

REFI MUNAWAROH
NIM: 2112211039



Konseling Individu:

**TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MENGURANGI PERILAKU
MEMBOLOS SISWA MAN 4
BANYUWANGI**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI

**TAHUN
2025**

SKRIPSI
KONSELING INDIVIDU: TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA
MAN 4 BANYUWANGI



Oleh :
REFI MUNAWAROH
NIM : 2112211039

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSya)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

SKRIPSI
KONSELING INDIVIDU: TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA
MAN 4 BANYUWANGI



Oleh :
REFI MUNAWAROH
NIM : 2112211039

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025



**PERSYARATAN GELAR
KONSELING INDIVIDU: TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA
MAN 4 BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

REFI MUNAWAROH

NIM : 2112211039

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul:

KONSELING INDIVIDU: TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA MAN 4 BANYUWANGI

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 14 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.

NIPY. 3152304039301

A handwritten signature in black ink, likely belonging to NUR HAFIFAH, written in a cursive style.

NUR HAFIFAH, S.Ag., M.SOS.

NIPY. 3151601037201

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

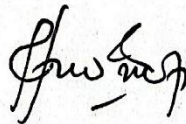
Artikel Saudari Refi Munawaroh Telah Di Munaqosyah Kepada Dewan
Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH.
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

(14 Juli 2025)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

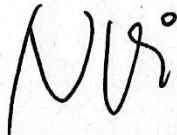
Ketua Penguji



NUR HAFIFAH, S.Ag., M.Sos.

NIPY : 3151601037201

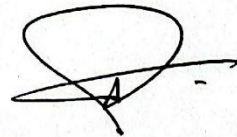
Penguji I



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.

NIPY : 3152304039301

Penguji II



AFIF MAHMUDI, M.Sos

NIPY : 3150928108401

Dekan



AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150425027901

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

“Demi masa, Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran” (QS. Al Ashr: 1-3).

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan dengan penuh rasa syukur dan cinta yang mendalam, untuk Ibunda tercinta, yang dengan kasih sayang dan kesabaran tak terhingga telah mendidik, mendoakan, dan menjadi pelita dalam setiap langkahku. Untuk almarhum Ayahanda tercinta yang telah tiada, terima kasih atas warisan nilai, doa dalam diam, dan semangat yang tak pernah padam dalam jiwaku. Untuk diriku sendiri, yang telah bertahan meski berkali-kali ingin menyerah, yang tetap melangkah meski penuh air mata dan keraguan. Terima kasih, telah berani menyelesaikan apa yang telah dimulai. Untuk kakakku tersayang terima kasih telah mendoakanku dan selalu mensupportku. Untuk para dosen dan staf FDKI, khususnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan keteladanan yang tak akan pernah kulupakan. Ucapan terima kasih yang tulus juga kupersembahkan kepada Ibu Nur Hafifah S.Ag., M.Sos., atas pendampingan, arahan, dan kesabaran yang menjadi cahaya di tengah pencarianku. Untuk sahabat-sahabat seperjuangan BKi, terima kasih telah hadir dengan tawa, pelukan, dan kata-kata penguat saat dunia terasa berat. Semoga karya kecil ini menjadi jejak amal yang bermanfaat, tanda cinta untuk ilmu, dan bentuk penghargaan untuk setiap perjuangan yang telah dilalui.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Refi Munawaroh
Nim : 2112211039
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Desa Sumber Sari Rt/Rw.002/004, Kec. Belitang II,
Kab. Oku Timur Prov. Sumatera Selatan

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi : 18 Juli 2025

Saya yang menyatakan:



REFI MUNAWAROH
NIM: 2112211039

ABSTRAK

Refi Munawaroh 2025. *Konseling Individu: Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Man 4 Banyuwangi*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Nur Hafifah, S.Ag.,M.Sos.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Self Management*, Perilaku Membolos siswa

Perilaku membolos, atau dalam istilah sehari-hari disebut juga sebagai "*colut*", merupakan fenomena klasik yang telah lama menjadi perhatian dunia pendidikan. Tidak sedikit siswa dari berbagai latar belakang pendidikan yang pernah terlibat dalam tindakan membolos, baik di lingkungan perkotaan maupun di daerah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu dengan teknik self-management dalam mengurangi perilaku membolos siswa di MAN 4 Banyuwangi. Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk ketidaksiplinan yang berdampak pada prestasi akademik dan perkembangan pribadi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas X yang memiliki kecenderungan membolos secara berulang. Teknik self-management yang digunakan mencakup self-monitoring, goal setting, dan self-reinforcement, yang diterapkan melalui sesi konseling individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik ini mampu meningkatkan kesadaran diri siswa, menumbuhkan motivasi internal, serta memperbaiki pola perilaku membolos secara bertahap. Konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator dalam proses ini. Penelitian ini memberikan kontribusi aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani perilaku menyimpang melalui pendekatan self-management yang terstruktur dan terarah.

ABSTRACT

Refi Munawaroh. 2025. Individual Counseling: Self-Management Techniques to Reduce Truancy Behavior in Students Man 4 Banyuwangi. Thesis. Study Program of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor: Nur Hafifah, S.Ag.,M.Sos.

Keywords: Individual Counseling, *Self-Management* Techniques, Student Truancy Behavior

Truancy behavior, commonly referred to as “*colut*” in everyday terms, is a long-standing issue that has drawn attention in the field of education. Many students from various educational backgrounds, whether in urban or rural settings, have been involved in truancy.

This study aims to examine the implementation of individual counseling using self-management techniques to reduce truancy behavior among students at MAN 4 Banyuwangi. Truancy is a form of indiscipline that negatively impacts academic achievement and personal development. This research adopts a qualitative approach with a case study method. The subject of the study is a 10th-grade student who repeatedly engaged in truancy. The *self-management* techniques applied include *self-monitoring*, *goal setting*, and *self-reinforcement*, delivered through individual counseling sessions.

The results show that the application of these techniques can enhance students' self-awareness, foster internal motivation, and gradually improve truancy behavior. The counselor serves as a facilitator and motivator in this process. This research offers practical contributions to guidance and counseling services, particularly in addressing deviant behavior through a structured and goal-oriented *self-management* approach.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya Skripsi ini dapat terselesaikan. Melalui Skripsi ini, penulis juga ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam kesuksesan pembuatan Skripsi. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Bapak Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Ibu Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Ibu Nur Hafifah S.Ag.,M.Sos. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
7. Teman-teman mahasiswi BKI yang telah menjadi partner diskusi dalam penyusunan skripsi ini
8. Kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan penuh dalam menempuh pendidikan kuliah selama ini
9. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Banyuwangi, 10 Juli 2025

Refi Munawaroh

NIM: 2112211039

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	vii
HALAMAN ABSTRACT (Bahasa Inggris)	viii
HALAMAN KATA PENGANTAR	ix
HALAMAN DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
2.1 Rumusan masalah	4
3.1 Tujuan penelitian	4
4.1 Manfaat penelitian	4
5.1 Definisi istilah	5
BAB II LANDASAN TEORI	8
1.1 Kajian Teori	8
2.1 Penelitian Terdahulu	23
3.1 Kerangka Konseptual	26
BAB III METODE PENELITIAN	2
Jenis Penelitian	29
Lokasi Penelitian	30
Kehadiran Peneliti	30
Subjek Penelitian	31
Data dan Sumber Data	31
Keabsahan Data	35
Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
Gambaran Data Lapangan	38
Proses Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa	40
Pembahasan	56

BAB V PENUTUP.....	59
Kesimpulan.....	59
Keterbatasan Penelitian.....	59
Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan perilaku siswa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, sosial, dan spiritual (Cindy Oktavia, 2024). Namun dalam praktiknya, masih banyak permasalahan perilaku yang muncul di kalangan siswa yang dapat menghambat proses pendidikan itu sendiri. Salah satu perilaku menyimpang yang sering dijumpai adalah perilaku membolos.

Perilaku membolos, atau dalam istilah sehari-hari disebut juga sebagai "*colut*", merupakan fenomena klasik yang telah lama menjadi perhatian dunia Pendidikan (Marinda Nur Fauzi, 2016). Tidak sedikit siswa dari berbagai latar belakang pendidikan yang pernah terlibat dalam tindakan membolos, baik di lingkungan perkotaan maupun di daerah. Meskipun demikian, perilaku ini tidak dapat dianggap sepele karena memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi individu siswa itu sendiri maupun bagi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Siswa yang sering membolos rentan terhadap penurunan prestasi belajar, tertinggal dalam materi pelajaran, hingga berisiko terkena sanksi akademik bahkan dikeluarkan dari sekolah.

Berbagai faktor dapat menyebabkan siswa melakukan tindakan membolos. Faktor internal misalnya kurangnya motivasi belajar, ketidakmampuan mengelola waktu, kelelahan mental, serta dorongan untuk menghindari situasi yang dianggap tidak menyenangkan di sekolah. Sedangkan faktor eksternal bisa berupa konflik dalam keluarga, pengaruh teman sebaya, keterlibatan dalam aktivitas di luar sekolah seperti game online atau pekerjaan informal, serta kurangnya pengawasan dari orang tua. Di sisi lain, faktor lingkungan sekolah seperti gaya mengajar guru yang monoton, hubungan interpersonal yang kurang harmonis, atau kurangnya perhatian dari pihak sekolah juga dapat memperparah kecenderungan siswa untuk membolos.

Dalam konteks ini, peran konselor (BK) menjadi sangat penting dalam membantu siswa memahami, mengelola, dan mengubah perilaku maladaptif seperti membolos. Layanan konseling yang bersifat individual menjadi salah satu strategi yang efektif untuk memberikan perhatian dan pendampingan yang lebih mendalam kepada siswa yang bermasalah. Salah satu teknik yang relevan untuk digunakan dalam konseling individu adalah *self-management*, yaitu strategi pengelolaan diri yang bertujuan untuk membangun kesadaran dan tanggung jawab siswa terhadap perilakunya sendiri.

Menurut Sukadji, *self-management* merupakan prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri melalui proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri¹. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi pola perilaku membolos, menetapkan tujuan perubahan yang realistis, dan memberi penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian yang telah diraih. Komponen utama dalam teknik ini meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *goal setting* (penetapan tujuan), dan *self-reinforcement* (penguatan diri secara positif). Teknik ini sejalan dengan pendekatan kognitif-behavioral yang menekankan pentingnya kesadaran dan tanggung jawab pribadi dalam proses perubahan perilaku.

Teknik self-management ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-monitoring*, *goal setting*, dan *self-reinforcement*. *Self-monitoring* membantu siswa menyadari pola perilaku membolos yang dilakukan secara sadar dan konsisten². *Goal setting* mengarahkan siswa untuk menetapkan tujuan perubahan perilaku secara terstruktur dan realistis³. Sementara itu, *self-reinforcement* memperkuat komitmen perubahan melalui penghargaan terhadap diri setelah keberhasilan dicapai⁴.

Konseling individu, sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno, merupakan layanan bantuan profesional yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien untuk membahas dan

¹ Mochamad Nursalim. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: PT Indeks. h.150

² Sukmadinata, N.S. (2005). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

³ Surya, M. (2006). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy

⁴ Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

mengatasi permasalahan personal yang sedang dialami⁵. Dalam proses ini, konselor tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi

فَاسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٢﴾

sebagai fasilitator dan motivator yang membantu klien menggali potensi dirinya dan mengarahkan perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, peneliti secara langsung mengambil peran sebagai konselor, bukan hanya sebagai pengamat, untuk memberikan layanan konseling individu kepada satu orang siswa (klien) yang mengalami kecenderungan membolos.

Siswa yang menjadi klien dalam penelitian ini menunjukkan tanda-tanda rendahnya kedisiplinan, motivasi belajar yang lemah, serta keterbatasan dalam keterampilan pengelolaan waktu. Penanganan terhadap siswa ini akan difokuskan pada penerapan teknik self-management dalam sesi konseling individu, dengan harapan siswa dapat lebih menyadari perilakunya, memiliki tujuan perubahan yang jelas, dan secara aktif mengubah kebiasaan membolosnya. Penelitian ini memiliki keunikan karena menggunakan pendekatan praktik langsung dengan intervensi nyata terhadap satu siswa, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan bersifat aplikatif dan memberikan kontribusi nyata dalam praktik layanan BK.

Dari perspektif Islam, perilaku membolos juga merupakan bentuk pelanggaran terhadap amanah menuntut ilmu. Islam sangat menekankan pentingnya disiplin dan tanggung jawab, sebagaimana termaktub dalam QS. Hud ayat 112:

Artinya: “Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kau kerjakan.” Ayat ini menegaskan pentingnya komitmen untuk menaati aturan yang telah ditetapkan, termasuk dalam konteks menjalani kewajiban belajar.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Konseling Individu: Teknik

⁵ Prayitno, dan Amti Erman, Bimbingan dan konseling Sekolah (Padang: Penerbit Press, 2004), hal. 105.

Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di MAN 4 Banyuwangi.” Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam upaya pengembangan layanan BK di sekolah, serta menjadi referensi praktik konseling berbasis teknik pengelolaan diri dalam menangani perilaku menyimpang pada siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prilaku Membolos siswa MAN 4 Banyuwangi?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prilaku Membolos siswa MAN 4 Banyuwangi.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat sebagai referensi di bidang bimbingan dan konseling, terutama untuk para konselor sekolah dan guru dalam mengatasi perilaku membolos siswa di sekolah.

2) Secara Praktis

a) Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi yang bermanfaat mengenai penggunaan teknik-teknik tertentu yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Informasi ini dapat menjadi panduan praktis bagi guru BK dalam upaya menurunkan perilaku membolos siswa, sehingga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan kedisiplinan siswa.

b) Bagi peneliti

Memperluas wawasan dan pemahaman mengenai strategi serta teknik yang efektif dalam mengatasi perilaku membolos siswa, khususnya melalui pendekatan bimbingan dan konseling.

c) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif terhadap siswa dalam mengurangi perilaku membolos di MAN 4 BANYUWANGI. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling hasil penelitian ini diharapkan akan berguna dalam meningkatkan pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat meningkatkan Kedisiplinan siswa.

1.5 Definisi Istilah

1) Konseling Individu

Menurut (Prayitno dan Erman Amti, 2004) Konseling perorangan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling individual adalah kunci utama dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika seorang konselor dapat menguasai teknik konseling individual dengan baik berarti ia akan mudah dalam memimpin jalannya proses konseling yang lainnya. Tujuan konseling individu adalah membantu mengentaskan masalah yang dialami klien. Meskipun demikian dengan pembahasan yang mendalam serta interaksi yang berlangsung antara konselor dan klien, maka layanan konseling individu dapat pula membantu klien mengembangkan pemahaman tentang diri pribadi dan pemahaman tentang masalah dan seluk beluknya.

Pada penelitian ini, konseling individu diterapkan sebagai layanan personal antara konselor dan siswa yang memiliki perilaku membolos. Proses ini dirancang untuk mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan teknik *self-management*, yaitu pendekatan yang membantu siswa belajar memantau dan mengontrol perilaku mereka sendiri. Dalam layanan ini, konselor memfasilitasi siswa untuk mengenali penyebab perilaku membolos, menetapkan tujuan perubahan, mempraktikkan strategi *self-management* seperti pemantauan diri dan pemberian reinforcement, serta mengevaluasi hasil yang dicapai. Layanan konseling ini diharapkan tidak hanya membantu siswa untuk menghentikan perilaku membolos,

tetapi juga membangun pola pikir dan kebiasaan positif yang berkelanjutan.

2) *Self Management*

Self Management adalah sebuah proses dimana seseorang mampu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Lebih lanjut *self management* berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu. Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik. Sedangkan menurut Prijosaksono *self management* adalah seseorang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu. Jadi *self management* seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

Self-management yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik konseling yang bertujuan untuk melatih konseli (siswa) mengelola pikirannya, emosinya, dan perilakunya secara mandiri guna mencapai perubahan yang positif. Teknik ini melibatkan self-monitoring, yaitu proses di mana konseli mencatat pola perilakunya, termasuk waktu, situasi, dan faktor-faktor pemicu perilaku membolos. Langkah selanjutnya adalah goal-setting, di mana konseli menetapkan tujuan yang spesifik, realistis, dan terukur terkait perubahan perilaku, seperti meningkatkan kehadiran di sekolah. Terakhir, konseli dilatih untuk melakukan *self-reinforcement* yang positif, yakni memberikan penghargaan pada dirinya sendiri atas keberhasilan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Melalui penerapan teknik ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan pengendalian diri sehingga perilaku membolos dapat berkurang secara signifikan.

3) Membolos Siswa

Perilaku membolos adalah tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan meninggalkan pelajaran saat jam pelajaran berlangsung dan tidak mengikuti proses belajar mengajar di sekolah (absen). Jadi siswa keluar dari sekolah sebelum batas waktu yang telah ditentukan oleh pihak sekolah dan mengakibatkan proses pembelajaran terganggu. Menurut Gunarsa Membolos adalah pergi meninggalkan sekolah tanpa alasan yang tepat pada jam pelajaran dan tidak ijin terlebih dahulu kepada pihak sekolah.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.2.1 Konseling Individu

1) Pengertian Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan antara orang satu dengan orang lainnya yaitu seorang konseli yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman yaitu seorang konselor⁶. Konselor disini berguna untuk membantu konseli memecahkan kesulitan dan masalah yang dihadapinya. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling dimana konseli bisa mendapatkan layanan tatap muka secara langsung dan perseorangan dengan seorang konselor dalam rangka membahas bagaimana cara untuk pengentasan masalah pribadi yang sedang dialami oleh konseling⁷.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang di dapat lakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada seorang konseli yang sedang mengalami sesuatu masalah dan proses ini bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Konseling individual adalah kunci utama dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika seorang konselor dapat menguasai teknik konseling individual dengan baik berarti ia akan mudah dalam memimpin jalannya proses konseling yang lainnya.

2) Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah membantu mengentaskan masalah yang dialami klien⁸. Meskipun

⁶ Yolanda Puspita Dewi dan Heru Mugiarto, "HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN EFIKASI DIRI DALAM MEMECAHKAN MASALAH MELALUI KONSELING INDIVIDUAL DI SMK HIDAYAH SEMARANG" 6 (2020).

⁷ Priyanka Munzilatul Firdaus, "PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI SCHOOL REFUSAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 LAMONGAN," t.t.

⁸ Liza Murni Susanti dan Yarmis Syukur, "Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience," *Jurnal Neo*

demikian dengan pembahasan yang mendalam serta interaksi yang berlangsung antara konselor dan klien, maka layanan konseling individu dapat pula membantu klien mengembangkan pemahaman tentang diri pribadi dan pemahaman tentang masalah dan seluk beluknya. Selain itu tujuan konseling individu ialah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu memiliki tujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseling.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individu ialah mengentaskan masalah yang dialami klien baik itu masalah yang bersifat pribadi, sosial, karir, belajar. Jadi konseling individu tidak memandang masalah klien, tujuan utamanya adalah mengentaskan masalah klien⁹.

3) Fungsi Konseling Individu

Ada beberapa fungsi dalam pelaksanaan layanan konseling individu, diantaranya yaitu:

- a) Fungsi pemahaman, yaitu fungsi pelayanan konseling yang menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan individu seperti pemahaman tentang diri lingkungan terbatas keluarga sekolah dan lingkungan yang lebih luas dunia pendidikan kerja budaya agama dan adat istiadat.
- b) Fungsi pengentasan yaitu fungsi konseling yang menghasilkan terintegrasinya berbagai permasalahan yang dialami individu.
- c) Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, fungsi pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya

Konseling 3, no. 2 (22 Februari 2021): 134, <https://doi.org/10.24036/00434kons2021>.

⁹ Muhammad Walimsyah Sitorus, "KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN KEKERASAN DI MADRASAH IBTIDAIYAH AL-AFKARI," *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (12 Agustus 2023): 32–37, <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>.

merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.

- d) Fungsi pencegahan fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian.
 - e) Fungsi advokasi masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konflik teraniaya dalam kadar tertentu layanan konseling individu dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi pembelaan¹⁰.
- 4) Metode Konseling Individu

Dalam proses pelaksanaan layanan konseling individual ini memiliki beberapa metode yang berbeda-beda¹¹, yaitu:

a) Konseling Direktif

Metode direktif atau yang sering disebut metode langsung dalam proses bimbingan ini yang aktif atau paling berperan adalah konselor atau pembimbing, sedangkan konseli bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat oleh pembimbing. Hal ini konselor menasehati dan membuat keputusan untuk langsung diberikan kepada konseli yang bermasalah.

b) Metode Non Direktif

Metode konseling non-direktif ini dikembangkan berdasarkan metode client centered (yang berpusat pada konseli). Dalam prakteknya, konselor hanya menampung pembicaraan, konseli bebas berbicara tanpa ada paksaan dari siapapun. Konseli yang berperan aktif dalam proses komunikasi.

c) Metode Eklektif

¹⁰ Sofyan Abdi dan Yeni Karneli, "Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual," *Guidance* 17, no. 02 (30 Desember 2020): 9–20, <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>.

¹¹ Meta Amelia dkk., "PERANAN GURU BK DAN KONTRIBUSI GURU PAI DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN KEPERIBADIAN INTROVERT DALAM DIRI PESERTA DIDIK (Studi Kasus Pada Siswa Di SMP Tunas Teladan Palembang)," *HYPOTHESIS: Multidisciplinary Journal Of Social Sciences* 2, no. 02 (14 Desember 2023): 291–302, <https://doi.org/10.62668/hypothesis.v2i02.910>.

Kenyataannya bahwa tidak semua teori cocok untuk semua individu, oleh sebab itu tidak mungkin diterapkan metode direktif saja atau non-direktif saja. Agar bimbingan berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siapa konseli yang akan dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi konseli. Maka untuk proses dibutuhkan metode eklektif yaitu penggabungan antara metode direktif dan non direktif. Yaitu memberikan saran dari konselor kemudian mengarahkan dan memberikan kebebasan kepada konseli.

5) Teknik Konseling Individu

Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, konseli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor. Dalam hubungan ini, konselor menerima konseli secara pribadi dan tidak memberikan penilaian, konseli merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan mau membantu memecahkannya. Konselor dan konseli saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi.

Banyak teknik yang digunakan dalam konseling individual yaitu:

- a) *Attending* (Mendengarkan Aktif)
- b) *Refleksi* (menggambarkan Kembali pikiran dan perasaan klien)
- c) *Empati* (memahami dan menghargai perasaan klien)
- d) *Eksplorasi* (mengeksplorasi masalah dan pengalaman klien)
- e) *Minimal encouragement* (memberikan dorongan minim)
- f) *Close question* (pertanyaan yang bersifat tertutup)
- g) *Open question* (pertanyaan yang bersifat terbuka)
- h) *Paraphrasing* (mengulang ulang dengan kalimat sendiri)

- i) *Leading* (memimpin klien ke dalam refleksi atau pemahaman lebih dalam)
- j) *Summarizing* (merangkum poin-poin utama dalam percakapan¹²).

2.2.2 Self Management

1) Pengertian Self Management

Dalam bahasa Indonesia *self-management* adalah suatu proses di mana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi. Selanjutnya Nursalim, dkk, menyatakan pengelolaan diri adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dan berdasarkan kamus yang disusun *self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi Kognitif Behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*)¹³.

Self-Managment merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian self management merupakan perubahan bisa dihadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program self managemet ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Menurut corey “sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan”. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan

¹² Muh Bayan dan Aqib Khusnul, “Pengaruh Konseling Individual Dan Teknik Kursi Kosong Terhadap Penanggulangan Problem Psikologis Siswa Penghafal Nadhom Alfiyyah Siswa Kelas X dan XI MA NU TBS Kudus,” 2021.

¹³ 5 Siska Novra Elvina, Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 2, November 2019

garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana keperubahan¹⁴.

Menurut Khotimah dalam kegunaan strategi self-management adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik. Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Self-Management merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Terdapat 5 komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan dan terakhir yaitu mengevaluasi.

Gunarsa mengungkapkan *Self-management* merupakan salah satu model dalam cognitive behavior therapy. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)¹⁵.

Self-management menurut Gunarso merupakan salah satu model dalam menjalankan (CBT) cognitive-behavior therapy. *Self management meliputi monitoring, reward, contracting dan control*. Megantari dkk menyatakan dalam melaksanakan strategi ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahan. Yates dalam mengemukakan beberapa Aspek – aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur self-management meliputi ; 1. Management by antecedent (pengolahan pikiran dan reaksi) 2. Management by consequence (kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai) 3.

¹⁴ Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

¹⁵ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah" Jurnal Konseling GUSJIGANG, Vol. 1 No. 1, 2015, h. 3

Cognitive techniques (teknik perubahan perilaku dan pikiran) 4. Affective techniques (pengubahan emosi)¹⁶. Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (Self Management) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh¹⁷.

Memanajemen diri juga dijelaskan oleh Allah SWT. dalam surah Al- Hasyr ayat 18 dengan firmanya sebagai berikut:

Artinya: Hai orang-orang yang beriman,
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Hasyr : 18)

Dari penjelasan ayat diatas dapat disimpulkan bahwasanya setiap individu hendaknya memperhatikan segala apa yang diperbuatnya, dan selalu bertaqwa kepada Allah agar setiap perbuatan yang dikerjakan selalu berpegang teguh pada perintah dan larangan Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali. Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.

¹⁶ Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati , Abdul Muhid. PENTINGNYA PENDEKATAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKLOLAH UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DIMASA PANDEMI COVID 19 : LITERATUR REVIEW.Jurnal Ilmiah BK. Volume 4 No 2.2021. h. 186

¹⁷ Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, (Gunung Mulia: Jakarta, 2004) h. 223

Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseling yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseling agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseling harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan. Yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. *Self-management* yang merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik serta merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self-Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut Sukadji dan Komalasari dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta

motivator bagi konseli. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self-management* (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para remaja tersebut, agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tidak berperilaku membolos¹⁸.

Beberapa komponen kunci seperti self-monitoring, goal setting, dan self-reinforcement.

2) Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah: (1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. (2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu. (3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. (4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari. (5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah. (6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. (7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar¹⁹.

¹⁸ Halimatus Sa'adiyah, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja" *Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2, 2016, h. 69

¹⁹ Insan Suwanto. KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEMBANTU KEMATANGAN KARIR SISWA SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1 Nomor 1. Maret 2016.h. 3

Adapun tujuan dari teknik *self-management* yaitu: a. Memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling. b. Mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. c. Keterampilan peserta didik dapat bertahan sampai di luar sesi konseling. d. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersamasama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *Self Management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3) Manfaat Teknik *Self Management*

Teknik *Self-Management* memiliki banyak manfaat, terutama dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Salah satu manfaat utamanya adalah meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), di mana siswa menjadi lebih memahami alasan dan pola perilaku yang membuat mereka sering membolos serta menyadari dampak negatifnya terhadap akademik dan masa depan. Selain itu, teknik ini membantu meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab, karena siswa belajar mengatur waktu, menepati jadwal, dan mengontrol keinginan

untuk membolos. Dengan demikian, mereka lebih bertanggung jawab terhadap kehadiran dan prestasi akademik mereka sendiri.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*Self-Management*), tanggung jawab atas keberhasilan proses konseling sepenuhnya berada di tangan siswa itu sendiri, karena merekalah yang harus menerapkan strategi dan langkah-langkah yang telah dirancang untuk mengubah perilaku mereka secara mandiri. Sementara itu, konselor (BK) memiliki peran yang sangat penting sebagai pencetus gagasan, yaitu pihak yang memberikan ide dan konsep dasar mengenai bagaimana siswa dapat mengelola perilakunya secara lebih efektif. Selain itu, konselor juga bertindak sebagai fasilitator, yang tidak hanya membantu merancang program pengelolaan diri sesuai dengan kebutuhan individu setiap siswa, tetapi juga memberikan bimbingan dalam setiap tahap pelaksanaannya agar siswa dapat menerapkan strategi yang telah ditentukan dengan baik. Tak hanya itu, konselor juga berperan sebagai motivator, yang secara aktif memberikan dorongan, semangat, serta umpan balik yang membangun bagi peserta didik agar mereka tetap termotivasi dalam menjalankan program *Self-Management* dengan konsisten dan penuh tanggung jawab demi mencapai perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

4) Langkah-Langkah Teknik *Self Management*

Beberapa langkah dasar dalam teknik self-management²⁰, di antaranya:

- a) Menentukan tujuan (*Selecting goals*). Tujuan harus ditetapkan secara bertahap, dapat diukur, realistis, bersifat positif, dan memiliki relevansi

²⁰ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah, "PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (8 November 2019): 250, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.

bagi individu. Hal ini penting agar harapan yang dimiliki dapat diwujudkan dalam kenyataan.

- b) Mengonversi tujuan ke dalam perilaku sasaran (Translating goals into target behaviors). Proses ini mencakup identifikasi perilaku yang ingin diubah, mengantisipasi kendala yang mungkin muncul, serta menyusun strategi untuk mengatasinya.
- c) Pemantauan diri (*Self-monitoring*). Individu perlu mengamati perilaku mereka sendiri dengan cermat dan sistematis, serta mencatatnya dalam jurnal. Catatan ini mencakup berbagai aspek perilaku, termasuk faktor pemicu dan konsekuensi yang menyertainya.
- d) Merancang rencana perubahan (Working out a plan for change). Langkah ini melibatkan penyusunan program yang bertujuan untuk mewujudkan perubahan nyata. Beberapa strategi dapat dirancang untuk mencapai satu tujuan yang sama, dengan efektivitas yang berbeda. Sistem penguatan diri sangat diperlukan karena menjadi inti dari terapi perilaku. Penguatan diri digunakan sebagai strategi sementara hingga kebiasaan baru terbentuk dan dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Menyusun evaluasi rencana tindakan (Evaluating an action plan). Evaluasi rencana perubahan dilakukan untuk menilai pencapaian tujuan. Evaluasi ini bersifat berkelanjutan, bukan sekadar tindakan satu kali, karena perubahan diri merupakan proses jangka panjang yang berlangsung sepanjang hidup.

2.2.3 Perilaku Membolos

1) Pengertian Membolos

Perilaku membolos adalah perilaku yang dikenal dengan istilah truancy yang berarti pelajar yang pergi ke sekolah dengan berseragam, tetapi mereka tidak sampai ke sekolah. Perilaku membolos dapat diartikan sebagai perilaku yang tidak dapat

diterima secara sosial dalam bentuk tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak tepat, atau dapat diartikan juga sebagai ketidakhadiran siswa tanpa memberikan alasan yang jelas. Membolos merupakan salah satu bentuk dari kenakalan siswa yang melanggar aturan, dan jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan dampak yang lebih parah. Perilaku adalah pengaruh hubungan antara organisme dengan lingkungannya terhadap perilaku, intrapsikis yaitu proses-proses dan dinamika mental dan psikologis yang mendasari perilaku. Membolos berarti tidak masuk atau absent. Membolos sekolah adalah tidak masuk sekolah atau tidak mengikuti kegiatan pembelajaran. Jadi perilaku membolos adalah suatu bentuk tingkah laku yang menonjol yang dilakukan individu yaitu tidak masuk sekolah.

Menurut Azwar menyebutkan bahwa perilaku adalah reaksi terhadap stimulus yang bersifat sederhana maupun kompleks yaitu perilaku merupakan reaksi seorang siswa terhadap adanya stimulus guna mencapai suatu tujuan. Perilaku merupakan hasil interaksi individu dengan individu yang lain ataupun kelompok yang saling mempengaruhi satu sama lain. Perilaku ini meliputi persepsi, sikap dan praktik terhadap keadaan lingkungan baik dari faktor diri maupun luar serta unsur-unsur yang terkait didalamnya. Membolos merupakan perilaku siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan izin dari pihak sekolah. Sehingga mengakibatkan perilaku hasil belajar yang salah dan kurang tepat karena perilaku yang timbul berdampak negative untuk individu dan lingkungan sekitarnya.

2) Gejala Siswa Yang Membolos

Beberapa siswa yang bermasalah dalam kasus membolos masing-masing memiliki gejala yang berbeda-beda, misalnya: merasa sulit untuk bisa menyesuaikan dengan teman sebayanya, merasa ada beberapa guru yang tidak dia sukai pelajarannya, mengikuti ajakan teman untuk membolos bersama,

sering bangun kesiangan, siswa dalam rasa sulit, karna tekanan faktor ekonomi keluarga, siswa ada hubungan antar personal yang tidak menyenangkan baik dengan guru maupun kepada teman sebaya.

Ada beberapa gejala peserta didik membolos antara lain yaitu:

- a) Berhari hari tidak masuk sekolah;
- b) Tidak masuk sekolah tanpa izin;
- c) Sering keluar kelas pada jam pelajaran tertentu;
- d) Tidak masuk kelas kembali setelah minta izin;
- e) Masuk sekolah berganti hari;
- f) Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi;
- g) Minta izin keluar dengan berpura-pura sakit atau alasan lainnya;
- h) Mengirimkan surat izin tidak masuk dengan alasan yang dibuat-buat;
- i) Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat²¹.

Berbagai gejala tersebut umumnya dialami oleh sebagian besar siswa yang terbiasa membolos sekolah. Namun, setiap siswa memiliki gejala yang berbeda atau pola perilaku membolos yang berbeda yang mereka lakukan.

3) Faktor-faktor penyebab siswa membolos

Perilaku membolos pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi siswa untuk membolos antara lain yaitu: (a) tidak senang dengan sikap dan perilaku guru; (b) merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru; (c) merasa dibedabedakan oleh guru; (d) merasa dipojokkan oleh guru; (e) proses belajar mengajar membosankan; (f) merasa gagal dalam belajar; (g) kurang berminat terhadap pelajaran; (h) terpengaruh oleh teman yang suka membolos; (i)

²¹ Wulan Dwiyantri Rahayu, Heris Hendriana, dan Siti Fatimah, "PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK DITINJAU DARI FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGINYA," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 3, no. 3 (10 Mei 2020): 99, <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i3.5253>.

takut masuk karena tidak membuat tugas; (j) tidak membayar kewajiban (SPP) tepat pada waktunya²².

Perilaku membolos yang dilakukan oleh siswa pada dasarnya tidak hanya dilatar belakangi karena faktor sekolah saja tetapi ada faktor lain yang juga menjadi penyebab perilaku membolos. Menurut Supriyo ada kemungkinan-kemungkinan penyebab dan latar belakang timbulnya kasus ini, antara lain: (a) orang tua kurang memperhatikan anak-anaknya; (b) orang tua terlalu memanjakan anaknya; (c) orang tua terlalu buas terhadap anaknya; (d) pengaruh teman; (e) pengaruh mass media (film, wanita.); (f) anak yang belum sadar tentang kegunaan sekolah; (g) anak yang belum ada tanggung jawab terhadap studinya²³.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan munculnya perilaku membolos, yaitu faktor pribadi, faktor keluarga, dan faktor sekolah.

4) Dampak Perilaku Membolos

Konsekuensi dari perilaku membolos, akan menghasilkan implikasi negatif untuk berbagai lapisan masyarakat. Dalam jangka pendek, membolos dapat memprediksi kinerja akademis yang buruk, putus sekolah, penyalahgunaan narkoba, kenakalan, dan kehamilan usia remaja²⁴. Dalam jangka panjang, perilaku membolos dapat menjadi prediktor ketika menjadi dewasa, yaitu miskin, termasuk kekerasan, ketidakstabilan perkawinan, ketidakstabilan pekerjaan, kriminalitas orang dewasa, bahkan akan terjadi penahanan sebagai akibat perilakunya. Selain itu, perilaku membolos memberikan efek negatif pada

²² Faijin, Sarbudin, Nurhayati dan Muhamadiyah "ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MEMBOLOS PADA PESERTA DIDIK DAN UPAYA PENANGANANNYA" o6, no O1 (Mei 2023).

²³ Mulkyan Mulkyan, "Konseling Behavior Dengan Teknik Overcorrection Untuk Megurangi Perilaku Membolos Siswa," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 5, no. 1 (30 April 2019): 1–8, <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.72>.

²⁴ Siti Ma'rifah Setiawati, "PERILAKU MEMBOLOS: PENYEBAB, DAMPAK, DAN SOLUSI," 2020.

masyarakat karena berhubungan dengan kenakalan, kejahatan, dan akan berdampak negatif lainnya pada saat dewasa. Putus sekolah dari siswa adalah hasil paling nyata dari ketidakhadiran di sekolah yang sudah kronis.

Dampak dari perilaku membolos bagi siswa sangat beragam, meliputi hal-hal sebagai berikut: 1) Minat terhadap pelajaran akan semakin kurang 2) Gagal dalam ujian 3) Hasil belajar tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki 4) Tidak naik kelas 5) Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-temannya, dan 6) Dikeluarkan dari sekolah²⁵. Dampak ini menunjukkan pentingnya penanganan perilaku membolos sejak dini melalui pendekatan yang tepat, seperti konseling individu dengan teknik self-management untuk membantu siswa mengelola perilaku dan meningkatkan tanggung jawab mereka terhadap pendidikan.

2.2 Penelitian Terdahulu

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah melakukan pengkajian terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kedekatan topik dengan skripsi yang akan peneliti tulis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui celah dalam penelitian yang akan dipenuhi dalam skripsi ini

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang akan memiliki kedekatan topik dengan penelitian yang dilakukan peneliti:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Ade Valenia Khawa pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos pada Siswa Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan membolos pada siswa usia remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah fokus pada perilaku membolos siswa. Namun,

²⁵ Barokah Asmaul Husna dan Dwi Dasalinda, “Analisis Perilaku Membolos Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 99 Jakarta,” *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no. 1 (7 Desember 2024), <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.514>.

perbedaan terletak pada pendekatan dan tujuan penelitian; penelitian ini menggunakan analisis hubungan antar variabel, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bersifat intervensional dengan teknik konseling.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Putri Handayani pada tahun 2019 yang berjudul “Penerapan Teknik Punishment untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII MTs Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan frekuensi membolos siswa melalui penerapan teknik hukuman (punishment). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Persamaan dengan penelitian peneliti terletak pada upaya mengurangi perilaku membolos. Namun, perbedaan utama terletak pada teknik intervensi yang digunakan, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan hukuman, sedangkan peneliti menggunakan teknik self-management dalam konseling individu.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Arini Nur Andini pada tahun 2023 yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Persamaan dengan penelitian peneliti sangat kuat, baik dari segi teknik intervensi, metode pendekatan, maupun fokus permasalahan. Namun, perbedaan terletak pada subjek dan lokasi penelitian, di mana penelitian ini dilakukan di MAN 1 Lampung Timur dan mencakup beberapa siswa, sedangkan penelitian peneliti hanya pada satu siswa di MAN 4 Banyuwangi.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Deva Lailatul Fitriana pada tahun 2024 yang berjudul “Konseling Individu dengan Menggunakan Pendekatan Behavioral Berbasis Islami untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa Kelas VIII di MTs Al-Muawanah”. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku membolos melalui pendekatan behavioral yang

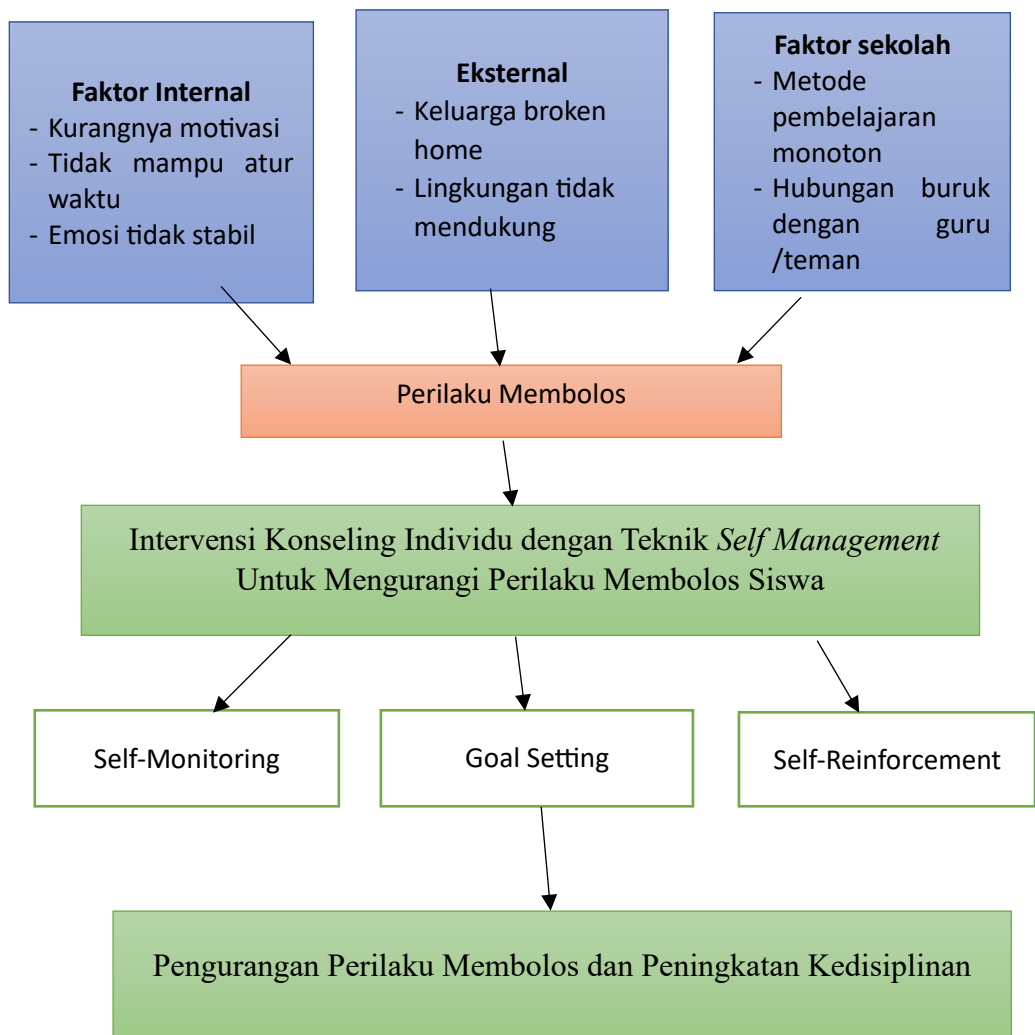
dipadukan dengan nilai-nilai Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain tindakan bimbingan dan konseling. Persamaan dengan penelitian peneliti terletak pada penggunaan layanan konseling individu dalam menangani perilaku membolos. Namun, perbedaan utama terletak pada pendekatan yang digunakan, di mana penelitian ini berbasis pendekatan Islami, sedangkan peneliti lebih menekankan pada teknik self-management.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Peneliti & Tahun	Judul	Metode	Persamaan & Perbedaan
1	Ade Valenia Khawa (2021)	Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos pada Siswa Remaja	Kuantitatif korelasional	Persamaan: Sama-sama meneliti perilaku membolos. Perbedaan: Pendekatan kuantitatif, fokus pada hubungan variabel, bukan intervensi.
2	Ratna Putri Handayani (2019)	Penerapan Teknik Punishment untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII MTs Muhammadiyah Sukarame	Kuantitatif eksperimen	Persamaan: Sama-sama mengurangi perilaku membolos. Perbedaan: Menggunakan punishment, bukan teknik self-management.
3	Arini Nur Andini (2023)	Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos	Kualitatif studi kasus	Persamaan: Sama dalam teknik, pendekatan, dan topik. Perbedaan: Subjek dan lokasi berbeda. Arini

		Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Timur		meneliti beberapa siswa, peneliti hanya satu siswa.
4	Deva Lailatul Fitriana (2024)	Konseling Individu dengan Menggunakan Pendekatan Behavioral Berbasis Islami untuk Mengurangi Perilaku Membolos di MTs Al-Muawanah	Kualitatif tindakan BK	Persamaan: Sama-sama menggunakan layanan konseling individu. Perbedaan: Menggunakan pendekatan Islami, bukan teknik self-management.

2.3 Kerangka Konseptual



BAB III

Metode Penelitian

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan, ucapan, atau perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu, serta dikaji secara utuh, holistik, dan komprehensif (Citriandin, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian²⁶. Kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X di MAN 4 Banyuwangi, Memiliki riwayat membolos berdasarkan data absensi sekolah, dan bersedia mengikuti sesi konseling individu dengan teknik *self-management*. Purposive sampling dipilih karena penelitian ini membutuhkan subjek yang memiliki karakteristik khusus sesuai dengan penelitian, yaitu siswa yang memiliki kebiasaan membolos dan dapat diberikan intervensi konseling individu.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*. Pada metode studi kasus, peneliti focus kepada desain dan pelaksanaan penelitian. studi kasus tidak menyiratkan penggunaan jenis bukti tertentu²⁷. Studi kasus dapat dilakukan dengan menggunakan bukti kualitatif atau kuantitatif. Bukti dapat berasal dari kerja lapangan, catatan arsip, laporan lisan, pengamatan, atau kombinasi dari semuanya. Sebuah ujian dari studi kasus organisasi yang menggabungkan kualitatif dengan bukti adalah penelitian Gross et al.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus. Metode studi kasus intinya hampir sama dengan metode historis hanya ditambahkan dengan observasi dan wawancara secara sistematis²⁸. Studi kasus adalah metode penelitian yang

²⁶ Ika Lenaini, "TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING" 6, no. 1 (2021).

²⁷ Taufik Hidayat, "PEMBAHASAN STUDI KASUS SEBAGAI BAGIAN METODOLOGI PENELITIAN," t.t.

²⁸ Ratna Dewi Nur'aini, "PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU," *INERSIA: Informasi dan Ekspose hasil Riset*

difokuskan pada pendalaman secara menyeluruh terhadap satu konteks, individu, lokasi penyimpanan data, atau kejadian tertentu. Menurut Creswell, studi kasus merupakan bentuk eksplorasi terhadap suatu sistem yang terbatas atau "kasus" (yang bisa berupa satu atau lebih), yang dikaji dalam kurun waktu tertentu melalui proses pengumpulan data secara mendalam dan rinci, dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi yang kaya akan konteks. (Creswell, 2007).

3.2 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dan kondisi yang dipilih peneliti untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai objek yang diteliti dalam rangka memperoleh data. Untuk memperoleh data yang akurat dan relevan, peneliti menetapkan lokasi dan waktu penelitian yang mendukung, yaitu lingkungan yang memungkinkan peneliti menggali informasi atau data secara optimal. Penentuan lokasi ini juga mempertimbangkan kemudahan dalam pengumpulan data yang sesuai dengan tema penelitian. Oleh karena itu, Penelitian ini dilaksanakan di MAN 4 Banyuwangi, sebuah Madrasah Aliyah Negeri yang berlokasi di Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur.

3.3 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, kehadiran peneliti memegang peran yang sangat penting karena peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data. Peneliti tidak hanya melakukan pengamatan, tetapi juga terlibat secara aktif dan langsung dalam konteks sosial subjek penelitian. Oleh karena itu, kualitas dan kedalaman data yang diperoleh sangat bergantung pada sensitivitas, keterampilan interpersonal, serta kemampuan analisis peneliti dalam memahami situasi yang kompleks (Sugiyono, 2024). Pada penelitian ini, peneliti tidak hanya berperan sebagai pengumpul data, tetapi juga menjalankan peran sebagai konselor yang memfasilitasi sesi konseling individu menggunakan teknik self-management dalam rangka membantu siswa mengurangi perilaku membolos. Keterlibatan aktif ini memungkinkan peneliti membangun hubungan yang lebih dekat dengan subjek, sehingga dapat menggali data secara lebih

mendalam dan autentik sesuai dengan realitas yang terjadi di lapangan.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merujuk pada individu, objek, atau makhluk hidup yang menjadi sumber utama dalam memperoleh informasi untuk keperluan pengumpulan data. Dalam istilah lain, subjek penelitian juga sering disebut sebagai responden, yakni seseorang yang memberikan tanggapan terhadap perlakuan atau intervensi yang diberikan. Namun, dalam konteks penelitian kualitatif, istilah yang lebih umum digunakan adalah informan, yaitu individu yang memberikan informasi relevan sesuai dengan kebutuhan data yang sedang dicari oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitiannya (Arikunto, 2013).

Setelah melakukan observasi awal dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah MAN 4 Banyuwangi, peneliti berkoordinasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling untuk meninjau data siswa yang memiliki catatan perilaku membolos. Peneliti juga melakukan kunjungan ke beberapa kelas untuk mengamati langsung kondisi siswa yang berpotensi menjadi subjek penelitian. Dari hasil peninjauan dan diskusi dengan guru BK, peneliti mengidentifikasi seorang siswa kelas X yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, yaitu siswa yang memiliki kecenderungan membolos sekolah secara berulang dalam satu bulan terakhir. Siswa tersebut dipilih karena perilaku membolosnya berkaitan dengan pola penggunaan gadget hingga larut malam, yang mempengaruhi kedisiplinannya dalam bersekolah. Subjek ini dipandang tepat untuk diberikan intervensi konseling individu dengan teknik self-management guna membantu mengurangi perilaku membolosnya.

3.5 Data dan Sumber data

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, data diartikan sebagai fakta atau kenyataan yang ada yang digunakan sebagai bahan dasar untuk menyusun pendapat, memberikan keterangan yang akurat, serta menjadi bahan dalam proses penalaran dan penyelidikan. Dengan demikian, sumber data yang dimaksud adalah subjek penelitian dimana data tersebut diperoleh. Sumber data bisa berupa benda, aktivitas, manusia, lokasi, atau hal lainnya yang relevan dengan penelitian (Ratnaningtyas dkk., 2023).

Data dapat diperoleh dari dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan informasi yang

langsung diperoleh oleh peneliti secara pertama kali, berkaitan dengan variabel utama yang menjadi fokus penelitian. Sementara itu, data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari sumber-sumber yang sudah tersedia sebelumnya (Balaka, 2022). Berdasarkan jenisnya, data kualitatif dapat diklasifikasikan menjadi data primer maupun data sekunder (Balaka, 2022).

a) Sumber data primer

Data primer merupakan data asli yang diperoleh secara langsung dari narasumber melalui wawancara. Informasi ini diperoleh dari individu yang menjadi subjek penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dan umumnya dicatat langsung saat wawancara berlangsung (Sarwono, 2006). Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung terhadap subjek penelitian. Peran peneliti adalah melakukan pengamatan, mendengarkan, serta mencatat semua informasi yang diperoleh secara langsung selama proses penelitian berlangsung.

b) Sumber data sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah tersedia sebelumnya dan dapat diakses oleh peneliti melalui cara membaca, menonton, atau mendengarkan dari sumber sumber yang telah ada. Data ini biasanya telah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain sebelum digunakan kembali oleh peneliti. Contoh sumber data sekunder meliputi data tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, arsip, dokumen pribadi maupun resmi, serta gambar dan foto (Sarwono, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data sekunder dari berbagai buku, dokumen terkait penelitian, foto, dan sumber lain yang mendukung penelitian tentang konseling individu: *Teknik self management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi, data, dan fakta pendukung di lapangan yang diperlukan dalam suatu penelitian (Ratnaningtyas dkk., 2023). Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data bersifat deskriptif, berupa gejala-gejala yang diperoleh dari hasil wawancara atau observasi, serta dapat juga berupa berbagai bentuk lain seperti foto, dokumen, artefak, dan catatan lapangan. Dari semua data yang dikumpulkan, kata-kata

dan tindakan dari informan menjadi data utama, sementara data lainnya berperan sebagai pelengkap. Oleh sebab itu, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi (Hamzah, 2020).

1) Observasi

Pengamatan atau observasi merupakan suatu proses di mana seseorang melihat dengan penuh perhatian terhadap suatu objek atau fenomena tertentu guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam²⁹. Dalam konteks penelitian, observasi diartikan sebagai suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mencatat secara sistematis berbagai tingkah laku atau aktivitas yang ditampilkan oleh individu maupun kelompok yang sedang diteliti. Observasi ini dilakukan dengan cara melihat atau mengamati secara langsung objek penelitian sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih akurat dan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan sebagai teknik untuk mengamati dan mencatat fenomena yang terjadi di lapangan, khususnya terkait dengan perilaku membolos siswa serta penerapan teknik *self-management* dalam konseling individu. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode observasi adalah suatu cara yang digunakan dalam proses pengumpulan data dengan melakukan pengamatan serta pencatatan yang dilakukan secara sistematis, bertujuan untuk memperoleh informasi yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan dalam penelitian.

2) Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai. Teknik wawancara dapat pula diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan data dengan bertanya langsung secara tatap muka dengan responden atau informan yang menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan panduan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, namun

²⁹ Galang Surya Gumilang, "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING" 2, no. 2 (2016).

pertanyaan tersebut dapat mengalami perubahan, penambahan, atau pengurangan sesuai dengan situasi, kondisi, dan konteks permasalahan yang sedang dibahas. Menurut Sugiyono (2024), jenis wawancara ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara semi terstruktur adalah untuk menggali permasalahan secara lebih terbuka, di mana informan diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan gagasannya. Selama proses wawancara, peneliti harus mendengarkan secara cermat dan mencatat semua informasi yang disampaikan oleh informan (Sugiyono, 2024).

Wawancara dilakukan melalui dialog atau tanya jawab secara langsung antara peneliti dengan subjek penelitian guna memperoleh data primer. Proses wawancara dilaksanakan secara individu agar subjek merasa lebih bebas, terbuka, dan nyaman dalam menyampaikan pendapat maupun pengalamannya. Dalam pelaksanaannya, wawancara difokuskan pada perilaku membolos yang dialami subjek. Pertanyaan yang diajukan disusun berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya, dan dikembangkan secara fleksibel sesuai alur percakapan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih dalam mengenai latar belakang, motivasi, dan dinamika perilaku membolos pada diri subjek.

3) Dokumentasi

Teknik documenter atau disebut juga teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data penelitian melalui sejumlah dokumen (informasi yang didokumentasikan) berupa dokumen tertulis maupun dokumen terekam. Dokumen tertulis dapat berupa arsip, catatan harian, autobiografi, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping dan sebagainya. Sementara dokumen terekam dapat berupa film, kaset rekaman, microfilm, foto dan sebagainya.

Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang bersumber dari dokumen dan rekaman dalam penelitian kualitatif terdapat sumber data yang berasal bukan dari manusia seperti dokumen, foto-foto dan bahan statistik. Metode dokumentasi ini

merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah, karna peneliti hanya mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karna sumber datanya tetap dan tidak berubah.

3.7 Keabsahan Data

Dalam penelitian, uji keabsahan data biasanya difokuskan pada aspek validasi dan reliabilitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat dan dapat dipercaya. Khusus dalam penelitian kualitatif, data atau temuan dianggap valid apabila hasil yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dan mencerminkan kondisi nyata yang terjadi pada objek penelitian. Dengan kata lain, tidak terdapat kesenjangan atau perbedaan antara informasi yang disampaikan dalam laporan penelitian dengan fakta yang sebenarnya dialami atau terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2024). Teknik yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan metode untuk mengecek keakuratan data dengan membandingkannya menggunakan unsur lain di luar data tersebut. Tujuannya adalah untuk memastikan validitas informasi yang diperoleh. Triangulasi dalam konteks pengujian kredibilitas data diartikan sebagai proses verifikasi dengan memanfaatkan berbagai sumber data, metode pengumpulan data yang berbeda, serta waktu pengumpulan yang beragam (Ratnaningtyas dkk., 2023). Dengan demikian, terdapat tiga jenis triangulasi yang umum digunakan, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik berarti melakukan verifikasi data dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari sumber yang sama menggunakan metode atau teknik pengumpulan data yang berbeda (Sugiyono, 2024). Misalnya, data yang didapat melalui wawancara akan diperiksa kembali dengan menggunakan observasi dan dokumentasi. Apabila terdapat perbedaan antara hasil dari ketiga teknik tersebut, peneliti akan mengadakan diskusi lanjutan dengan sumber data terkait atau dengan sumber lain untuk memastikan data mana yang paling akurat. Namun, bisa jadi semua data tersebut benar karena masing-masing berasal dari sudut pandang yang berbeda.

3.8 Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses untuk menelusuri, mengolah, dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini dilakukan dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu, memecahnya menjadi bagian-bagian kecil, menyatukannya kembali melalui sintesis, menyusun pola-pola, menentukan informasi yang penting untuk ditelaah, serta menarik kesimpulan agar hasilnya mudah dipahami baik oleh peneliti sendiri maupun oleh orang lain (Sugiyono, 2024). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan analisis data kualitatif di lapangan dengan mengacu pada model Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman, analisis data kualitatif dilakukan secara terus-menerus dan interaktif hingga mencapai kondisi di mana tidak ditemukan lagi informasi baru atau dikenal dengan istilah kejenuhan data. Tahapan dalam proses analisis ini mencakup tiga langkah utama, yaitu reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan dan pembuktian kesimpulan (conclusion drawing/verification) (Miles & Huberman, 1994).

3.7.1 Tahap Reduksi Data (Data Reduction)

diperoleh Reduksi data merupakan tahap di mana data mentah yang dari diklasifikasikan, catatan lapangan diseleksi, disederhanakan, diabstraksikan, dan diubah ke dalam bentuk yang lebih terorganisir. Tujuannya adalah untuk mengolah data yang awalnya banyak dan tersebar menjadi informasi yang lebih ringkas dan terfokus, namun tetap mempertahankan esensi dan arah dari tujuan penelitian (Sutikno & Hadisaputra, 2020). Reduksi data dapat dilakukan sejak awal proses pengumpulan data. Setiap hari, data yang terkumpul dapat disaring dan disederhanakan agar hanya data yang relevan dengan masalah penelitian yang dipertahankan. Pada akhir pengumpulan data, peneliti kembali melakukan proses reduksi secara menyeluruh dari seluruh data yang telah dikumpulkan, sehingga diperoleh inti atau esensi dari temuan-temuan yang ada di lapangan (Ratnaningtyas dkk., 2023).

3.7.2 Tahap Penyajian Data (Data Display)

Penyajian data adalah kegiatan yang terstruktur dan terorganisir, yang menggabungkan informasi secara ringkas untuk memudahkan dalam menggambarkan kesimpulan serta menentukan langkah tindakan selanjutnya. Melalui penyajian data, peneliti dapat lebih memahami kondisi sosial yang sedang diteliti sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat (Sutikno & Hadisaputra, 2020). Pada tahap ini, data disajikan dalam bentuk uraian singkat yang tersusun dalam kalimat-kalimat sederhana dan saling terhubung secara naratif. Metode penyajian seperti ini merupakan cara yang paling umum digunakan dalam menampilkan data (Miles & Huberman, 1994).

3.7.3 Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap akhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi data. Kualitas dan kedalaman kesimpulan yang diperoleh sangat bergantung pada proses reduksi dan penyajian data yang telah dilakukan sebelumnya, serta kemampuan peneliti dalam memahami makna dari fenomena, kejadian, dan objek yang ditemui sejak awal penelitian. Selain itu, peneliti juga berusaha untuk mendokumentasikan hubungan sebab-akibat, proporsi, serta pola-pola yang mungkin muncul selama proses penelitian (Sutikno & Hadisaputra, 2020).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

4.1.1 Gambaran Umum MAN 4 Banyuwangi

MAN 4 Banyuwangi adalah Madrasah Aliyah Negeri termuda di Banyuwangi yang sebelumnya bernama MAN Pesanggaran. Madrasah ini berdiri Tahun 1997 sesuai Keputusan Menteri Agama (KMA) nomor 107 tahun 1997 tanggal 17 Maret 1997 tentang Pembukaan dan Penegerian Madrasah. Memiliki visi berprestasi, selaras dengan imtaq dan iptek, berbudaya dan berwawasan. MAN 4 Banyuwangi memberi ruang peserta didik dalam mengembangkan bakat dan minat serta melibatkan stake holder pendidikan, orang tua dalam mengembangkan madrasah bersama.

MAN 4 Banyuwangi dipimpin oleh Drs. Imam Syafi'i, M.Pd.I memiliki 24 rombel. Tenaga Pendidik terdiri dari 22 PNS, 13 PPPK, dan 12 NON ASN, kemudian Tenaga kependidikan terdiri dari 3 PNS, 7 NON ASN, 3 Petugas Kebersihan, dan 1 Petugas keamanan.

Lokasi MAN 4 Banyuwangi terletak di Jl. H. Ichsan Desa Kesilir Kecamatan Siliragung Kabupaten Banyuwangi Provinsi Jawa Timur dan lingkungan madrasah berdampingan dengan beberapa Pondok Pesantren.

MAN 4 Banyuwangi merupakan Madrasah Ramah Anak (MRA), madrasah Adiwiyata yaitu madrasah yang peduli lingkungan yang sehat, bersih serta lingkungan yang indah, dan madrasah program keterampilan yang meliputi keterampilan Operator Komputer, Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM), Tata Busana, dan Tata Rias.

4.1.2 Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang siswa laki-laki yang saat ini sedang menempuh pendidikan di MAN 4 Banyuwangi. Siswa tersebut berinisial RG berusia 16 tahun, dan duduk di kelas X. Ia berasal dari keluarga sederhana yang tinggal di wilayah pedesaan di Kecamatan Siliragung, dengan latar belakang keluarga yang cukup religius namun

memiliki keterbatasan dalam pengawasan terhadap aktivitas anak di luar jam sekolah.

Subjek menunjukkan beberapa karakteristik perilaku yang khas, antara lain: cenderung tertutup, kurang percaya diri, dan kurang memiliki motivasi belajar yang kuat. Dalam proses pembelajaran, ia sering terlihat pasif, jarang bertanya, dan hanya menunjukkan minat pada mata pelajaran tertentu saja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diketahui bahwa subjek memiliki kebiasaan bermain game hingga larut malam, yang berdampak pada kebiasaan tidur yang tidak teratur serta kelelahan pada pagi hari.

Perilaku membolos sekolah mulai terlihat secara konsisten dalam satu bulan terakhir, di mana subjek tercatat tidak hadir sebanyak 12 kali tanpa keterangan yang jelas. Saat ditelusuri lebih dalam, subjek mengaku sering merasa malas untuk berangkat ke sekolah karena merasa tidak siap, mengantuk, atau tidak memiliki semangat. Ia juga mengungkapkan bahwa sering merasa lebih nyaman berada di rumah, khususnya saat orang tua tidak mempermasalahkan ketidakhadirannya.

Beberapa dinamika yang ditemukan dalam kehidupan subjek meliputi kurangnya kontrol diri, rendahnya kesadaran akan tanggung jawab sebagai siswa, serta minimnya dukungan sosial yang fungsional, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Subjek juga belum memiliki strategi yang efektif dalam mengelola waktu, menetapkan tujuan pribadi, maupun mengatur aktivitas belajar secara mandiri.

Melalui asesmen awal dan wawancara konseling, subjek menunjukkan kesediaan untuk mengikuti rangkaian sesi konseling individu dengan pendekatan teknik self-management, yang diharapkan dapat membantu mengembangkan keterampilan regulasi diri, meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab, serta mengurangi perilaku membolos yang selama ini terjadi.

4.2 Proses Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa

Untuk mempermudah pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, penting untuk memahami tahapan-tahapan yang harus dijalankan dalam memberikan layanan kepada siswa, khususnya bagi mereka yang menghadapi masalah. Tahapan tahapan tersebut meliputi: pengenalan atau identifikasi masalah, penentuan diagnosis, prognosis, pemberian bantuan atau intervensi, serta tahap evaluasi.

4.3.1 Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, konselor perlu mencermati munculnya tanda-tanda awal dari masalah yang dialami oleh siswa, terutama yang berkaitan dengan perubahan perilaku dalam konteks kehadiran di sekolah. Gejala awal yang dimaksud biasanya tampak dari penurunan kedisiplinan, seperti sering tidak hadir tanpa alasan jelas, terlihat kelelahan di pagi hari, atau menunjukkan sikap acuh terhadap kewajiban sebagai siswa. Mengamati dan memahami tanda-tanda ini bukanlah hal yang sederhana. Diperlukan kepekaan dan ketelitian dari konselor dalam membedakan antara perilaku yang bersifat situasional dan yang mencerminkan masalah psikososial yang lebih mendalam. Ketika ditemukan pola perilaku membolos yang terus-menerus, maka hal tersebut dapat menjadi indikasi kuat bahwa siswa sedang mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya, baik dari aspek waktu, tanggung jawab, maupun motivasi belajar (Febrini, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti mulai melakukan identifikasi masalah pada seorang siswa laki-laki berinisial RG, yang duduk di kelas X MAN 4 Banyuwangi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas, serta data kehadiran siswa, diketahui bahwa subjek telah membolos sekolah sebanyak 12 kali dalam satu bulan terakhir. Hasil observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa perilaku ini berkaitan erat dengan kebiasaan subjek menggunakan ponsel hingga larut malam, yang menyebabkan rasa malas dan kelelahan keesokan harinya. Selain itu, subjek tampak kurang memiliki kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai

pelajar dan belum mampu mengatur waktu serta perilaku secara efektif. Hal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk menetapkan perilaku membolos sebagai masalah utama, yang kemudian ditangani melalui layanan konseling individu dengan teknik *self-management*.

Pada pandangan awal, perilaku siswa tampak normal dan tidak menunjukkan gejala yang mencolok. Namun, hasil wali kelas, dan siswa itu sendiri mengungkapkan adanya masalah disiplin yang serius, yakni perilaku membolos yang dilakukan secara berulang dalam waktu yang relatif singkat. Dalam catatan kehadiran, siswa berinisial RG diketahui telah membolos sebanyak 12 kali dalam kurun waktu satu bulan tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan hasil asesmen awal, siswa mengakui bahwa dirinya sering begadang hingga larut malam karena bermain ponsel, bahkan terkadang hingga pukul 2 dini hari. Akibatnya, ia merasa lelah, mengantuk, dan malas untuk berangkat ke sekolah pada pagi harinya. Ia juga menunjukkan sikap pasif dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan belajar, serta tidak memiliki strategi yang jelas dalam mengatur waktu maupun tanggung jawab sebagai pelajar.

Dalam wawancara tersebut, siswa mengungkapkan bahwa tidak ada yang benar-benar mempermasalahkan kehadirannya di rumah, sehingga ia merasa tidak mendapat dorongan kuat untuk hadir ke sekolah secara konsisten. Situasi ini mengindikasikan adanya kurangnya pengelolaan diri (*self-management*) dalam mengatur rutinitas harian, termasuk pola tidur, waktu belajar, dan tanggung jawab akademik.

Perilaku membolos ini bukan semata-mata karena ketidaksukaan terhadap sekolah, namun lebih disebabkan oleh kebiasaan dan pola hidup yang tidak teratur, serta kurangnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari tindakan tersebut. Keadaan ini memperkuat indikasi bahwa siswa memerlukan bantuan melalui layanan konseling individu dengan pendekatan teknik *self-management*, agar mampu memahami dan mengontrol perilakunya secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Perilaku membolos yang ditunjukkan oleh siswa tidak serta-merta terlihat sebagai masalah yang serius pada awalnya. Namun, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa perilaku ini terjadi secara berulang, bahkan dalam kurun waktu satu bulan, siswa berinisial RG tercatat 12 kali tidak masuk sekolah tanpa keterangan yang jelas. Ketidakhadiran ini memengaruhi tidak hanya pencapaian akademiknya, tetapi juga interaksinya dengan guru dan teman sekelas yang mulai menunjukkan jarak.

Konflik internal yang dialami siswa bukan berupa perselisihan dengan orang lain, melainkan konflik dengan dirinya sendiri, terutama dalam hal manajemen waktu, kontrol diri, dan kesadaran terhadap tanggung jawabnya sebagai pelajar. Siswa mengaku sering begadang hingga larut malam untuk bermain ponsel. Akibatnya, ia merasa lelah, malas, dan tidak termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar keesokan harinya. Meskipun siswa menyadari bahwa membolos adalah perilaku yang salah, ia tidak memiliki strategi dan kemauan yang kuat untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Di sisi lain, tuntutan lingkungan sekolah yang mewajibkan kehadiran dan keterlibatan dalam proses belajar-mengajar secara tidak langsung menekan siswa untuk memperbaiki kebiasaan buruknya. Namun, karena tidak dibarengi dengan kemampuan mengelola diri, siswa justru semakin menarik diri dan memilih untuk menghindari dari kewajiban sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan saja tidak cukup tanpa adanya penguatan keterampilan *self-management* dari dalam diri siswa sendiri.

Meskipun sering absen dan terlihat pasif dalam pembelajaran, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa masih memiliki potensi dan kemauan untuk berubah. Ia tetap mengikuti beberapa kegiatan sekolah dan terkadang menunjukkan ketertarikan terhadap pelajaran tertentu. Sayangnya, potensi tersebut belum berkembang optimal karena siswa belum menyadari pentingnya pengaturan diri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi melalui konseling individu dengan teknik *self-management*

menjadi penting dan relevan untuk membantu siswa mengubah perilaku membolos yang selama ini ia lakukan.

Kurangnya kesadaran diri dalam mengatur waktu, tanggung jawab, dan rutinitas harian mencerminkan adanya pola pikir yang kurang adaptif dalam diri siswa yang menjadi partisipan penelitian ini. Paradigma kognitif menyatakan bahwa cara berpikir individu sangat berpengaruh dalam membentuk dan mengarahkan perilaku (Amanullah, 2019). Dalam kasus ini, siswa menunjukkan proses kognitif yang tidak efektif, seperti keyakinan bahwa membolos sekolah tidak berdampak buruk, atau anggapan bahwa dirinya tidak mampu memperbaiki kebiasaan buruk yang sudah terlanjur melekat.

Pola pikir yang keliru tersebut menyebabkan siswa menghindari tanggung jawab akademik dan cenderung mengabaikan kewajiban hadir ke sekolah. Akibatnya, siswa fokus pada kenyamanan sesaat di rumah, bermain ponsel hingga larut malam, dan menghindari tekanan yang dirasakannya di lingkungan sekolah. Padahal, di sisi lain, siswa sebenarnya memiliki potensi untuk berkembang dan menunjukkan prestasi yang lebih baik jika mampu mengelola dirinya secara lebih efektif.

Permasalahan membolos yang dialami partisipan dalam penelitian ini dapat ditangani melalui pendekatan teknik *self-management*, yang merupakan bagian dari strategi konseling perilaku. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali perilakunya sendiri (*self-monitoring*), mengevaluasi dampak negatifnya (*self-evaluation*), dan memberikan penguatan positif terhadap perubahan kecil yang berhasil dilakukan (*self-reinforcement*). Pendekatan ini menekankan pentingnya pengubahan pola pikir dan perilaku secara keseluruhan, sehingga siswa tidak hanya menyadari kesalahannya, tetapi juga mampu mengatur waktu, tujuan, serta tanggung jawabnya secara mandiri.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku membolos maupun perilaku tidak disiplin lainnya. Dengan penguatan keterampilan regulasi diri, siswa diharapkan dapat membangun pola pikir yang

lebih adaptif, serta meningkatkan kesadaran terhadap peran dan tanggung jawabnya sebagai siswa.

4.3.2 Diagnosis

Selanjutnya tahap diagnosis, konselor menetapkan inti permasalahan yang dihadapi siswa dengan cara menganalisis berbagai faktor yang melatarbelakangi munculnya gejala membolos. Langkah ini dilakukan melalui pengumpulan data, baik dari observasi langsung, wawancara dengan wali kelas, maupun dialog bersama siswa yang bersangkutan. Dengan pendekatan ini, konselor dapat memahami latar belakang munculnya perilaku membolos secara lebih mendalam dan menyeluruh (Febrini, 2020).

Hasil dari proses identifikasi menunjukkan bahwa siswa berinisial RG, yang duduk di kelas X MAN 4 Banyuwangi, mengalami permasalahan dalam pengelolaan diri, khususnya berkaitan dengan manajemen waktu, tanggung jawab, dan kontrol terhadap kebiasaan sehari-hari. Berdasarkan keterangan guru dan hasil wawancara dengan siswa, diketahui bahwa ia sering begadang hingga larut malam untuk bermain ponsel, yang menyebabkan kelelahan dan rasa malas untuk berangkat sekolah di pagi harinya. Kebiasaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak mendapat perhatian serius dari lingkungan keluarga.

Faktor lain yang turut memperkuat masalah ini adalah kurangnya dorongan internal dari siswa untuk berubah, serta minimnya pengawasan dan kontrol dari pihak keluarga, yang seolah membiarkan perilaku membolos tersebut terjadi tanpa konsekuensi. Selain itu, siswa juga menunjukkan rendahnya motivasi belajar dan minimnya kesadaran akan pentingnya kehadiran di sekolah, baik untuk kemajuan akademik maupun pembentukan karakter.

Dari hasil asesmen ini dapat disimpulkan bahwa inti permasalahan yang dialami siswa adalah perilaku membolos yang dipengaruhi oleh lemahnya keterampilan *self-management*. Siswa belum mampu mengatur waktu tidur, tidak memiliki target kehadiran atau tujuan belajar yang jelas, serta tidak mampu memberikan penguatan positif bagi

dirinya ketika berhasil melakukan perubahan kecil. Oleh karena itu, pendekatan konseling individu dengan teknik *self-management* menjadi strategi yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola perilaku secara mandiri dan bertanggung jawab.

4.3.3 Prognosis

Selanjutnya tahap prognosis, konselor menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan kepada individu. Selain itu, konselor juga merencanakan jenis dan bentuk masalah yang sedang dihadapi. Dalam menentukan prognosis, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. pendekatan yang akan digunakan, apakah melalui layanan individual atau kelompok,
- b. siapa yang akan memberikan bantuan, seperti guru, konselor, dokter, atau ahli lainnya,
- c. waktu pelaksanaan bantuan serta berbagai pertimbangan lain yang relevan.

Apabila dalam proses bimbingan dan konseling menghadapi hambatan, seperti masalah yang terlalu kompleks atau di luar kemampuan untuk ditangani, maka kasus tersebut perlu dialihkan kepada pihak yang lebih berwenang, seperti dokter, psikiater, atau lembaga profesional lainnya. Proses pemindahan ini disebut layanan referral.

Pada dasarnya, bimbingan adalah proses membantu siswa untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga ia mampu membuat keputusan yang tepat, melangkah maju secara optimal, serta mampu mengatasi dan memecahkan masalah yang dihadapi, dengan memilih alternatif solusi yang sesuai dengan kemampuan dirinya (Febrini, 2020). Dalam tahap prognosis ini peneliti menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan berdasarkan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan, prognosis dalam kasus ini tergolong positif, mengingat subjek penelitian masih berada pada usia remaja awal yang secara psikologis masih sangat memungkinkan untuk mengalami perubahan perilaku

melalui proses pembelajaran dan pendampingan. Siswa juga menunjukkan adanya kemauan awal untuk berubah, meskipun belum diiringi dengan strategi dan keterampilan manajemen diri yang memadai.

Dengan penerapan layanan konseling individu yang terstruktur, serta penggunaan teknik *self-management* yang tepat, peluang untuk mengurangi perilaku membolos sangat besar. Teknik *self-management* berfokus pada pembentukan kesadaran dan pengendalian diri siswa terhadap kebiasaannya sendiri, dimulai dari mengenali perilaku membolos, menetapkan tujuan realistis, hingga memberikan penguatan terhadap kemajuan yang dicapai. Selain itu, pendekatan ini mengajarkan siswa untuk lebih bertanggung jawab atas keputusannya sendiri dan memahami konsekuensi dari setiap tindakan yang ia ambil.

Dengan intervensi ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan realistis terhadap pentingnya kehadiran di sekolah, membentuk kebiasaan baru yang lebih produktif, dan secara bertahap meninggalkan perilaku membolos. Selain itu, melalui evaluasi dan penguatan diri yang diberikan dalam proses konseling, siswa juga diharapkan mampu mempertahankan perubahan positif tersebut dalam jangka panjang.

4.3.4 Pemberian Bantuan

Setelah konselor menyusun rencana terkait pemberian bantuan, tahap selanjutnya adalah mengimplementasikan bentuk intervensi yang telah dirancang, dengan mempertimbangkan karakteristik masalah siswa, dalam hal ini yaitu perilaku membolos yang terjadi secara berulang. Pelaksanaan bantuan dilakukan secara sistematis, melalui pendekatan yang sesuai dan penggunaan teknik konseling yang tepat, yakni konseling individu dengan teknik *self-management*. Seluruh proses disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi personal siswa, serta mempertimbangkan berbagai faktor internal (seperti pola pikir, kebiasaan, dan motivasi siswa) maupun eksternal (seperti lingkungan keluarga dan sekolah) yang memengaruhi munculnya perilaku membolos.

Intervensi dilakukan dalam bentuk enam sesi konseling individu yang difokuskan pada peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola perilakunya secara mandiri. Pada setiap sesi, konselor memfasilitasi siswa untuk melakukan self-monitoring, mengidentifikasi kebiasaan yang menjadi pemicu bolos, serta menyusun goal-setting atau target kehadiran yang realistis. Selain itu, siswa juga diajarkan untuk memberikan penguatan positif (self-reinforcement) kepada dirinya sendiri saat berhasil mencapai target-target yang telah disepakati.

Setiap langkah dalam pelaksanaan bantuan disesuaikan dengan kemampuan dan kesiapan siswa, dilakukan dengan prinsip kehati-hatian dan ketelitian, serta memperhatikan dinamika emosional yang mungkin muncul selama proses konseling berlangsung. Dalam pelaksanaannya, konselor memberikan dukungan, motivasi, dan arahan secara bertahap, agar siswa merasa didampingi dan tidak tertekan dalam menjalani proses perubahan perilaku.

Dengan pelaksanaan intervensi ini, diharapkan siswa dapat mengurangi frekuensi membolos secara signifikan, serta mulai membentuk kebiasaan positif dalam mengatur waktu, menumbuhkan rasa tanggung jawab, dan menjaga konsistensi kehadiran di sekolah. Lebih jauh, kemampuan *self-management* yang dikembangkan selama proses konseling diharapkan dapat membantu siswa menyelesaikan masalah secara mandiri dan berkelanjutan, bahkan di luar konteks kehadiran di sekolah.

Jenis layanan yang digunakan oleh peneliti dalam kasus ini adalah konseling individu, dengan tujuan utama untuk membantu siswa mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan kemampuan dalam mengatur serta mengelola diri secara mandiri. Konseling individu dipilih karena memungkinkan adanya pendekatan yang lebih personal, intensif, dan sesuai dengan kebutuhan khusus siswa, sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung lebih efektif.

Dalam proses konseling ini, peneliti menerapkan teknik *self-management*, yaitu teknik dalam konseling perilaku yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri. Teknik ini memfokuskan siswa untuk mengamati perilakunya sendiri (*self-monitoring*), menetapkan tujuan perubahan yang jelas (*goal-setting*), serta memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri (*self-reinforcement*) saat berhasil menunjukkan perilaku positif (Surya, 2020). Melalui proses ini, siswa diajak untuk lebih sadar akan kebiasaannya, memahami konsekuensinya, dan berlatih mengambil tanggung jawab penuh atas keputusannya.

Teknik *self-management* dinilai tepat dalam menangani masalah membolos karena pendekatan ini tidak hanya menekankan pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga pada pengembangan kesadaran kognitif siswa terhadap pola hidupnya yang tidak teratur. Siswa dilatih untuk berpikir secara logis, menyusun strategi sederhana yang dapat dijalankan, serta memotivasi dirinya untuk tetap konsisten terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Dengan penerapan teknik *self-management* ini, diharapkan siswa tidak hanya mengalami perubahan perilaku dalam jangka pendek, tetapi juga mampu memelihara kemandirian dan disiplin dalam jangka panjang, sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Konseling ini dilakukan dalam enam kali pertemuan selama satu bulan, dengan durasi setiap pertemuan antara 60 sampai 90 menit. Berikut adalah rangkaian sesi layanan konseling individu dengan *teknik self-management*:

Pada sesi pertama, sebelum memasuki tahap intervensi dengan teknik *self-management*, peneliti terlebih dahulu membangun hubungan baik dan rasa percaya dengan partisipan (siswa yang memiliki kecenderungan membolos). Hubungan ini menjadi dasar penting dalam proses konseling individu, agar partisipan merasa nyaman, terbuka, dan siap untuk mengikuti rangkaian sesi berikutnya.

Setelah terjalin komunikasi yang positif, peneliti mengajak siswa untuk mengidentifikasi masalah utama yang

sedang dialami, serta menetapkan tujuan dari proses konseling. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebelumnya, diketahui bahwa siswa memiliki kebiasaan membolos sekolah sebanyak 12 kali dalam satu bulan terakhir, tanpa alasan yang jelas dan tanpa seizin pihak sekolah. Masalah ini kemudian dikonfirmasi langsung oleh siswa dalam sesi, di mana ia menyampaikan bahwa sering merasa malas dan lelah saat pagi hari, karena sebelumnya tidur larut malam akibat bermain ponsel.

Melalui pendekatan teori perilaku (behavioral), peneliti menjelaskan bahwa perilaku dapat diubah melalui proses belajar dan pembiasaan. Peneliti kemudian memperkenalkan teknik *self-management*, yaitu serangkaian strategi untuk mengontrol dan memodifikasi perilaku melalui pengamatan diri, penetapan tujuan, dan pemberian penguatan pada diri sendiri. Sebagai tahap awal, peneliti dan partisipan menyusun lembar self-monitoring harian, yang akan digunakan untuk mencatat perilaku selama satu minggu ke depan. Lembar tersebut mencakup: waktu tidur, durasi penggunaan ponsel, dan kehadiran sekolah. Peneliti mencontohkan cara pengisian dan menekankan pentingnya kejujuran dan konsistensi dalam mencatat setiap hari.

Sesi ditutup dengan pemberian motivasi dan penguatan positif, bahwa setiap usaha yang dilakukan sekecil apa pun adalah langkah berarti menuju perubahan. Peneliti mengingatkan partisipan bahwa proses ini membutuhkan komitmen, namun bisa dijalani secara ringan dan bertahap. Di akhir sesi, disepakati bahwa partisipan akan membawa hasil *self-monitoring* ke sesi kedua sebagai dasar evaluasi dan pengembangan strategi selanjutnya.

Pada sesi kedua, peneliti bersama partisipan memulai pertemuan dengan mengevaluasi hasil self-monitoring yang telah dilakukan selama satu minggu sebelumnya. Partisipan membawa lembar pemantauan harian yang berisi catatan mengenai jam tidur, durasi penggunaan ponsel sebelum tidur, dan tingkat kehadiran di sekolah. Dari hasil monitoring tersebut, terlihat bahwa partisipan masih sering tidur larut malam, yaitu melewati pukul 23.00, serta

penggunaan ponsel sebelum tidur masih berlangsung lebih dari dua jam hampir setiap hari. Hal ini berdampak pada ketidakkonsistennya dalam hadir ke sekolah, di mana dalam seminggu terakhir, partisipan hanya hadir sebanyak tiga kali dari enam hari efektif.

Melalui diskusi terbuka, peneliti tidak hanya menanyakan data yang tercatat, tetapi juga menggali pengalaman, perasaan, dan tantangan yang dialami partisipan selama menjalankan monitoring. Partisipan mengakui bahwa meskipun sudah mencoba membatasi penggunaan ponsel, ia masih sulit mengendalikan diri terutama ketika sedang asyik bermain game atau menonton video di malam hari. Ia juga mengungkapkan rasa lelah dan mengantuk yang mengganggu konsentrasi saat pagi hari.

Setelah mengevaluasi dan merefleksikan kebiasaan tersebut, peneliti dan partisipan kemudian bersama-sama menyusun tujuan perilaku (goal setting) yang lebih spesifik, terukur, realistis, dan dapat dicapai dalam waktu dekat. Tujuan yang disepakati mencakup, tidur sebelum pukul 22.30 sebanyak minimal empat hari dalam satu minggu, mengurangi durasi bermain HP maksimal hanya satu jam sebelum tidur, dan hadir ke sekolah minimal lima dari enam hari efektif dalam seminggu.

Peneliti menekankan pentingnya menyusun target yang konkret dan terukur, agar keberhasilan dapat dinilai secara objektif, dan partisipan memiliki acuan yang jelas dalam mengatur perilakunya.

Sebagai bentuk penguatan diri (self-reinforcement), peneliti mengajak partisipan untuk memilih jenis penghargaan sederhana yang bermakna bagi dirinya. Akhirnya, disepakati bahwa jika partisipan berhasil mencapai target mingguan yang telah ditentukan, maka ia boleh memberi penghargaan pada dirinya sendiri, seperti menonton film kesukaan di akhir pekan, membeli jajanan favorit, atau mendapatkan waktu bermain tambahan sebagai bentuk motivasi internal. Peneliti menekankan bahwa reward ini bukanlah hukuman atau hadiah dari orang lain, tetapi bagian dari strategi pembelajaran perilaku

positif, yang membuat proses perubahan terasa menyenangkan dan membangun komitmen pribadi.

Sesi ketiga difokuskan pada tahap intervensi aktif, yakni penguatan dan pembiasaan terhadap pola perilaku baru yang telah dirancang bersama pada sesi-sesi sebelumnya. Peneliti membuka sesi dengan mereview hasil *self-monitoring* terbaru dan mencermati apakah target yang telah disusun bersama (seperti tidur lebih awal, mengurangi waktu bermain HP, dan meningkatkan kehadiran sekolah) mulai menunjukkan progres atau belum.

Dari hasil catatan pemantauan partisipan, terlihat adanya indikasi kemajuan yang cukup signifikan, terutama pada aspek kehadiran di sekolah. Partisipan melaporkan bahwa selama empat hari berturut-turut ia berhasil hadir tepat waktu ke sekolah—sebuah pencapaian yang sebelumnya sangat sulit dicapai, mengingat pola tidurnya yang tidak teratur dan rasa malas yang sering muncul di pagi hari. Partisipan juga mulai menyadari bahwa keberhasilan hadir ke sekolah ternyata membuatnya merasa lebih produktif.

Peneliti kemudian menggali lebih dalam mengenai hambatan yang masih dirasakan partisipan dalam menjalankan target harian. Partisipan mengungkapkan bahwa meskipun sudah memiliki niat tidur lebih awal, ia masih sering tergoda untuk kembali menggunakan HP saat sudah berada di tempat tidur. Selain itu, rasa berat dan malas bangun pagi masih menjadi tantangan. Ketika ia merasa kurang tidur. Peneliti juga menekankan bahwa perubahan kebiasaan membutuhkan proses bertahap, dan keberhasilan kecil seperti hadir empat hari berturut-turut patut diapresiasi dan dijadikan motivasi untuk lebih konsisten.

Sesi ini ditutup dengan penguatan motivasi, di mana peneliti memberikan umpan balik positif dan mendiskusikan bagaimana partisipan dapat menghadapi situasi sulit tanpa kembali ke kebiasaan lama. Peneliti juga meminta partisipan untuk tetap melakukan *self-monitoring* harian dengan mencatat waktu tidur, durasi penggunaan HP, kehadiran sekolah, serta catatan perasaan pribadi agar

sesi berikutnya bisa lebih fokus pada refleksi dan penguatan strategi.

Pada sesi keempat, peneliti dan partisipan melakukan refleksi terhadap perkembangan terbaru, terutama untuk melihat konsistensi perilaku positif yang telah mulai terbentuk, sekaligus mengidentifikasi kendala yang muncul di tengah proses perubahan. Partisipan mengakui bahwa setelah berhasil hadir ke sekolah selama empat hari berturut-turut, ia mengalami kemunduran pada hari kelima. Ia kembali tidur larut malam karena bermain ponsel hingga pukul 00.30 dan akhirnya merasa terlalu lelah untuk bangun pagi. Akibatnya, partisipan tidak masuk sekolah keesokan harinya.

Menanggapi hal tersebut, peneliti menegaskan bahwa kemunduran merupakan hal yang wajar dalam proses pembentukan kebiasaan baru. Peneliti mengajak partisipan untuk tidak melihat kejadian itu sebagai bentuk kegagalan total, tetapi sebagai peluang untuk belajar memahami pola pemicu, serta mencari strategi alternatif yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan situasi partisipan. Peneliti kemudian membimbing partisipan untuk menganalisis pemicu kejadian tersebut. Ditemukan bahwa malam itu partisipan tidak memiliki tugas sekolah dan merasa “bebas,” sehingga ia tidak membatasi waktu bermain ponsel.

Selain itu, partisipan diminta untuk menetapkan batas waktu khusus saat hari libur atau saat tidak ada tugas, seperti: “Tetap tidur sebelum pukul 22.30, meskipun tidak ada PR.” Hal ini bertujuan untuk menjaga konsistensi kebiasaan, bukan hanya bergantung pada kondisi luar. Sesi ini menjadi momentum penting untuk menguatkan bahwa perubahan perilaku bukan tentang tidak pernah gagal, tetapi tentang mampu bangkit dan menjaga arah yang telah ditentukan. Peneliti menyampaikan apresiasi terhadap kejujuran dan keterbukaan partisipan, serta membantunya menyusun ulang target harian dengan lebih fleksibel namun tetap terarah.

Sesi keempat ditutup dengan komitmen baru: menjaga tidur maksimal pukul 22.30 meski tidak ada tugas, dan berusaha hadir penuh di sekolah dalam dua hari ke

depan, sebagai bentuk pemulihan dari kemunduran sebelumnya.

Pada sesi kelima, Peneliti membuka sesi dengan meninjau kembali catatan self-monitoring terbaru yang telah diisi partisipan. Dari catatan tersebut, terlihat bahwa partisipan menunjukkan perkembangan positif yang signifikan. Ia telah berhasil tidur sebelum pukul 22.30 sebanyak lima kali dalam rentang empat hari terakhir, dan hadir di sekolah secara penuh selama tiga hari berturut-turut sejak sesi sebelumnya. Partisipan menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih bersemangat dan percaya diri, karena mampu menunjukkan perubahan yang nyata. Ia juga merasakan bahwa kondisi fisiknya menjadi lebih segar di pagi hari.

Peneliti kemudian memberikan penguatan positif secara verbal, dengan menyampaikan bahwa konsistensi yang telah dibangun ini adalah fondasi penting dalam proses pengelolaan diri. Peneliti mengajak partisipan untuk melihat keberhasilannya sebagai hasil dari usahanya sendiri, bukan karena faktor eksternal, agar ia memiliki rasa kepemilikan atas perubahan yang telah dicapai. Untuk memperkuat motivasi internal, peneliti membantu partisipan menyusun penghargaan pribadi (self-reward) yang akan diberikan jika ia berhasil mempertahankan kehadiran penuh di sekolah hingga akhir minggu ini.

Selanjutnya, peneliti mengajak partisipan menyusun komitmen akhir untuk menjaga pola tidur sehat dan membatasi penggunaan ponsel secara konsisten. Sesi ini ditutup dengan penguatan bahwa proses perubahan yang telah berjalan harus terus dijaga, dan bahwa kedisiplinan hari ini adalah investasi jangka panjang yang akan berdampak positif bagi masa depan akademik dan pribadi partisipan.

Pada sesi keenam, Peneliti membuka sesi dengan suasana santai namun fokus, dan mengajak partisipan untuk merenungkan kembali perjalanan perubahan perilaku yang telah dijalani oleh partisipan. Peneliti memberikan apresiasi yang tulus atas komitmen dan usaha yang telah dilakukan oleh partisipan. Peneliti menegaskan bahwa keberhasilan ini

adalah hasil dari kemampuan partisipan sendiri dalam mengelola perilaku, mengenali kebiasaan buruk, dan secara bertahap menggantinya dengan pola hidup yang lebih sehat dan terarah. Sebagai penutup, peneliti memberikan pesan penguatan, bahwa setiap perubahan besar dimulai dari langkah kecil yang dilakukan secara konsisten. Partisipan diminta untuk tidak takut menghadapi tantangan ke depan, karena ia telah membuktikan bahwa dirinya mampu berubah.

Tabel Perilaku Sebelum Intervensi

No	Perilaku
1	Sering membolos (12x dalam satu bulan tanpa izin)
2	Tidur larut malam akibat main hp (game)
3	Kurangnya kesadaran tanggung jawab sebagai pelajar
4	Malas bangun pagi dan tidak semangat ke sekolah
5	Tidak punya motivasi belajar
6	Merasa tidak masalah jika absen karena tidak ada yang memarahi

Tabel Sesudah Intervensi

No	Sesi Intervensi	Hasil/Perubahan perilaku
1	Sesi 1- Identifikasi masalah dan kontrak konseling. Penggalan penyebab membolos, membangun hubungan awal.	Siswa mulai terbuka tentang kebiasaannya dan bersedia mengikuti proses konseling.
2	Sesi 2- Self Monitoring. Melatih siswa mencatat aktivitas harian dan waktu tidur.	Siswa menyadari kebiasaan begadang memengaruhi sekolah dan mulai mencatat waktu tidur.
3	Sesi 3- Goal Setting. Menetapkan tujuan kehadiran dan target disiplin harian.	Siswa mulai punya tujuan harian, seperti, masuk sekolah 5 hari penuh dalam seminggu.
4	Sesi 4- Self Reinforcement. Mengenalkan reward	Siswa mulai memberi hadiah kecil untuk diri

	internal atas pencapaian kecil.	sendiri saat berhasil masuk sekolah.
5	Sesi 5- Evaluasi Kemajuan Dan Refleksi Diri. Mengevaluasi hasil pencapaian sementara	Siswa menunjukkan Peningkatan semangat belajar dan mulai aktif dalam pelajaran tertentu.
6	Sesi 6- Penutupan dan Generalisasi	Siswa menyadari bahwa hadir ke sekolah penting untuk masa depannya dan mengurangi frekuensi membolos.

4.3.5 Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah konselor dan konseli menjalani beberapa kali pertemuan serta mengumpulkan data dari berbagai individu yang relevan, tahapan berikutnya adalah melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi ini dilakukan baik selama proses pemberian bantuan berlangsung maupun setelah bantuan tersebut selesai diberikan (Febrini, 2020).

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan beragam teknik, seperti wawancara, observasi, diskusi, studi dokumentasi, dan metode lain yang sesuai. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis oleh pembimbing untuk mengevaluasi sejauh mana pelaksanaan bantuan telah dijalankan, menilai hasil yang dicapai, serta menilai tingkat ketepatan pendekatan yang diterapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, pembimbing dapat menentukan langkah-langkah lanjutan. Jika ternyata pemberian bantuan belum menunjukkan hasil yang optimal, maka pembimbing perlu melakukan penyesuaian, baik dengan mengubah strategi atau mengembangkan bentuk bantuan baru yang lebih efektif sesuai kebutuhan klien (Febrini, 2020). Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi setelah proses konseling berakhir.

Setelah evaluasi dilakukan, agar memperoleh hasil yang optimal, maka dilakukan tahap tindak lanjut kasus. Dalam hal ini, peneliti berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas untuk terus memantau perkembangan perilaku partisipan serta

memberikan dorongan positif agar siswa tersebut dapat mempertahankan perubahan yang telah terjadi. Namun, peneliti menyadari bahwa perubahan perilaku manusia tidak selalu terjadi secara signifikan dalam waktu singkat. Maka diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mengubah sikap dan pola pikir partisipan secara berkelanjutan (Safitri dkk., 2024).

4.3 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui proses konseling individu dengan Teknik *self management* untuk mengatasi perilaku membolos pada siswa. Pada bagian diskusi ini akan dijelaskan faktor-faktor penyebab perilaku membolos, dampak yang ditimbulkan, serta perubahan yang terjadi setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self-management*.

Dalam pandangan psikologi perilaku, perilaku menyimpang seperti membolos merupakan hasil dari pembelajaran dan penguatan lingkungan. Perilaku ini cenderung muncul karena adanya penguatan negatif atau kurangnya konsekuensi dari tindakan tersebut, sehingga individu mengulangnya (Skinner dalam Corey, 2013). Menurut Muhith dan Lestari (2021), perilaku membolos umumnya dipicu oleh kurangnya minat belajar, pergaulan bebas, pengaruh teknologi seperti penggunaan HP berlebihan, serta lemahnya pengawasan dari lingkungan sekitar.

Faktor faktor siswa membolos yang dialami setiap siswa berbeda-beda. Faktor-faktor yang menyebabkan siswa yang dialami partisipan adalah bahwa partisipan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu tidur karena sering bermain HP hingga larut malam (pukul 02.00 dini hari). Hal ini menyebabkan kelelahan fisik, rasa malas di pagi hari, dan pada akhirnya tidak hadir ke sekolah. Selain itu, partisipan juga mengakui kurangnya dorongan dari keluarga untuk hadir ke sekolah secara konsisten, sehingga ia merasa tidak ada konsekuensi nyata dari ketidakhadirannya.

Perilaku membolos berdampak negatif pada banyak aspek perkembangan siswa, seperti prestasi akademik, kedisiplinan, hubungan sosial, dan masa depan pendidikan (Bustan & Arianti, 2021). Jika tidak ditangani dengan tepat, kebiasaan ini dapat

berkembang menjadi bentuk pelanggaran yang lebih berat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi siswa terhadap perilakunya. Salah satu intervensi efektif yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling individu dengan teknik self-management. Menurut Corey (2013), self-management adalah strategi perilaku yang mengarahkan klien untuk mengubah perilaku melalui pengamatan, perencanaan tujuan, dan pemberian penguatan terhadap diri sendiri. Strategi ini terbukti membantu siswa dalam mengontrol kebiasaan negatif seperti menunda-nunda waktu tidur, penggunaan ponsel larut malam, hingga membolos sekolah.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik self-management mampu mengubah perilaku membolos siswa secara signifikan. Sebelum konseling, siswa tercatat membolos sebanyak 12 kali dalam satu bulan. Namun, setelah menjalani enam sesi konseling partisipan menunjukkan peningkatan drastis dalam kedisiplinan, dengan kehadiran penuh selama minggu terakhir intervensi. Perubahan ini tidak hanya terjadi pada aspek kehadiran, tetapi juga pada kebiasaan tidur yang lebih teratur, durasi bermain ponsel yang lebih singkat, serta tumbuhnya motivasi untuk hadir ke sekolah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini Nur Andini (2023), yang menyatakan bahwa konseling individu dengan teknik self-management mampu menurunkan perilaku membolos dan meningkatkan kehadiran siswa di sekolah. Demikian pula, Deva Lailatul Fitriana (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik behavioral Islami dalam konseling efektif mengatasi perilaku membolos melalui tahapan yang hampir serupa: pemantauan diri, perencanaan, dan penguatan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga didukung oleh Fitriani (2022), yang menyatakan bahwa penerapan teknik behavioral seperti self-monitoring, goal setting, dan reinforcement membantu siswa membentuk kebiasaan baru yang lebih positif dalam kehidupan akademik. Dengan demikian, konseling individu dengan teknik self-management terbukti dapat mendorong siswa membentuk pola pikir dan pola perilaku baru, yang lebih disiplin, sadar tujuan, dan bertanggung jawab. Hal ini

memperkuat relevansi pendekatan behavioral dalam dunia pendidikan, khususnya dalam menangani siswa yang menunjukkan perilaku menyimpang seperti membolos.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses konseling individu dengan menggunakan Teknik *self management* membantu meminimalisir perilaku membolos siswa. Proses konseling dilakukan dengan tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan dan evaluasi. Layanan konseling individu memungkinkan siswa memperoleh perhatian khusus dari konselor, serta membangun hubungan yang mendalam untuk mengeksplorasi sumber masalah dan strategi perubahan. Sementara itu, teknik *self-management* yang terdiri dari *self-monitoring*, *goal setting*, dan *self-reinforcement* mendorong partisipan untuk mengenali kebiasaan yang merugikan, menetapkan target realistis, dan membentuk pola perilaku baru secara mandiri. Hasil dari enam sesi konseling menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif, di antaranya: peningkatan kehadiran di sekolah, perbaikan pola tidur, pengurangan durasi penggunaan HP di malam hari, serta peningkatan motivasi dan kesadaran diri partisipan terhadap tanggung jawab akademiknya. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik *self-management* efektif diterapkan dalam mengatasi perilaku menyimpang di kalangan siswa. Oleh karena itu, konseling individu dengan teknik *self-management* berbasis teori perilaku dapat menjadi strategi yang tepat untuk membantu siswa yang mengalami masalah kedisiplinan, khususnya perilaku membolos, agar dapat berkembang ke arah yang lebih positif, bertanggung jawab, dan sadar diri.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil antara lain:

- 5.2.1 Subjek Terbatas: Penelitian ini hanya melibatkan satu klien sebagai subjek penelitian, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi siswa membolos secara umum.

- 5.2.2 Metode Kualitatif Studi Kasus: Metode ini memungkinkan eksplorasi mendalam tetapi kurang memberikan data kuantitatif yang bisa diperluas ke konteks yang lebih luas.
- 5.2.3 Keterbatasan Kontekstual: Setting penelitian yang terbatas pada satu Lokasi dan situasi tertentu membuat hasil penelitian tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi siswa membolos di tempat lain dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda,
- 5.2.4 Subjektivitas Data: Karena menggunakan wawancara dan observasi, data yang dikumpulkan sangat bergantung pada persepsi dan interpretasi peneliti, sehingga memungkinkan adanya bias interpretatif.
- 5.2.5 Durasi Intervensi: Waktu pelaksanaan konseling yang terbatas dapat mempengaruhi efektifitas intervensi, sehingga hasilnya mungkin belum optimal jika diterapkan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Subjek Penelitian:

- a. Disarankan kepada subjek penelitian agar terus menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari selama proses konseling individu.
- b. Subjek juga disarankan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan perubahan-perubahan yang terjadi sesudah konseling.

5.3.2 Bagi Konselor Sekolah:

- a. Diharapkan agar konselor sekolah dapat menerapkan Teknik self-management dalam kegiatan konseling individu sebagai salah satu strategi efektif untuk membantu siswa yang memiliki kecenderungan membolos sekolah.
- b. Konselor juga perlu memahami karakteristik pribadi dan latar belakang penyebab perilaku membolos dari setiap siswa agar pendekatan self-management yang diberikan dapat disesuaikan dan memberikan dampak perubahan yang optimal.

5.3.3 Bagi Orang Tua:

- a. Orang tua disarankan untuk lebih peka terhadap perilaku anak, khususnya kecenderungan membolos sekolah,

serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kedisiplinan dan tanggung jawab pribadi.

- b. Melibatkan diri secara aktif dalam proses konseling dapat membantu memperkuat perubahan positif pada siswa.

5.3.4 Bagi Guru dan Pendidik:

- a. Guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memperhatikan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kurangnya motivasi belajar atau kecenderungan membolos, serta memberikan pendekatan yang mendukung pengembangan tanggung jawab pribadi.
- b. Mengintegrasikan prinsip-prinsip *self-management* dalam pembelajaran dan kegiatan kelas dapat membantu siswa membentuk perilaku positif, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun kedisiplinan dalam mengikuti proses belajar.

5.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Disarankan agar penelitian mendatang dapat memperluas jumlah partisipan agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasi.
- b. Menggunakan pendekatan kombinasi antara kualitatif dan kuantitatif akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait teknik *self-management* dalam konseling individu untuk mengurangi perilaku membolos.

5.3.6 Bagi Lembaga Pendidikan:

- a. Lembaga pendidikan disarankan untuk menyediakan program pelatihan bagi konselor dan guru mengenai teknik *self-management*, agar dapat diterapkan secara optimal dalam layanan bimbingan dan konseling individu untuk menangani perilaku membolos siswa.
- b. Perlu adanya program khusus yang mendukung pengembangan disiplin diri, tanggung jawab, dan motivasi belajar siswa, sebagai Upaya pencegahan terhadap perilaku membolos siswa.

5.3.7 Bagi Masyarakat Umum:

- a. Penting untuk meningkatkan pemahaman Masyarakat mengenai penyebab dan dampak perilaku membolos

siswa, serta pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab anak.

- b. Kegiatan edukasi dan penyuluhan tentang teknik *self-management* serta pola asuh yang mendukung keteraturan dan komitmen belajar dapat dijadikan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat yang bermanfaat, khususnya bagi keluarga dan komunitas sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Sofyan, dan Yeni Karneli. "Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual." *Guidance* 17, no. 02 (30 Desember 2020): 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Abdillah, Faiz, dan Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021)
- Amelia, Meta, Novalia Safitri, Ani Marlia, Lidya Diansari, Anugrah Febrianti, Makmur Zakaria, Cindy Dikara, dan Adrian Sulistiyo. "PERANAN GURU BK DAN KONTRIBUSI GURU PAI DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN KEPERIBADIAN INTROVERT DALAM DIRI PESERTA DIDIK (Studi Kasus Pada Siswa Di SMP Tunas Teladan Palembang)." *HYPOTHESIS : Multidisciplinary Journal Of Social Sciences* 2, no. 02 (14 Desember 2023): 291–302. <https://doi.org/10.62668/hypothesis.v2i02.910>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (15 ed.). Rineka Cipta.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikhrum, Rusdy A Sirodj, dan Muhammad Win Afgani. "Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3, no. 01 (21 Desember 2022): 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Azis, Akhmad Rifqi, Hisbiyatul Hasanah, dan Afify Aisyatul Wardah. "PENGARUH PENGELOLAAN DIRI TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA KELAS XI SMK DARUL HIKMAH SUMBERSARI TAHUN AJARAN 2017/ 2018," t.t
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com
- Barokah Asmaul Husna dan Dwi Dasalinda. "Analisis Perilaku Membolos Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 99 Jakarta." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no. 1 (7 Desember 2024). <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.514>
- Bayan, Muh, dan Aqib Khusnul. "Pengaruh Konseling Individual Dan Teknik Kursi Kosong Terhadap Penanggulangan Problem Psikologis Siswa Penghafal Nadhom Alfiyyah Siswa Kelas X dan XI MA NU TBS Kudus," 2021
- Citriandin, Y. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif : Suatu Pendekatan Dasar* (Lubna, Ed.; 1 ed.). Sanabil.
- Creswell, J. W. . (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design : Choosing Among Five Approaches* (2 ed.). Sage Publications.

- Damanik, Rey Rizky. "JURNAL KUALITAS PENDIDIKAN | Vol. 2 No. 1 2024" 2, no. 1 (2024)
- Dewi, Yolanda Puspita, dan Heru Mugiarto. "HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN EFIKASI DIRI DALAM MEMECAHKAN MASALAH MELALUI KONSELING INDIVIDUAL DI SMK HIDAYAH SEMARANG" 6 (2020)
- Elvina, Siska Novra. "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (27 November 2019): 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (27 November 2019): 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fadlullah, Ammar. "Perilaku Membolos Kelas 3; Studi Kasus Pada SMP Negeri 02 Srijaya" 1, no. 2 (2021)
- Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling* (Samsudin, Ed.; 1 ed.). CV Brimedia Global.
- Firdaus, Priyanka Munzilatul. "PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI SCHOOL REFUSAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 LAMONGAN," t.t
- Gumilang, Galang Surya. "METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING" 2, no. 2 (2016)
- Hamzah, A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (A. Arianto, M. R. Aqli, & N. A. Rahma, Ed.; 1 ed.). Literasi Nusantara.
- Hidayat, Taufik. "PEMBAHASAN STUDI KASUS SEBAGAI BAGIAN METODOLOGI PENELITIAN," t.t
- Laksmitaningtyas, Aswinda. "Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Iklim Sekolah Dengan Perilaku Membolos." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (25 Maret 2020): 57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4858>
- Lenaini, Ika. "TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING" 6, no. 1 (2021)
- Lestari, Fitriana Ayu, dan Rosalia Dewi Nawantara. "TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK," t.t
- Mardijono, Johanes. "Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management." *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik* 2, no. 7 (29 Juli 2021): 941–51. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i7.182>

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications.
- Mulkyan, Mulkyan. "Konseling Behavior Dengan Teknik Overcorrection Untuk Megurangi Perilaku Membolos Siswa." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 5, no. 1 (30 April 2019): 1–8. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.72>
- Musafiroh, Musafiroh. "EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS XII IPS-1 SMA 1 GEBOG TAHUN PELAJARAN 2014/2015." *JURNAL KONSELING GUSJIGANG* 1, no. 1 (4 Agustus 2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.260>
- Nur'aini, Ratna Dewi. "PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU." *INERSIA: Informasi dan Ekspose hasil Riset teknik Sipil dan Arsitektur* 16, no. 1 (23 April 2020): 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Pitri, Berlian Nurhamidah, dan Nora Susilawati. "Faktor-Faktor Perilaku Cabut Siswa Pada Saat Proses Pembelajaran di SMA N 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan." *Jurnal Perspektif* 5, no. 2 (27 Juni 2022): 248–56. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i2.629>
- Pratiwi, Riska, dan Yeni Karneli. "Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (9 April 2021): 1. <https://doi.org/10.24036/00451kons2021>
- Rahayu, Wulan Dwiyaniti, Heris Hendriana, dan Siti Fatimah. "PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK DITINJAU DARI FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGINYA." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 3, no. 3 (10 Mei 2020): 99. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i3.5253>
- Rijali, Ahmad. "ANALISIS DATA KUALITATIF." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2 Januari 2019): 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Ratnaningtyas, E. M., Ramli, Syafruddin, & Edi Saputra. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://www.researchgate.net/publication/370561417>
- Rivaldi, Alvin, Fahrul Ulum Feriawan, dan Mutaqqin Nur. "METODE PENGUMPULAN DATA MELALUI WAWANCARA," t.t
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (1 ed.). Graha Ilmu.

- Setiawati, Siti Ma'rifah. "PERILAKU MEMBOLOS: PENYEBAB, DAMPAK, DAN SOLUSI," 2020
- Sitorus, Muhammad Walimsyah. "KONSELING INDIVIDU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN KEKERASAN DI MADRASAH IBTIDAIYAH AL -AFKARI." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 1, no. 1 (12 Agustus 2023): 32–37. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed.). Alfabeta.
- Suprihatin, Tetih. "IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU TEKNIK BEHAVIOUR CONTRACT DALAM MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS 9 DI SMP NEGERI 1 KARANGWARENG KABUPATEN CIREBON," t.t
- Susanti, Liza Murni, dan Yarmis Syukur. "Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 2 (22 Februari 2021): 134. <https://doi.org/10.24036/00434kons2021>
- Sutikno, M. S., & Hadisaputra, P. (2020). *Penelitian Kualitatif* (Nurlaeli, Ed.). Holistica <https://www.researchgate.net/publication/353587963>
- Triani, Saffi, Muhammad Anas, dan Nur Fadhilah Umar. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar," t.t
- Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah. "PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (8 November 2019): 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>

LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.54/UIMSya/FDKI/C.8/1/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala MAN 4 Banyuwangi
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a	: REFI MUNAWAROH
NIM	: 2112211039
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Sumber sari Rt/Rw: 002/004 Sumber Sari Belitang II Oku Timur Sumsel
No HP	: 085707269499
Dosen Pembimbing	: Nur Hafifah, S.Ag, M.Sos

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Konseling Individu : Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos siswa"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDN : 3150128107201



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN

BANYUWANGI MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 BANYUWANGI

Jl. H. Ichsan Kesilir-siliragung, Banyuwangi Telepon (0333) 711129 ; Faksimile
(0333) 711129 Email : man_pesanggaran@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 658 /Ma.13.30.04/PP.00.6/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. Imam Syafi'i, M.Pd.I
NIP : 196808171999031002
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I / (IV/b)
Jabatan : Guru Madya / Kepala MAN 4
Banyuwangi Kab. Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya:

Nama : REFI MUNAWAROH
NIM : 2112211039
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sumbersari Rt/Rw 002/004
Sumbersari, Belitang II Oku Timur Sumsel

Adalah mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Kab. Banyuwangi yang telah melaksanakan Penelitian dengan judul "Konseling Individu: Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa" pada tanggal 08 September 2024 s.d. 17 Oktober 2024 di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banyuwangi. Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kepala,



Drs. Imam Syafi'i, M.Pd.I
NIP. 196808171999031002

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor :

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi:

Nama : Refi Munawaroh

NIM : 2112211039

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Jenjang : Sarjana (S.1)

Dengan Hasil : 25%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 14 Juli 2025

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

PEDOMAN WAWNCARA

Wawancara semi terstruktur, di mana peneliti telah menyiapkan item pertanyaan, namun terbuka untuk dikembangkan sesuai situasi dan alur percakapan.

No	Aspek	Item Pertanyaan
1	Biodata	1. Nama (inisial jika diperlukan) 2. Usia 3. Jenis kelamin 4. Kelas 5. Tempat tinggal
2	Perilaku Membolos	1. Sejak kapan kamu mulai sering tidak masuk sekolah tanpa izin? 2. Apa yang biasanya kamu lakukan saat membolos? 3. Apakah kamu merasa ada alasan tertentu yang membuat kamu malas ke sekolah? 4. Siapa yang tahu kamu sering membolos? Apa tanggapan mereka?
3	Faktor Penyebab Membolos	1. Menurutmu, apa penyebab utama kamu sering membolos? 2. Apakah kamu merasa tidak nyaman di sekolah? Jika iya, dalam hal apa? 3. Bagaimana pengaruh teman atau lingkungan terhadap kebiasaan membolos kamu? 4. Apakah ada masalah di rumah yang ikut mempengaruhi kebiasaan ini?
4	Kesadaran Diri dan Tanggung Jawab	1. Apa yang kamu rasakan setelah kamu membolos? 2. Apakah kamu menyadari dampak membolos terhadap nilai atau hubungan sosialmu? 3. Menurutmu, seberapa penting kehadiran di sekolah?
5	Penerapan Teknik Self Management	1. Apakah kamu pernah mencoba mencatat atau memantau kebiasaan harianmu?

		2. Bagaimana pendapatmu tentang membuat tujuan pribadi atau target harian? 3. Jika kamu berhasil masuk sekolah berturut-turut, apakah kamu memberi penghargaan untuk dirimu sendiri? Bagaimana caranya? 4. Apa yang paling sulit kamu kendalikan: waktu tidur, penggunaan HP, atau semangat belajar?
6	Respon Terhadap Konseling Individu	1. Bagaimana perasaanmu saat mengikuti sesi konseling ini? 2. Apa hal baru yang kamu pelajari selama proses konseling? 3. Apakah kamu merasa lebih sadar atau termotivasi untuk berubah? 4. Apakah kamu merasa dibantu oleh konselor selama sesi berlangsung?
7	Perubahan Perilaku dan Harapan	1. Apakah setelah mengikuti konseling, kamu merasa ada perubahan dalam perilaku membolosmu? 2. Apa harapanmu ke depan tentang kehadiran di sekolah dan prestasi belajar?

VERBATIM

Sesi 1: Membangun Hubungan & Identifikasi Masalah

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Selamat siang. Terima kasih sudah datang. Di sini kita ngobrol santai aja ya, kamu bebas cerita apa pun yang kamu rasakan.
Konseli	Siang, Bu. Iya, saya siap kok.
Konselor	Saya mau tanya, akhir-akhir ini kamu sering nggak masuk sekolah ya? Bisa cerita kenapa?
Konseli	Iya Bu... Kadang malas banget. Bangun pagi aja rasanya berat. Soalnya malemnya suka tidur telat.
Konselor	Tidur telat karena apa biasanya?
Konseli	Main HP, Bu. Kadang nonton video, kadang main game. Tiba-tiba udah jam 2 pagi.
Konselor	Wah, itu bisa bikin kamu kelelahan di pagi hari ya. Tapi nggak apa-apa, kita di sini buat cari jalan keluarnya sama-sama.
Konselor	Saya ingin ngajak kamu coba teknik yang namanya self-management. Jadi, kamu akan belajar mengamati kebiasaanmu, bikin target kecil, dan kasih hadiah ke diri sendiri kalau berhasil. Mau coba?
Konseli	Boleh Bu, saya pengen berubah juga sih.
Konselor	Oke, ini lembar self-monitoring. Kamu catat waktu tidurmu, berapa lama kamu main HP, dan

	apakah kamu masuk sekolah. Kita mulai dari seminggu ini dulu ya.
Konseli	Siap, Bu. Saya coba.
Konselor	Terima kasih. Kita ketemu lagi minggu depan. Semangat ya, ini langkah awal yang bagus.

Sesi 2: Evaluasi Self-Monitoring & Goal Setting

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Halo. Kamu sudah bawa catatan self-monitoring?
Konseli	Sudah, Bu. Tapi jujur aja, saya masih sering tidur larut... kayak jam 12 atau lebih.
Konselor	Terima kasih sudah jujur. Menurut catatan kamu, memang kamu tidur lewat jam 11 hampir tiap hari. Terus masuk sekolah cuma 3 kali dari 6 hari.
Konseli	Iya Bu... Saya udah coba nahan, tapi susah banget berhenti main HP.
Konselor	Itu wajar kok. Tapi sekarang kita akan mulai bikin target mingguan, ya. Misalnya, tidur sebelum jam 22.30 minimal empat kali, dan hadir ke sekolah lima hari. Menurutmu bisa dicoba?
Konseli	Bisa Bu. Saya coba.
Konselor	Bagus. Nah, kalau kamu berhasil, kamu bisa kasih hadiah buat dirimu. Apa yang kira-kira bikin kamu senang?
Konseli	Nonton film kesukaan atau beli jajanan, Bu.

Konselor	Itu ide yang bagus. Jadi setiap kamu capai target mingguan, kamu kasih self-reward itu, ya.
Konseli	Siap Bu, saya usahakan.

Sesi 3: Pemantapan Perilaku Baru

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Saya lihat kamu hadir 4 hari berturut-turut. Itu luar biasa! Gimana perasaanmu?
Konseli	Seneng Bu, kayak lebih produktif. Nggak ngantuk juga.
Konselor	Bagus banget. Itu bukti bahwa usaha kamu membuahkan hasil. Tapi apa masih ada tantangan?
Konseli	Masih, Bu. Kadang udah rebahan, tapi masih buka HP. Akhirnya lewat juga jam tidurnya.
Konselor	Kita bisa coba strategi baru. Misalnya, taruh HP jauh dari tempat tidur atau pakai alarm tidur. Mau coba?
Konseli	Mau, Bu. Saya coba simpan HP di rak buku nanti.
Konselor	Oke. Tetap lanjut catat di self-monitoring ya, dan tambahkan juga perasaanmu setiap hari. Itu bantu kita evaluasi lebih dalam minggu depan.

Sesi 4: Refleksi & Penanganan Kemunduran

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Saya lihat kamu nggak masuk hari kelima ya. Boleh cerita kenapa?

Konseli	Iya Bu... Soalnya nggak ada PR, jadi saya pikir santai. Eh malah main HP sampai jam 1 pagi. Paginya ngantuk berat, jadi bolos.
Konselor	Itu wajar. Justru dari situ kamu bisa belajar. Gimana kalau kita atur aturan baru: tidur tetap sebelum 22.30 meskipun tidak ada tugas.
Konseli	Setuju Bu. Biar nggak balik ke kebiasaan lama.
Konselor	Itu keputusan yang baik. Ingat, yang penting bukan nggak pernah gagal, tapi gimana kamu bangkit dan terus melangkah. Saya bangga kamu bisa refleksi.

Sesi 5: Penguatan Konsistensi dan Evaluasi

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Saya lihat perkembangan kamu signifikan. Kamu hadir penuh dan tidur lebih cepat. Apa yang kamu rasakan?
Konseli	Saya merasa lebih kuat dan lebih tenang. Pagi-pagi nggak buru-buru, jadi enak.
Konselor	Hebat! Itu semua karena kamu berkomitmen. Mau kasih self-reward minggu ini?
Konseli	Saya mau traktir diri saya bakso. Udah lama banget nggak makan.
Konselor	Bagus! Hadiah itu kamu berhak dapatkan. Terus pertahankan ya. Ini bukti kamu bisa mengatur diri sendiri.

Sesi 6: Evaluasi Akhir & Generalisasi

Pembicara	Isi Percakapan
Konselor	Kita sudah di sesi terakhir. Terima kasih sudah melalui proses ini dengan serius.
Konseli	Sama-sama Bu. Saya juga merasa lebih bisa mengontrol diri.
Konselor	Sekarang tinggal kamu jaga ritme ini, dan bisa diterapkan ke hal lain—belajar misalnya.
Konseli	Saya mau coba pakai teknik yang sama buat belajar juga, Bu. Karena minggu depan ada ulangan.
Konselor	Itu bagus. Saya percaya kamu bisa. Terus semangat dan jaga konsistensinya, ya. Kamu hebat karena sudah berubah dari dalam dirimu sendiri.

DOKUMENTASI



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Refi Munawaroh

NIM : 2112211039

TTL : Oku Timur 29 September 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Alamat : Desa Sumber Sari, Kec. Belitang
II, Kab. Oku Timur, Prov. Sumatera
Selatan

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi	Bidang Studi
TK	2006	2008	TK Sumber Sari	
SD	2008	2014	SDN 1 Sumber Sari	
MTs	2014	2017	MTs Al Amiriyyah	
MA	2017	2020	MA Al Amiriyyah	Ips
S1	2021	2025	Universitas KH Mukhtar Syafa'at	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Lembaga Pendidikan
Ula	2014	2018	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi
Wustho	2018	2020	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi
Ulya	2020	2022	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi

REFI MUNAWAROH



Konseling Individu:

**TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS
SISWA MAN 4 BANYUWANGI**