

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Konseling kelompok dan *teknik self control* sangat efektif dalam mengubah perilaku siswa karena mereka bisa saling mendukung dan belajar mengendalikan diri secara bersama-sama. Teori konseling kelompok teknik *self control* mengacu pada pendapat Yusuf dan Wahyuni, yang menjelaskan bahwa pendekatan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *self control* membuat perubahan perilaku jadi lebih efektif karena adanya dukungan antarmanusia dan saling mengingatkan satu sama lain. Melalui kegiatan seperti diskusi, bermain peran, dan saling memberi semangat, setiap orang jadi lebih mudah untuk merenungkan sikapnya dan berkomitmen untuk berubah bersama-sama. Dalam sesi ini, konselor akan membantu memantau perkembangan setiap peserta agar mereka tetap konsisten dalam memperbaiki diri.

Pengertian layanan konseling kelompok menurut beberapa ahli yaitu sebagai berikut.

- a. Merle M. Ohlsen dalam tulisan Masdudi, menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan hubungan yang dibangun atas dasar rasa percaya, aman, dan saling menerima antara pembimbing dengan beberapa siswa. Di

sini, para siswa belajar untuk mengenali, mengungkapkan, dan mengatasi pikiran serta perasaan yang mengganggu mereka. Tujuannya adalah agar siswa lebih percaya diri dalam mengubah pola pikir dan tingkah laku mereka ke arah yang lebih baik.⁷

- b. Folastri dan Rangka, meskipun dilakukan bersama-sama, inti dari kegiatan konseling kelompok adalah membantu setiap anggota menyelesaikan masalah pribadinya masing-masing.
- c. Menurut Prayitno dalam tulisan Hadi Pranoto layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling individu yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.⁸
- d. Tohirin dalam tulisan Qisthy Fadilla dkk, menjelaskan konseling kelompok adalah cara guru BK membantu setiap anggota kelompok untuk menyelesaikan masalah pribadinya masing-masing. Kuncinya ada pada interaksi antar anggota (dinamika kelompok) yang harus berjalan aktif dan positif supaya tujuan mereka untuk berkembang menjadi lebih baik bisa tercapai dengan sukses.⁹

Konseling kelompok adalah bantuan dari konselor kepada beberapa siswa sekaligus dalam suasana kelompok untuk membantu memecahkan masalah pribadi yang sedang mengganggu pikiran atau perasaan mereka.

⁷Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 174.

⁸Hadi Pranoto, *Evolusi Bimbingan dan Konseling Kelompok dari Teori ke Praktik Modern serta Integrasi Nilai-nilai Islam* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024), 100.

⁹Qisthy Fadlila et al., "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Kelas X C SMAN 2 Palu" 15, no. April (2025), 119–26.

Melalui hubungan yang penuh rasa percaya dan aman, setiap anggota kelompok bisa belajar memperbaiki tingkah laku dan cara berpikirnya agar dapat berkembang secara lebih optimal. Proses ini memanfaatkan dinamika kelompok agar setiap siswa merasa didukung dan lebih berani dalam menghadapi tantangan hidupnya.

Menurut utami dalam tulisan Qishty Fadlila dkk, teknik *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengubah perilaku melalui pengendalian faktor-faktor internal. Kecakapan ini bertujuan agar seseorang dapat mengambil keputusan secara bijak serta mereduksi tindakan-tindakan yang impulsif atau berlebihan.¹⁰ Konseling kelompok dengan teknik *self control* merupakan layanan bantuan profesional yang memberdayakan dinamika kelompok guna membantu individu mengelola persoalan pribadi serta mencapai taraf perkembangan diri yang maksimal. Fokus utamanya adalah melatih individu agar mampu mengelola faktor-faktor perilaku dan mengendalikan diri secara mandiri, sehingga mereka dapat menghentikan tindakan berlebihan serta mengambil keputusan yang tepat bagi hidupnya.

Konseling kelompok dengan teknik *self control* terbukti ampuh untuk membantu siswa berhenti membolos. Secara sederhana, teknik ini melatih siswa agar bisa mengatur emosi, pikiran, dan tindakannya demi mencapai tujuan masa

¹⁰Qishty Fadlila et al., "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswadi Kelas X C SMAN 2 Palu" *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 15, no. 1 (2025), 119–26.

depan yang lebih baik.¹¹ Konseling kelompok dengan teknik *self-control* adalah bantuan profesional yang memanfaatkan kekuatan dukungan teman sekelompok untuk melatih siswa agar mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya secara mandiri.

Melalui proses ini, siswa belajar untuk menghentikan kebiasaan buruk dan lebih bijak dalam mengambil keputusan penting agar kehidupan mereka berkembang ke arah yang lebih positif. Dengan suasana kelompok yang aman, setiap anggota merasa lebih berani menghadapi masalah pribadinya karena tahu mereka tidak berjuang sendirian.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Tujuan yang hendak dicapai oleh siswa sebagai anggota kelompok melalui pelaksanaan konseling kelompok, sebagaimana dikemukakan oleh Dinkmeyer dan J.J. Muro dalam Masdudi, adalah sebagai berikut:

- a. Mendukung setiap anggota dalam memahami potensi serta karakter pribadinya, sekaligus mendampingi mereka dalam proses pencarian identitas diri yang lebih bermakna.
- b. Membangun ikatan solidaritas dan rasa diterima di dalam kelompok, sehingga anggota merasa aman dan didukung saat harus menghadapi berbagai tantangan hidup.

¹¹Harahap Aryanti Devi dan Arsini Yenti, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Jurnal Kependidikan*, 13, no. 001 (2024), 647-658.

- c. Mengasah keterampilan sosial dan kemampuan berinteraksi agar anggota mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka, baik di ranah pribadi maupun dalam kehidupan bermasyarakat.
- d. Mengarahkan anggota untuk merumuskan tujuan hidup yang spesifik dan terukur secara nyata, serta mendorong mereka untuk berkomitmen kuat dalam mewujudkan perubahan perilaku tersebut.¹²

Fahmi dan Slamet dalam tulisan Utari Pratiwi dan Yeni Korneli, menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kecakapan sosial siswa, terutama dalam aspek komunikasi. Melalui layanan ini, berbagai hambatan yang mengganggu interaksi sosial siswa diidentifikasi dan diolah menggunakan beragam teknik kelompok yang dinamis. Proses ini bertujuan agar kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara maksimal. Pelaksanaan konseling kelompok pada dasarnya bertujuan untuk:

- a. Membantu setiap anggota kelompok dalam mengentaskan masalah pribadi yang sedang mereka hadapi melalui dinamika kelompok.
- b. Melatih rasa percaya diri dan keberanian anggota untuk menyampaikan ide, perasaan, serta pendapat di hadapan orang lain.
- c. Melatih individu agar mampu berpikir kritis dalam merumuskan solusi yang tepat terhadap permasalahan yang sedang didiskusikan.

¹²Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 175.

- d. Menjadikan pengalaman anggota lain sebagai referensi atau pembelajaran berharga bagi diri sendiri.
- e. Memupuk sikap empati dan kepekaan perasaan terhadap kondisi serta situasi yang dialami oleh orang lain.¹³

Tujuan teknik *self control* adalah untuk memandirikan individu dalam menyusun, mengarahkan, dan mengatur perilakunya sendiri agar mampu bertransformasi ke arah yang lebih positif dan adaptif terhadap lingkungannya. Melalui tahapan sistematis seperti pencatatan diri (*self-recording*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pengukuhan diri (*self-reinforcement*), teknik ini bertujuan membekali individu dengan keterampilan regulasi diri yang kuat sehingga mereka mampu mengambil keputusan yang tepat, menghentikan tindakan berlebihan, dan mencapai konsekuensi positif dalam setiap proses kehidupannya.¹⁴

Tujuan utama dari konseling kelompok dengan teknik *self-control* adalah membantu siswa agar lebih mengenal diri sendiri dan mampu mengatur perilakunya secara mandiri agar menjadi lebih positif. Melalui dukungan kelompok, siswa dilatih untuk berani berkomunikasi, berempati, dan belajar dari pengalaman orang lain guna memecahkan masalah pribadinya. Dengan keterampilan mengelola diri yang baik, siswa diharapkan dapat mengambil

¹³Utari Pratiwi and Yeni Karneli, "Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling" 2, no. 2 (2024), 60–66.

¹⁴Kusumawaty Eny, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar" 8, no. 3 (2024), 1845–1856.

keputusan yang tepat dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah maupun sosialnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Faktor yang memengaruhi *self control* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

- 1) Faktor psikologis, faktor psikologis khususnya motivasi, memegang peranan krusial dalam membentuk pengendalian diri peserta didik. Motivasi berfungsi sebagai penggerak utama yang mengarahkan individu untuk mengatur perilaku dan tetap konsisten pada tujuan jangka panjang. Dengan adanya motivasi yang kuat terkait hasil atau konsekuensi di masa depan, peserta didik cenderung mampu meredam dorongan impulsif yang berpotensi menghambat proses belajar dan perkembangan pribadi mereka.
- 2) Faktor kognitif, kemampuan kognitif yang meliputi perencanaan strategis, cara berpikir visioner, dan pengambilan keputusan sangat berkaitan erat dengan tingkat pengendalian diri. Hal ini juga dipengaruhi oleh akses terhadap informasi yang relevan bagi masa depan. Peserta didik yang terampil dalam menyusun rencana dan menetapkan target akademik maupun pribadi yang jelas akan lebih mudah mengontrol tindakannya.

Kemampuan memetakan langkah-langkah pencapaian ini efektif dalam meminimalisir perilaku reaktif dan menjaga fokus pada sasaran utama.

- 3) Faktor biologis, faktor biologis yang mempengaruhi *self control* salah satunya adalah usia. Secara umum, kemampuan mengelola diri akan berkembang seiring dengan kedewasaan seseorang. Pada masa remaja, yang merupakan fase transisi, kondisi pengendalian diri peserta didik cenderung masih fluktuatif atau labil. Oleh karena itu, dukungan dan bimbingan yang intensif sangat diperlukan pada masa perkembangan ini agar mereka mampu menguasai kendali diri secara optimal.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi pengendalian diri (*self-control*) peserta didik berakar pada kualitas lingkungan sosial dan pola asuh keluarga. Di lingkungan sekolah, lingkaran pertemanan yang positif menjadi pilar utama dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola diri, sementara pergaulan yang buruk berisiko memberikan dampak sebaliknya. Di sisi lain, peran orang tua melalui penerapan disiplin yang konsisten menjadi fondasi penting dalam membentuk kepribadian dan mengontrol perilaku anak. Melalui kedisiplinan yang ditanamkan sejak dini, peserta didik tidak hanya mampu mengarahkan hidupnya dengan lebih baik, tetapi juga belajar untuk bertanggung jawab secara penuh atas setiap tindakan yang mereka ambil.¹⁵

¹⁵Rozy Bintang, Yuanita Dwi, Guruh Sukma, "*Self Control* Pada Peserta Didik," (2025), 489–96.

Keberhasilan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh dinamika antarpribadi dan faktor terapeutik seperti penumbuhan harapan, universalitas masalah, kohesivitas, hingga katarsis emosional yang memungkinkan anggota kelompok saling belajar dan memperbaiki perilaku. Proses ini secara langsung bersinggungan dengan pengembangan *self-control* peserta didik, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, kematangan kognitif, dan usia, serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan sosial, pertemanan, dan pola asuh disiplin orang tua. Dengan demikian, konseling kelompok berfungsi sebagai wadah penguatan kontrol diri melalui interaksi sosial yang suportif, di mana peserta didik dapat belajar mengelola impulsivitas dan meningkatkan tanggung jawab pribadi demi mencapai tujuan jangka panjang.

4. Penerapan Teknik *Self Control* dalam Layanan Konseling Kelompok

Salah satu metode intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku membolos adalah konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri. Teknik pengendalian diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang. Teknik konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain, menciptakan dukungan sosial yang positif.¹⁶ Metode ini memungkinkan siswa untuk saling mendorong dan berbagi strategi untuk mengontrol keinginan membolos sehingga mereka tidak lagi merasa sendirian

¹⁶Harahap Aryanti Devi dan Yenti Arsini, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Jurnal Kependidikan*, 13, no. 001 (2024), 647-65.

saat menghadapi masalah. Hal ini akan membantu menumbuhkan rasa tanggung jawab yang lebih besar pada siswa untuk tetap berkomitmen pada pendidikan di sekolah untuk memperbaiki masa depan mereka.

Menurut Yusuf dan Wahyuni pendekatan konseling kelompok yang memadukan teknik *self control* terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku. Hal ini dikarenakan dinamika di dalam kelompok mampu menciptakan ruang bagi setiap anggota untuk melakukan refleksi diri serta membangun komitmen bersama. Dalam implementasinya, konselor dapat memimpin berbagai aktivitas strategis, seperti diskusi kasus, bermain peran (*role playing*), latihan penguatan positif (*positive reinforcement*), hingga pemantauan perkembangan anggota secara kolektif dan berkesinambungan.¹⁷ Penerapan teknik *self control* dalam konseling kelompok membantu siswa belajar menahan keinginan negatif, seperti membolos, dengan cara mengelola emosi dan pikiran mereka secara lebih bijak. Melalui diskusi dan saling berbagi pengalaman di dalam kelompok, siswa merasa didukung oleh teman-temannya sehingga lebih bersemangat untuk berubah bersama. Hal ini menciptakan rasa tanggung jawab yang lebih kuat karena mereka tidak hanya berjanji pada diri sendiri, tetapi juga saling berkomitmen untuk tetap fokus sekolah demi masa depan yang lebih baik.

5. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

¹⁷Yusuf,S.,dan Wahyuni, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11 no.2 (2022), 85-92.

Ada 4 tahap dalam melaksanakan konseling kelompok menurut Sharma dalam tulisan Aryanti Devi Harahap dan Yenti Arsini, yaitu:

- a. Tahap pembentukan, fase ini difokuskan pada pemberian pemahaman kepada anggota mengenai tujuan kegiatan serta membangun minat dan antusiasme peserta. Untuk menciptakan suasana yang akrab dan mencairkan kebekuan, tahap ini biasanya dilengkapi dengan berbagai permainan kelompok (*ice breaking*).
- b. Tahap peralihan, tahap ini bertujuan untuk meminimalisir hambatan psikologis, seperti rasa ragu, malu, atau ketidakterbukaan antaranggota. Tujuannya adalah agar setiap individu merasa lebih nyaman, sehingga dinamika dan kohesi kelompok semakin solid.
- c. Tahap kegiatan, pada tahap ini merupakan inti dari proses kelompok, di mana setiap anggota mulai mengungkapkan permasalahan, pemikiran, atau pengalaman pribadi secara terbuka. Seluruh peserta diharapkan berpartisipasi secara aktif dan dinamis dalam mendiskusikan topik yang diangkat.
- d. Tahap pengakhiran, pada bagian penutup, para anggota menyampaikan kesan, pesan, serta hasil nyata yang telah mereka capai selama kegiatan. Evaluasi ini dilakukan secara mendalam dan menyeluruh sebagai tanda selesainya proses interaksi kelompok.¹⁸

¹⁸Harahap Aryanti Devi dan Arsini Yenti, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Jurnal Kependidikan*, 13, no. 001 (2024), 647-658.

Menurut Vargas dalam tulisan Aryanti Devi Harahap dan Yenti Arsini, tahap *self control* terdiri dari:

- a. Pencatatan diri (*self-recording*), proses ini dilakukan dengan mendokumentasikan setiap perilaku, baik yang positif maupun negatif, guna meningkatkan kesadaran diri peserta didik. Tanpa adanya catatan yang jelas mengenai frekuensi munculnya kebiasaan buruk, siswa berisiko kehilangan kendali atas tindakan mereka sendiri karena kurangnya pemahaman terhadap kondisi pribadi.
- b. Evaluasi diri (*self-evaluation*), tahapan ini melibatkan penilaian mandiri yang memungkinkan siswa untuk meninjau perkembangan mereka secara berkala. Melalui evaluasi ini, siswa dapat membandingkan pola perilaku di masa lalu dengan tindakan saat ini sebagai bahan refleksi untuk perbaikan berkelanjutan.
- c. Penguatan diri (*self-reinforcement*), penguatan secara mandiri bertujuan untuk menjaga konsistensi perilaku positif yang telah dicapai. Selain memperkuat kebiasaan baik, teknik ini juga berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri serta membangun citra diri yang lebih positif pada peserta didik.¹⁹

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* mengintegrasikan dinamika empat tahap (pembentukan, peralihan, kegiatan,

¹⁹Harahap Aryanti Devi dan Arsini Yenti, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Jurnal Kependidikan*, 13, no. 001 (2024), 647-658.

dan pengakhiran) dengan proses regulasi diri yang meliputi pencatatan, evaluasi, hingga pengukuhan diri secara mandiri. Sinergi ini bertujuan agar anggota kelompok dapat menyadari perilaku negatifnya, menilai perkembangan diri, dan secara konsisten memperkuat perubahan perilaku positif demi mencapai gambaran diri yang lebih baik.

6. Kelebihan dan Kekurangan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

a. Kelebihan dan kekurangan konseling kelompok:

Sebagai salah satu instrumen dalam bimbingan dan konseling, konseling kelompok menawarkan berbagai keunggulan kompetitif yang sering kali melampaui efektivitas layanan konseling lainnya. Namun, di balik beragam kelebihan tersebut, terdapat tantangan dan keterbatasan teknis yang tetap perlu diantisipasi serta diperhatikan secara saksama oleh konselor dalam pelaksanaannya. Wibowo mengemukakan bahwa implementasi konseling kelompok dalam ranah bimbingan dan dukungan emosional memiliki spektrum keunggulan sekaligus keterbatasan tertentu. Praktik ini dianggap mampu memberikan dinamika pelayanan yang unik, namun di sisi lain tetap memerlukan pertimbangan cermat terhadap berbagai kekurangan yang mungkin muncul dalam proses interaksi antaranggota kelompok tersebut.²⁰

Berikut kelebihan dan kekurangan konseling kelompok antara lain:

²⁰Wibowo, M.E, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar Sebagai Upaya Membangun Peserta Didik Berkarakter, Prosiding Seminar Nasional*, (Jakarta,2015).

- 1) Kelebihan Konseling Kelompok
 - a) Memberikan ruang bagi anggota untuk melatih dan mengembangkan berbagai keterampilan perilaku baru.
 - b) Menumbuhkan ikatan emosional untuk saling mendukung dan memotivasi antaranggota kelompok.
 - c) Mendorong setiap individu untuk berpikir lebih kreatif dan bertindak lebih efektif dalam menyelesaikan masalah.
 - d) Sangat efektif bagi mereka yang sedang belajar memahami, mengenali, serta menghargai perspektif orang lain.
- 2) Kekurangan Konseling Kelompok
 - a) Tidak semua peserta merasa nyaman atau bersedia untuk bersikap jujur dan terbuka di hadapan orang banyak.
 - b) Konselor memikul tanggung jawab yang lebih berat karena harus memantau dan menangani dinamika banyak individu dalam satu waktu.
 - c) Membangun rasa saling percaya (trust) di dalam sebuah kelompok memerlukan waktu dan proses yang tidak mudah.
 - d) Menjadi fasilitator yang efektif membutuhkan keahlian khusus serta perhatian yang sangat intensif terhadap setiap detail interaksi kelompok.

Konseling kelompok merupakan layanan yang sangat bermanfaat karena membantu siswa belajar bersosialisasi dan saling mendukung satu sama lain dalam suasana yang lebih semangat. Namun, layanan ini memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam menjaga kejujuran peserta dan tingkat kesulitan

konselor dalam mengelola banyak orang sekaligus. Oleh karena itu, diperlukan peran konselor yang sangat peka agar setiap anggota kelompok merasa nyaman dan mendapatkan perhatian yang cukup.

b. Kelebihan dan kekurangan teknik *self control*

Menurut R.N Jones kelebihan dan kekurangan dari teknik *self control* adalah sebagai berikut:

- 1) Kelebihan teknik *self control*:
 - a) Individu memegang peranan utama dan terlibat secara langsung dalam setiap tahapan proses kontrol diri.
 - b) Teknik ini membebaskan individu dari ketergantungan terhadap pengawasan maupun kendali pihak luar.
 - c) Perubahan perilaku yang dihasilkan cenderung lebih konsisten dan bertahan dalam jangka waktu lama.
 - d) Peran guru atau konselor menjadi lebih minimal karena subjek mampu mengarahkan dirinya sendiri.
 - e) Membantu individu untuk menerapkan keterampilan yang dipelajari ke dalam berbagai situasi kehidupan yang berbeda.
 - f) Prosedur ini relative mudah untuk dijalankan serta tidak membutuhkan biaya yang besar.
- 2) Kekurangan teknik *self control*
 - a) Keberhasilan program ini sepenuhnya bergantung pada komitmen dan kesediaan sukarela dari individu yang bersangkutan.

- b) Dibutuhkan pemahaman serta keterampilan dasar yang memadai agar individu mampu melakukan perubahan diri secara efektif.²¹

Teknik *self control* atau kontrol diri sangat bermanfaat karena membuat seseorang menjadi lebih mandiri, aktif, dan hemat biaya dalam mengubah perilakunya sendiri tanpa terus-menerus bergantung pada orang lain. Hasil perubahannya pun cenderung lebih awet karena muncul dari kesadaran pribadi. Namun, teknik ini hanya akan berhasil jika orang tersebut benar-benar mau bekerja sama dan memiliki pengetahuan yang cukup untuk memperbaiki dirinya sendiri.

7. Peran Konselor dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Konselor merupakan tenaga profesional yang berperan penting dalam mendampingi klien selama proses konseling melalui pemahaman mendalam terhadap berbagai teori dan teknik klinis. Lebih dari sekadar fasilitator, konselor menjalankan peran multidimensi sebagai penasihat, pendidik, dan konsultan yang membimbing klien secara intensif. Dukungan ini diberikan secara berkelanjutan hingga klien mencapai titik kemandirian dalam memahami serta menyelesaikan berbagai problematika hidup yang dihadapinya secara efektif. Menurut Baruth dan Robinson, peran konselor merupakan fungsi yang melekat secara alami pada diri seseorang yang menjalankan profesi konseling. Dalam praktiknya, seorang konselor mengemban lima peran generik utama, yaitu

²¹Nelson Jones, Richard. TEORI dan PRAKTIK KONSELING dan TERAPI Edisi ke empat, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

sebagai konselor yang memberikan layanan langsung, konsultan bagi pihak lain, agen perubahan dalam sistem sosial, pelaksana prevensi primer untuk mencegah munculnya masalah, serta manajer yang mengelola keseluruhan program layanan secara efektif.²²

B. Perilaku Bolos

1. Pengertian Perilaku Bolos

Perilaku dapat didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap rangsangan tertentu yang diwujudkan melalui tindakan nyata. Tindakan tersebut dapat diamati secara objektif dan memiliki tujuan tertentu, baik yang dilakukan secara sadar maupun di luar kesadaran individu tersebut. Menurut pandangan Azwar dan Skinner dalam tulisan Purnama Sari Wahyu dan Muis Tamsil, perilaku pada dasarnya merupakan manifestasi respons atau reaksi individu terhadap berbagai rangsangan (*stimulus*) yang berasal dari lingkungan luar. Perilaku ini mencakup tindakan nyata yang dapat diamati, mulai dari reaksi yang sederhana hingga yang bersifat kompleks. Sebagai sebuah bentuk tanggapan terhadap stimulus, perilaku senantiasa memiliki tujuan tertentu, baik hal tersebut dilakukan secara sadar maupun di bawah alam sadar individu tersebut. Kartono dalam tulisan Purnama Sari Wahyu dan Muis Tamsil, mengemukakan bahwa perilaku membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran terhadap norma sosial yang timbul akibat pengaruh lingkungan

²²Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), 20-29.

yang kurang kondusif. Secara pengertian, perilaku ini mengacu pada tindakan siswa yang dengan sengaja tidak masuk sekolah atau meninggalkan jam pelajaran tanpa keterangan yang sah serta tanpa alasan yang dapat diterima secara rasional.

Damayanti dalam tulisan Purnama Sari Wahyu dan Muis Tamsil, mengatakan bahwa perilaku membolos yang dilakukan secara berulang membawa konsekuensi negatif yang serius bagi siswa, mulai dari sanksi disipliner seperti hukuman dan skorsing hingga risiko akademik berupa larangan mengikuti ujian atau bahkan diberhentikan dari sekolah. Selain dampak administratif tersebut, kebiasaan ini juga berkontribusi langsung pada penurunan kualitas pencapaian dan prestasi belajar siswa di sekolah.²³ Perilaku membolos dapat didefinisikan sebagai tindakan siswa yang tidak hadir di sekolah tanpa alasan yang sah, atau meninggalkan jam pelajaran tertentu tanpa mengantongi izin dari guru maupun pihak sekolah yang berwenang.

2. Aspek-Aspek Perilaku Bolos

Aspek-aspek perilaku membolos menurut Dorothy dalam tulisan Nur Irmansyah adalah sebagai berikut :

- a. Perilaku membolos yang berasal dari faktor internal atau dari dalam diri individu, perilaku membolos dapat dipicu oleh kondisi pribadi siswa, seperti rendahnya motivasi belajar dan kurangnya minat terhadap aktivitas sekolah.

²³Sari Wahyu Purnama dan Muis Tamsil , “Studi Kasus Tentang Perilaku Membolos Siswa Di SMA Negeri 1 Plumpang Tuban,” *Jurnal BK-Unesa* 2 (2021), 23–30.

Selain itu, kondisi fisik yang kurang sehat atau sakit juga menjadi alasan personal yang menyebabkan siswa tidak hadir di sekolah.

- b. Perilaku membolos yang dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal di luar diri individu. Perilaku ini juga dipengaruhi oleh situasi di luar kendali pribadi, seperti suasana sekolah yang dianggap tidak nyaman atau kurangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan keluarga. Hal ini sering kali termanifestasi dalam tindakan meninggalkan kelas secara sengaja saat jam pelajaran sedang berlangsung.²⁴

Aspek perilaku membolos menurut Dorothy adalah bahwa kebiasaan ini muncul karena dua faktor utama, yaitu dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan luar. Faktor dari dalam berkaitan dengan perasaan siswa, seperti rasa malas, kurang semangat belajar, atau kondisi kesehatan. Sementara itu, faktor dari luar berhubungan dengan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kurangnya kasih sayang di rumah atau suasana sekolah yang membuat siswa merasa tidak betah dan ingin melarikan diri dari kelas.

3. Indikator Perilaku Bolos

Menurut Prayitno dan Erman Amti dalam tulisan Dwijayanti Putri dkk, menegaskan bahwa indikator perilaku membolos:

- a. Tidak masuk sekolah sehari-hari.

²⁴Irmansyah Nur," ANALISIS PERILAKU MEMBOLOS SISWA DAN PENANGANANYA (STUDI KASUS SISWA DI SMP NEGERI 2 PANGKAJENE)." (2021), 2-11.

Siswa sengaja tidak hadir di sekolah dalam waktu yang cukup lama secara berturut-turut tanpa alasan yang jelas. Hal ini menunjukkan adanya masalah serius yang membuat siswa merasa enggan atau malas untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

b. Tidak masuk sekolah tanpa izin

Siswa memutuskan untuk tidak datang ke sekolah tanpa memberikan surat keterangan atau kabar resmi dari orang tua kepada pihak guru. Perilaku ini biasanya dilakukan secara diam-diam agar ketidakhadirannya tidak diketahui oleh keluarga maupun sekolah.

c. Sering meninggalkan kelas pada jam pelajaran tertentu.

Siswa sebenarnya datang ke sekolah, namun ia sering meninggalkan kelas saat mata pelajaran yang tidak ia sukai sedang berlangsung. Biasanya, siswa akan bersembunyi di kantin, toilet, atau area sekolah lainnya sampai jam pelajaran tersebut selesai.

d. Masuk sekolah berganti hari.

Indikator ini merujuk pada kebiasaan siswa yang tidak konsisten dalam bersekolah, misalnya hari ini masuk dan besok sengaja bolos. Pola kehadiran yang "selang-seling" ini membuat siswa sulit mengikuti materi pelajaran dan menunjukkan kurangnya kedisiplinan diri.

e. Mengajak teman-teman untuk membolos.

Siswa tidak hanya membolos sendirian, tetapi juga memengaruhi atau menghasut teman sekelasnya untuk ikut meninggalkan jam pelajaran. Hal ini

dilakukan agar mereka merasa memiliki teman untuk melakukan kegiatan lain di luar kelas yang dianggap lebih menyenangkan.

f. Tidak masuk ke dalam kelas lagi setelah jam istirahat berlangsung.

Siswa hadir di jam-jam awal sekolah, namun setelah waktu istirahat selesai, ia sengaja tidak kembali ke kelas untuk melanjutkan pelajaran. Biasanya siswa memanfaatkan keramaian suasana istirahat untuk menyelinap pergi atau sekadar nongkrong di luar kelas.²⁵

4. Faktor Penyebab Perilaku Bolos

Menurut Ichsan dalam tulisan Purnama Sari Wahyu dan Muis Tamsil, ada dua faktor utama yang menyebabkan perilaku bolos pada siswa: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, termasuk kondisi psikologis dan kepribadiannya. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari pengaruh situasi dan lingkungan di luar individu, seperti dinamika dalam keluarga, kondisi masyarakat, serta tekanan atau pengaruh dari lingkaran pertemanan.²⁶

a. Faktor internal

1) Motivasi yang masih rendah

Lemahnya semangat untuk menaati aturan sekolah memicu peserta didik untuk membolos. Kurangnya motivasi ini sering kali membuat mereka

²⁵Putri Dwijayanti, Ikke Yuliani, and Dhian Puspitarini, "Bahaya Perilaku Membolos Dan Kurangnya Sopan Santun Terhadap Prestasi Belajar Siswa," (2024), 752–61.

²⁶Sari Wahyu Purnama and Muis Tamsil, "Studi Kasus Tentang Perilaku Membolos Siswa Di SMA Negeri 1 Plumpang Tuban," *Jurnal BK-Unesa* 2 (2021), 23–30.

sengaja meninggalkan jam pelajaran, terutama pada mata pelajaran yang tidak mereka sukai.

2) Peserta didik belum menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru

Kekhawatiran akan menerima hukuman akibat belum menyelesaikan tugas dari guru menjadi alasan siswa untuk tidak hadir di kelas. Membolos dianggap sebagai jalan pintas untuk menghindari konsekuensi tersebut.

3) Terlambat datang

Pola tidur yang buruk menyebabkan siswa sering bangun kesiang dan terlambat. Berdasarkan peraturan sekolah, siswa yang terlambat kurang dari 10 menit wajib melapor kepada guru piket sebelum diizinkan masuk ke kelas. Namun, bagi siswa yang terlambat lebih dari 10 menit, sekolah akan memulangkan mereka, kecuali jika terdapat alasan yang sah dan siswa tersebut kembali ke sekolah dengan didampingi orang tua. Ketatnya aturan ini sering kali membuat siswa lebih memilih untuk membolos daripada harus pulang dan kembali lagi bersama orang tua mereka.

4) Adanya rasa jenuh dan bosan ketika pelajaran

Rasa bosan dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran tertentu mendorong siswa untuk memanipulasi izin, seperti berpamitan ke toilet saat jam pelajaran berlangsung namun sengaja tidak kembali lagi ke kelas.

b. Faktor eksternal

1) Pengaruh ajakan teman

Keberadaan "inisiator" atau penggerak di lingkungan pertemanan sangat berpengaruh. Sering kali, siswa yang belum mengerjakan tugas mengajak atau bahkan mengintimidasi teman lainnya agar bersedia ikut membolos bersama.

2) Kurangnya adanya pengawasan serta kasih sayang dari kedua orang tua

Kesibukan orang tua yang berlebihan menyebabkan anak merasa bebas tanpa pengawasan. Kondisi ini dimanfaatkan siswa untuk membolos di rumah dengan memberikan alasan palsu, seperti sekolah dipulangkan lebih awal karena adanya rapat guru.

3) Kurang adanya pengawasan dan perhatian dari pihak sekolah

Sistem pembelajaran campuran (*hybrid*) menciptakan celah bagi siswa untuk membolos, khususnya saat sesi daring. Guru sering kali kesulitan memvalidasi alasan siswa, seperti kendala sinyal, yang mengakibatkan pengontrolan terhadap kehadiran peserta didik menjadi tidak maksimal.

Handoko dalam tulisan Nur Irmansyah, menyatakan bahwa tiga faktor yang mempengaruhi perilaku membolos, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Faktor personal atau diri sendiri. Faktor ini terkait dengan konsep diri, yaitu pandangan dan keyakinan seseorang yang sangat memengaruhi seluruh perilaku yang ditunjukkan. Selain itu, hal ini juga mencakup hilangnya keinginan untuk belajar atau minat terhadap kegiatan akademik, yang dapat menyebabkan keinginan untuk membolos.

- b. Faktor keluarga. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dan tingkat partisipasi atau keterlibatan orang tua yang rendah dalam mendidik anak adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada perilaku membolos.
- c. Faktor sekolah. Sekolah dapat menjadi faktor risiko meningkatnya perilaku membolos jika kebijakan disiplin tidak diterapkan secara konsisten. Selain itu, minimnya komunikasi antara pihak sekolah dan orang tua, sikap guru yang kurang sportif, serta beban tugas sekolah yang tidak dikelola dengan baik juga turut memicu remaja untuk meninggalkan jam pelajaran.²⁷

Menurut Prayitno dan Amti dalam tulisan Wulan Dwiyantri Rahayu dkk, faktor penyebab peserta didik membolos dari sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Ketidaknyamanan terhadap pendidik: Hal ini mencakup rasa tidak suka terhadap kepribadian atau cara mengajar guru, serta perasaan dianaktirikan atau merasa disudutkan oleh pihak pendidik.
- b. Siswa merasa kurang mendapatkan perhatian atau dukungan emosional yang cukup selama berada di lingkungan sekolah.
- c. Proses belajar mengajar yang dianggap monoton, tidak menarik, serta rendahnya minat siswa terhadap mata pelajaran tertentu menjadi pemicu utama.

²⁷Irmansyah Nur," ANALISIS PERILAKU MEMBOLOS SISWA DAN PENANGANANYA (STUDI KASUS SISWA DI SMP NEGERI 2 PANGKAJENE)." (2021), 2-11.

- d. Rasa rendah diri akibat kegagalan dalam studi atau munculnya ketakutan untuk masuk sekolah karena belum menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.
- e. Adanya tekanan atau ajakan dari teman sebaya untuk ikut serta melakukan aksi membolos.
- f. Tekanan psikologis yang muncul akibat adanya kewajiban pembayaran sekolah yang belum dapat dilunasi tepat pada waktunya.²⁸

Perilaku membolos dipicu oleh kombinasi faktor internal seperti rendahnya motivasi, rasa takut karena tugas yang belum selesai, dan kejenuhan di kelas, serta faktor eksternal seperti ajakan teman dan kurangnya pengawasan dari orang tua maupun sekolah. Kondisi ini diperparah oleh situasi lingkungan belajar yang kurang nyaman, seperti sikap guru yang tidak menyenangkan atau kebijakan sekolah yang tidak konsisten. Kesimpulannya, siswa memilih membolos sebagai jalan keluar ketika mereka merasa tidak mampu menghadapi tekanan akademik dan tidak mendapatkan dukungan serta perhatian yang cukup dari orang-orang di sekitarnya.

5. Dampak Perilaku Bolos

Dampak dari perilaku bolos yaitu sebagai berikut:

- a. Perasaan takut dan cemas. Siswa yang membolos cenderung mengalami tekanan batin, seperti munculnya perasaan takut, cemas, dan gelisah, baik

²⁸Wulan Dwiyanti Rahayu, Heris Hendriana, and Siti Fatimah, "PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK DITINJAU DARI FAKTORFAKTOR YANG MELATARBELAKANGINYA" 3, no. 3 (2020), 99–106.

saat melakukan tindakan tersebut maupun ketika kembali ke lingkungan sekolah.

- b. Tidak dapat mengikuti pelajaran selanjutnya atau tertinggal materi-materi pelajaran. Ketidakhadiran yang berulang menyebabkan siswa tertinggal dalam memahami materi pelajaran. Hal ini sering kali memicu hilangnya motivasi untuk menyimak penjelasan guru saat siswa kembali mengikuti kegiatan belajar mengajar.
- c. Tidak pernah belajar di rumah. Kebiasaan beraktivitas di luar rumah hingga larut malam mengakibatkan siswa tidak mampu membagi waktu secara efektif. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar di rumah sering kali terabaikan oleh aktivitas bermain.
- d. Prestasi yang rendah. Akibat dari sering membolos siswa mendapatkan prestasi yang rendah di kelasnya. Perilaku membolos berdampak langsung pada rendahnya capaian prestasi di sekolah. Hal ini terjadi karena penilaian tidak hanya didasarkan pada aspek akademik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh tingkat kehadiran yang menjadi indikator penting dalam penentuan peringkat kelas.²⁹

Dampak dari perilaku membolos siswa, menurut Purnamasari & Muis:

- a. Perasaan takut dan cemas

²⁹Sari Wahyu Purnama and Muis Tamsil , "Studi Kasus Tentang Perilaku Membolos Siswa Di SMA Negeri 1 Plumpang Tuban," *Jurnal BK-Unesa* 2 (2021), 23–30.

Siswa yang membolos sering kali mengalami ketakutan dan kecemasan ketika bolos sekolah atau saat kembali. Ketakutan tersebut timbul karena adanya kemungkinan orang tua mengetahui adanya tindakan membolos sehingga berpotensi dimarahi, serta adanya antisipasi menghadapi guru BK atau guru lain yang mengetahui adanya aktivitas membolos.

b. Sering mendapat teguran dari guru

Guru tidak hanya sebatas guru bimbingan dan konseling, juga rutin memberikan teguran kepada siswa yang sering membolos. Hal ini mencakup guru mata pelajaran lain dan kepala sekolah, yang bertujuan untuk mencegah terulangnya perilaku serupa.

c. Tertinggal materi pelajaran

Perilaku membolos yang terus-menerus mengakibatkan siswa ketinggalan pelajaran dan menunjukkan ketidaktertarikan dalam belajar. Seringkali, mereka kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga mendapat peringatan dari guru mata pelajaran, nilai yang berbeda-beda, dan tertinggal dari rekan-rekan mereka.

d. Tidak pernah belajar di rumah

Siswa yang sering begadang, melalaikan pelajaran, kesulitan menyeimbangkan waktu bermain dan belajar. Mereka jarang belajar di rumah, terkadang hanya melakukannya sebelum ujian, sehingga mengakibatkan persiapan dan kinerja yang buruk.

e. Gagal dalam ujian

Kurangnya konsisten belajar di rumah berdampak buruk pada nilai ujian siswa. Beberapa siswa bahkan sengaja melewatkan ujian, sehingga guru mencegah mereka mengikuti ujian susulan.

f. Prestasi yang rendah

Seringnya perilaku bolos berakibat pada rendahnya prestasi akademik, karena nilai akademik dan catatan kehadiran mempengaruhi peringkat siswa secara signifikan. Kurangnya kebiasaan belajar yang konsisten berkontribusi terhadap buruknya kinerja dalam ujian.

g. Penurunan nilai non akademik

Membolos tidak hanya berdampak pada aspek akademik namun juga aspek non-akademik. Siswa menerima teguran dari guru yang bertanggung jawab atas kegiatan ekstrakurikuler karena seringkali mereka tidak hadir dan terlambat, sehingga menyebabkan penurunan nilai non-akademik.

h. Siswa dikucilkan oleh temanya

Selain dampak akademis dan non-akademik, perilaku membolos juga berdampak pada siswa secara sosial. Sering bolos sekolah dan menyendiri membuat siswa tidak populer dan menyebabkan mereka dikucilkan oleh teman-temannya.³⁰

³⁰Bilal Ahmad Tsani et al., "Komformitas Perilaku Membolos Siswa Di Sekolah Tingkat Sma / Smk" 1 (2024), 139–55.