

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan  
Dan Ilmu Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**MARIA FATIMA PAKAENONI**

**NIM : 111 15 085**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

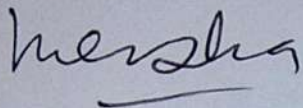
**KUPANG**

**2021**

# LEMBAR PENGESAHAN

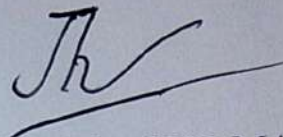
Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada :.....*1 Juli*.....2021

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.  
NIDN. 0822066201

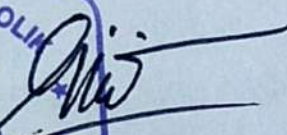

Pembimbing II



P. John G. Salu, SVD, MA.  
NIDN. 08120075502

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

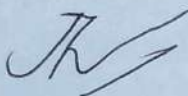

Dr. Damianus Talok, MA.  
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal,

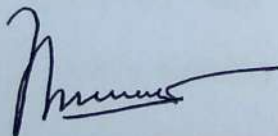
Panitia penguji



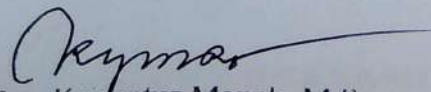
P. John G. Salu, SVD, MA  
Ketua



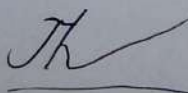
P. John G. Salu, SVD, MA  
Sekertaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.  
Penguji I



Drs. Krisantus Manek, M.Sc.  
Penguji II



P. John G. Salu, SVD, MA.  
Penguji III

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

“Serahkanlah tindakanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah semua rencanamu”. ( Amsal 16 : 3 )

### **Persembahan :**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta (Alm. Bapak Dominikus Beli Pakaenoni dan Ibu Karolina Amfotis)
2. Kakak adik terkasih (Digni, Erny, Jepak, Fridz, Rucky, Ingrid, Chiko, Dony dan Wilda)
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira .

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini : Kajian Teoretis Tentang Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa.

Masalah yang ditelusuri dalam penulisan ini adalah mengapa teknik *self management* perlu diterapkan dalam mengatasi perilaku membolos pada siswa?, bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa? Dan apakah teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa?.

Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui alasan penerapan teknik *self management* diterapkan dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa, untuk mengetahui prosedur penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa dan untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa.

Dalam penyelesaian skripsi ini, banyak tantangan yang dihadapi. Namun berkat bantuan dari beberapa pihak berupa sumbangan pikiran, waktu, tenaga, baik langsung maupun tidak langsung yang mendukung penulis sehingga tulisan ini dapat dipertanggungjawabkan pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan FKIP, yang telah memberikan kesempatan untuk menulis dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang selalu memberikan motivasi, serta arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai pembimbing I dan P. John G. Salu, SVD, MA sebagai pembimbing II yang dengan segala kesabaran meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan arahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam mengurus administrasi yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dominikus Beli Pakaenoni (Alm) dan Mama Karolina Amfotis yang senantiasa memberikan doa, cinta dan dukungan kepada penulis selama perkuliahan.
7. Kakak Jepac Jefrianus dan Erpac Adelberta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan baik moril maupun material kepada penulis selama perkuliahan.

8. Kakak Igni, Frids, Ruky, Ingrid, Chiko dan adik Doni, Wilda yang telah mendoakan, mendukung penulis dari awal perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2015, khususnya Chintya Salem, Echa Ngamal, Fat Funan, Yanti Lay, Oa Yelci yang selalu memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan penulis guna menyempurnakan tulisan ini.

Kupang, 2021

Penulis

## ABSTRAK

Judul skripsi: Kajian Teoretis Tentang Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa. Masalah dalam penulisan skripsi ini yaitu (1) Mengapa teknik *self management* perlu diterapkan dalam mengatasi perilaku membolos pada siswa (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku membolos pada siswa (3) Apakah teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa. Tujuan penulisan skripsi ini yaitu untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa (2) Prosedur penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa (3) Efektifitas penerapan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku membolos pada siswa. Objek kajian dalam penulisan ini adalah teknik *self management* dan perilaku membolos. Sumber data yang digunakan dalam penulisan ini yaitu data sekunder. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode studi kepustakaan dan jenis data yang digunakan dalam penulisan ini yaitu data kualitatif. Alasan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa karena, teknik *self management* dapat membantu siswa menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan seperti perilaku membolos dan mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dihendaki. Dalam penerapan teknik *self management* terdapat beberapa prosedur yang dapat membantu mengarahkan siswa untuk dapat mengelola dirinya dari segi pikiran, perasaan dan perilaku. Teknik *self management* dilakukan melalui tiga tahap yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), *stimulus-control* (pengendalian rangsang) *self-reward* (penghargaan diri). Penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa efektif, jika dilakukan serius oleh siswa dan dibantu oleh konselor yang profesional. Penggunaan teknik ini didukung oleh beberapa artikel hasil penelitian terdahulu yaitu Artikel hasil penelitian Hidayatul (2018) dengan judul efektifitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E SMPN 3 Kediri. Sebelum memberikan layanan terdapat 10 orang siswa yang sering membolos dan setelah memberikan layanan dengan teknik *one grup pre test post test design* 6 diantaranya mulai menunjukkan perubahan yaitu tidak lagi membolos. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa terjadi perubahan perilaku siswa kearah positif yaitu adanya penurunan perilaku membolos siswa setelah diberikan tindakan dengan teknik *self management*. Kesimpulannya penerapan teknik *self management* mempunyai peranan yang penting untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa. Berdasarkan pembahasan di atas penulis memberikan saran kepada: 1). Pemerhati masalah BK agar mengkaji lebih jauh mengenai penggunaan teknik *self management* yang dapat membantu mengurangi perilaku membolos pada siswa. 2). Penulis agar berupaya untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan tentang teknik *self management* agar dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku membolos siswa.



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                          | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 3           |
| C. Tujuan Penulisan .....                        | 4           |
| D. Manfaat Penulisan .....                       | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORETIS .....</b>            | <b>6</b>    |
| A. Teknik <i>Self Management</i> .....           | 6           |
| B. Perilaku Membolos .....                       | 14          |
| C. Hasil Kajian yang Relevan .....               | 18          |
| <b>BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>24</b>   |
| A. Metode Kajian .....                           | 24          |
| B. Objek Kajian .....                            | 27          |
| C. Sumber Data.....                              | 27          |
| D. Jenis Data .....                              | 28          |
| E. Pembahasan Masalah.....                       | 29          |
| <b>BAB IV PENUTUP .....</b>                      | <b>35</b>   |
| A. Simpulan .....                                | 35          |
| B. Saran .....                                   | 36          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>37</b>   |
| <b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b>                       |             |

## Daftar Lampiran

- Lampiran 1 : Artikel hasil penelitian Hidayatul Khoiriyah (2018) dengan judul Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas VIII-E SMPN 3 Kediri.
- Lampiran 2 : Artikel hasil penelitian Hariyanto (2019) dengan judul Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XII SMK PGRI 1 Pogalan Trenggalek.
- Lampiran 3 : Artikel hasil penelitian Amaliyah (2018), dengan judul Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin.
- Lampiran 4 : Artikel hasil penelitian Ach. Zayul (2019), dengan judul Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Behavioral* dan Teknik *Self Management* Pada Siswa kelas X SMAN 1 Tegaldlimo.
- Lampiran 5 : Artikel hasil penelitian Damayanti (2013), dengan judul Studi Tentang Perilaku Membolos Siswa SMA Swasta Di Surabaya.