Copyright © 2024 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol.13 No. 001 Spesial Issue Desember 2024

# Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa

**Aryanti Devi Harahap[1], Yenti Arsini[2]**
[1,2] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

[1]aryanti0303201024@uinsu.ac.id

**Abstrak**

Dunia pendidikan dihadapkan berbagai permasalahan siswa yang dapat mengganggu proses pendidikan yang dijalaninya, tidak hanya permasalahan dalam memahami materi pelajaran saja namun siswa juga mengalami permasalahan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya seperti, siswa mempunyai hubungan yang buruk dengan siswa lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap perilaku bolos siswa kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa, dan diambil dari kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Hasil penelitian menunjukkan terbukti melalui hasil analisis uji t (Paired Sample t-Test) diperoleh Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan hasil sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pada pemberian layanan konseling kelompok teknik self control. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap perilaku bolos siswa.
**Kata kunci**: Konseling Kelompok, Perilaku Membolos Siswa, Self Control

## Pendahuluan

Sekolah merupakan tempat pembelajaran untuk peserta didik agar mengembangkan diri, menghasilkan keterampilan serta pendidikan (Hendri Yahya Sahputra, 2024). Dalam pertumbuhan siswa pasti akan melibatkan berbagai masalah, termasuk masalah sosial dan pribadi. Siswa diajari di sekolah nilai mengikuti aturan tata tertib, yang diwajibkan bagi semua siswa (Korkmaz, 2023). Tujuan peraturan ini adalah untuk menanamkan disiplin pada siswa. Meski sekolah memiliki peraturan untuk menanamkan disiplin, beberapa anak masih mengabaikannya. Aturan yang paling sering dilanggar oleh siswa adalah membolos (Purnamasari & Muis, 2018).

Dalam dunia pendidikan siswa dihadapkan dengan berbagai masalah yang dapat mengganggu proses pendidikan yang di jalaninya, tidak hanya masalah dalam memahami materi pelajaran tetapi siswa juga mengalami masalah dalam kehidupan pribadi dan sosialnya seperti, siswa memiliki hubungan tidak baik dengan teman sekolahnya sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak masuk kelas (Iskandar, 2022). Masalah-masalah tersebut tentunya perlu segera diselesaikan agar siswa dapat berkonsentrasi dalam kegiatan belajarnya dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya secara optimal (Nurhalimah, 2018).

Menurut (Berg, 2022) menjelaskan bahwa perilaku membolos adalah pergi meninggalkan sekolah tanpa sepengetahuan pihak sekolah. (Stoltz K. C., 2022)menambahkan bahwa 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 atau disebut (absen). Menurut Qomaria et al. (2022), membolos adalah

kebiasaan yang melibatkan melewatkan tugas dan kewajiban dimana perlu diselesaikan melalui masa waktu tertentu. Pada tingkat pendidikan menengah atas, perilaku membolos lazim di antara banyak siswa. Perilaku membolos digunakan sebagai obat untuk kebosanan yang sering dihadapi siswa dalam kegiatan kelas, jadi ini sebenarnya bukan hal baru (Purwanto, 2020). (Latifah & Dewi, 2022) menemukan pembolosan sekolah menjadi masalah yang mengkhawatirkan di Amerika Serikat, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku membolos adalah predictor kuat dari perilaku menyimpang pada remaja (75% sampai 85% dari pelaku remaja adalah remaja yang senang bolos sekolah atau sering melakukannya)

Perilaku bolos sekolah telah menjadi masalah serius yang mempengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia (Nurlaila Sapitri, 2023). Siswa yang sering bolos tidak hanya mengalami penurunan prestasi akademik, tetapi juga cenderung terlibat dalam perilaku menyimpang, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan pribadi dan sosial mereka. Fenomena ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya motivasi belajar, tekanan dari teman sebaya, masalah keluarga, hingga lingkungan sekolah yang kurang mendukung (Suryani, 2020). Masalah ini memerlukan perhatian khusus dan pendekatan yang efektif untuk mencegah dampak jangka panjang yang merugikan. Perilaku membolos sekolah atau bisa juga disebut dengan istilah “colut” merupakan hal yang dapat dilakukan beberapa siswa di sekolah dengan berbagai alasan (Afrizal Rifky Rezaldy, 2023). Perilaku ini dapat terjadi pada siswa di Indonesia di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah akhir, bahkan mahasiswa (Majid et al., 2021).

Self Control merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menangani permasalahan tersebut adalah konseling kelompok (Kusumawati, 2024). Self Control adalah gabungan kata dari kata self dan control yang mana dalam Kamus dejalaskan bahwa kata Self berarti diri dan Control berarti Kontrol. Sehingga Self Control memiliki arti Kontrol diri (Rahmad Mulyadi, 2024). Self Control datau kontrol diri adalah kondisi emosional yang berguna bagi peserta didik dalam menata dan mengelola keadaan emosi secara seimbang agar tidak menyebabkan konflik yang berlebihan dan tidak berujung (Blegur, 2019).

Salah satu perkembangan remaja yaitu memperkuat self control (kemampuan mengendalikan diri). Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan dapat mengendalikan perilaku-perilaku yang melanggar hukum, aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat (Indrawati & Rahimi, 2019). Self control adalah proses dimana seorang individu menjadi pihak utama membentuk, mengarahkan dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif. Teknik self control merupakan kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku sendiri atau kemampuan yang menekankan pada tingkah laku (Jung, 2021). Teknik self-control adalah upaya membantu individu yang bermasalah dalam mengembangkan keterampilan, dan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih baik (Huang, 2020).

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Chan, 2020). Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya, sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain (Putri Syahri, 2024). Konseling kelompok dengan teknik self control telah diidentifikasi sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu mengatasi masalah perilaku bolos (Liu, 2021). Teknik self control adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Dalam konteks pendidikan, self control

Copyright © 2024 The Author(s)


sangat penting untuk membantu siswa mengatasi dorongan-dorongan yang dapat mengganggu proses belajar, termasuk dorongan untuk bolos sekolah (Umi Kalsum, 2024). Melalui konseling kelompok, siswa dilatih untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi yang menggoda (Rachmawati, 2019).

Ada 4 tahap dalam melaksanakan konseling kelompok yaitu (Sharma, 2021): 1). Tahap Pembentukan, Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan di ikuti serta menumbuhkan suasana serta minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok. Dalam kegiatan ini dimunculkan permainan kelompok, 2). Tahap Peralihan, Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk.3). Tahap Kegiatan, Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan.4). Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam.

Dalam pelaksanaan konseling pada satuan pendidikan, ada berbagai pilihan yang dapat dijadikan oleh pimpinan kelompok sebagai pemberian bantuan jenis layanan apa yang akan diberikan kepada para siswa. Salah satu diantara jenis layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling kelompok. konseling kelompok menempati status yang baik dimata para siswa karena pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan melakukan kegiatan konseling dengan cara mengumpulkan 8-10 orang anggota kelompok dan pimpin oleh satu orang pimpinan kelompok (Syarqawi, 2018). Anggota kelompok lebih senang diperlakukan dalam konseling kelompok dari pada dalam konseling individual. Dalam konseling kelompok, anggota kelompok yang berada dalam suasana konseling tidak satu orang, tetapi 8 sampai 10 orang sehingga tiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai individu yang peduli dengan orang lain dan tidak merasa canggung Ketika berhadapan dengan pimpinan kelompok, karena mereka bersama- sama (Rizki Inayah Putri, 2023).

Menurut (Vargas, 2020), tahap self control terdiri dari:1) Pencatatan diri (self-recording), Dengan mencatat perilaku-perilakunya, baik yang positif maupun negatif, siswa akan lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Jika anak tidak menyadari berapa sering perilaku negatifnya muncul, akibatnya anak akan kehilangan kontrol terhadap dirinya.2) Evaluasi diri (self-evaluation), Penilaian terhadap diri sendiri akan membantu siswa membandingkan perilakunya pada dua hari yang lalu dengan perilakunya hari ini. 3) Pengukuhan diri (self-reinforcement), Pengukuhan diri akan membuat perilaku siswa muncul secara konsisten, dan bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri yang positif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dapat efektif dalam mengurangi berbagai bentuk perilaku menyimpang di kalangan remaja, termasuk perilaku bolos (Wibowo, 2021). Namun, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang mengkaji secara spesifik pengaruh teknik self control dalam konteks konseling kelompok terhadap perilaku bolos. Penelitian oleh (Lopez, 2022) ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku bolos di kalangan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan self control yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan lebih sedikit terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk bolos sekolah. Teknik self control dalam konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, sehingga tercipta dukungan sosial yang positif. Namun, banyak sekolah yang masih

menghadapi tantangan dalam menerapkan teknik ini secara efektif, terutama karena keterbatasan sumber daya dan pelatihan bagi konselor.

Berdasarkan penjelasan di atas terhadap latar belakang masalah yang peneliti paparkan bahwa teknik self control merupakan kemampuan individu dalam menjalankan usaha dan prosedur dalam membimbing tingkah laku sendiri yang bermasalah serta mengarahkan perilaku mereka untuk kearah yang lebih positif mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme yang mendasari perubahan perilaku dan bagaimana intervensi ini dapat diimplementasikan secara efektif dalam lingkungan sekolah.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis pola *one gruop pre-test post-test* design. Penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2020).

Menurut Sugiyono (2022) metode *one group eksperimen* menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk seperti *one group pre-test* dan *post-test design*, dengan pola sebelum dan sesudah. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Metode *one-group pre-test* dan *post-test design* digunakan untuk mengetahui ketepatan Teknik *self control* melalui konseling kelompok terhadap perilaku bolos siswa.

Populasi dalam penelitian ini ialah, siswa-siswi dari kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan yang berjumlah 32 siswa-siswi. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik purposive sampling. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu berjumlah 10 siswa atau siswi , diambil dari kelas XI IPS 3 di Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Selain itu, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah, penyebaran angket dan dokumentasi (Arikunto, 2020).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang sudah dirancang oleh peneliti sebelumnya yaitu ade valenia khawas dengan judul, hubungan antara control diri dengan perilaku membolos pada siswa remaja, angket ini untuk mengukur tingkat perilaku bolos siswa (Arikunto, 2020). Angket ini diberikan kepada siswa pada dua tahap, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Kuesioner ini terdiri dari 22 item pernyataan yang mengukur tiga indikator yaitu, tidak memberikan surat izin saat tidak masuk sekolah, keluar kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung, dan mempunyai banyak alasan agar dapat keluar dari kelas saat jam pelajaran. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala likert, dengan 4 pilihan jawaban yaitu: Selalu,Sering, Kadang-Kadang, Tidak Pernah.

Dalam penelitian eksperimen dengan desain One-Group Pre-test Post-test, teknik analisis data digunakan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kelompok yang sama sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Desain ini melibatkan pengukuran variabel dependen (hasil yang diukur) pada dua titik waktu, sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test) (Arikunto, 2020). Adapun langkah-langkah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini oleh peneliti yakni deskriptif statistic, Mean (Rata-rata) yakni menghitung nilai rata-rata skor pre-test dan post-test untuk memberikan gambaran umum tentang data. Standar deviasi untuk mengetahui sebaran data dan konsistensinya. Frekuensi dan persentase untuk menghitung frekuensi kejadian dalam kategori-kategori tertentu (jika data bersifat kategorikal).

Uji Normalitas, sebelum melakukan analisis lanjutan, Anda perlu memeriksa distribusi data untuk memastikan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini bisa dilakukan

Copyright © 2024 The Author(s)


menggunakan uji normalitas seperti, kolmogorov-smirnov atau shapiro-wilk (untuk sampel kecil). Histogram atau Q-Q Plot untuk visualisasi distribusi data.

Uji Perbedaan (Paired Sample T-Test atau Wilcoxon Signed Rank Test), setelah memastikan data berdistribusi normal, uji perbedaan digunakan untuk mengukur apakah ada perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Paired sample T-Test digunakan jika data pre-test dan post-test berdistribusi normal.

- Hipotesis Nol ($H_0$): Tidak ada perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test.
- Hipotesis Alternatif ($H_1$): Ada perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test.

# Hasil

### *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Perilaku Bolos Kelas Siswa*

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku bolos siswa kelas XI IPS 3 di Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Terdapat layanan konseling yang diberikan kepada siswa yaitu layanan konseling kelompok teknik self control yang dilakukan melalui dua tahap yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah), sebagai berikut:

*Pre-test*

Perilaku membolos telah lama terjadi di kalangan pelajar dan telah diketahui bukan lagi suatu hal yang baru terjadi di kalangan pelajar. Perilaku membolos didorong oleh beberapa faktor seperti adanya kejenuhan yang dirasakan oleh peserta didik terhadap proses pembelajaran di sekolah. Fenomena membolos pada peserta didik tidak hanya terjadi di kota-kota besar, melainkan juga terjadi di wilayah daerah yang jauh dari kota. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku bolos pada peserta didik yaitu kurangnya minat yang ada pada diri peserta didik terhadap salah satu Pelajaran di sekolah. Tahap awal yang dilakukan ialah melakukan pre-test pada kelas XI IPS di Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan yang terdapat 32 peserta didik, yang kemudian diambil sampel sejumlah 10 siswa/i. Pada tahapan awal peneliti melakukan penyampaian tujuan penelitian, mengenalkan terkait konseling kelompok dan tujuan dari konseling tersebut. Setelahnya, peneliti akan memberikan materi terkait pentingnya mengurangi perilaku membolos pada siswa. Peneliti juga memberikan ajakan terhadap peserta didik untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan dengan menjawab sejumlah dua puluh dua pertanyaan untuk mengatur tiga indikator yang mencakup tidak masuk tanpa ijin, tidak mengikuti jam mata pelajaran, dan meminta izin dengan menggunakan berbagai alasan.

Dalam hal ini instrumen yang digunakan ialah skala likert dengan mencakup empat pilihan jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Kemudian, peneliti memulai untuk melakukan proses konseling secara berkelompok. Dalam proses konseling kelompok ini, peneliti memberikan penjelasan terkait pentingnya mengurangi perilaku membolos dan dilakukan pembahasan terkait hal tersebut secara mendalam. Peneliti juga memberikan ajakan kepada peserta didik untuk melakukan dan bangga untuk melakukan perilaku yang positif.

*Post-test*

*Post-test* dilaksanakan setelah serangkaian acara pada *pre-test* telah terselesaikan. Post-test bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi sebuah perubahan pada anggota kelompok dalam rangka pengurangan perilaku membolos dengan Teknik self control. Pertama, dilakukan penyebaran angket kuesioner yang berkaitan dengan perilaku membolos siswa 32 peserta didik di kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Kemudian, dipilih 10 peserta didik kelas XI IPS 3 tersebut yang memiliki perilaku membolos. Melalui angket yang berisikan

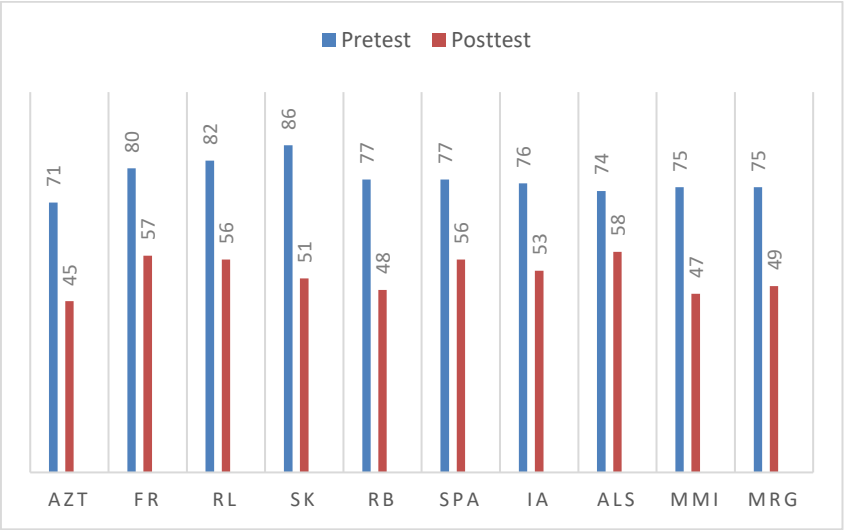
pertanyaan terkait perilaku membolos yang terdiri dari 22 pertanyaan. Data akan diperoleh melalui angket yang telah diisi pada pre-test dan post-test. Berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil data tersebut, kemudian ditabulasikan menggunakan penyekoran sesuai dengan tahapan yang telah.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest**

| KODE NAMA | PRE TESS | POST TEST | PERSENTASE |
|---|---|---|---|
| AZT | 71 | 45 | 8,97% |
| FR | 80 | 57 | 10,60% |
| RL | 82 | 56 | 10,67% |
| SK | 86 | 51 | 10,60% |
| RB | 77 | 48 | 9,67% |
| SPA | 77 | 56 | 10,29% |
| IA | 76 | 53 | 9,98% |
| ALS | 74 | 58 | 10,21% |
| MMI | 75 | 47 | 9,44% |
| MRG | 75 | 49 | 9,59% |
| RATA RATA | 773 | 520 | 10,00% |

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa terlihat perbedaan antara hasil dari *pretest* dan *posttest* untuk layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap perilaku membolos siswa. Perbedaan dari hasil tersebut menunjukkan apabila perilaku membolos pada peserta didik terjadi penurunan setelah memperoleh layanan konseling kelompok teknik *self control*. Adapun penurunan tersebut dapat dilihat pada grafik berikut.

**Grafik 1. Grafik Penurunan Perilaku Bolos Siswa**



Copyright © 2024 The Author(s)


Berdasarkan grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor antara skor yang diperoleh pada *pretest* dan skor yang diperoleh pada *posttest*. Sehingga, dapat dibuktikan bahwa dengan melakukan pemberian layanan konseling kelompok teknik *self control* dapat berdampak pada pengurangan terhadap perilaku membolos siswa. Adanya perbedaan ini, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* memiliki pengaruh terhadap perilaku bolos siswa.

***Perbedaan Perilaku Bolos Siswa Sebelum dan Sesudah Mengikuti Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control***

Hasil data yang diperoleh pada *pretest* dan *posttest* dihitung menggunakan program SPSS versi 23, untuk mengetahui hasil statistik mulai dari jumlah nilai keseluruhan, nilai rata-rata, hingga nilai tertinggi dan terendah. Hasil perhitungannya sebagai berikut.

**Tabel 2. Deskripsi Statistik**

**Paired Samples Statistics**

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | Pretest | 77.3000 | 10 | 4.32178 | 1.36667 |
| | Posttest | 52.0000 | 10 | 4.64280 | 1.46818 |

Hasil perhitungan pada data yang diperoleh melalui *pretest* menunjukkan bahwa nilai tengah (*mean*) yaitu 77,3; standar deviasi (SD) yaitu 4,321; nilai terendah yaitu 71; nilai tertinggi yaitu 86. Sedangkan hasil data yang diperoleh melalui *posttest* menunjukkan bahwa; nilai tengah (*mean*) yaitu 52,0; standar deviasi (SD) yaitu 4,642; nilai terendah yaitu 45; dan nilai tertinggi yaitu 58.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji *statistic* parametrik yaitu *Paired Sample T-test*. Penggunaan uji ini dalam rangka melakukan perbandingan rata-rata sampel yang saling berpasangan yaitu sebelum dan sesudah diberikan layanan. Adapun hasil yang diperoleh melalui uji Paired Sampe t-Test.

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test**

| | Paired Differences | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | Mean | Std. Deviantion | Std. Error Mean | Lower | Upper | T | Df | Sig (2-Tailed) |
| Pair 1 Prestest-Posttest | 25.30000 | 5.07828 | 1.60589 | 21.66722 | 28.93278 | 15.754 | 9 | 000 |

Berdasarkan tabel uji *Paired Sample t-Test* tersebut, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dalam memberikan layanan konseling kelompok teknik *self control*. Berdasarkan hasil analisis uji T (*Paired Sample t-Test*), maka diperoleh hasil bahwa *Sig. (2-tailed)* = 0,000 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan signifikan pada hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dalam pemberian layanan konseling kelompok teknik *self control*.

# Pembahasan

### *Efektivitas Teknik Self Control Terhadap Perilaku Membolos Siswa Melalui Konseling Kelompok*

*Self control* (control diri) merupakan sebuah pengaturan dari proses-proses psikologis, fisik, dan perilaku seseorang dalam membentuk diri sendiri ke arah yang lebih positif. Teknik *self control* dalam penelitian ini dilakukan dengan konseling secara berkelompok, hal ini dikarenakan konseling kelompok menjadi sebuah Upaya untuk membantu dalam mengentaskan permasalahan setiap peserta didik. Melalui proses kelompok, peserta didik akan lebih memiliki keberanian dalam mengungkapkan pendapat yang dimiliki, memiliki keberanian lebih untuk berbicara di depan umum, mengentaskan permasalahan yang dialami, dan saling menghargai melalui dinamika berkelompok (Kusumawati, 2024). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, hal ini menunjukkan apabila layanan konseling kelompok teknik *self control* memiliki keefektifan dalam menurunkan perilaku membolos peserta didik.

Hasil menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan dampak yang signifikan. Konseling kelompok menawarkan *platform* di mana siswa dapat belajar keterampilan pengendalian diri dalam lingkungan yang mendukung, sambil berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi dengan sesama teman. Melalui diskusi kelompok, siswa tidak hanya belajar mengenali pemicu perilaku membolos, tetapi juga dilatih untuk menerapkan teknik *self-control* secara kolektif. Pendekatan ini membantu siswa merasa lebih terlibat karena mereka mendapat dukungan sosial dan motivasi dari kelompok.

Selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Corey (2009) hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat efektif dalam membantu individu mengembangkan keterampilan pengendalian diri, meningkatkan kesadaran diri, serta memberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman orang lain. Dalam kelompok, peserta dapat saling mendukung, yang memperkuat motivasi untuk mengubah perilaku buruk (seperti membolos) menjadi lebih positif. Didukung hasil penelitian oleh Berg and Shapiro (2015) dalam penelitian mereka menemukan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecenderungan perilaku negatif siswa seperti pembolosan dan agresivitas, karena siswa dapat belajar dari pengalaman satu sama lain dan merasakan dukungan sosial yang positif. Adapun hasil penelitian oleh toltz and Chaffee (2012) bahwa konseling kelompok dapat secara signifikan mengurangi perilaku negatif seperti membolos dan ketidakdisiplinan. Dalam penelitian tersebut, siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami peningkatan dalam keterampilan pengendalian diri dan penurunan frekuensi pembolosan. Diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi masalah yang mereka hadapi dan mencari solusi bersama, yang meningkatkan rasa keterlibatan dan dukungan sosial.

Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam konseling kelompok berbasis *self-control* mengalami penurunan signifikan dalam frekuensi membolos dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti layanan ini. Siswa yang berpartisipasi diajarkan seperti penetapan tujuan, monitoring diri, dan refleksi terhadap perilaku, yang semuanya bertujuan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan dorongan untuk tidak membolos. Dalam layanan konseling kelompok, dinamika antar-siswa juga berperan dalam memperkuat efek teknik *self-control*, karena ada pengaruh positif dari teman sebaya yang ikut serta dalam layanan tersebut. Guru bimbingan konseling juga berperan dalam memfasilitasi diskusi, memberikan *feedback,* serta membantu siswa menyusun rencana konkret untuk menghadapi situasi-situasi yang memicu membolos.

Copyright © 2024 The Author(s)


Selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Stoltz K. C., 2022) penelitian ini menemukan bahwa konseling kelompok yang mengajarkan keterampilan pengendalian diri, termasuk teknik penetapan tujuan dan monitoring diri, berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku membolos pada remaja. Selain itu, interaksi dengan teman sebaya dalam kelompok meningkatkan rasa tanggung jawab individu terhadap perilaku mereka, yang berkontribusi pada penurunan frekuensi absensi. Penelitian (Chan C. M., 2020) ini meneliti efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan pengendalian diri siswa. Siswa yang mengikuti program konseling kelompok berbasis self-control menunjukkan penurunan signifikan dalam kebiasaan membolos. Teknik seperti penetapan tujuan dan refleksi diri menjadi faktor kunci dalam perubahan perilaku mereka. Selain itu, dinamika kelompok yang positif juga memperkuat upaya siswa untuk mengontrol impuls membolos.

Namun, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa efektivitas teknik *self-control* melalui konseling kelompok bergantung pada komitmen siswa dan dinamika kelompok yang terbentuk. Siswa yang lebih tertarik untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok cenderung lebih berhasil dalam menerapkan teknik *self-control* di kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, siswa yang kurang terlibat atau yang mengalami tekanan sosial dari teman sebaya di luar kelompok mungkin tidak mendapat manfaat yang sama. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *self-control* melalui konseling kelompok bisa menjadi metode yang efektif untuk mengatasi perilaku membolos, terutama jika disertai dengan dukungan guru bimbingan konseling yang terarah dan keterlibatan aktif dari semua anggota kelompok.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis teknik self-control dapat mengurangi perilaku membolos siswa memiliki berbagai implikasi penting, baik dalam konteks pendidikan, psikologi, maupun kebijakan sekolah. Implikasi ini akan dibahas dari berbagai perspektif, termasuk pengembangan praktik bimbingan dan konseling, pembentukan kebijakan pendidikan, serta peran guru dan fasilitator dalam mendukung siswa. Hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik pengendalian diri, seperti penetapan tujuan, monitoring diri, dan refleksi perilaku, sangat efektif dalam mengurangi pembolosan siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan dan memperkenalkan layanan konseling berbasis self-control sebagai salah satu bentuk intervensi rutin untuk siswa yang mengalami masalah dengan absensi. Terapis atau konselor sekolah dapat menggunakan teknik ini dalam sesi kelompok yang dirancang untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan pengelolaan diri mereka. Salah satu implikasi utama dari penelitian ini adalah pentingnya pelatihan untuk konselor dan guru bimbingan dalam menerapkan teknik pengendalian diri dalam sesi konseling. Konselor perlu dibekali dengan keterampilan untuk memfasilitasi diskusi kelompok yang berbasis pada refleksi diri dan pemantauan perilaku, serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada siswa. Pelatihan ini juga dapat mencakup cara mengelola dinamika kelompok agar dapat memanfaatkan dukungan teman sebaya dalam memotivasi perubahan perilaku.

Berdasarkan temuan penelitian ini, integrasi teknik self-control dalam kurikulum bimbingan sekolah menjadi langkah penting untuk mengatasi masalah absensi. Sekolah dapat menyusun program bimbingan yang lebih terstruktur dengan menambahkan modul-modul yang berfokus pada pengembangan keterampilan pengendalian diri, seperti teknik penetapan tujuan dan refleksi diri, yang dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, program-program ini dapat diperkenalkan sejak dini di tingkat SMP dan SMA agar siswa terbiasa dengan keterampilan ini. Penelitian ini juga menyarankan pentingnya pendekatan proaktif dalam menangani perilaku membolos. Sekolah dapat merancang program intervensi berbasis konseling kelompok sebagai bagian dari upaya pencegahan, sebelum masalah absensi menjadi lebih parah. Dengan demikian, program ini tidak hanya ditujukan untuk siswa yang

sudah menunjukkan perilaku membolos, tetapi juga bagi siswa yang berisiko untuk melakukannya.

Penelitian ini menekankan pentingnya pengaruh teman sebaya dalam konseling kelompok untuk mengurangi pembolosan. Teman-teman yang terlibat dalam konseling kelompok dapat saling memberi dukungan sosial dan membentuk lingkungan yang mendukung bagi perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat memperkuat rasa keterlibatan dan tanggung jawab antar sesama siswa. Implikasi praktisnya adalah bahwa sekolah harus memfasilitasi pembentukan kelompok konseling yang inklusif, di mana siswa yang terlibat dapat saling mendukung dalam mencapai tujuan pribadi mereka, termasuk meningkatkan pengendalian diri dan disiplin. Guru bimbingan dapat memainkan peran penting dalam mengelola interaksi ini dan menciptakan atmosfer yang aman dan mendukung.

Dalam penelitian Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yakni keterbatasan sampel, ukuran sampel, karakteristik sampel. Metode pengukuran yakni subyektivitas pengukuran, keterbatasan instrumen pengukuran. Waktu pelaksanaan, durasi penelitian, perbedaan waktu pelaksanaant. Pengaruh faktor eksternal, faktor eksternal yang tidak terkontrol, lingkungan sekolah. Keterbatasan teknik konseling, keberagaman respons peserta, ketergantungan pada penerapan teknik. Keterbatasan dalam Analisis Data, Analisis yang Terbatas, Kesalahan Pengukuran atau Bias. Faktor internal peserta, motivasi dan kesiapan siswa, pengaruh lingkungan sosial.

## Kesimpulan

Hasil penelitian terkait pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap perilaku bolos siswa memiliki keefektifan untuk diberlakukan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku bolos siswa pada kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. Hal ini dapat dilihat melalui perbedaan nilai rata-rata dari hasil pretest dan hasil posttest setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik self control. Hal ini ditunjukkan melalui 10 peserta didik yang mengalami penurunan perilaku membolos setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik self control. Melalui perolehan mean nilai pretest yaitu 77,3, kemudian dibandingkan dengan rata-rata nilai posttest yaitu 52. Hal ini kemudian dibuktikan melalui hasil analisis uji t (Paired Sample t-Test) diperoleh bahwa Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan signifikan pada hasil sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dalam pemberian layanan konseling kelompok teknik self control. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, dan dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh dari layanan konseling kelompok teknik self control dalam pengurangan perilaku membolos siswa kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Muallimin UNIVA Medan. efektivitas teknik self-control dalam mengatasi perilaku membolos siswa melalui konseling kelompok menunjukkan hasil yang positif. Konseling kelompok membantu siswa belajar mengendalikan diri dengan dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan mengenali pemicu perilaku membolos. Siswa yang mengikuti konseling kelompok berbasis self-control menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi membolos. Layanan ini mengajarkan strategi seperti penetapan tujuan, monitoring diri, dan refleksi perilaku, dengan dukungan konselor yang memfasilitasi proses tersebut. Namun, efektivitas teknik ini sangat dipengaruhi oleh komitmen siswa dan dinamika kelompok yang terbentuk, di mana partisipasi aktif berperan besar dalam keberhasilan penerapan self-control.

Copyright © 2024 The Author(s)


## References


Afrizal Rifky Rezaldy, M. D., & Korohama, K. E. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Menurunkan Membolos pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora, 1*(3), 143-152.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Blegur, Y. (2019). *Soft Skill untuk Prestasi Belajar*. Scopindo Media Pustaka.

Hendri Yahya Sahputra, S. W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, 14*(4), 476-487.

Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self control terhadap kenakalan remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *3*(2), 86–93.

Iskandar, T. (2022). PENDIDIKAN TAUHID TERHADAP MOTIVASI HIDUP DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN. *Reflektika*, 397-412.

Kusumawati, E. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian di SMP Negeri 5 Karangayar. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(3), 1845-1856.

Latifah, H. S., & Dewi, I. S. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Membolos Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sei Suka T.A 2021/2022. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 119–135. https://doi.org/10.51178/jsr.v3i2.705

Majid, A. S. N., Supentia, G. P., Prayogi, A. R. I., & Febriyadi, D. R. (2021). *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi Covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling)*. UAD Press.

Mansyur, T. I. (2022). Prinsip-Prinsip Syirkah dalam Pengembangan Usaha Bersama. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Syariah, 14*(1), 50-65.

Nurhalimah, S. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral Teknik Latihan Asertif dalam Meminimalisasi Perilaku Membolos pada Siswa SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi Tahun Ajaran 2017/2018. *Prosiding Seminar Nasional FKIP Univeristas PGRI Banyuwangi*, 79–87. https://doi.org/10.31227/osf.io/pqdgj

Nurlaila Sapitri, S. N. (2023). Textbook Analysis of Al-ʿArabiyyah Baina Yadai Aulādinā Vol 1 in The Rusydi Ahmad Thuaimah's Perspective. *Asalibuna, 7*(1), 1-13. doi:https://doi.org/10.30762/asalibuna.v7i01.1053

Purnamasari, W., & Muis, T. (2018). Studi Kasus tentang Perilaku Membolos Siswa di SMA Negeri 1 Plumpang Tuban. *Jurnal BK Unesa*, *9*(1), 23–30.

Purwanto, E. (2020). Menurunkan Perilaku Membolos dengan Teknik Kontrak Perilaku di SMA Negeri 2 Sangatta Utara. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, *2*(2), 57–64. https://doi.org/10.30872/ibk.v2i2.651

Putri Syahri, S. S. (2024). Implementasi moderenisasi agama di Kampus UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan bisa saling menghargai antar budaya dan agama. *Academy of Education Journal, 15*(1), 278-287. doi:https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2171

Qomaria, S., Arifin, M. T., & Djonu, A. (2022). Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Maumere. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, *14*(1), 87–95. https://doi.org/10.23887/jjpe.v14i1.46528

Rachmawati, E. (2019). *Teknik Self Control dalam Konseling: Pengembangan Kesadaran dan Pengaturan Diri pada Siswa*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Rahmad Mulyadi, T. I. (2024). Pelembagaan Pendidikan Islam Menurut Agussani. *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan, 8*(2), 20-30. doi:https://doi.org/10.32332/0c2za022

Rizki Inayah Putri, T. I. (2023). PENGEMBANGAN MODUL FIKIH BERBASIS INQUIRY LEARNING DI KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI II MANDAILING NATAL. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam, 4*(1), 54-62.

Sugiyono. (2022). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.

Suryani, L. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bolos Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *15*(2), 123–135.

Syarqawi, A. (2018). Tipe Anggota Dalam Mengikuti Proses Konseling Kelompok Pada Satuan Pendidikan. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, *3*(2), 39–55.

Wibowo, A. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Perilaku di Kalangan Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 45–58.

Umi Kalsum, Z. Z. (2024). Strategi Ketua Jurusan PAI Kampus Universitas Ahmad Dahlan dalam Mengembangkan Kampus Merdeka untuk Mutu Lulusan. *Journal of Education Research, 5*(1), 76-83. doi:https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.764