

PENERAPAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGUBAH PERILAKU MEMBOLOS SISWA

Isti Toah¹⁾, Eli Trisnowati²⁾, dan Riki Maulana³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

Jl. Ampera No.88 Pontianak, Telp (0561) 748219/ 6589855

e-mail: istitoah142@gmail.com¹⁾, elisurawadi@gmail.com²⁾, rikimaulana556@gmail.com³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengubah perilaku membolos melalui Penerapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self-Management* pada peserta didik kelas XI SMA Negeri I Sungai Ambawang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan, dengan bentuk penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Untuk mengumpulkan data penelitian, digunakan teknik pengumpulan data yaitu (1) teknik observasi langsung, (2) teknik komunikasi langsung, (3) teknik komunikasi tidak langsung. Sedangkan alat pengumpulan data yaitu (1) pedoman observasi, (2) panduan wawancara, (3) skala psikologis, (4) studi dokumentasi. Penelitian dilakukan di kelas XI SMA Negeri I Sungai Ambawang dengan jumlah subjek penelitian 8 peserta didik. peserta didik yang melakukan perilaku membolos terdapat gejala-gejala yang ada. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi keseluruhan dari perilaku membolos. durasi (1) siswa meninggalkan pelajaran tertentu (2) siswa tidak kembali ke kelas setelah meminta izin keluar, penyebab peserta didik membolos sekolah yang sering muncul yaitu terlambat bangun sehingga niat untuk pergi sekolah sudah tidak ada, tidak menyukai mata pelajaran, tidak menyiapkan pekerjaan rumah (PR) kurang mempunyai persiapan untuk kegiatan kelas. Hasil pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengubah perilaku membolos pada siswa kelas XI SMA Negeri I Sungai Ambawang mendapatkan persentase rata-rata 49% dengan kategori baik.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Self-Management. Membolos*

Abstract

This study aims to change truancy behavior through. Implementation of Group Guidance Implementation with Self-Management technique on students of class XI SMA Negeri I Sungai Ambawang. The research method used in this study is action research, with the form of guidance and counseling action research (PTBK). To collect research data, data collection techniques are used, namely (1) direct observation techniques, (2) direct communication techniques, (3) indirect communication techniques. While the data collection tools are (1) observation guidelines, (2) interview guidelines, (3) psychological scales, (4) documentation studies. The study was conducted in class XI SMA Negeri I Sungai Ambawang with a total of 8 students. Students who perform truancy behavior have symptoms. These symptoms can affect the overall truancy behavior. duration (1) students leave certain lessons (2) students do not return to class after asking permission to leave the class, the causes of students skipping school that often appear are waking up late so that the intention to go to school is gone, not liking the subject, not preparing homework (PR) lack of preparation for class activities. The results of the implementation of Group Guidance with self-management techniques to change truancy behavior in class XI students of SMA Negeri I Sungai Ambawang obtained an average percentage of 49% with a good category.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management. Truancy*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu institusi pendidikan formal yang memiliki peran strategis dan vital dalam membentuk karakter, mengembangkan potensi akademik, serta memberikan pengalaman pembelajaran sosial yang berharga bagi siswa sebagai generasi penerus bangsa. Sebagai tempat utama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar, sekolah menjadi pusat interaksi antara guru dan peserta didik, di mana berbagai proses penyampaian dan penerimaan ilmu pengetahuan, penguasaan keterampilan, serta pembentukan nilai-nilai moral dan etika berlangsung secara terstruktur dan berkesinambungan. Dalam sistem pendidikan formal ini, keberadaan guru dan peserta didik memegang peranan yang sangat penting dan saling melengkapi satu sama lain, sehingga keduanya tidak dapat dipisahkan dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan.

Guru, sebagai fasilitator utama dalam pembelajaran, memiliki tanggung jawab besar untuk merancang, menyampaikan, dan mengevaluasi berbagai materi pembelajaran, dengan tujuan tidak hanya mengembangkan kecerdasan intelektual siswa, tetapi juga membentuk kepribadian, karakter, dan keterampilan hidup yang bermanfaat bagi masa depan mereka. Sementara itu, peserta didik, sebagai subjek utama dalam proses pendidikan, berperan aktif dalam menerima, memahami, serta menginternalisasi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang diajarkan oleh guru. Hubungan timbal balik antara guru dan siswa ini menjadi elemen inti dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, efektif, dan bermakna.

Keberhasilan suatu program pendidikan yang dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran sangat

bergantung pada adanya sinergi yang baik antara peran guru dan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Apabila salah satu komponen inti tersebut, baik guru maupun peserta didik, tidak hadir atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya, maka proses pembelajaran akan mengalami hambatan yang signifikan, bahkan berisiko tidak dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memastikan keterlibatan aktif semua pihak, termasuk guru, siswa, dan juga dukungan dari orang tua serta masyarakat, dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang berkualitas dan mendukung keberhasilan seluruh proses belajar mengajar.

Namun, di sisi lain, terdapat fenomena yang mengganggu kelancaran kegiatan belajar mengajar, yaitu perilaku membolos yang dilakukan oleh siswa. Membolos didefinisikan sebagai tindakan meninggalkan atau tidak menghadiri sekolah tanpa alasan yang jelas, tanpa izin resmi dari pihak sekolah, baik selama jam pelajaran berlangsung maupun sepanjang hari. Perilaku ini merupakan pelanggaran terhadap norma-norma sosial dan aturan sekolah, yang tidak hanya berdampak pada siswa secara individu, tetapi juga pada lingkungan sekolah secara keseluruhan. Membolos kerap kali menjadi pintu gerbang bagi siswa untuk terlibat dalam perilaku negatif lainnya, seperti penyalahgunaan narkoba, seks bebas, atau tawuran, yang pada akhirnya dapat merugikan masa depan siswa dan masyarakat sekitar.

Membolos merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang yang sering kali muncul sebagai hasil dari pengkondisian lingkungan yang kurang mendukung perkembangan belajar siswa secara optimal. Perilaku ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri maupun dari lingkungan eksternal yang memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Dari sisi internal, membolos sering

kali terjadi karena adanya kurangnya minat belajar pada siswa, yang mungkin dipicu oleh perasaan tidak percaya diri atau ketidakmampuan untuk memahami materi pelajaran tertentu. Perasaan gagal yang terus-menerus dalam mencapai hasil yang memuaskan di mata pelajaran tertentu dapat membuat siswa merasa frustrasi dan kehilangan motivasi untuk tetap mengikuti pembelajaran. Selain itu, ketidakmampuan siswa dalam mengontrol emosi, seperti rasa cemas, stres, atau takut terhadap situasi tertentu di sekolah, juga dapat menjadi faktor yang mendorong perilaku membolos.

Di sisi lain, faktor eksternal juga memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dalam memengaruhi perilaku membolos pada siswa. Lingkungan pergaulan, misalnya, dapat memberikan pengaruh besar, terutama ketika siswa berada dalam kelompok teman sebaya yang cenderung mengabaikan aturan sekolah atau bahkan mendorong perilaku negatif seperti membolos. Selain itu, situasi keluarga yang kurang harmonis, seperti adanya konflik berkepanjangan antara orang tua, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosional anak, atau kurangnya dukungan dalam pendidikan, dapat menciptakan tekanan tambahan yang membuat siswa merasa tidak termotivasi untuk pergi ke sekolah. Tidak hanya itu, ketidaknyamanan terhadap guru atau metode pengajaran tertentu juga sering menjadi penyebab utama perilaku ini, terutama jika siswa merasa tidak dihargai atau diperlakukan secara tidak adil dalam proses pembelajaran.

Lebih jauh lagi, kejenuhan terhadap rutinitas sekolah yang monoton, ditambah dengan rasa takut terhadap guru yang memiliki reputasi sebagai "killer" atau dianggap keras dan menakutkan, sering kali menjadi alasan yang paling umum bagi siswa untuk memilih meninggalkan kelas atau bahkan tidak datang ke sekolah sama sekali. Kombinasi antara faktor-faktor tersebut menciptakan situasi yang

kompleks, di mana siswa merasa bahwa membolos adalah satu-satunya cara untuk menghindari tekanan atau ketidaknyamanan yang mereka rasakan. Oleh karena itu, untuk mengatasi perilaku membolos ini, diperlukan pendekatan yang holistik dan mendalam, yang tidak hanya berfokus pada penegakan aturan, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikologis, sosial, dan emosional siswa, sehingga mereka dapat merasa lebih termotivasi dan nyaman untuk tetap berada di lingkungan sekolah.

Dampak dari perilaku membolos sangat beragam, mulai dari penurunan prestasi akademik, hukuman administratif seperti skorsing atau larangan mengikuti ujian, hingga pengeluaran dari sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan buruk ini. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok yang dirancang untuk memberikan ruang bagi siswa dalam mengekspresikan perasaan, memahami konflik, serta menemukan solusi bersama. Winkel dan Hastuti (2006) menyatakan bahwa bimbingan kelompok memungkinkan konselor untuk menangani beberapa siswa secara bersamaan dalam suasana yang lebih interaktif dan mendukung.

Lebih lanjut, teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola dan mengubah perilaku mereka. Teknik ini melibatkan pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif (*self-reward*), pengendalian rangsangan (*stimulus control*), dan perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*). Menekankan bahwa dengan mengajarkan siswa keterampilan untuk menangani situasi yang bermasalah, mereka dapat belajar mengatur dan mengubah perilaku secara mandiri.

Fenomena membolos ini teramati

secara jelas di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) II pada Juni hingga Oktober. Dari wawancara dengan guru BK dan data absensi guru piket, ditemukan bahwa delapan siswa kelas XI sering membolos dengan berbagai modus, seperti tidak masuk tanpa izin, berpura-pura sakit, atau meninggalkan sekolah di tengah jam pelajaran. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management untuk membantu siswa mengatasi perilaku membolos mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengubah perilaku membolos pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan perilaku siswa di sekolah, sekaligus menjadi acuan bagi sekolah lain dalam mengelola tantangan serupa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan atau Action Research dengan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Hidayat dan Aip Badjraman (2012:156), penelitian tindakan merupakan salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah atau memperbaiki situasi tertentu. Bentuk penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan data sebagaimana adanya tanpa modifikasi, serta dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini mengacu pada serangkaian kegiatan yang terdiri dari

empat langkah utama, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi, sebagaimana dijelaskan oleh Kemmis dan McTaggart (Hidayah, Dede Rahmat, dan Aip Badrujaman, 2012:12). Penelitian ini merupakan upaya untuk menggabungkan rangkaian tindakan dengan prosedur penelitian guna mencapai hasil yang optimal. Penelitian tindakan berfokus pada siklus kegiatan yang bertujuan memperbaiki tindakan yang dilakukan secara bertahap melalui proses perencanaan, implementasi, pengamatan, dan refleksi sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto dkk (2014:3).

Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Ambawang pada tahun ajaran 2023-2024, dengan fokus penelitian pada penerapan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management untuk mengurangi perilaku membolos siswa. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling yang menurut Sugiyono (2015:300) merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, dalam hal ini siswa dengan karakteristik perilaku membolos seperti datang ke sekolah tetapi tidak masuk kelas, tidak hadir tanpa izin, atau meninggalkan sekolah tanpa alasan jelas. Dari populasi siswa kelas XI sebanyak 126 orang yang terdiri dari 51 perempuan dan 75 laki-laki, diambil sampel sebanyak delapan siswa, dengan distribusi berdasarkan gender dan kelas sebagaimana tercantum dalam tabel penelitian.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, Jalan Manunggal, Sei Ambawang Kuala, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya, pada semester ganjil tahun akademik 2023-2024, tepatnya bulan Agustus 2024, dengan menyesuaikan kalender akademik sekolah. Data yang dikumpulkan berasal dari sumber data primer, yaitu kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa, dan sumber data sekunder, seperti dokumen pendukung lainnya. Prosedur penelitian

diawali dengan menyusun instrumen penelitian berupa pedoman observasi, panduan wawancara, dan angket, dilanjutkan dengan pengurusan surat izin penelitian, hingga pelaksanaan penelitian di lapangan. Penelitian ini menggunakan siklus tindakan yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi untuk mengevaluasi keberhasilan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Pada siklus pertama, perencanaan tindakan meliputi penetapan kolaborator, pengaturan waktu pelaksanaan, penyiapan fasilitas dan instrumen pengumpulan data, pengembangan prosedur layanan, serta penetapan indikator keberhasilan. Pelaksanaan tindakan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling sebanyak dua kali pertemuan, diikuti dengan pengamatan dan refleksi terhadap hasil tindakan. Pada siklus kedua, perencanaan dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama dengan langkah-langkah serupa, yaitu perencanaan layanan, pengembangan skenario, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Siklus ini dapat dilanjutkan jika diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih optimal sesuai ketercapaian proses layanan.

Secara keseluruhan, penelitian ini dirancang untuk mendukung perubahan perilaku siswa melalui pendekatan *self-management*, yang melibatkan tahapan-tahapan bimbingan seperti pembentukan *self-monitoring*, evaluasi melalui *self-contracting*, pengembangan kontrol diri melalui *self-control*, dan penguatan perilaku melalui *self-reward*. Setiap tahapan dirancang untuk mendorong siswa secara mandiri dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga, untuk mencapai perubahan positif yang berkelanjutan.

Teknik pengumpulan data merupakan strategi yang dilakukan dalam penelitian untuk memperoleh data secara sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah,

dengan tujuan memecahkan permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini, beberapa teknik pengumpulan data digunakan, termasuk teknik observasi langsung, komunikasi langsung, komunikasi tidak langsung, dan studi dokumentasi. Teknik observasi langsung digunakan untuk mengamati dan mencatat secara sistematis perilaku siswa yang sering membolos, dengan melakukan pengamatan langsung di lingkungan sekolah untuk memperoleh fakta atau informasi mengenai fenomena tersebut.

Selain itu, teknik komunikasi langsung dilakukan melalui wawancara mendalam yang berbentuk dialog atau percakapan antara pewawancara dan responden. Wawancara ini dipilih karena fleksibilitasnya, memungkinkan peneliti menyesuaikan pertanyaan sesuai kebutuhan saat wawancara berlangsung. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan siswa yang sering membolos di SMAN 1 Sungai Ambawang, serta informan kunci, untuk memastikan data yang diperoleh valid dan mendalam.

Teknik komunikasi tidak langsung melibatkan penggunaan skala psikologis sebagai alat bantu pengumpulan data. Skala ini dirancang untuk mengungkapkan konsep atau konstruk yang mencerminkan aspek kepribadian individu. Dalam konteks penelitian ini, skala psikologis digunakan untuk mengukur tingkat perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Studi dokumentasi juga dilakukan dengan mengumpulkan data berupa foto, rekaman, atau dokumen lain yang relevan selama proses penelitian. Dokumentasi ini berfungsi mendukung data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan skala psikologis, sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang fenomena yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data mencakup pedoman observasi, panduan wawancara, skala psikologis, dan dokumentasi. Pedoman observasi dirancang untuk mengarahkan pengamatan secara sistematis, logis, dan objektif, dengan pencatatan yang akurat untuk memastikan validitas dan reliabilitas

data. Panduan wawancara menjadi acuan dalam proses interaksi tatap muka antara pewawancara dan responden, membantu memperoleh informasi mendalam tentang perilaku membolos siswa. Skala psikologis digunakan untuk mengungkap karakteristik tertentu melalui respon siswa terhadap pernyataan yang dirancang khusus, sementara dokumentasi berupa data visual atau audio digunakan sebagai bukti pendukung proses penelitian agar data yang diperoleh lebih lengkap dan terpercaya.

Analisis data dilakukan untuk mengolah dan memberikan makna pada data yang telah dikumpulkan, sehingga dapat digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Proses analisis data melibatkan perhitungan persentase perilaku membolos siswa dengan rumus $P = \frac{fN}{N} \times 100\%$, di mana P adalah persentase, f adalah frekuensi siswa dalam kategori tertentu, dan N adalah jumlah total siswa. Kategori data seperti tinggi, sedang, dan rendah ditentukan berdasarkan nilai skor dan standar deviasi. Data dianalisis dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, menggunakan skala psikologis, wawancara, dan dokumentasi untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Keberhasilan penelitian ini ditentukan oleh beberapa indikator, yaitu adanya perubahan perilaku siswa selama layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berlangsung, penurunan perilaku membolos hingga 45% pada siswa dengan kategori "baik," peningkatan kehadiran siswa dalam pembelajaran, serta perubahan sikap siswa yang tercermin dari berkurangnya frekuensi membolos. Dengan indikator-indikator tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi perilaku membolos siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh dari pengumpulan data untuk menjawab rumusan masalah secara umum dan khusus

menunjukkan bahwa tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku membolos siswa kelas XI di SMA Negeri I Sungai Ambawang serta untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku tersebut. Secara rinci, penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku membolos siswa, menganalisis dampak dari pembimbingan kelompok dalam membantu siswa mengelola waktu dan komitmen mereka terhadap sekolah, serta mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah penerapan teknik *self-management* dalam konteks bimbingan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada penggambaran masalah, tetapi juga memberikan solusi yang berbasis pada pendekatan bimbingan yang dapat berkontribusi dalam perbaikan perilaku siswa di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan Tri Mega Ralasari (2015) meneliti di SMA Negeri 2 Kupang, mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok, termasuk teknik *self-management*, berhasil mengurangi perilaku membolos siswa. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pengamatan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

Untuk mengetahui gambaran perilaku membolos, peneliti menyebarkan skala psikologis kepada delapan siswa kelas XI yang direkomendasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan data, gejala perilaku membolos meliputi: siswa meninggalkan pelajaran tertentu, tidak kembali ke kelas setelah meminta izin keluar, tidak masuk kelas setelah jam istirahat, serta tidak hadir di sekolah tanpa izin. Beberapa penyebab utama perilaku membolos yang diidentifikasi meliputi: terlambat bangun pagi, tidak menyukai suasana sekolah atau mata pelajaran tertentu, tidak menyiapkan pekerjaan rumah, kurang persiapan untuk kegiatan kelas, hingga terlalu asyik dengan aktivitas di luar sekolah.

Hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri I Sungai Ambawang mengungkapkan bahwa siswa sering membolos karena kurangnya minat belajar, kelelahan akibat kurang istirahat, dan kebiasaan buruk seperti nongkrong larut malam. Guru BK menekankan bahwa kendala seperti kurangnya disiplin, kebiasaan buruk, serta minimnya kesadaran diri menjadi faktor signifikan dalam perilaku membolos. Untuk menangani masalah ini, guru BK memanggil siswa yang bersangkutan ke ruang BK untuk memberikan arahan dan bimbingan menggunakan metode seperti behavioral modeling. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai keberhasilan langkah tersebut, dan jika diperlukan, orang tua siswa dipanggil atau dilakukan kunjungan rumah untuk tindak lanjut.

Penelitian ini juga mencakup analisis skala psikologis untuk memetakan tingkat membolos siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.

Menurut buku *theory and practice of group counseling* karya corey (2012) membahas dasar-dasar bimbingan kelompok secara mendalam, dengan fokus pada peran pembimbing dalam membantu anggota kelompok mencapai perkembangan sosial dan personal. Melalui pendekatan ini, pembimbing dapat menerapkan berbagai teknik, termasuk self-management, yang bertujuan untuk memberdayakan individu dalam mengelola perilaku mereka secara mandiri. Teknik-teknik tersebut dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung tercapainya perubahan positif yang berkelanjutan dalam kelompok.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode tabulasi dan tolok ukur kategori (tinggi, sedang, dan kurang). Berdasarkan hasil skala psikologis, ditemukan bahwa aspek durasi membolos siswa mencapai 75% (kategori tinggi), sedangkan aspek frekuensi berada pada

65% (kategori sedang), dengan persentase keseluruhan sebesar 70% (kategori tinggi).

Hasil observasi yang dilakukan di sekolah menunjukkan berbagai bentuk perilaku membolos yang cukup beragam, seperti siswa yang meninggalkan pelajaran tertentu tanpa alasan yang jelas, bangun kesiangan sehingga terlambat datang ke sekolah, nongkrong di luar area sekolah pada jam pelajaran, tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan, serta tidak kembali ke kelas setelah meminta izin keluar, yang semuanya mencerminkan rendahnya tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab siswa terhadap kegiatan belajar mereka. Menyadari dampak negatif yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut terhadap prestasi akademik dan perkembangan pribadi siswa, peneliti bersama dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sepakat untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* sebagai solusi untuk mengatasi masalah ini. Teknik ini dipilih karena diyakini dapat membantu siswa untuk lebih memahami dan mengelola diri mereka, mengembangkan kesadaran tentang pentingnya disiplin waktu, serta meningkatkan kemampuan untuk mengatur prioritas dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kewajiban mereka sebagai pelajar yang bertanggung jawab.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan materi yang bervariasi sesuai karakteristik perilaku membolos. Berdasarkan analisis data, setelah tindakan dilakukan, terdapat pengurangan perilaku membolos. Diagram pra-siklus menunjukkan bahwa sebelum tindakan, perilaku membolos siswa berada pada kategori tinggi. Dengan penerapan teknik *self-management*, perilaku membolos siswa secara bertahap dapat dikurangi, menciptakan perubahan positif yang terukur.

Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi terstruktur, seperti bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*,

dalam menangani perilaku membolos siswa di sekolah, karena melalui pendekatan tersebut, siswa dapat diberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsekuensi dari perilaku mereka, serta diajarkan keterampilan untuk mengelola diri dan waktu secara lebih efektif. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya untuk mengurangi perilaku membolos, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya disiplin, tanggung jawab, dan komitmen terhadap pendidikan mereka, yang pada akhirnya dapat mendorong perubahan positif dalam sikap dan perilaku siswa di sekolah. menghindari dampak buruk dari perilaku membolos dengan dampak negative yang di timbulkan dari perilaku tersebut. "Selain itu, membolos dapat menurunkan kedisiplinan dan nilai-nilai moral siswa, serta berpotensi mengarah pada kenakalan remaja yang lebih parah jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan seluruh pihak terkait untuk bekerja sama dalam menangani masalah ini, dengan berbagai upaya preventif dan intervensi, seperti konseling, pembinaan disiplin, dan pengawasan yang lebih ketat" (Jurnal Universitas Sebelas Maret, n.d.).

Deskripsi Siklus I dimulai dengan tahap perencanaan yang dilaksanakan pada Senin, 1 Agustus 2024. Tujuan dari perencanaan ini adalah menyusun satuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Dalam perencanaan, peneliti bersama guru bimbingan dan konseling berdiskusi mengenai masalah membolos yang sering terjadi pada peserta didik. Strategi layanan bimbingan kelompok dirancang untuk membantu peserta didik memperbaiki manajemen waktu mereka dan mengelola diri secara mandiri. Peneliti dan guru bimbingan juga menyiapkan materi yang akan disampaikan serta pedoman observasi untuk memantau proses kegiatan.

Pelaksanaan siklus pertama dimulai dengan pertemuan pertama yang dilaksanakan pada 5 Agustus 2024 dengan alokasi waktu 40 menit. Peneliti bertindak

sebagai fasilitator, sementara guru kolaborator mengamati jalannya proses. Kegiatan dimulai dengan doa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, diikuti dengan saling memperkenalkan diri dan melakukan pengakraban melalui permainan. Tahap penstrukturan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai pengertian, tujuan, manfaat, asas, norma, dan cara pelaksanaan teknik *self-management*. Meskipun beberapa peserta didik masih merasa malu, mereka terlihat cukup antusias mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, diharapkan dapat mengurangi rasa enggan yang ada di antara mereka.

Selanjutnya, pada tahap peralihan, peserta didik diarahkan untuk mempersiapkan diri mengikuti kegiatan berikutnya. Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan langkah-langkah teknik *self-management*, termasuk pemantauan diri, penguasaan terhadap rangsangan, kontrak atau perjanjian diri, serta pemberian pengukuh. Anggota kelompok diminta untuk berbagi masalah terkait kebiasaan membolos yang mereka hadapi, seperti tidur terlalu malam, kesulitan bangun pagi, nongkrong dengan teman, tidak mengerjakan PR, atau tidak menyukai pelajaran tertentu. Setelah itu, peserta didik melaksanakan teknik *self-management* yang terdiri dari pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*), kontrak atau perjanjian diri (*self-contracting*), dan pemberian pengukuh (*self-reward*).

Pada tahap pemantauan diri, peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat perilaku mereka, termasuk penyebab dan konsekuensi yang timbul akibat perilaku tersebut. Pada tahap penguasaan terhadap rangsangan, peserta didik merancang jadwal kegiatan seperti waktu tidur dan keberangkatan ke sekolah. Pemimpin kelompok memfokuskan peserta didik untuk menonton video motivasi guna membangun semangat dan meningkatkan komitmen mereka. Setelah itu, diadakan diskusi untuk mengevaluasi jadwal yang telah dirancang, dan anggota kelompok saling memberikan masukan.

Pada tahap kontrak atau perjanjian diri,

peserta didik diminta untuk menyusun perencanaan perubahan yang mencakup pikiran, perilaku, dan perasaan mereka. Mereka diajak bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk menjalankan program *self-management*. Pemimpin kelompok juga menekankan pentingnya memberikan reward atau hukuman terhadap diri sendiri untuk menjaga komitmen terhadap program tersebut. Terakhir, pada tahap pemberian pengukuh, peserta didik diberi pemahaman tentang pentingnya memberi hadiah pada diri sendiri setelah berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Kegiatan diakhiri dengan pengisian lembar kesan dan pesan oleh anggota kelompok.

Meskipun teknik *self-management* yang diterapkan dalam pertemuan pertama memberikan dampak positif, evaluasi menunjukkan bahwa belum sepenuhnya berhasil karena masih ada peserta didik yang terlambat ke sekolah. Pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis, 8 Agustus 2024, dengan alokasi waktu yang sama. Semua anggota kelompok hadir, dan kegiatan dimulai dengan doa serta pengakraban antara pemimpin dan anggota kelompok. Pada pertemuan kedua ini, topik yang dibahas meliputi pengertian dan manfaat disiplin serta tata tertib sekolah, dengan fokus pada masalah ketidaktepatan waktu ke sekolah dan kebiasaan membolos.

Tahapan teknik *self-management* kembali diterapkan dalam pertemuan kedua ini. Anggota kelompok diminta untuk mencatat dan mengevaluasi perilaku terkait manajemen waktu, diikuti dengan diskusi dan perencanaan ulang jadwal kegiatan untuk meningkatkan kedisiplinan mereka. Setelah dilakukan evaluasi, hasilnya menunjukkan bahwa meskipun ada perbaikan, teknik *self-management* belum optimal dalam mengatasi masalah ketidaktepatan waktu dan kebiasaan membolos.

Bandura (1991) dalam *Social Cognitive Theory of Self-Regulation* menjelaskan bahwa pengaturan diri melibatkan proses pengamatan, evaluasi, dan reaksi diri untuk mengarahkan perilaku

menuju tujuan. Faktor internal seperti keyakinan diri (*self-efficacy*) dan umpan balik dari lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk kemampuan individu mengatur diri secara adaptif.

Hasil evaluasi siklus I menunjukkan perubahan perilaku pada peserta didik yang masih perlu ditingkatkan. Pada aspek frekuensi membolos, peserta didik menunjukkan skor aktual 205 dari skor ideal 320, dengan persentase 71% yang tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik sering membolos, yang berdampak pada ketertinggalan pelajaran dan buruknya absen. Di sisi lain, dalam aspek durasi, peserta didik menunjukkan skor aktual 174 dari skor ideal 320 dengan persentase 59% yang tergolong sedang. Ini menunjukkan bahwa peserta didik masih perlu meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu mereka untuk tidur, bangun pagi, dan mempersiapkan diri untuk berangkat ke sekolah. Secara keseluruhan, hasil evaluasi siklus I memberikan dampak positif, meskipun belum mencapai hasil maksimal, yang mengindikasikan perlunya penguatan pada sesi-sesi berikutnya.

Berdasarkan hasil pelaksanaan siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berhasil mengubah perilaku membolos pada siswa kelas XI SMA Negeri I Sungai Ambawang, yang sebelumnya menunjukkan kecenderungan tinggi untuk membolos menjadi lebih terkontrol dan bertanggung jawab terhadap kehadiran mereka di sekolah. Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama proses implementasi, seperti adanya anggota yang merasa malu untuk mengungkapkan pendapatnya secara terbuka dalam sesi diskusi, beberapa siswa yang kurang aktif dalam mengikuti kegiatan, serta keterbatasan waktu yang ada untuk melakukan bimbingan secara optimal, yang mengharuskan adanya penyesuaian terhadap materi dan pendekatan yang digunakan. Namun, meskipun menghadapi kendala-kendala tersebut, penerapan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok

tetap berhasil mencapai tujuan yang diinginkan, yakni mengurangi perilaku membolos siswa secara signifikan, yang dapat dilihat dari peningkatan kehadiran dan perubahan sikap siswa terhadap pentingnya pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hambatan dalam prosesnya, pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* tetap efektif dalam memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa, serta menekankan pentingnya evaluasi yang berkelanjutan dan penyesuaian dalam setiap siklus untuk meningkatkan keberhasilan program secara keseluruhan, sehingga dapat menghasilkan dampak jangka panjang yang lebih signifikan dalam pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa di sekolah.

Pada siklus I, meskipun telah terjadi penurunan yang cukup signifikan dalam frekuensi dan durasi membolos siswa, hasil yang diperoleh masih tergolong dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa meskipun ada perubahan, tingkat kedisiplinan siswa belum sepenuhnya optimal. Namun, setelah penerapan teknik *self-management* pada siklus II, terlihat adanya perbaikan yang lebih signifikan dalam perilaku siswa, meskipun tidak seluruhnya berhasil mencapai tujuan secara maksimal, karena masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya konsisten dalam menjalankan program ini. Anggota kelompok yang telah mengikuti program bimbingan mulai menunjukkan perubahan positif dengan lebih menghargai waktu, bertanggung jawab, dan menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu untuk datang ke sekolah tepat waktu, yang menandakan adanya peningkatan dalam kesadaran diri mereka terkait pentingnya pendidikan.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa anggota yang menghadapi kesulitan dalam menerapkan manajemen waktu secara efektif dan belum sepenuhnya bertanggung jawab atas waktu keberangkatan mereka menuju sekolah, yang menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan yang signifikan, masih terdapat ruang untuk perbaikan lebih lanjut. Hal ini

mengindikasikan bahwa penting untuk terus mengembangkan kesadaran diri dan memperkuat komitmen peserta didik terhadap perubahan perilaku yang lebih disiplin, serta memberikan dukungan tambahan agar mereka dapat lebih konsisten dalam menerapkan teknik *self-management* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penerapan teknik *self-management* melibatkan beberapa langkah penting, yaitu pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*), kontrak atau perjanjian diri (*self-contracting*), dan pemberian ganjaran diri (*self-reward*). Setiap tahapan ini membantu siswa untuk lebih sadar akan perilaku mereka, merencanakan perubahan, dan memberi hadiah atau hukuman berdasarkan komitmen mereka. Teknik ini, meskipun efektif, membutuhkan waktu dan konsistensi untuk dapat mencapai hasil yang optimal.

Menurut pengamatan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri I Sungai Ambawang, terdapat sejumlah siswa yang memiliki masalah dengan keterlambatan dan membolos yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya motivasi untuk belajar, kebiasaan tidur larut malam yang mengakibatkan mereka merasa kelelahan di pagi hari, serta kurangnya persiapan sebelum pelajaran dimulai, yang mengurangi rasa tanggung jawab mereka terhadap kewajiban sekolah. Dalam upaya mengatasi masalah tersebut, diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan dalam mengatur waktu secara lebih efektif, serta bertanggung jawab terhadap tindakan mereka sehari-hari.

Siklus II dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, yang diharapkan dapat memperbaiki hasil yang telah dicapai pada siklus I. Pelaksanaan layanan pada siklus II dilakukan dalam dua pertemuan, pada 13 dan 15 Agustus 2024. Tahap pertama adalah perencanaan, di mana peneliti berdiskusi

dengan guru bimbingan dan konseling untuk mempersiapkan materi dan pedoman observasi. Pelaksanaan bimbingan kelompok pada siklus II mengikuti tahapan yang sama dengan siklus I, termasuk pemantauan diri, penguasaan terhadap rangsangan, kontrak atau perjanjian diri, serta pemberian penguah atau reward.

Pada pertemuan pertama, peserta didik dilatih untuk mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri terkait kedisiplinan waktu, serta membuat jadwal untuk lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan sekolah. Pemantauan diri dilakukan dengan mencatat frekuensi dan durasi perilaku membolos, serta mengidentifikasi antecedent dan konsekuensinya. Pada tahap penguasaan rangsangan, siswa diberi motivasi melalui video dan diskusi mengenai manajemen waktu yang lebih baik. Di tahap kontrak diri, siswa membuat perjanjian pribadi untuk mengubah perilaku mereka, dengan bantuan dari keluarga atau teman. Pemberian self-reward dilakukan untuk memperkuat perilaku positif yang tercapai, seperti tepat waktu dalam mengikuti jadwal sekolah.

Pada pertemuan kedua, tindakan yang dilakukan lebih lanjut mengkaji hasil pemantauan diri, memotivasi siswa untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka, dan mengevaluasi apakah mereka sudah berhasil menerapkan teknik self-management dengan lebih konsisten. Evaluasi terhadap hasil skala psikologis menunjukkan penurunan perilaku membolos, baik dalam aspek frekuensi maupun durasi, yang mengindikasikan bahwa teknik self-management telah berhasil mengubah perilaku siswa dengan cara yang efektif.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management terbukti efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa, seperti yang terlihat dari penurunan persentase membolos pada siklus II. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan terstruktur dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap waktu.

Melalui pendekatan ini, para siswa diharapkan dapat mengelola kebiasaan tidur mereka dengan lebih baik, mempersiapkan diri untuk pelajaran sebelumnya, dan menemukan cara untuk meningkatkan motivasi belajar mereka, sehingga mereka menjadi lebih disiplin dalam mengikuti jadwal sekolah dan tidak lagi terjebak dalam perilaku membolos. Seiring berjalannya waktu, hasil yang dicapai menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam perilaku membolos di kalangan siswa, yang mencerminkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok telah memberikan dampak positif dan berkelanjutan terhadap perbaikan sikap dan perilaku mereka, serta mampu mengurangi faktor-faktor yang sebelumnya menjadi penyebab keterlambatan dan ketidakhadiran mereka di sekolah.

Pembahasan

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat menjadi metode yang sangat efektif dalam mengatasi masalah perilaku membolos di kalangan siswa, karena melalui teknik ini, siswa diajak untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola waktu secara lebih baik, meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya tanggung jawab, serta bertanggung jawab terhadap setiap tindakan dan keputusan yang mereka ambil terkait dengan aktivitas sekolah, yang pada gilirannya diharapkan dapat mengurangi frekuensi membolos dan meningkatkan kedisiplinan mereka. Meskipun demikian, hasil penelitian juga mengidentifikasi beberapa kendala yang perlu diperbaiki agar penerapan teknik ini dapat lebih optimal dan memberikan dampak yang lebih maksimal, seperti pentingnya peningkatan kesadaran diri siswa untuk lebih memahami dan menghargai konsekuensi dari tindakan mereka yang berkaitan dengan ketidakhadiran di sekolah, serta perlunya konsistensi dalam penerapan teknik *self-management* agar perubahan perilaku yang

diinginkan dapat berlangsung lebih lama, lebih berkelanjutan, dan lebih efektif dalam jangka panjang. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan disiplin dan tanggung jawabnya terhadap waktu dan kewajiban sekolah dalam jangka panjang, yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran serta penerapan teknik ini membutuhkan waktu yang cukup dan perhatian yang lebih besar dalam hal penguatan kebiasaan positif, pengelolaan emosi, dan komitmen untuk berperilaku lebih baik. Namun, meskipun terdapat tantangan dan hambatan tersebut, hasil yang diperoleh sudah cukup menggembirakan, karena telah terlihat adanya perbaikan yang signifikan dalam perilaku siswa, dengan penurunan yang jelas dalam frekuensi membolos dan peningkatan kedisiplinan secara keseluruhan, dan hal ini memberikan harapan serta keyakinan bahwa dengan evaluasi dan penyesuaian yang tepat serta tindak lanjut yang berkesinambungan, program bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini berpotensi untuk terus memberikan dampak positif yang lebih luas dan lebih mendalam dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih produktif, teratur, dan disiplin, serta dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah perilaku membolos secara lebih efektif dan berkelanjutan.

PENUTUP

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling yang telah dilakukan antara peneliti dan kolaborator, dapat disimpulkan bahwa perilaku membolos pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Ambawang dinyatakan berhasil, hal ini dapat dilihat dari hasil pelaksanaan tahap-tahap dalam bimbingan kelompok, Teknik *self-management* pada Layanan bimbingan kelompok efektif mengubah perilaku membolos peserta didik kelas XI SMA Negeri I Sungai Ambawang mengalami peningkatan, penelitian ini dapat dinyatakan berhasil

membolos dilihat dari perubahan perilaku membolos anggota kelompok yang lebih baik atau meningkat dari sebelumnya seperti tiba ke sekolah tepat waktu, tidak membolos mengerjakan tugas rumah PR. penerapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat dianggap sebagai metode yang berhasil dalam mengubah perilaku membolos pada siswa serta memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan mereka.

1. Gambaran umum perilaku membolos siswa kelas XI SMA Negeri I Ambawang sebelum diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.
2. Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengubah perilaku membolos meliputi tahap pembentukan, peralihan, tahap kegiatan (pada tahap ini dilakukan teknik *self-management*), dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat mengubah perilaku membolos siswa.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengubah perilaku membolos siswa terlihat pada siklus I dan siklus II berdasarkan aspek-aspek.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, Hamzah, Fariat (2018). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018..
- Anitiara. 2016. Pengurangan Perilaku membolos di Sekolah dengan Menggunakan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kotabumi Tahun Ajaran 2015/2016.
- Aisya, D. N. 2013. Jenis-jenis Layanan Bimbingan dan Konseling. Skripsi

- online dalam
<http://devinuraisya.blogspot.co.id/>
Diakses Tanggal 8 April 2017
- Azwar, S. 2016. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Brooks/Cole
- Handoko, A. (2013). 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 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Corey, Gerald. 1995. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by: Drs. Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers.
- Ervy, Neni Arni Yeti. 2012. Upaya Mengurangi Kebiasaan Buruk Dalam Membolos dan Mencontek dengan Layanan Bimbingan Bimbingan Kelompok Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan BK*.
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan Dan Konseling* Terjemah Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gunarsa, Singgih. (1981). Psikologi Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Handoko, A. 2013. Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management tersedia:<http://lib.unnes.ac.id/>. diakses tanggal 22 april 2022.
- Owa Kpam, I.N. & Okwakpam, I.O., 2012, Causes and Levels of Truancy among Secondary School Students: A Case Study of Rivers State, Nigeria,
- Pinnow, Marlies and Bruce Kirkcaldy (2012). Getting access to the self: Effects of self-management therapy on the development of self-regulation and inhibitory control in obese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* 1(2), pp. 68–73 (2012) DOI Germany.
- Prayitno. 2004. Layanan Konseling Perorangan. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- P. Sarafino, E. (2012). *Applied behavior analysis principles and procedures for modifying behavior*. Indianapolis: John Wiley & Sons, inc.
- Raymond, M.G. 2012. *Behavior Modification: Principles and Procedures*. University of South Florida
- Robert W Lent, et al (2016) Applying the social cognitive model of career self-management to career exploration and decision-making. *Journal of Vocational Behavior* 93 (2016) 47–57 . University of Maryland, College Park, United States
- Safitri, N., Neviyarni S & Irianto, (2014). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Mengurangi Perilaku Membolos Siswa, *Konselor*, Volume 3, Number 4, December, 180-19