BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kengganan Masuk Sekolah

2.1.1.1 Pengertian Keengganan Masuk Sekolah

Banyaknya kegiatan yang ada di sekolah maupun diluar sekolah membuat siswa mengalami kejenuhan yang berakibat pada keengganan siswa untuk berangkat sekolah. Menurut Kearney (2006: 179) keengganan bersekolah adalah kecenderungan anak menolak untuk hadir di sekolah atau kesulitan mengingat di dalam kelas untuk beberapa hari dan terjadi secara konsisten.

Menurut Manurung (2012: 83) keengganan bersekolah atau juga disebut dengan *School Refusal* adalah masalah emosional yang dimanifestasikan dengan ketidakinginan anak untuk menghadiri sekolah yang disebabkan karena kecemasan berpisah dari orang terdekat atau karena punya masalah keluarga.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keengganan bersekolah adalah suatu tindakan siswa untuk menolak masuk sekolah selama seharian penuh karena mengalami kesulitan belajar dan ketakutan yang berlebihan dengan sekolah ataupun punya masala keluarga.

2.1.1.2 Faktor Siswa Enggan Bersekolah

Semua anak anak diwajibkan untuk sekolah setinggi mungkin tapi masih ada siswa yang enggan bersekolah. Menurut Prayitno (2004: 61) ada beberapa faktor yang mempengaruhinya siswa untuk membolos yaitu:

1. Tidak senang dengan sikap dan perilaku guru
2. Merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru
3. Merasa dibeda-bedakan oleh guru
4. Merasa dipojokkan oleh guru
5. Proses belajar mengajar membosankan
6. Merasa gagal dalam belajar
7. Kurang berminat terhadap pelajaran
8. Terpengaruh oleh teman yang suka membolos
9. Takut masuk karena tidak membuat tugas
10. Tidak membayar kewajiban (SPP) tepat pada waktunya

Perilaku enggan masuk sekolah yang dilakukan oleh siswa pada dasarnya tidak hanya dilatarbelakangi karena faktor sekolah saja tetapi ada faktor lain yang juga menjadi penyebab keengganan siswa untuk masuk sekolah. Menurut Supriyo (2008: 112) ada kemungkinan-kemungkinan penyebab dan latar belakang timbulnya kasus ini yaitu:

1. Orangtua kurang memperhatikan anak-anaknya
2. Orangtua terlalu memanjakan anaknya
3. Orangtua terlalu buas terhadap anaknya
4. Pengaruh teman
5. Pengaruh mass media (film, wanita.)
6. Anak yang belum sadar tentang kegunaan sekolah
7. Anak yang belum ada tanggung jawab terhadap studinya

Beberapa hal di atas adalah faktor anak yang enggan untuk bersekolah. Diperlukannya bimbingan dan motivasi agar bersemangat menjalankan kewajibannya sebagai pelajar untuk masa depan yang lebih baik.

2.1.1.3 Dampak Perilaku Enggan Masuk Sekolah

Anak yang enggan masuk sekolah mengalami kegagalan dalam pelajaran. Selain mengalami kegagalan belajar, siswa tersebut juga akan merasa tersisihkan oleh teman-temannya. Hal ini kadang terjadi manakala siswa tersebut sudah begitu “parah” keadaannya sehingga anggapan teman-temannya ia anak nakal dan perlu menjaga jarak dengannya. Hal ini tidak mungkin terlewatkan ketika siswa membolos

ialah hilangnya rasa disiplin, ketaatan terhadap peraturan sekolah berkurang. Bila diteruskan, siswa akan acuh tak acuh, pada urusan sekolahnya. Dan yang lebih parah siswa dapat dikeluarkan dari sekolah.

Supriyo (2008: 112) menyatakan bahwa apabila orangtua tidak mengetahui dapat berakibat anak berkelompok dengan teman yang senasib dan membutuhkan kelompok/group yang menjurus ke hal-hal yang negatif (gang), peminum, ganja, obat-obat keras, dan lain-lain. Akibat yang paling fatal adalah anak akan mengalami gangguan dalam perkembangan dalam usaha untuk memenuhi identitas dirinya.

Sementara menurut Prayitno (2004: 62) perilaku enggan masuk sekolah dapat menimbulkan beberapa dampak negatif yaitu:

1. Minat terhadap pelajaran akan semakin berkurang
2. Gagal dalam ujian
3. Hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki
4. Tidak naik kelas
5. Penguasaan terhadap materi pelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya
6. Dikeluarkan dari sekolah

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa enggan masuk sekolah merupakan perilaku yang tidak hanya membawa dampak pada kegagalan dalam belajar tetapi juga merugikan yang lainnya seperti tawuran dan pecandu narkotika.

2.1.1.4 Ciri-ciri Siswa Enggan Bersekolah

Bagi siswa yang sering enggan masuk sekolah, biasanya memiliki ciri-ciri yang dapat diamati. Sebelum perilaku tersebut dilakukan oleh siswa, sebagai pendidik bisa memperhatikan ciri-ciri tersebut. Menurut Mustaqim dan Wahib (dalam Khanisa, 2012: 33) ciri-ciri siswa yang enggan masuk sekolah yaitu:

1. Sering tidak masuk sekolah
2. Tidak memperhatikan guru dalam menjelaskan pelajaran

3. Mempunyai perilaku yang berlebih-lebihan atau antara lain dalam berbicara maupun dalam cara berpakaian
4. Meninggalkan sekolah sebelum jam pelajaran usai
5. Tidak bertanggungjawab pada studinya
6. Kurang berminat pada mata pelajarannya
7. Suka menyendiri
8. Tidak memiliki cita-cita
9. Datang suka terlambat
10. Tidak mengikuti pelajaran
11. Tidak mengerjakan tugas
12. Tidak menghargai guru di kelas

Menurut Prayitno dan Amti (2004: 122) adapun gambaran rinci mengenai keengganan masuk sekolah yang dialami oleh siswa yaitu:

1. Berhari-hari tidak masuk sekolah

2. Tidak masuk sekolah tanpa izin

3. Sering keluar pada jam tertentu

4. Mengajak teman-teman untuk keluar pada mata pelajaran yang tidak disenangi

Sedangkan Mustaqim dan Wahid (2008: 138-142) memaparkan ciri-ciri siswa yang enggan masuk sekolah sebagai berikut:

1. Suka mengantuk dalam arti siswa yang suka mengantuk di dalam kelas hal ini merupakan awal dari pemicu rasa malas siswa
2. Siswa yang suka menyendiri karena sulit bergaul dengan teman yang lain atau mempunyai kepribadian yang tertutup.
3. Terlambat sekolah karena siswa malas untuk berangkat sekolah mungkin karena ada tugas yang belum terselesaikan atau lain sebagainya.
4. Anak-anak yang mempunyai kelainan fisik akan merasa tertolak untuk hadir ditengah-tengah temannya yang normal sehingga ia akan menjadi bahan ejekan oleh teman-temannya.
5. Kecerdasan setiap siswa berbeda-beda jadi kemampuan berpikirnya juga berbeda pula.
6. Pergaulan buruk adalah jika lingkungan pergaulannya baik anak akan cenderung menjadi baik namun jika lingkungannya jelek anak pun ada kecenderungan untuk jelek.
7. Pengalaman hidup adalah guru yang terbaik, terkadang siswa melakukan perbuatan yang menyimpang karena ingin mendapatkan perhatian dari guru karena selama ini merasa diabaikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa enggan bersekolah yaitu siswa sering berangkat sekolah tidak tepat waktu bahkan ada yang membolos untuk pergi bermaindengan teman-temannya, kurangnya tanggungjawab dari siswa itu sendiri dengansering tidak mendengarkan guru saat pembelajaran dan saat pelajaran atau guru yang tidak mereka senangi mereka meninggalkan pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

2.1.2 Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

2.1.2.1 Konseling Kelompok

2.1.2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Winkel dan Hastuti, 2004: 590).

Menurut Nurihsan (2007: 10) konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antarkonselor dan konseli, agar konseli mempu memahami diri dan lingungannya serta mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan yang bersifat pribadi kepada individu agar individu mampu memahami dirinya dan mampu membuat keputusannya sendiri.

2.1.2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Dalam penelitian konseling kelompok digunakan untuk membahas permasalahan dan mengentaskan permasalahan peserta didik yaitu dalam

meningkatkan permasalahan peserta didik yaitu mengatasi keengganan masuk sekolah. Konseling kelompok juga mempunyai tujuan untuk melatih kecakapan peserta didik dalam hal kemampuan berkomunikasi, mengutarakan pendapat, serta menghargai pendapat orang lain ketika konseling kelompok berlangsung.

Menurut Sukardi (2000: 49) tujuan konseling kelompok meliputi:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Prayitno (dalam Sukardi, 2000: 50), mengatakan bahwa tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang terlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok yaitu:

1. Membahas topik yang mengandung masalah actual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
2. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau berkomunikasi.
3. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
4. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Corey (2007) menyebutkan tujuan konseling kelompok secara umum adalah:

1. Penyusunan kembali kepribadian
2. Penemuan makna hidup
3. Penyembuhan gangguan emosional
4. Penyesuaian terhadap masyarakat
5. Pencapaian kebahagiaan dan kepuasan
6. Pencapaian aktualisasi diri

7. Pereda kecemasan
8. Penghapusan tingkah laku abnormal dan mempelajari pola tingkah laku adaptif

Dari pendapat para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu anggota kelompok untuk bersosialisasi dengan banyak orang, agar bisa menghargai pendapat orang lain, mengubah tingka laku yang menyimpang menjadi lebih baik dan mampu memecahkan masalah individu dengan cepat.

2.1.2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memerhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan proses konseling. Yalom (dalam Latipun, 2001) menyebutnya sebagai faktor kuratif. Faktor-faktor tersebut yaitu: 1. Membina harapan, 2. Universalitas, 3. Pemberian bantuan, 4. Altruisme, 5. Pengulangan korektif keluarga primer, 6. Pengembangan teknik sosialisasi, 7. Peniruan tingkah laku, 8. Belajar menjalin hubungan interpersonal, 9. Kohesivitas kelompok, 10. Kataris, dan 11. Faktor-faktor eksistensial. Sebelas faktor tersebut disajikan peneliti di bawah ini.

1. Membina harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

2. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk itulah memberikan pemahaman pada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balilk antaranggota.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalani kedekatan emosional antaranggota dan konselor. Masing-masing klien diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian

layaknya hubungan saudara. Hal ini akan dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengkomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.

7. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespons apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah angota kelompoknya.

9. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dan masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan intepersonal yang akrab. Apabila kohensivitas terlah terbentuk, masing-masing

anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompok.

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinyya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.

11. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Untuk itu, anggota kelompok dapat termotivasi mengatasi masalahya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak.

2.1.2.1.4 Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Dalam menyelenggarakan konseling kelompok tentunya ada kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan agar konseling kelompok dapat berjalan efektif dan efisien. Menurut Prayitno (2012: 162-163) terdapat beberapa asas, yaitu 1. Asas kerahasiaan, 2. Asas kesukarelaan, 3. Asas keterbukaan, 4. Asas kekinian, 5. Asas kenormatifan, yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok.

Kaitannya dalam penelitian ini, asas kerahasiaan dalam konseling kelompok, sebuah rahasia dimana isi dari kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok diharapkan para anggota kelompok menjaga isi rahasia dan tidak boleh disebarluaskan.

2. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal pembentukan kelompok oleh konselor kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturantentang layanan konseling kelompok.

Berkaitan dengan penelitian ini, dalam kegiatan konseling kelompok siswa secara sukarela tanpa paksaan mengutarakan masalah yang dialami individu.

3. Asas Keterbukaan

Anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

4. Asas Kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.

5. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan tata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengenai isi bahasan.

Winkel (2004: 30-36) mengatakan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan atau asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, yaitu: 1. Kerahasiaan, 2. Kesukarelaan, 3. Keterbukaan, 4. Kegiatan. Empat asas dari Winkel terebut dipaparkan peneliti di bawah ini.

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompk diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan atau tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh oranglain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

3. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan ada keraguan dari anggota dan membuat konseling kelompok ini tidak berjalan dengan lancar.

4. Asas Kegiatan

Pemimpin kelompok hendaknya mampu menghidupkan suasana yang kondusif agar klien dapat menjalankan kegiatan yang dituju.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perlunya kerahasiaan dalam konseling kelompok, guna untuk menjaga rahasia dari klien supaya tidak menyebar ke semua orang karena bersifat pribadi. Keterbukaan dan kesukarelaan saat mengikuti konseling kelompok juga diperlukan agar saat kegiatan berlangsung tidak timbul keresaan dan kesukarelaan saat menyampaikan pendapat. Serta klien diharapkan bisa menciptakan kemandirian dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami.

2.1.2.1.5 Tahapan Konseling Kelompok

Prayitno (2004: 20-26) menjelaskan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu: 1. Tahap pembentukan, 2. Tahap peralihan, 3. Tahap kegiatan, dan 4. Tahap pengakhiran. Empat tahapan tersebut disajikan di bawah ini.

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan ini para anggota kelompok saling berkenalan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Ada tujuan yang ingin dicapai pada tahap pembentukan yaitu:

1) Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan konseling
2) Tumbuhnya suasana kelompok
3) Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.
4) Tumbuhnya sikap saling mengenal, saling percaya, menerima dan membantu di antara para anggota kelompok.
5) Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka

6) Dimulainnya pembahasan tentang tingkah laku perasaan

2. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini biasanya diwarnai dengan suasana ketidaksinambungan dalam diri masing-masing anggota kelompok, yang menyebabkan tingkah laku mereka tidak sebagaimana mestinya. Selain itu tahap ini juga merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Tujuan yang hendak dicapai pada tahap peralihan ini yaitu:

1) Terbebasnya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahapan berikutnya.
2) Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan
3) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap tahap sebelumnya berhasil maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah lebih santai dan membiarkan para anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan kelompok. Pada tahap ini mengarah pada mencapaian tujuan. Kelompok tersebut sedang berusaha mengambil sesuatu yang berguna bagi para anggota kelompoknya, sehingga tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap kegiatan ini yaitu:

1) Terbahasnya dan terentaskannya masalah klien (yang menjadi anggota kelompok).

2) Ikut sertanya seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah klien serta mencari jalan keluar dan pengentasannya.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian utama pada tahap ini bukanlah pada berapa kali kelompok ini harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam tahapan pengakhiran yaitu:

1) Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan
2) Terungkapnya hasil kegiatan konseling kelompok yang telah dicapai
3) Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut.

2.1.2.2 *Self Management*

2.1.2.2.1 Pengertian *Self Management*

Teknik konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Self Management*. *Self Management* adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik dan melakukan peningkatan perubahan yang baik dan benar.

Menurut Gie (2000: 77), *Self Management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Menurut Nursalim (2005: 146), "*Self Management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi".

Self Management adalah mengenai penguasaan diri ini mempergunakan istilah mengatur diri (*Self Management*) yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), memberi hadiah terhadap diri sendiri (*self reward*), kontrak atau perjanjian diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsang (stimulus control) dan diamalkan untuk menghadapi penderita depresi, rasa nyeri dan perilaku-perilaku seperti ketergantungan pada minuman keras, makan yang tidak terkendali dan yang berhubungan dengan kebiasaan belajar (Corey, 2007: 221).

Berdasarkan uraian pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan *Self Management* adalah suatu teknik untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dengan strategi pengubahan perilaku mereka sendiri untukmencapai hal hal yang lebih baik.

2.1.2.2.2 Tujuan *Self Management*

Melalui *Self Management* siswa dapat mempraktikkan dalam kehidupannya sehari-hari untuk dapat mendorong dalam peningkatan tentang hal-hal yang baik dan benar. Pernyataan tersebut sesuai dengan ciri-ciri program *Self Management* yang efektif menurut Nursalim (2005: 147) yakni:

1. Menambah pengawasan individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan individu terhadap konselor atau yang lain.
2. Praktis, tidak mahal dan gampang.
3. Mudah dijawab.

Menurut Purnamasari (2012: 48) tujuan teknik *Self Management* adalah untuk pemberdayaan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan

mendorong pada pengurangannya terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar individu secara teliti dapat menetapkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan tujuan *Self Management* adalah agar individu dapat mengelola perilaku mereka sendiri, individu dapat menetapkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku mereka yang tidak baik dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya masalah yang tidak dikehendaki.

2.1.2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Management*

Terhadap faktor yang dapat mempengaruhi *Self Management* atau pengelolaan diri individu. Asrori (2000: 155) merangkum beberapa asumsi yang mendasari pengelolaan diri sebagai strategi pengubahan tingkah laku, antara lain:

1. Pada dasarnya orang mampu mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri.
2. Seseorang memiliki kekuatan dan ketrampilan untuk meneleksi faktor-faktor lingkungan.
3. Seseorang memiliki kekuatan untuk memilih tingkah laku yang dapat menimbulkan rasa tidak senang.
4. Ihktiar untuk mengubah tingkah laku atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan menemukan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.
5. Seseorang paling tahu dan paling bertanggung jawab untuk mengubah diri sendiri.

Sedangkan menurut Pedler dan Boydell (dalam Makhfud, 2011: 33-37) terdapat faktor yang mempengaruhi *Self Management* sebagai berikut: 1. Kesehatan, 2. Keterampilan atau keahlian, 3. Aktivitas, 4. Identitas diri. peneliti menguraikan empat hal tersebut sebagai berikut.

1. Kesehatan (*Health*)

Kondisi fisik maupun psikis mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas kehidupan. Disatu sisi kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seorang individu untuk melakukan aktivitas dan disisi lain kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil. Kondisi kesehatan individu yang baik akan mewujudkan keseimbangan pada diri individu, sehingga akan mempermudah individu dalam melakukan penyesuaian diri. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan pikiran dibutuhkan keseimbangan antara perasaan dan emosi.

2. Keterampilan atau Keahlian (*Skill*)

Keterampilan atau keahlian yang dimiliki seseorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya. Individu tersebut dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu. Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara ia mewujudkan tujuannya itu.

3. Aktivitas (*Action*)

Yang dimaksud dengan aktivitas disini adalah seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidupnya dengan lebih baik, misalnya seberapa jauh kemampuannya untuk membuat keputusan dan menambil inisiatif. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi, sehingga keputusan aktivitasnya mempertimbangkan dua hal sekaligus yaitu yang memberi manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4. Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu di dalam kehidupannya karena menyangkut gambaran khas ang dimilikinya. Dalam pengertian yang lebih khusus, identitas diri ini disebut dengan konsep diri. Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman dan penelitian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan perubahan perilaku *Self Management* adalah hal baru dalam membantu individu menyelesaikan masalah karena dalam teknik ini menekankan individu untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan sebelumnya dapat dirubah menjadi lebih baik dengan kesadaran diri individu dan bantuan orang lain.

2.1.2.2.4 Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Dalam pelaksanaan *Self Management* terdapat langkah langkah yang harus dilakukan. Menurut Komalasari (2016: 182) langkah-langkahnya terdiri dari: 1.

Monitor diri, 2. Evaluasi diri, 3. Pemberian penguatan. Tiga langkah tersebut dipaparkan peneliti di bawah ini.

1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat digunakan sebagai daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang harus diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan taret tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkahlaku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberi penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari kondisi untuk melakukan program yang telah dibuat secara berlanjut.

Sedangkan menurut Nursalim (2005: 148) beberapa langkah yang dilakukan dalam teknik *Self Management* yaitu:

1. Klien mengidentifikasi dan mencatat target tigkah laku dan mengawasi anseden dan konsekuensi.
2. Mengidentifikasi tingkah laku yang diinginkan dan arahkan perubahan (goals).

3. Konselor menjelaskan kemungkinan strategi *Self Management*.
4. Klien memiliki satu atau lebih strategi *Self Management*.
5. Klien secara verbal menyatakan akan melakukan langkah 2 dan 4.
6. Konselor mengajarkan dan memberikan contoh strategi yang dipilih.
7. Klien berlatih strategi yang dipilih.
8. Klien menggunakan strategi yang dipilih dalam kehidupan nyata.
9. Klien mencatat penggunaan strategi dan tingkat target tingkah laku.
10. Data klien ditinjau kembali oleh konselor dan klien, klien melanjutkan atau membuat revisi program.
11. Membuat peta data hasil penguatan diri dan lingkungan untuk kemajuan klien.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan *Self Management* adalah suatu hal baru yang dilakukan individu untuk membantu dirinya mengelola diri dengan baik dengan mengunakan langkah langkah tersebut sehingga dapat memberikan hasil tingkah laku yang lebih baik.

2.1.2.2.5 Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Keengganan Masuk Sekolah

Upaya yang dilakukan oleh peneliti adalah mengatasi keengganan masuk sekolah untuk membantu siswa yang enggan masuk sekolah menjadi berkurang dengan pendekatan konseling kelompok teknik *Self Management*. Permasalahan seperi ini sering terjadi di sekolah sekolah lainnya. Hal ini perlu diperhatikan sebelum menjadi sangat komplek. Seperti membolos misalnya, siswa sering tidak masuk sekolah, siswa sering keluar saat jam pelajaran tanpa alasan yang jelas. Entah siswa merasa jenuh dengan pelajaran, tidak suka dengan guru yang mengajar, atau metode pembelajaran yang kurang menarik atau masalah-masalah lain yang menjadi alasan siswa enggan masuk sekolah.

Sebagai tenaga pendidik tidak mungkin akan membiarkan masalah seperti ini berlarut-larut, perlu diadakan penanganan yang serius untuk mengatasi perilaku

tersebut. Dengan siswa mentaati peraturan dan tidak meninggalkan jam pelajaran maka tujuan semua pihak akan terpenuhi.

Dari permasalahan di atas peneliti mengatasinya dengan melakukan layanan konseling kelompok. Menurut Rusmana (2009: 29) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan. Dalam kegiatan konseling kelompok lebih bersifat pada penyelesaian yang pada akhirnya diharapkan akan terjadi penurunan dalam keengganan masuk sekolah dari sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan setelahdiberi layanan konseling kelompk.

Keberhasilan pendekatan konseling kelompok tidak terlepas dari dorongan teknik-teknik konseling, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Self Management* untuk mengatasi keengganan masuk sekolah. Menurut Gie (2000: 77) memaparkan *Self Management* yaitu mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Jadi *Self Management* adalah tindakan yang dilakukan oleh siswa itu sendiri untuk maju, mampu mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik *Self Management* diharapkan bisa mengubah perilaku siswa yang enggan masuk sekolah menjadi rajin masuk sekolah.

2.2 Penelitian Relevan

Setelah penulis menguraikan mengenai kajian teori yang berkaitan dengan penelitian yaitu mengatasi keengganan masuk sekolah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Berikut ini dipaparkan mengenai penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini

1. Jurnal penelitian yang disusun oleh Alamri (2015) yang berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah" hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, danpada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima, karena ada peningkatan dari indikator keberhasilan.

   Persamaan penelitian jurnal tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu teknik yang digunakan teknik *Self Management* dan perbedaan penelitian jurnal dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada layanan yang digunakan yaitu layanan bimbingan kolompok.
2. Skripsi yang disusun oleh Sari (2014) dengan judul "Penerapan Teknik Self Management untuk Mengatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Kelas XI MM SMK Tamansiswa Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014" hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli I (AL) setelah dilakukan konseling selama enam kali dengan penerapan teknik *Self Management*, konseli dapat menunjukkan perubahan yang lebih disiplin; mampu mengatur waktu; mempunyai motivasi

dalam belajar. Konseli II (BT) setelah dilakukan konseling sebanyak lima kali, konseli tidak lagi terpengaruh ajakan temannya untuk tidak belajar. Konseli III (BP) setelah dilakukan konseli selama enam kali, konseli dapat menentukan waktu belajar dengan baik, sehingga tidak menggangu kondisi fisik konseli yang sering capek.

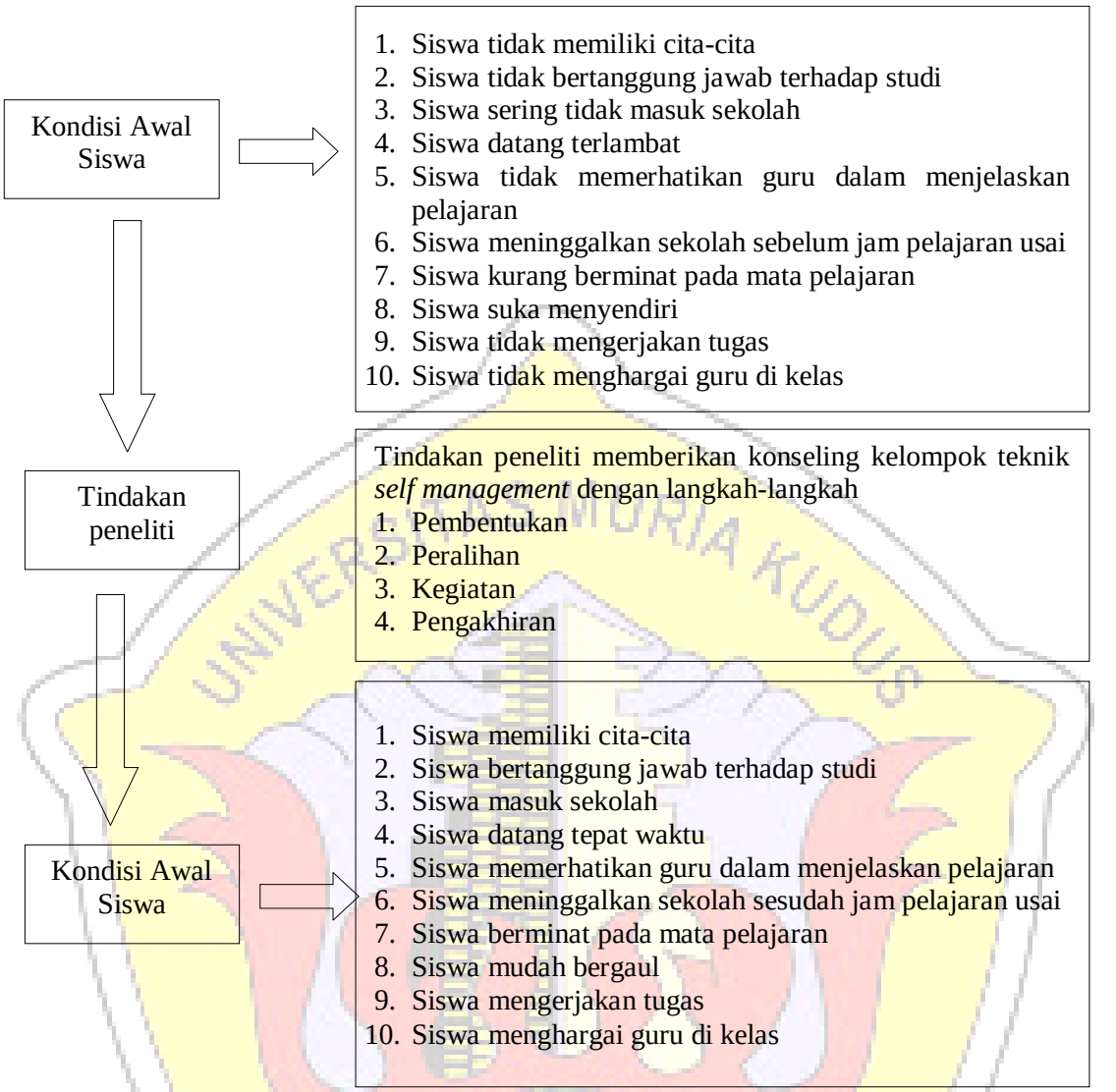
Persamaan dari penelitian relevan dengan penelitian ini adalah pada penerapan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan subjek penelitian. Sedangkan perbedaannya pada permasalahan yang diselesaikan, sari dalam penelitiannya mengentaskan masalah disiplin belajar sedangkan masalah peneliti keengganan masuk sekolah.

3. Menurut Ghofur (2015), "Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecerdasan Emosi Rendah Pada Siswa Kelas VIII A". Berdasarkan hasil penelitian dilakukan konseling individu terhadap klien yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah sudah mampu bersosialisasi dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *self management*, dapat menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecerdasan emosi rendah sudah mampu mengatur emosi yang ada dalam dirinya secara lebih baik di Mts Maslakul Huda Rembang.

   Persamaan dari penelitian relevan dengan penelitian ini adalah pada penerapan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan subjek penelitian. Sedangkan perbedaannya pada permasalahan yang diselesaikan, dalam penelitian ghofur mengentaskan kecerdasan emosi sedangkan masalah peneliti keengganan masuk sekolah.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian pustaka dan kondisi yang ditemukan di lapangan, maka gambaran ideal tercapainya keberhasilan dalam penelitian ini adalah siswa berangkat sekolah setiap hari, datang tepat waktu dan mengikut pelajaran dengan baik. Untuk mendapatkan gambaran ideal tersebut, peneliti memberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dalam desain penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam dua siklus penelitian. Dimana setiap siklus penelitian peneliti melakuan tiga kali pertemuan. Telah dipaparkan dalam kajian atas, maka untuk mengurangi keengganan masuk sekolah melalui layanan konseling kelompok teknik *Self Management* dapat diformulasikan penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir

2.4 Tindakan Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka, dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis penelitian tindakan bimbingan dan konseling sebagai berikut:

1. Layanan konseling kelompok teknik *Self Management* dapat mengatasi keengganan masuk sekolah siswa SMA 3 Pati.
2. Keengganan masuk siswa SMA 3 Pati dapat diatasi melalui layanan konseling kelompok teknik *Self Management*.

UNIVERSITAS MURIA KUDUS