

HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

Volume: 5, No. 1, Januari – Juni 2024

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

Jurnal Diri Sebagai Media Konseling Autobiografis Dalam Penerapan Teknik Self- Management Untuk Mereduksi Perilaku Membolos Siswa

Dian Melady¹, St, Romlah², Lailatul Qomariyah³

^{1,2,3}Universitas al-Amien Preduan

^{1*}DianM@gmail.com, ²stmlah@gmail.com, ³Qlailarh@gmail.com

Abstrak

Perilaku membolos siswa menjadi salah satu tantangan dalam dunia Pendidikan yang dapat mengganggu prestasi akademik dan perkembangan karakter siswa. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku ini adalah dengan menggunakan Teknik self-management, yang melibatkan pengaturan diri untuk meningkatkan control perilaku dan pencapaian tujuan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Teknik self-management dalam mereduksi perilaku membolos pada siswa melalui metode kualitatif deskriptif, dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil temuan artikel ini menunjukkan bahwa Teknik self-management efektif dalam membantu siswa mereduksi perilaku membolos, dapat dikatakan berhasil, karena terdapat perubahan yang cukup signifikan dalam diri siswa seperti meningkatnya kesadaran diri dan membangun motivasi untuk hadir di sekolah.

Kata Kunci: Jurnal diri, autobiografis, media konseling, self-management, membolos.

Abstract:

Truancy in students is a challenge in education that can disrupt academic achievement and character development. One approach to reducing this behavior is the use of self-management techniques, which involve self-regulation to improve behavioral control and goal achievement. This article aims to explore the application of self-management techniques to reduce truancy in students through qualitative descriptive methods, using observation and interview data collection techniques. Data analysis was conducted in three stages: data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings of this article indicate that self-management techniques are effective in helping students reduce truancy. This can be considered successful, as there are significant changes in students, such as increased self-awareness and increased motivation to attend school.

Keywords: Self-journal, autobiography, counseling media, self-management, truancy

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang memainkan peran penting dalam mengembangkan potensi siswa. Di sekolah, kegiatan belajar mengajar menjadi inti dari proses pendidikan, di mana ilmu pengetahuan dan keterampilan disampaikan dan dikembangkan kepada siswa. Segala kegiatan yang telah direncanakan dan diprogramkan akan diimplementasikan dalam kegiatan belajar mengajar yang sistematis dan terstruktur. Namun, beberapa Siswa masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah sehingga mereka merasa tidak nyaman dan tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik titik akibatnya, Mereka cenderung untuk absen tanpa alasan yang jelas atau yang biasa disebut membolos.

Perilaku membolos merupakan masalah serius yang dapat menghambat proses pendidikan dan perkembangan karakter siswa. Menurut Prayitno, perilaku membolos mencakup tindakan seperti tidak masuk sekolah tanpa izin, sering keluar saat jam pelajaran, dan tidak kembali setelah meminta izin (Putra, 2020). Masalah ini penting untuk diselesaikan karena dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kedisiplinan, dan masa depan siswa.

Secara khusus, hal ini juga terjadi di SMA Sabilul Huda Pamekasan, terdapat indikasi bahwa perilaku membolos masih terjadi di kalangan siswa. Beberapa siswa

diketahui tidak hadir pada jam pelajaran tertentu atau meninggalkan kelas tanpa izin yang sah. Adapun penyebab mereka bolos sekolah ialah karena sering diajak teman-teman sekolah lain untuk pergi main keluar dan mencari kegiatan-kegiatan di luar sekolah, Serta adanya rasa malas pada siswa untuk belajar sehingga bolos adalah pilihan terakhir. Perilaku ini tidak hanya merugikan siswa secara individu tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi masalah ini demi meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah tersebut.

Dalam mengupayakan penyelesaian masalah yang terjadi pada siswa tersebut maka konselor menggunakan teknik *self-management*. *Self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan merubah perilaku sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseling. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan fasilitator yang membantu merancang program serta motivator (Komariah, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku membolos pada siswa (Rahmawati, 2022). Teknik ini melibatkan siswa dalam proses pengelolaan diri, seperti menetapkan tujuan, membantu perilaku, dan memberikan penguatan positif untuk perubahan perilaku.

Meskipun teknik *self-management* telah terbukti efektif beberapa penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan Teknik ini bergantung pada keterlibatan aktif siswa dan dukungan dari konselor. Selain itu, faktor lingkungan seperti ajakan teman dan suasana kelas juga mempengaruhi efektivitas intervensi ini. oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dalam penerapan teknik *self-management*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling individu dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku membolos di kalangan siswa SMA Sabilul Huda Pamekasan. Dengan memahami Bagaimana teknik ini dapat diterapkan secara efektif, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi perilaku membolos dan meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan deskriptif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan secara holistik (Moeleong, 2005, p. 6). Dalam artikel ini, peneliti menggali dan mengumpulkan data mengenai perilaku membolos siswa yang kemudian hasilnya disajikan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, yaitu observasi dan wawancara. Observasi artinya pengamatan, penglihatan (Soehartono, 2008, p. 69). Observasi adalah teknik mengamati dan mendengar dengan cara mencatat, merekam, memotret sebuah fenomena untuk memperoleh data. Dalam observasi ini, peneliti menggunakan metode observasi non partisipatif, yakni peneliti mengamati, merekam, memotret, mempelajari dan mencatat fenomena yang diteliti dengan tidak terlibat dengan orang atau kegiatan yang diteliti. Peneliti mengobservasi aktifitas sehari-hari siswa yang membolos untuk memperoleh data mengenai penyebab perilaku membolos tersebut.

Adapun wawancara adalah tanya jawab yang dilakukan oleh pewawancara dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan dari pewawancara (Moeleong, 2005, p. 135). Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk memudahkan peneliti melakukan wawancara karena tidak terikat dengan prosedur yang sistematis dan terencana dengan matang (Sugiyono, 2006, p. 226). Setelah data terkumpul melalui observasi dan wawancara, maka peneliti melakukan analisis data untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya dianalisa. Analisis deskriptif komparatif yaitu teknik analisis yang digunakan untuk membanding-bandingkan kejadian saat peneliti menganalisis (Suyitno, 2018, p. 66). Analisis yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tentang proses dengan cara membandingkan penerapan teknik *self-management* dengan media jurnal diri untuk

mereduksi perilaku membolos siswa dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, membandingkan kondisi awal individu sebelum proses konseling dengan kondisi setelah pelaksanaan proses konseling (Ahmad Syamsul Mu'arif, 2019, p. 33).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara peneliti kepada konseli dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang perilaku pada Konseli, faktor-faktor munculnya perilaku mebolos siswa dan gambaran upaya penanganan dalam mengatasi perilaku membolos pada konseli. Pengamatan penelitian mengenai gambaran perilaku membolos pada siswa sebelum diberikan perlakuan berupa Teknik *self-management*. Berdasarkan hasil pengamatan, ditemukan bahwa konseli memiliki perilaku membolos yang diperkuat dengan adanya hasil wawancara dan observasi. Hal ini ditandai dengan siswa yang meninggalkan sekolah tanpa adanya keterangan yang jelas, sering pergi ke kelas lain saat pelajaran berlangsung serta tidak masuk sekolah setiap hari senin. Kondisi siswa membolos itu dilakukan 2 sampai 3 kali dalam sepekan.

Sekolah memiliki peran penting dalam kehidupan manusia karena berhubungan erat dengan kesempatan kerja. Melalui sekolah, seseorang memperoleh pendidikan yang dapat meningkatkan peluangnya dalam mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung menghadapi lebih banyak kesulitan dalam mencari pekerjaan. Oleh karena itu, banyak orang bersemangat untuk terus menempuh pendidikan, mengingat betapa pentingnya pendidikan dalam kehidupan. Pendidikan juga memungkinkan seseorang untuk terus berkembang dan meraih berbagai prestasi (Gunarsa, 2000).

Menurut Prayitno terdapat beberapa indikasi siswa yang sering membolos, di antaranya: tidak masuk sekolah selama beberapa hari, absen tanpa izin, sering meninggalkan kelas pada mata pelajaran tertentu, tidak kembali ke kelas setelah meminta izin keluar, datang ke sekolah secara tidak teratur, mengajak teman untuk keluar saat pelajaran yang kurang disukai, berpura-pura sakit atau memberikan alasan lain untuk

meminta izin keluar, mengirimkan surat izin dengan alasan yang dibuat-buat, serta tidak kembali ke kelas setelah jam istirahat (Gunadi, 2017).

Perilaku membolos akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu jika kebiasaan membolos ini muncul secara terus menerus pada siswa tentu akan memberikan dampak bagi siswa tersebut. Untuk mengatasi perilaku membolos tersebut maka digunakan pendekatan behavior yang berorientasi pada perubahan tingkah laku.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan layanan konseling individu sebanyak 1-2 kali. Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Teknik *self-management* dengan menggunakan media jurnal diri autobiografi, yang dilaksanakan berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh gunarsa, yaitu: (1) siswa Menyusun jurnal diri dalam bentuk susunan rencana untuk mengubah pola pikir, perilaku, dan perasaan sesuai dengan tujuan yang diinginkan; (2) siswa menyakiniserta berkomitmen terhadap perubahan yang ingin dicapainya; (3) siswa bekerja sama dengan teman/keluarga untuk program *self-management*-nya; (4) siswa bertanggung jawab terhadap konsekuensi yang muncul selama proses *self-management* yang dilakukannya; (5) siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses tersebut (Gunarsa, 2000).

Pelaksanaan *self-management* terhadap siswa dilakukan dengan kesepakatan bersama antar peneliti dan siswa. Dalam sesi ini siswa di ajak untuk mengidentifikasi alasan dibalik perilaku tersebut serta menyepakati target perubahan yang ingin dicapai. Selain itu, dilakukan pengukuran wal guna memahami pola dan frekuensi perilaku membolos. Siswa juga diberikan pemahaman tentang Teknik *self-management*. Kemudian siswa melakukan pemantauan terhadap perilakunya. Peneliti memberikan penguatan setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang sesuai dengan kesepakatan. Dalam pemberian perlakuan Tindakan peneliti memberikan penguatan sebagai berikut: penguatan pertama diberikan dalam bentuk penjelasan mengenai pentingnya bersekolah serta serta dampak dampak negative dari kebiasaan membolos. Penguatan kedua dilakukan dengan memmberikan pujian, dan dorongan agar siswa lebih termitifasi dalam meningkatkan perilaku. Penguatan ketiga melibatkan siswa dalam

menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya, sehingga siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap keputusannya. Dari hasil observasi, tahap ini menunjukkan adanya peningkatan kehadiran siswa dikelas. Pada tahap ini pula peneliti melaksanakan evaluasi terhadap efektifitas Tindakan yang telah diberikan.

Self-management merupakan suatu prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Prinsip utama dalam penerapan *self-management* adalah bahwa perubahan dapat dicapai dengan membekali individu keterampilan dalam menghadapi situasi bermasalah. Dalam program *self-management*, individu berperan dalam mengambil keputusan terkait perilaku tertentu yang ingin dikendalikan atau diubah.

Mulyadi menyatakan bahwa, salah satu faktor utama yang menyebabkan seseorang gagal mencapai tujuannya adalah kurangnya keterampilan yang diperlukan. Dalam kondisi seperti ini, pendekatan pengarahan diri dapat memberikan gambaran mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai perubahan serta menyusun rencana yang efektif. Ketika strategi *self-management* diterapkan untuk mengubah perilaku, individu berusaha mengarahkan perubahan dengan cara menyesuaikan aspek lingkungan atau mengatur konsekuensi dari perilakunya. Dengan demikian, selain mencapai perubahan perilaku yang diharapkan, individu juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya secara lebih efektif (Rahmawati, 2022).

Tujuan utama dari teknik *self-management* adalah agar peserta didik mampu dengan cermat mengenali situasi yang dapat memicu perilaku yang ingin mereka hilangkan serta belajar mencegah munculnya masalah yang tidak diinginkan. Dalam hal ini, siswa diharapkan dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sehingga dapat membedakan hal-hal yang kurang baik serta meningkatkan perilaku yang positif dan bermanfaat.

Kesimpulan

Teknik *self-management* merupakan salah satu penerapan dari teori modifikasi perilaku yang mengintegrasikan konsep dari teori behavioristik dan teori kognitif sosial. Teknik ini

menekankan pada kemampuan siswa untuk mengarahkan serta mengatur perilakunya sendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Penerapan teknik *self-management* terbukti dapat mengurangi perilaku membolos pada siswa. Salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan membolos adalah kesulitan dalam mengelola diri sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku membolos,

Referensi

- Ahmad Syamsul Mu'arif. (2019). *Konseling Tawakal Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Seorang Pasien Penderita Kanker Payudara di Desa Sumberasri Kabupaten Banyuwangi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gunadi, W. (2017). *Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Anak*. UT Semarang.
- Gunarsa, N. Y. S. D. (2000). *Psikologi Membimbing* (9th ed.). Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- Komariah. (2020). Mengatasi perilaku membolos melalui konseling individual menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *self-management* . *Jurnal Syntax Admiration*, 1(3).
- Moeleong, L. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Putra, A. (2020). Metode konseling individu dalam mengatasi bolos sekolah siswa kelas viii SMPN 3 Lengayang Sumatera Barat. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16.
- Rahmawati, E. D. (2022). Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2).
- Soehartono, I. (2008). *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Budaya*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.