

EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING KOGNITIF PERILAKU DALAM MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS XII SMK PGRI 2 KEDIRI YANG BEKERJA MALAM HARI

by Turnitin Arise

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menengah kejuruan merupakan jenjang pendidikan yang bertujuan mempersiapkan siswa untuk memasuki dunia kerja sekaligus memberikan kesempatan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam prosesnya, siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dituntut memiliki kompetensi akademik, keterampilan kerja, serta kedisiplinan yang baik agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia industri dan perkembangan masyarakat.

Namun, dalam kenyataannya tidak seluruh siswa mampu menjalani proses pendidikan secara optimal. Kondisi kurang tidur akibat aktivitas kerja dapat menyebabkan kelelahan fisik, gangguan konsentrasi, dan penurunan performa akademik siswa (Lina Maulida, 2023), khususnya siswa yang bekerja pada malam hari. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik, gangguan pola tidur, serta tekanan psikologis yang dapat memengaruhi motivasi dan partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Akibatnya, sebagian siswa menunjukkan penurunan motivasi belajar dan kecenderungan untuk membolos karena merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran secara maksimal.

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk perilaku maladaptif yang dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada rendahnya kehadiran siswa di sekolah, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, rendahnya disiplin, serta meningkatnya risiko kegagalan menyelesaikan pendidikan. Dalam konteks pendidikan, perilaku membolos menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat memengaruhi kualitas proses belajar siswa secara berkelanjutan (Ekawardani, 2023).

Fenomena siswa SMK yang membolos karena bekerja malam hari juga ditemukan di SMK PGRI 2 Kediri. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan dan konseling, terdapat beberapa siswa kelas XII yang bekerja pada malam hari di berbagai sektor informal, seperti toko, rumah makan, dan kafe. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mengalami kelelahan

fisik, kurang tidur, kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, serta rendahnya motivasi untuk hadir di sekolah pada keesokan harinya. Akibatnya, perilaku membolos cenderung terjadi secara berulang, terutama setelah siswa menjalani aktivitas kerja malam.

Selain dipengaruhi oleh faktor fisik, perilaku membolos juga berkaitan dengan pola pikir dan keyakinan siswa terhadap pendidikan dan pekerjaan. Sebagian siswa memiliki pemikiran bahwa bekerja lebih penting dibandingkan sekolah karena pekerjaan dianggap mampu memberikan penghasilan secara langsung. Di sisi lain, siswa juga merasa bahwa kondisi kelelahan membuat mereka tidak mampu mengikuti kegiatan belajar dengan baik sehingga memilih untuk tidak hadir di sekolah. Pola pikir negatif tersebut dapat memengaruhi emosi dan perilaku siswa sehingga perilaku membolos terus berulang.

Permasalahan tersebut memerlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada perubahan pola pikir yang mendasari perilaku membolos. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik konseling kognitif perilaku. Teknik konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini membantu individu mengenali pikiran otomatis negatif dan keyakinan irasional yang memengaruhi perilaku, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Dalam setting sekolah, teknik konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri, meningkatkan motivasi belajar, serta membentuk perilaku yang lebih positif terhadap pendidikan. Teknik ini juga membantu siswa memahami hubungan antara pola pikir negatif dengan perilaku membolos yang mereka lakukan. Dengan perubahan pola pikir yang lebih rasional, siswa diharapkan mampu mengurangi perilaku membolos secara bertahap.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan ini efektif mengurangi perilaku membolos siswa (Lina Maulida, 2023). Pendekatan ini dinilai mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir positif,

meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki pengambilan keputusan dalam menghadapi permasalahan akademik maupun sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani siswa yang mengalami konflik antara tuntutan pendidikan dan pekerjaan.

28 B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan dalam latar belakang, rumusan masalah yang dapat di rinci adalah apakah efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri?

81 C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dituliskan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

79 D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami sejauh mana efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengatasi perilaku membolos pada siswa SMK yang harus bekerja di malam hari. Selain menambah literatur nasional tentang penerapan teknik konseling kognitif perilaku pada siswa dengan beban ganda antara pekerjaan dan sekolah penelitian ini juga bisa menjadi acuan untuk merancang model intervensi konseling berbasis bukti yang sesuai dengan konteks sosial, ekonomi, dan budaya di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa membantu siswa kelas XII di SMK PGRI 2 Kediri yang bekerja malam hari agar lebih jarang membolos, melalui pendekatan konseling kognitif perilaku yang disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan mereka. Diharapkan siswa bisa lebih rajin masuk sekolah, punya motivasi belajar yang lebih baik, dan mampu menemukan keseimbangan antara tanggung jawab di sekolah dan pekerjaan yang mereka jalani.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat dan menerapkan program bimbingan konseling yang lebih efisien dan terorganisir, terutama untuk siswa yang menghadapi kesulitan bekerja di malam hari. Sekolah dapat menggunakan modul intervensi berbasis konseling kognitif perilaku yang dikembangkan dalam penelitian ini untuk mengurangi tingkat ketidakhadiran dan meningkatkan prestasi akademik siswa.

c. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling (BK)

Penelitian ini menunjukkan kepada guru BK betapa pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis, fisik, dan sosial dalam memberikan layanan konseling. Guru BK juga bisa menemukan pendekatan baru untuk menangani siswa yang sering membolos, terutama jika alasannya berasal dari faktor luar, seperti harus bekerja di malam hari.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi atau mengembangkan intervensi konseling berbasis konseling kognitif perilaku untuk siswa dengan kondisi atau kebutuhan khusus, baik tingkat SMK maupun di sekolah lain yang menghadapi masalah serupa.

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Layanan **Konseling Kelompok** Teknik **Konseling Kognitif** Perilakua. Grand Teori **Konseling Kelompok**

Dalam Grand teori yang mendasari teknik **konseling kognitif perilaku adalah teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck.** **Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pola pikir, keyakinan, interpretasi terhadap pengalaman, serta dialog internal yang terbentuk dari pengalaman hidup.** Menurut Beck, individu tidak secara langsung dipengaruhi oleh suatu peristiwa, melainkan oleh cara individu tersebut menafsirkan peristiwa yang dialaminya. Pola pikir yang negatif, irasional, dan maladaptif dapat memunculkan gangguan emosional maupun perilaku yang tidak sesuai.

Dalam teori kognitif Beck dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang saling memengaruhi antara aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Ketika individu memiliki pemikiran negatif secara terus-menerus, maka kondisi emosional yang muncul juga cenderung negatif, seperti malas, cemas, tidak termotivasi, atau merasa tidak mampu. Kondisi tersebut kemudian memengaruhi perilaku individu **dalam kehidupan sehari-hari.** **Oleh karena itu, perubahan perilaku dapat dilakukan melalui perubahan pola pikir dan keyakinan yang mendasarinya.**

Dalam konteks siswa, pola pikir negatif dapat muncul dalam bentuk keyakinan seperti “sekolah tidak penting”, “lebih baik bekerja daripada belajar”, “saya terlalu lelah untuk hadir di sekolah”, atau “kehadiran di kelas tidak akan memengaruhi masa depan saya”. Pikiran-pikiran tersebut dapat terbentuk akibat tekanan ekonomi, pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, kelelahan fisik karena bekerja, maupun kurangnya motivasi akademik. Pola pikir tersebut kemudian memengaruhi emosi, motivasi, dan perilaku siswa sehingga memunculkan perilaku maladaptif, salah satunya perilaku membolos.

Perilaku membolos tidak hanya dipandang sebagai bentuk pelanggaran tata tertib sekolah, tetapi juga sebagai hasil dari proses kognitif yang kurang adaptif. Siswa yang bekerja pada malam hari cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental sehingga memunculkan pikiran otomatis negatif terhadap aktivitas belajar di sekolah. Jika kondisi tersebut terus berlangsung tanpa adanya intervensi, maka perilaku membolos dapat menjadi kebiasaan yang sulit diubah dan berdampak pada penurunan prestasi akademik, kedisiplinan, serta perkembangan sosial siswa.

(Lina Maulida, 2023) Menjelaskan ⁸⁹ bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok membantu peserta didik mengenali ⁷⁶ pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Teknik ini menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengubah pola pikirnya sehingga perubahan perilaku dapat terjadi secara bertahap. Dalam proses konseling, konselor membantu siswa memahami ³⁵ hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul, kemudian melatih siswa untuk membangun pola pikir yang lebih positif dan konstruktif.

Selain restrukturisasi kognitif, teknik konseling kognitif perilaku juga melibatkan latihan perilaku, penguatan positif, serta pengembangan kemampuan pemecahan masalah. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku ¹ membolos, serta memiliki motivasi yang lebih baik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

(Adilla Aisyahrani, 2025) penerapan konseling kognitif perilaku dalam setting sekolah efektif membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta memperbaiki perilaku maladaptif melalui proses restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku.

Dengan demikian, teori Beck relevan ¹⁵² digunakan sebagai grand teori dalam penelitian ini karena perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari diduga muncul akibat pikiran negatif terkait konflik

antara tuntutan akademik, kelelahan fisik, dan pekerjaan. Melalui penerapan konseling kognitif perilaku, siswa diharapkan mampu membangun pola pikir yang lebih adaptif terhadap pendidikan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya sekolah, serta mengurangi perilaku membolos secara bertahap.

b. Definisi Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui interaksi sejumlah individu dalam kelompok kecil dengan bantuan seorang konselor. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu anggota memahami diri, mengidentifikasi permasalahan, mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, serta menemukan alternatif penyelesaian yang tepat. Melalui proses tersebut, setiap anggota memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara terbuka dalam suasana yang aman, saling menghargai, dan penuh kepercayaan. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga mendorong perkembangan pribadi, sosial, emosional, dan akademik anggota kelompok melalui interaksi yang positif. Konsep ini sejalan dengan pandangan Corey (2016) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang bertujuan membantu individu mengembangkan kesadaran diri, memperbaiki hubungan interpersonal, serta mengubah perilaku ke arah yang lebih adaptif. Hasil kajian literatur dari (Hairlia et al., n.d.) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, sosial, maupun akademik melalui pemanfaatan dinamika kelompok secara optimal.

Konseling kelompok memiliki karakteristik yang membedakannya dengan layanan konseling individual, yaitu adanya dinamika kelompok yang menjadi media utama dalam proses perubahan perilaku. Dinamika tersebut mendorong anggota untuk saling memberikan dukungan,

belajar dari pengalaman orang lain, membangun rasa percaya, serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara mandiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok mampu meningkatkan berbagai aspek perkembangan individu, seperti kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, kemampuan pemecahan masalah, serta pengendalian perilaku yang kurang adaptif. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media perubahan, sehingga setiap anggota mampu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan interpersonal, serta membentuk perilaku yang lebih positif. Dalam penelitian ini, konseling kelompok digunakan sebagai setting layanan untuk membantu siswa kelas XII SMK PGRI 2 Kediri yang bekerja pada malam hari dan memiliki perilaku membolos. Melalui interaksi kelompok, siswa diharapkan mampu saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman mengenai kesulitan yang dihadapi, serta membangun motivasi untuk mengurangi perilaku membolos melalui penerapan teknik konseling kognitif perilaku.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah membantu setiap anggota kelompok mengembangkan kemampuan memahami diri, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, maupun karier secara optimal melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Dalam proses konseling, anggota kelompok didorong untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, bertukar pendapat, dan belajar dari pengalaman anggota lainnya sehingga mampu memperoleh cara pandang yang lebih luas terhadap permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi tersebut, anggota kelompok diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, memperkuat rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil

keputusan dan memecahkan masalah secara mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan sosial, pengendalian diri, serta penyelesaian berbagai permasalahan peserta didik karena adanya dukungan antaranggota dan proses belajar bersama yang terjadi selama kegiatan berlangsung (Hairlia et al., n.d.).

Dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok diwujudkan melalui penerapan teknik konseling kognitif perilaku untuk membantu siswa kelas XII SMK PGRI 2 Kediri yang bekerja pada malam hari dan memiliki perilaku membolos. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran yang kurang rasional mengenai sekolah dan pekerjaan, mendiskusikan pengalaman yang dialami, menerima umpan balik dari anggota kelompok lain, serta membangun cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Proses tersebut diharapkan tidak hanya membantu siswa mengurangi perilaku membolos, tetapi juga meningkatkan kemampuan mengelola emosi, memperbaiki pengambilan keputusan, menumbuhkan tanggung jawab terhadap kewajiban akademik, serta mengembangkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga pada pengembangan potensi diri dan perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui interaksi kelompok yang terarah.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok menurut Prayitno terbukti dapat diterapkan dalam layanan konseling di sekolah melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran yang dilaksanakan secara berurutan (Asmidar, 2026). Keempat tahap tersebut dilaksanakan secara sistematis untuk membangun dinamika kelompok yang efektif. Konseling kelompok tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi melalui langkah-langkah yang terencana supaya setiap anggota dapat menjalani proses dengan baik. Dalam penerapannya, fase ini mendukung konselor

dalam mengatur dinamika kelompok serta memastikan bahwa tujuan konseling dapat dicapai dengan baik.

¹²⁵ Tahapan konseling kelompok dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Awal

Pada fase ini, konselor mulai membentuk tim, memperkenalkan sasaran kegiatan, serta menetapkan peraturan yang akan disepakati bersama. Anggota kelompok mulai saling akrab, meski umumnya masih terjalin rasa canggung atau belum sepenuhnya terbuka.

2) Tahap Transisi

Tahap ini ditandai dengan mulai timbulnya dinamika kelompok, seperti keraguan, kecanggungan, atau bahkan perlawanan dari anggota. Konselor membantu anggota melalui fase ini agar mereka lebih siap terlibat aktif dalam proses konseling.

3) Tahap Kegiatan

Pada fase ini, proses bimbingan dilaksanakan dengan mendalam. Para anggota mulai menyampaikan masalah yang dihadapi, saling memberikan respons, serta berusaha memahami pola pikir dan tindakan satu sama lain. Dalam pendekatan kognitif perilaku, fase ini juga dimanfaatkan untuk mengenali pikiran yang tidak rasional dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif (Adilla Aisyahrani, 2025).

4) Tahap Pengakhiran

Tahap akhir menekankan pada penilaian dan pengukuhan hasil konseling. Anggota diminta untuk merenungkan perubahan yang telah diraih serta merancang langkah berikutnya agar hasil konseling bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya langkah-langkah yang diatur secara berurutan, proses konseling kelompok menjadi lebih terfokus dan tidak berlangsung secara tiba-tiba tanpa arah yang jelas. Setiap langkah memiliki peran tersendiri yang sesungguhnya saling terhubung, sehingga pelaksanaannya tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Apabila seluruh tahap tersebut dilaksanakan dengan baik, proses

konseling tidak hanya berakhir pada penyelesaian problem yang dihadapi individu, tetapi juga memberikan kesempatan untuk pengembangan potensi diri mereka.

e. Definisi **Teknik Konseling Kognitif Perilaku**

Teknik konseling kognitif perilaku adalah metode konseling yang berfokus pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Dalam bimbingan dan konseling metode ini diterapkan untuk mendukung siswa dalam mengenali pola pikir negatif atau irasional yang memicu perilaku bermasalah, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Teknik konseling kognitif perilaku menyoroti bahwa untuk mencapai perubahan perilaku yang efektif, seseorang harus memulai dengan mengubah pola pikir mereka.

Dalam penerapannya, metode konseling kognitif perilaku dalam BK dilakukan secara sistematis dan bertahap. Konselor pertama-tama membantu siswa mengenali pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu, seperti pikiran “saya tidak berharga” atau “sekolah itu tidak menarik.” Tahap kedua melibatkan restrukturisasi kognitif, di mana peserta diarahkan untuk menantang dan memperbaiki pikiran-pikiran negatif itu melalui pertanyaan yang dipandu dan diskusi. Tahap ketiga adalah perubahan perilaku, yaitu mengubah perilaku yang tidak sesuai menjadi lebih konstruktif, selaras dengan pola pikir baru yang telah dibangun. Selain itu, metode ini bersifat aktif dan kolaboratif, di mana konselor dan siswa berkolaborasi, berdiskusi, serta bertukar pikiran dalam menetapkan tujuan, merumuskan strategi, dan melakukan evaluasi.

Metode teknik konseling kognitif perilaku juga menggabungkan pemanfaatan tugas rumah, lembar kerja, dan latihan peran untuk meningkatkan hasil intervensi. Studi oleh (Anugraha, 2024) dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Mandiri Berkarya mengungkapkan bahwa penerapan teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam lingkungan sekolah untuk menurunkan kecemasan sosial serta perilaku bermasalah di antara siswa. Melalui pengenalan pikiran otomatis,

penataan kognitif, dan perubahan perilaku, siswa mengalami peningkatan keterampilan dalam mengatur emosi serta menunjukkan perilaku yang lebih baik di lingkungan sekolah.

f. Tujuan Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik Konseling Kognitif Perilaku adalah pendekatan yang diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk mengatasi perilaku menyimpang seperti membolos, kurangnya motivasi, dan disiplin belajar yang rendah. Tujuan utamanya adalah membantu siswa untuk menyadari dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi penyebab perilaku bermasalah, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Teknik Konseling Kognitif Perilaku bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Peserta tidak hanya memahami penyebab masalah, tetapi juga mampu mengelola dan mengubahnya secara mandiri. Dengan restrukturisasi kognitif, pikiran otomatis yang tidak rasional digantikan dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif.

Dalam konseling kelompok, Teknik Konseling Kognitif Perilaku bertujuan untuk memperbaiki kontrol diri, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun perilaku yang lebih adaptif. Proses ini melibatkan latihan, diskusi, dan tugas rumah, sehingga Teknik Konseling Kognitif Perilaku menjadi pendekatan yang bersifat edukatif serta terapeutik. Metode ini juga memanfaatkan dinamika kelompok sebagai dukungan sosial, di mana peserta dapat saling memberikan umpan balik, berbagi pengalaman, serta membangun solidaritas untuk mendukung perubahan yang positif.

Studi oleh (Wulandari dkk., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan teknik konseling kognitif perilaku dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, sehingga metode ini terbukti berhasil dalam mengubah pola pikir dan perilaku siswa di sekolah.

g. Manfaat Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik konseling kognitif perilaku memberikan banyak keuntungan penting dalam praktik bimbingan dan konseling, terutama di lingkungan sekolah. Teknik konseling kognitif perilaku adalah pendekatan terstruktur yang mengintegrasikan proses kognitif (pikiran) dan perilaku untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang berperan dalam perilaku maladaptif. Penggunaan teknik ini dalam layanan konseling terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi masalah, memperbaiki perilaku, dan mengembangkan keterampilan berpikir positif.

Salah satu keuntungan utama dari teknik konseling kognitif perilaku adalah kemampuannya untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pikiran dan emosi yang mempengaruhi perilaku. Teknik konseling kognitif perilaku mengajarkan peserta untuk menyadari pikiran otomatis yang tidak rasional dan menawarkan metode untuk mempertahankannya serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Ini berkontribusi langsung terhadap penurunan perilaku membolos, peningkatan disiplin belajar, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih adaptif.

Selain itu, Teknik konseling kognitif perilaku membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri dan semangat belajar. Dengan proses konseling yang berorientasi pada tujuan dan perubahan yang dapat diukur, siswa didorong untuk mencapai kemajuan nyata dari satu sesi ke sesi berikutnya. Teknik konseling kognitif perilaku juga meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, pengelolaan emosi, serta memperbesar partisipasi siswa di dalam lingkungan sekolah. Keuntungan ini sangat krusial dalam membentuk siswa yang kuat, berakhlak, dan mampu memutuskan sesuatu secara mandiri.

Studi yang dilakukan oleh (Wulandari dkk., 2022) menunjukkan bahwa metode teknik konseling kognitif perilaku memberikan efek positif dalam meningkatkan disiplin dan partisipasi belajar siswa. Temuan ini mendukung keuntungan praktis dari penerapan teknik

1 konseling kognitif perilaku sebagai metode konseling yang tidak hanya berperan secara psikologis, tetapi juga memberikan dampak positif dalam pencapaian akademik dan sosial siswa.

h. Komponen Teknik **68** Konseling Kognitif Perilaku

Teknik Konseling Kognitif Perilaku adalah pendekatan yang menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku untuk mendukung individu dalam mengenali, menilai, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sesuai. Menurut (Nurhidayah dkk., 2022) Dalam penerapannya di bidang BK, teknik ini terdiri dari berbagai komponen utama yang saling berhubungan dan memiliki sifat sistematis. Setiap komponen memiliki fungsi dalam membangun proses transformasi yang positif dan berfokus pada solusi. Komponen Konseling Kognitif Perilaku yang sering diterapkan dalam konteks bimbingan dan konseling di Indonesia meliputi:

1) Identifikasi Pikiran Otomatis

Komponen dasar dari teknik Konseling Kognitif Perilaku adalah mengidentifikasi pikiran otomatis, yang merupakan pikiran negatif atau irasional yang muncul secara tiba-tiba dalam menanggapi situasi tertentu. Pemikiran ini sering kali menjadi penyebab utama masalah psikologis siswa, seperti rasa putus asa, kecemasan yang berlebihan, atau keinginan untuk tidak masuk sekolah atau kecenderungan membolos. Dengan mengenali pikiran itu, siswa mulai mengerti koneksi antara pikiran, emosi, dan perilaku yang mereka tunjukkan.

2. Restrukturisasi Kognitif

Setelah pikiran otomatis teridentifikasi, siswa dibimbing untuk melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu **54** proses mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Komponen ini sangat penting dalam mendukung siswa mengatasi tekanan akademik, konflik sosial, dan rasa kurang percaya diri. Metode yang diterapkan dalam restrukturisasi kognitif meliputi pertanyaan *Socratic* dan pemanfaatan lembar kerja kognitif.

3. *Modeling* Simbolis

Modeling simbolis adalah proses pembelajaran yang dilakukan dengan mengamati perilaku orang lain yang dijadikan teladan (model). Dalam situasi konseling kelompok, model dapat berupa baik konselor maupun anggota kelompok yang memperlihatkan sikap dan tindakan yang positif. Peserta selanjutnya meniru dan mengadaptasi perilaku itu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terbentuk pola respons yang lebih positif dan sosialnya lebih sehat.

4. Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi dilakukan secara rutin untuk mengevaluasi kemajuan siswa, baik dalam aspek perubahan pola pikir maupun perilaku. Konselor memberikan masukan yang konstruktif, sedangkan kelompok memberikan dukungan sosial melalui dukungan dan validasi. Tahapan ini penting untuk menjaga semangat dan mengubah intervensi jika diperlukan

i. Langkah – Langkah Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Tahapan tersebut merupakan alur pelaksanaan konseling kelompok yang bertujuan membangun dinamika kelompok, memfasilitasi proses perubahan, serta membantu anggota kelompok mencapai tujuan konseling secara sistematis. Menurut (Pratiwi & Kameli, 2024) pada tahap kegiatan inti, konselor menerapkan teknik konseling kognitif perilaku untuk membantu anggota kelompok mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih adaptif sehingga mampu mendorong perubahan perilaku secara bertahap, antara lain :

1. Tahap Awal

Tahap pembukaan bertujuan membangun hubungan yang hangat antara konselor dan anggota kelompok serta menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan kondusif. Pada tahap ini

konselor membuka kegiatan, memperkenalkan anggota kelompok, menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok, menyampaikan aturan kelompok, serta menanamkan asas kerahasiaan agar setiap anggota merasa nyaman dalam mengikuti proses konseling.

2. Tahap Inti

Tahap peralihan bertujuan mempersiapkan anggota kelompok memasuki kegiatan inti. Konselor membantu anggota kelompok menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok, membangun kepercayaan antaranggota, serta mendorong setiap anggota untuk berpartisipasi secara aktif. Pada tahap ini konselor juga melakukan identifikasi awal terhadap permasalahan yang dialami anggota sebagai dasar pelaksanaan intervensi.

3. Tahap akhir

Tahap kegiatan inti merupakan tahap pelaksanaan teknik konseling kognitif perilaku. Konselor membantu anggota kelompok mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang memengaruhi perilaku membolos, kemudian **mengevaluasi dan mengganti pikiran** tersebut **dengan** pemikiran **yang lebih rasional dan adaptif** melalui **teknik** restrukturisasi kognitif. Selanjutnya anggota kelompok dilatih menerapkan perilaku baru melalui diskusi, latihan pemecahan masalah, pemberian tugas, dan latihan perilaku sehingga perubahan kognitif dapat diwujudkan dalam perilaku sehari-hari.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup yang bertujuan mengevaluasi hasil konseling kelompok. Konselor bersama anggota kelompok melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah dicapai, memberikan umpan balik, menyimpulkan materi yang telah dipelajari, serta **menyusun rencana tindak lanjut agar perubahan perilaku dapat dipertahankan setelah kegiatan konseling berakhir.**

j. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Konseling Perilaku Kognitif

Teknik Konseling Perilaku Kognitif adalah pendekatan terencana yang bertujuan memperkuat ⁶⁶siswa dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi perilaku tidak adaptif. Studi menurut (Nurhidayah et al., 2022) Salah satu manfaat dari teknik ini adalah potensinya dalam meningkatkan keterampilan sosial dan sikap percaya diri. Dengan mengidentifikasi pikiran otomatis dan restrukturisasi kognitif peserta dapat meningkatkan kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan lebih percaya diri dan tangguh dalam berinteraksi. Cara ini juga mendukung pengelolaan emosi, seperti cemas dan marah, melalui penataan kembali pikiran dan latihan perilaku. Proses konseling yang terencana, dengan sasaran yang jelas dan terukur, menjadi keuntungan karena mempermudah konselor dalam menilai perubahan peserta secara sistematis.

Akan tetapi, metode ini juga mempunyai batasan. Pendekatannya yang menekankan keadaan sekarang sering kali tidak cukup untuk mengurai masalah psikologis yang berakar dari pengalaman sebelumnya. Selain itu, perubahan dalam kognisi dan perilaku memerlukan proses yang tidak seketika, sehingga dibutuhkan waktu dan konsistensi untuk memperoleh hasil yang terbaik.

k. ¹¹⁴Konseling Kelompok Dengan Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Konseling kelompok menggunakan ¹³⁵teknik konseling kognitif perilaku adalah pendekatan yang menggabungkan dinamika kelompok dengan usaha untuk mengubah pola pikir dan perilaku individu. Dalam konteks ini, konseling kelompok berfungsi tidak hanya sebagai tempat berbagi pengalaman, tetapi juga sebagai alat untuk membantu anggota mengerti hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Pendekatan konseling kognitif perilaku dalam kelompok dianggap sesuai karena ¹dapat memberikan kesempatan bagi anggota untuk belajar satu sama lain sekaligus menguji pola pikir yang telah dimiliki.

Secara mendalam, penerapan teknik konseling kognitif perilaku dalam konseling kelompok menitikberatkan pada identifikasi pikiran

irasional, restrukturisasi kognitif, dan pembentukan perilaku baru yang lebih adaptif. Dalam interaksi kelompok, anggota dapat saling memberikan masukan mengenai pola pikir yang kurang tepat, sehingga proses perubahan menjadi lebih efektif dibandingkan jika dilakukan secara pribadi. Selain itu, pengalaman bersama memudahkan anggota dalam menerima perspektif baru dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku berhasil mendukung perubahan perilaku siswa melalui peningkatan kesadaran kognitif dan pengendalian diri (Adilla Aisyahrani, 2025).

Dalam situasi siswa yang bekerja pada malam hari dan cenderung tidak masuk, metode ini sangat tepat. Siswa tidak hanya diminta untuk menyadari dampak dari tindakan membolos, tetapi juga memahami alasan di balik sikap tersebut, seperti kelelahan atau pola pikir yang kurang tepat terhadap tanggung jawab belajar. Dengan berdiskusi dalam kelompok, siswa dapat menemukan strategi pengatasi yang lebih praktis, seperti mengelola waktu atau mengubah perspektif terhadap tanggung jawab sekolah. Proses ini menjadi lebih efisien berkat pengalaman dan dorongan dari anggota tim yang lain.

Dengan demikian, konseling kelompok menggunakan teknik konseling kognitif perilaku dapat dimaknai sebagai metode yang tidak hanya berfokus pada interaksi sosial, tetapi juga pada perubahan kognitif dan perilaku yang terarah. Integrasi antara dinamika kelompok dan metode Konseling Kognitif Perilaku membuat proses konseling menjadi lebih menyeluruh dan efisien, terutama dalam mendukung siswa untuk mengurangi kebiasaan bolos dan membangun pola pikir yang lebih adaptif.

2. Perilaku Membolos

a. Definisi Perilaku Membolos

Perilaku membolos dalam penelitian ini didasarkan pada teori *operant conditioning* yang dikemukakan oleh Skinner (1953), yaitu bahwa perilaku individu terbentuk dan dipertahankan melalui

konsekuensi yang diterima dari lingkungan. Perilaku membolos dapat terus berulang apabila memperoleh penguatan positif, seperti kesempatan untuk beristirahat setelah bekerja malam, maupun penguatan negatif berupa terhindarnya siswa dari situasi yang dianggap melelahkan atau menimbulkan tekanan. Sebaliknya, perilaku tersebut akan sulit dihentikan apabila sanksi yang diberikan tidak konsisten atau tidak memberikan efek jera.

Dalam konteks pendidikan, perilaku membolos merupakan tindakan siswa yang ¹⁴¹tidak mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan, baik tidak hadir sejak awal pembelajaran, meninggalkan kelas tanpa izin, maupun tidak kembali ke kelas setelah memperoleh izin keluar

(Rahmi dkk, 2022). Perilaku ini termasuk bentuk pelanggaran tata tertib sekolah yang dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial peserta didik. Oleh karena itu, perilaku membolos perlu ditangani melalui layanan ²⁵konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku agar siswa mampu mengubah pola pikir yang kurang rasional dan membentuk perilaku yang lebih adaptif.

b. Faktor Faktor

Perilaku membolos dipengaruhi oleh ¹⁰faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri siswa, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun teman sebaya (Smk & Padang, 2025).

1) Faktor internal

a) Motivasi Belajar Rendah

Rendahnya motivasi belajar menyebabkan siswa kurang memiliki minat dan tujuan untuk mengikuti pembelajaran. Kondisi ini membuat siswa menganggap kegiatan belajar kurang penting sehingga lebih mudah memilih untuk membolos.

b) Kelelahan Karena Bekerja malam

Siswa yang bekerja pada malam hari cenderung mengalami kelelahan fisik, kurang tidur, dan penurunan konsentrasi

sehingga kesulitan mengikuti pembelajaran di sekolah. Berdasarkan teori *operant conditioning* Skinner (1953), perilaku membolos menjadi bentuk penguatan negatif karena siswa memperoleh kesempatan untuk beristirahat dan mengurangi rasa lelah. Akibatnya, perilaku membolos dapat terus berulang apabila tidak diberikan intervensi yang tepat.

2) Faktor Eksternal

a) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap munculnya perilaku membolos. Menurut Skinner (1953), perilaku seseorang dapat diperkuat melalui penguatan sosial (*social reinforcement*), yaitu ketika siswa memperoleh penerimaan, dukungan, atau penghargaan dari teman yang juga melakukan perilaku membolos. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk meniru perilaku kelompok sehingga kebiasaan membolos semakin berkembang.

b) Sanksi Lemah

Sanksi sekolah yang tidak diterapkan secara konsisten menyebabkan siswa menganggap perilaku membolos tidak menimbulkan konsekuensi yang berarti. Menurut Skinner (1953), perilaku yang hanya sesekali diberikan hukuman cenderung lebih sulit dihilangkan dibandingkan perilaku yang memperoleh konsekuensi secara konsisten. Oleh karena itu, diperlukan penerapan aturan dan konsekuensi yang jelas agar perilaku membolos dapat dikurangi.

c. Dampak Kerja Malam Terhadap Perilaku Membolos

3. Bekerja pada malam hari memberikan dampak terhadap kondisi fisik, psikologis, dan akademik siswa. Kurangnya waktu istirahat menyebabkan siswa mengalami kelelahan, mengantuk saat pembelajaran, menurunnya konsentrasi, serta rendahnya motivasi belajar sehingga meningkatkan kecenderungan untuk membolos. Kondisi tersebut juga berdampak pada penurunan prestasi akademik, kedisiplinan, dan keterlibatan siswa dalam

kegiatan sekolah. (Lina Maulida, 2023) menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan konseling kognitif perilaku dapat membantu siswa mengubah keyakinan yang irasional menjadi lebih rasional sehingga perilaku membolos dapat dikurangi. Sejalan dengan itu, (Hidayanti & Ja'far, 2016) serta (Lina Maulida, 2023) menyatakan bahwa perilaku membolos dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, serta meningkatnya risiko keterlibatan siswa dalam perilaku menyimpang.

4. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

(Mukmin et al., 2025) Menjelaskan bahwa perilaku membolos merupakan perilaku maladaptif yang menghambat perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Perilaku ini ditandai dengan ketidakhadiran siswa di sekolah tanpa alasan yang jelas dan dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya disiplin, serta meningkatnya risiko putus sekolah. Dalam konteks bimbingan dan konseling, salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk menangani perilaku membolos adalah teknik konseling kognitif perilaku (*cognitive behavior therapy*).

Penelitian oleh (Lina Maulida, 2023) meneliti penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa sekolah menengah pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang memengaruhi perilaku membolos, seperti anggapan bahwa hadir di sekolah tidak penting atau belajar tidak memberikan manfaat. Melalui restrukturisasi kognitif, siswa menunjukkan perubahan pola pikir yang lebih rasional sehingga frekuensi membolos menurun.

Selanjutnya, (Pratiwi & Karneli, 2024) meneliti penerapan teknik konseling kognitif perilaku dalam layanan konseling kelompok untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai perilaku maladaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku mampu membantu siswa mengidentifikasi pikiran irasional, mengembangkan pola

pikir yang lebih adaptif, serta meningkatkan kontrol diri sehingga perilaku negatif yang muncul dapat berkurang secara bertahap. Penelitian lain oleh (Ekawardani, 2023) menunjukkan bahwa pendekatan *behavioristik* efektif mengurangi perilaku membolos melalui monitoring perilaku, penguatan positif, dan evaluasi perubahan perilaku secara berkala. Setelah intervensi diberikan, siswa menunjukkan peningkatan disiplin kehadiran dan penurunan perilaku membolos.

(Mukmin et al., 2025) juga menemukan bahwa layanan konseling kelompok efektif membantu mengurangi perilaku membolos siswa. Dinamika kelompok membantu siswa memahami dampak negatif membolos, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan motivasi untuk hadir di sekolah.

Selain faktor psikologis dan perilaku, kondisi fisik siswa juga dapat memengaruhi munculnya perilaku membolos. (Adilla Aisyahrani, 2025) menjelaskan bahwa kurang tidur berdampak negatif terhadap performa akademik siswa, termasuk penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, kelelahan fisik, penurunan kemampuan berpikir, dan gangguan perilaku belajar. Kondisi ini relevan dengan siswa yang bekerja malam hari karena aktivitas kerja dapat mengurangi durasi tidur dan waktu istirahat, sehingga siswa cenderung mengalami kelelahan saat harus mengikuti pembelajaran pagi hari.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku maupun pendekatan *behavioral efektif dalam* membantu mengurangi perilaku membolos melalui perubahan pola pikir, pembentukan komitmen, dan penguatan perilaku disiplin. Namun, penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada siswa dengan masalah kedisiplinan secara umum dan belum secara khusus menguji efektivitas teknik konseling kognitif perilaku pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari.

Siswa kelas XII yang bekerja malam hari memiliki karakteristik khusus berupa beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan, kelelahan fisik, kurang tidur, serta konflik waktu belajar dan bekerja yang berpotensi

meningkatkan perilaku membolos. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan pada efektivitas teknik konseling kognitif perilaku untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

B. Kerangka Berpikir

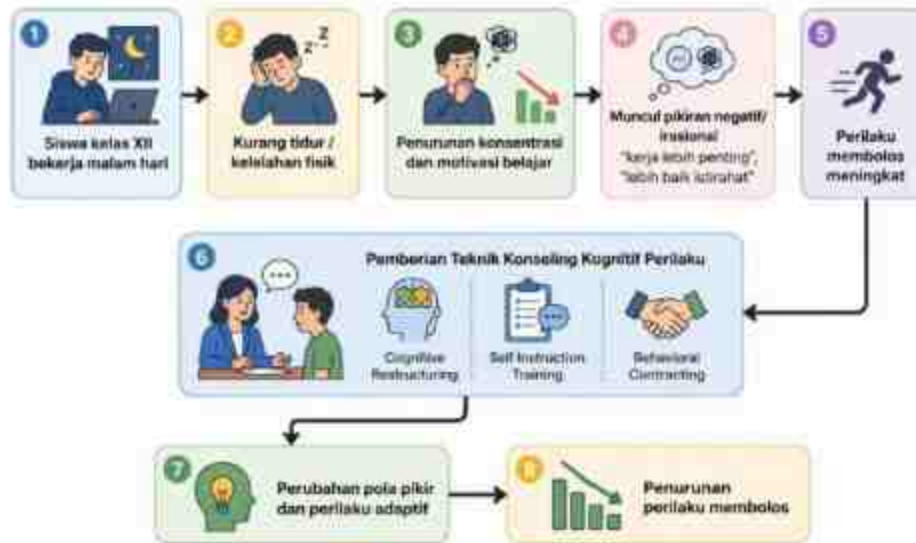
(Annisa Fitri1, 2023) Menjelaskan bahwa perilaku membolos merupakan bentuk perilaku menyimpang yang berdampak pada proses belajar, prestasi akademik, dan perkembangan sosial siswa. Pada siswa kelas XII SMK, perilaku membolos dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor yang relevan pada penelitian ini adalah kondisi siswa yang bekerja malam hari.

Siswa kelas XII yang bekerja malam hari perilaku membolos menjadi masalah yang Sebagian siswa memiliki pemikiran antara tuntutan akademik dan pekerjaan. (Lina Maulida, 2023) Menjelaskan bahwa kurang tidur menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan belajar, dan penurunan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kondisi tersebut dapat memunculkan pikiran negatif atau irasional, seperti anggapan bahwa bekerja lebih penting daripada sekolah, hadir di sekolah saat lelah tidak bermanfaat, atau ketidakyakinan bahwa pendidikan dapat membantu masa depan mereka. Pola pikir tersebut mendorong munculnya perilaku membolos.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan teknik konseling kognitif perilaku. Teknik konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Melalui teknik ini, siswa dibantu mengidentifikasi pikiran negatif yang memengaruhi perilaku membolos, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Dalam penelitian ini, intervensi teknik konseling kognitif perilaku dilakukan melalui beberapa komponen, yaitu *cognitive restructuring* untuk mengubah pikiran irasional, *self-instruction training* untuk meningkatkan kontrol diri melalui dialog internal positif, serta *behavioral contracting* untuk membangun komitmen terhadap perubahan perilaku kehadiran di sekolah.

Melalui penerapan teknik tersebut, diharapkan siswa mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pendidikan, mengelola konflik antara sekolah dan pekerjaan, memperbaiki manajemen waktu, serta mengurangi perilaku membolos. Dengan demikian, terdapat dugaan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.



2.1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk masalah yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan, yang selanjutnya akan dibuktikan dengan mengumpulkan data lapangan dalam penelitian yang akan dilaksanakan (Purba et al., 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif siswa, termasuk perilaku membolos. Teknik konseling kognitif perilaku berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku individu. Melalui proses restrukturisasi kognitif dan pembentukan perilaku adaptif, siswa diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri serta mengurangi perilaku membolos.

113
Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini antara lain :

1. Hipotesis Alternatif (H_a): layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku terbukti terdapat efektivitas dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri
2. Hipotesis Alternatif (H_0): layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku terbukti tidak terdapat efektivitas dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*pre-experimental design*). Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa melalui pengukuran data numerik yang dianalisis secara statistik.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat perilaku membolos sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa teknik konseling kognitif perilaku. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan pengukuran akhir (*Posttest*) untuk mengetahui perubahan perilaku membolos setelah intervensi.



3.1 Desain Penelitian

Pemilihan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* didasarkan pada kondisi subjek penelitian, yaitu siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Subjek penelitian memiliki karakteristik khusus serta jumlah yang terbatas, sehingga sulit untuk membentuk kelompok kontrol yang sebanding. Oleh karena itu, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan hasil *pretest* dan *Posttest* untuk mengetahui adanya perubahan perilaku membolos setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku. Dengan demikian, efektivitas perlakuan dapat dianalisis berdasarkan perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian yang dirumuskan secara spesifik, terukur, dan dapat diamati dalam proses penelitian. Definisi operasional bertujuan memberikan batasan yang jelas terhadap variabel penelitian agar tidak menimbulkan perbedaan penafsiran serta memudahkan proses pengukuran dan analisis data.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu teknik konseling kognitif perilaku sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan perilaku membolos sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

1. Teknik Konseling Kognitif Perilaku (Variabel X)

Teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini merupakan perlakuan yang diberikan kepada siswa kelas XII yang bekerja malam hari khususnya pada siswa yang mengikuti BKK di SMK PGRI 2 Kediri dengan tujuan membantu mengurangi perilaku membolos melalui perubahan pola pikir irasional dan pembentukan perilaku yang lebih adaptif.

Teknik konseling kognitif perilaku didasarkan pada teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pola pikir, keyakinan, dan interpretasi individu terhadap suatu situasi. Pikiran negatif atau irasional dapat memunculkan perilaku maladaptif, sehingga diperlukan intervensi untuk membantu individu mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih rasional dan konstruktif.

Dalam konteks penelitian ini, siswa yang bekerja malam hari diduga memiliki pikiran negatif seperti menganggap bekerja lebih penting daripada sekolah, merasa terlalu lelah untuk mengikuti pembelajaran, atau memandang kehadiran di sekolah tidak memberikan manfaat langsung. Pola pikir tersebut dapat memengaruhi keputusan siswa untuk membolos.

Pelaksanaan teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk ¹ layanan konseling kelompok dengan beberapa teknik sebagai berikut:

a. *Cognitive restructuring*

Teknik yang digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah ² pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku membolos menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

b. *Self-instruction Training*

Teknik yang digunakan untuk membantu siswa mengembangkan dialog internal positif sebagai bentuk kontrol diri dalam menghadapi kelelahan, konflik antara pekerjaan dan sekolah, serta meningkatkan motivasi untuk hadir di sekolah.

c. *Behavioral Contracting*

Teknik kontrak perilaku yang dilakukan antara konselor dan siswa sebagai bentuk komitmen dalam meningkatkan kehadiran di sekolah dan mengurangi perilaku membolos.

Keberhasilan penerapan teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini ditunjukkan melalui perubahan perilaku siswa yang ditandai dengan menurunnya skor perilaku membolos setelah diberikan perlakuan.

2. Perilaku Membolos

Perilaku membolos dalam penelitian ini merupakan perilaku ketidakhadiran siswa di ¹ sekolah tanpa alasan yang sah atau tanpa keterangan yang jelas, baik dilakukan secara penuh maupun sebagian, sehingga menghambat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Secara teoritis, perilaku membolos dipandang sebagai bentuk perilaku maladaptif yang dapat terbentuk melalui proses pembelajaran perilaku. Menurut teori *behavioristik* B. F. Skinner, perilaku individu dipengaruhi oleh proses penguatan (*reinforcement*) dan konsekuensi yang diterima setelah suatu perilaku dilakukan. Perilaku yang memberikan keuntungan atau kenyamanan tertentu cenderung diulang kembali.

¹³ Dalam penelitian ini, perilaku membolos pada siswa yang bekerja malam hari dapat muncul karena siswa memperoleh penguatan tertentu, seperti kesempatan beristirahat, mengurangi kelelahan fisik, atau menghindari ketidaknyamanan saat mengikuti pembelajaran setelah bekerja malam.

Indikator perilaku membolos dalam penelitian ini mengacu pada karakteristik perilaku membolos yang diperkuat oleh penelitian (Lina Maulida, 2023), meliputi:

a. ¹ Tidak masuk sekolah tanpa keterangan

Perilaku ini ditunjukkan dengan ketidakhadiran siswa ¹ di sekolah tanpa alasan yang jelas, tanpa surat izin, maupun tanpa pemberitahuan kepada pihak sekolah atau wali kelas. Bentuk perilaku ini mencerminkan rendahnya komitmen siswa terhadap kewajiban akademik serta kurangnya tanggung jawab terhadap aturan sekolah. Pada siswa yang bekerja malam hari, perilaku ini dapat dipengaruhi oleh kelelahan fisik, kurang tidur, atau rendahnya motivasi untuk mengikuti pembelajaran pada pagi hari.

b. Meninggalkan kelas saat jam pelajaran berlangsung

Perilaku ini ditunjukkan dengan tindakan siswa keluar dari kelas ketika kegiatan pembelajaran sedang berlangsung tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan. Siswa dapat meninggalkan kelas untuk menghindari proses belajar, menghindari tugas akademik, atau mencari aktivitas lain yang dianggap lebih nyaman. Kondisi kelelahan akibat bekerja malam juga dapat mendorong siswa kehilangan fokus dan memilih meninggalkan kelas sebelum pembelajaran selesai.

c. Datang ke sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran

Perilaku ini terjadi ketika siswa hadir secara fisik di lingkungan sekolah, namun tidak mengikuti kegiatan belajar di kelas sebagaimana mestinya. Siswa mungkin berada di kantin, perpustakaan, halaman sekolah, atau area lain selama jam pelajaran berlangsung. Perilaku ini menunjukkan bentuk penghindaran terhadap aktivitas akademik meskipun siswa secara administratif tercatat hadir di sekolah.

d. Tidak mengikuti mata pelajaran tertentu dengan sengaja

Perilaku ini ditunjukkan dengan tindakan siswa menghindari mata pelajaran tertentu secara sadar dan disengaja tanpa alasan yang sah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh rendahnya minat belajar, kurangnya kesiapan akademik, ketidaknyamanan terhadap mata pelajaran tertentu, atau kondisi fisik yang tidak optimal akibat kurang istirahat. Pada siswa yang bekerja malam hari, kelelahan dapat memperburuk motivasi untuk mengikuti pelajaran yang dianggap sulit atau membosankan.

e. Meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang

Perilaku ini ditunjukkan dengan tindakan siswa keluar dari lingkungan sekolah sebelum kegiatan belajar berakhir tanpa izin resmi dari guru, wali kelas, maupun pihak sekolah. Perilaku ini dapat dilakukan karena siswa merasa lelah, jenuh, tidak mampu mempertahankan konsentrasi belajar, atau memiliki kepentingan lain di luar sekolah, termasuk persiapan bekerja atau aktivitas pribadi lainnya.

Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa pada skala perilaku membolos, maka semakin tinggi tingkat perilaku membolos yang dimiliki siswa. Tingginya skor menunjukkan kecenderungan siswa untuk menghindari aktivitas akademik, rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, serta lemahnya komitmen terhadap kewajiban belajar.

Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh siswa, maka semakin rendah tingkat perilaku membolos yang ditunjukkan. Rendahnya skor mengindikasikan adanya peningkatan disiplin kehadiran, kepatuhan terhadap aturan sekolah, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini diukur melalui perbandingan skor perilaku membolos siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*Posttest*). Penurunan skor perilaku membolos setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kontrol diri, serta mengurangi kecenderungan membolos.

3. Hubungan Antarvariabel

Penelitian ini berasumsi bahwa terdapat hubungan antara teknik konseling kognitif perilaku sebagai variabel bebas dengan perilaku membolos sebagai variabel terikat. Siswa kelas XII yang bekerja malam hari cenderung menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga berisiko mengalami kelelahan fisik, kurang tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya motivasi untuk hadir di sekolah. Kondisi tersebut dapat memunculkan pola pikir negatif atau irasional, seperti anggapan bahwa bekerja lebih penting dibandingkan sekolah, sekolah tidak memberikan manfaat langsung, atau istirahat lebih dibutuhkan daripada mengikuti pembelajaran. Pola pikir tersebut kemudian dapat memengaruhi perilaku siswa dan meningkatkan kecenderungan membolos.

Melalui penerapan teknik konseling kognitif perilaku, siswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran negatif yang memengaruhi perilaku membolos, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Selain itu, teknik ini membantu siswa meningkatkan kontrol diri, memperkuat komitmen terhadap kehadiran di sekolah, serta membangun perilaku disiplin dalam mengelola tanggung jawab antara sekolah dan pekerjaan. Dengan demikian, semakin optimal penerapan teknik konseling kognitif perilaku, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang relevan dengan variabel penelitian secara sistematis, objektif, dan terukur. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala perilaku membolos yang disusun berdasarkan indikator perilaku membolos pada siswa, meliputi ketidakhadiran tanpa keterangan, meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung, hadir di sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran, tidak mengikuti mata pelajaran tertentu secara sengaja, serta meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang. Instrumen ini

dirancang untuk menggambarkan tingkat kecenderungan perilaku membolos yang dimiliki siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri, sehingga peneliti dapat memperoleh data yang akurat terkait kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan intervensi.

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur tingkat perilaku membolos siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*Posttest*) berupa teknik konseling kognitif perilaku. Bentuk instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner tertutup dengan model skala Likert, karena skala ini dinilai efektif untuk mengukur kecenderungan sikap, kebiasaan, dan perilaku siswa berdasarkan respons terhadap sejumlah pernyataan yang telah disusun sesuai indikator penelitian. Melalui penggunaan instrumen ini, peneliti dapat membandingkan skor perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah intervensi, sehingga perubahan perilaku yang terjadi dapat dianalisis untuk mengetahui efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari.

Jenis instrumen yang digunakan adalah angket tertutup berbasis skala likert. Angket ini dinilai mampu mengukur sikap, persepsi, dan pemahaman siswa tentang layanan serta proses pengambilan keputusan di dunia pendidikan. Skala Likert dipilih karena cocok untuk menangkap seberapa kuat respondenn setuju atau tidak pada setiap pernyataan, dengan empat pilihan jawaban yang tersedia Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), yang diberi skor 1 sampai 4.

3. 1 Kriteria Penskoran Skala Likert Prokrastinasi Akademik

Rentak Item	Pola Penskoran			
	STS	TS	S	SS
Positif	1	2	3	4
Negatif	4	3	2	1

1. Instrumen Pengukuran : Skala Perilaku Membolos Siswa

Skala perilaku membolos disusun berdasarkan indikator perilaku membolos yang dikembangkan dari karakteristik perilaku membolos siswa berdasarkan teori perilaku B. F. Skinner mengenai pembentukan perilaku melalui proses penguatan (*reinforcement*) serta diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu mengenai perilaku membolos pada siswa. Indikator

tersebut disusun untuk mengukur bentuk-bentuk perilaku ketidakhadiran siswa baik secara penuh maupun sebagian dalam kegiatan sekolah.

Adapun indikator perilaku membolos dalam penelitian ini meliputi:

- a. Tidak masuk sekolah tanpa keterangan

Menggambarkan perilaku siswa yang tidak hadir di sekolah tanpa alasan yang jelas, tanpa izin resmi, atau tanpa pemberitahuan kepada pihak sekolah.

- b. Meninggalkan kelas saat jam pelajaran berlangsung

Menggambarkan perilaku siswa keluar dari kelas atau tidak mengikuti pembelajaran saat kegiatan belajar sedang berlangsung tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan.

- c. Datang ke sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran

Menggambarkan kondisi siswa hadir secara fisik di sekolah, tetapi tidak terlibat dalam proses pembelajaran di kelas.

- d. Tidak mengikuti mata pelajaran tertentu dengan sengaja

Menggambarkan tindakan siswa menghindari mata pelajaran tertentu secara sadar tanpa alasan yang sah.

- e. Meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang

Menggambarkan perilaku siswa keluar dari lingkungan sekolah sebelum kegiatan belajar selesai tanpa izin resmi.

Indikator-indikator diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu mengenai perilaku membolos pada siswa oleh (Lina Maulida, 2023) serta digunakan sebagai dasar dalam penyusunan butir pernyataan skala perilaku membolos yang akan diberikan kepada responden pada saat *pretest* dan *Posttest*.

3. 2 Kisi Kisi Angket Skala Perilaku Membolos

Variabel	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
Perilaku Membolos	Tidak Masuk Sekolah tanpa Keterangan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Meninggalkan kelas saat jam pelajaran berlangsung	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Datang ke sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran	13, 14, 15	16, 17, 18	6
	Tidak mengikuti mata pelajaran tertentu dengan sengaja	19, 20, 21	22, 23, 24	6
	Meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Jumlah Total		15	15	30

2. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur data secara tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan pada angket perilaku membolos dapat mengukur perilaku membolos siswa secara tepat.

Pengujian validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*. Setiap item pernyataan dikorelasikan dengan skor total. Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah sebagai berikut:

- Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item dinyatakan valid.
- Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid.

Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% (0,05). Item yang dinyatakan valid akan digunakan sebagai instrumen penelitian, sedangkan item yang tidak valid akan diperbaiki atau dibuang.

39

3.3 Hasil Uji Validitas Angket Skala Perilaku Membolos

No	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
1	0.839	0.339	Valid
2	0.620	0.339	Valid
3	0.674	0.339	Valid
4	0.605	0.339	Valid
5	0.592	0.339	Valid
6	0.442	0.339	Valid
7	0.576	0.339	Valid
8	0.669	0.339	Valid
9	0.586	0.339	Valid
10	0.686	0.339	Valid
11	0.675	0.339	Valid
12	0.446	0.339	Valid
13	0.503	0.339	Valid
14	0.758	0.339	Valid
15	0.674	0.339	Valid
16	0.673	0.339	Valid
17	0.657	0.339	Valid
18	0.601	0.339	Valid
19	0.749	0.339	Valid
20	0.611	0.339	Valid
21	0.690	0.339	Valid
22	0.700	0.339	Valid
23	0.623	0.339	Valid
24	0.689	0.339	Valid
25	0.533	0.339	Valid
26	0.638	0.339	Valid
27	0.500	0.339	Valid
28	0.579	0.339	Valid
29	0.557	0.339	Valid
30	0.470	0.339	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*, diperoleh hasil bahwa seluruh item pernyataan pada instrumen perilaku membolos dinyatakan valid. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai R-hitung pada setiap item yang lebih besar dibandingkan nilai R-tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05).

Instrumen penelitian terdiri atas 30 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator perilaku membolos, yaitu tidak masuk sekolah tanpa keterangan, meninggalkan kelas saat jam pelajaran berlangsung, datang ke sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran, tidak mengikuti mata pelajaran tertentu dengan sengaja, dan meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang. Seluruh item menunjukkan korelasi positif terhadap skor

total sehingga mampu mengukur variabel perilaku membolos sesuai dengan tujuan penelitian.

Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian mengenai efektivitas teknik konseling kognitif perilaku terhadap perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Selanjutnya, instrumen yang telah valid tersebut digunakan dalam proses uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang tetap atau konsisten ketika digunakan dalam pengukuran berulang pada kondisi yang relatif sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap item-item yang telah dinyatakan valid. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Teknik ini digunakan karena instrumen penelitian berbentuk skala Likert.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai Cronbach Alpha $> 0,70$, maka instrumen dinyatakan reliabel.
- b. Jika nilai Cronbach Alpha $< 0,70$, maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

Melalui uji reliabilitas tersebut, instrumen diharapkan memiliki tingkat konsistensi yang baik sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian mengenai efektivitas teknik konseling kognitif perilaku terhadap perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

3.4 Hasil Uji Reliabilitas Angket Skala Perilaku Membolos

Reliability Statistics	
Cronbach's alpha	N of items
0.943	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen yang dilakukan menggunakan teknik Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,943. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen perilaku membolos memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,70.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur variabel perilaku membolos. Dengan demikian, instrumen penelitian mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten apabila digunakan dalam kondisi yang relatif sama.

Instrumen perilaku membolos yang terdiri atas 30 item pernyataan dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian mengenai efektivitas teknik konseling kognitif perilaku terhadap perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

Berdasarkan kriteria interpretasi reliabilitas, nilai Cronbach Alpha sebesar 0,943 termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi. Oleh karena itu, instrumen penelitian dapat digunakan dalam pelaksanaan *pretest* dan *Posttest* untuk memperoleh data penelitian yang akurat dan konsisten.

4. Prosedur Penggunaan Instrumen

Prosedur penggunaan instrumen dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai tingkat perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku. Instrumen yang digunakan berupa skala perilaku membolos yang telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Pelaksanaan penggunaan instrumen dilakukan dalam dua tahap, yaitu *pretest* dan *Posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum pemberian perlakuan

dengan tujuan mengetahui tingkat awal perilaku membolos siswa. Selanjutnya, *Posttest* dilakukan setelah seluruh proses layanan konseling kelompok selesai diberikan untuk mengetahui perubahan perilaku membolos setelah perlakuan.

Adapun prosedur penggunaan instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa skala perilaku membolos yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.
- b. Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan pengisian instrumen serta tata cara pengisian angket agar siswa memahami setiap pernyataan yang diberikan.
- c. Peneliti membagikan instrumen kepada siswa pada tahap *pretest* untuk mengetahui tingkat perilaku membolos sebelum diberikan perlakuan.
- d. Siswa diminta mengisi seluruh item pernyataan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
- e. Setelah layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku selesai dilaksanakan, peneliti kembali membagikan instrumen pada tahap *Posttest*.
- f. Hasil pengisian instrumen kemudian dikumpulkan, diperiksa, dan dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

5. Interpretasi Skor

Interpretasi skor dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat perilaku membolos siswa berdasarkan skor total yang diperoleh dari hasil pengisian angket perilaku membolos. Skor total diperoleh dari akumulasi seluruh jawaban siswa terhadap item pernyataan favorable dan unfavorable yang telah disesuaikan dengan ketentuan penskoran.

Interpretasi skor dilakukan agar peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai tingkat perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, pengelompokan skor juga mempermudah proses analisis data dalam menentukan efektivitas layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku.

Dalam penelitian ini, tingkat perilaku membolos siswa dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu:

- Tinggi
- Sedang
- Rendah

Penentuan kategori skor dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu sebagai berikut:

a) Kategorisasi Berdasarkan Mean dan Standar Deviasi

Pengelompokan skor dapat dilakukan menggunakan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dari data penelitian. Kategorisasi ini digunakan untuk mengetahui posisi skor siswa berdasarkan sebaran data yang diperoleh di lapangan.

Adapun kriteria pengelompokan skor adalah sebagai berikut:

- Tinggi $\rightarrow X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- Sedang $\rightarrow (\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- Rendah $\rightarrow X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Pendekatan ini digunakan karena mampu menunjukkan distribusi data secara lebih objektif sesuai dengan kondisi nyata subjek penelitian.

b) Kategorisasi Berdasarkan Interval Skor

Selain menggunakan mean dan standar deviasi, interpretasi skor juga dapat dilakukan dengan menggunakan interval skor. Penentuan interval skor dilakukan dengan membagi rentang nilai menjadi tiga kategori yang memiliki panjang interval yang sama.

Langkah-langkah penentuan interval skor meliputi:

- Menentukan skor maksimum dan skor minimum
- Menghitung rentang skor (R), yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum
- Menentukan jumlah kategori, yaitu tiga kategori
- Menghitung panjang interval kategori menggunakan rumus:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Hasil perhitungan interval tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan batas kategori tinggi, sedang, dan rendah.

c) Penerapan Interpretasi Skor dalam Penelitian

Interpretasi skor dalam penelitian ini digunakan untuk:

- Mengetahui tingkat perilaku membolos siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)
- Mengetahui tingkat perilaku membolos siswa setelah diberikan perlakuan (*Posttest*)
- Membandingkan perubahan tingkat perilaku membolos sebagai indikator efektivitas layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku

Dengan adanya interpretasi skor, peneliti dapat mengetahui perubahan perilaku membolos siswa secara lebih terukur serta memperoleh dasar yang lebih jelas dalam menarik kesimpulan penelitian.

D. Tempat Dan Jadwal Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XII SMK PGRI 2 Kediri tahun ajaran 2025/2026 yang terletak di Jl. KH. Abd Karim No.5, Bandar Lor, Kec. Mojoroto, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64117. Peneliti memilih SMK PGRI 2 Kediri dikarenakan ditemukan permasalahan tentang banyaknya siswa yang membolos karena bekerja di malam hari.

2. Jadwal penelitian

3. 5 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul																
2.	Penyusunan Bab I																
3.	Penyusunan Bab II																
4.	Penyusunan Bab III																
5.	Penyusunan Bab IV																
6.	Penyusunan Bab V																

E. Populasi Dan Sampel (Objek Penelitian dan Subjek Penelitian)

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Jailani & Jeka, 2023). Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh siswa kelas XII SMK PGRI 2 Kediri tahun ajaran 2025/2026 yang bekerja melalui Bursa Kerja Khusus (BKK), dengan jumlah sebanyak 37 siswa.

Populasi tersebut dipilih karena siswa kelas XII yang bekerja melalui BKK memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian, yaitu menjalani aktivitas bekerja di samping kewajiban akademik. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, kurang waktu istirahat, serta memengaruhi tingkat kehadiran siswa di sekolah, khususnya perilaku membolos.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara tepat (Subhaktiyasa, 2024). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan

sampel dengan memilih responden berdasarkan ciri-ciri spesifik yang telah ditentukan oleh peneliti (Purni Munah Hartuti et al, 2022).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas XII SMK PGRI 2 Kediri yang bekerja melalui BKK.
- b. Siswa yang bekerja pada malam hari atau memiliki jam kerja yang berpotensi mengganggu aktivitas sekolah.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 7 siswa yang dijadikan subjek penelitian sekaligus anggota kelompok eksperimen.

Pemilihan jumlah 7 siswa didasarkan pada karakteristik layanan yang digunakan, yaitu konseling kelompok. Jumlah tersebut dinilai ideal karena sesuai dengan pendapat Corey (2012) yang menyatakan bahwa jumlah anggota konseling kelompok yang efektif berkisar antara 6 sampai 10 orang agar dinamika kelompok berjalan optimal, komunikasi antaranggota efektif, serta proses intervensi dapat berlangsung secara maksimal

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan *pretest*, pemberian perlakuan, dan *Posttest* untuk mengetahui perubahan perilaku subjek penelitian (Mukmin et al., 2025), mengenai efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*pre-experimental design*) menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan penelitian meliputi penyusunan instrumen, pengujian validitas dan reliabilitas, serta persiapan pelaksanaan layanan sebagai syarat memperoleh data yang akurat (Tera Pertiwi Atikah I, 2020):

- a. Mengurus surat izin penelitian kepada pihak sekolah SMK PGRI 2 Kediri.
- b. Melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK).

- c. Mengidentifikasi siswa kelas XII yang bekerja melalui BKK.
- d. Menyusun instrumen penelitian berupa skala perilaku membolos, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), serta lembar observasi dan dokumentasi.
- e. Instrumen yang telah disusun kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian.

2. Penentuan subjek dan kelompok penelitian

Penentuan subjek penelitian dilakukan berdasarkan populasi siswa kelas XII yang bekerja melalui BKK sebanyak 37 siswa. ¹⁵ *Pretest* dilakukan untuk memperoleh gambaran awal tingkat perilaku membolos peserta didik sebelum diberikan layanan konseling (Lora Lestari, 2024).⁴⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek penelitian meliputi siswa kelas XII yang bekerja pada malam hari melalui BKK, menunjukkan perilaku membolos berdasarkan data absensi sekolah, memperoleh skor perilaku membolos kategori sedang hingga tinggi pada hasil *pretest*, serta bersedia mengikuti seluruh proses konseling kelompok.⁷⁶ Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 8 siswa yang memenuhi syarat dan ditetapkan sebagai subjek penelitian.

3. Tahap pre test

Sebelum diberikan perlakuan, seluruh subjek penelitian diberikan *pretest* menggunakan skala perilaku membolos. Tahap ini bertujuan mengetahui kondisi awal atau tingkat ³² perilaku membolos siswa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku. Hasil *pretest* ¹⁵⁰ digunakan sebagai data awal untuk membandingkan perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan.

4. Pelaksanaan konseling kognitif perilaku

Setelah pelaksanaan *pretest*, subjek penelitian ¹ diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik konseling kognitif perilaku. Pemberian perlakuan ini bertujuan membantu siswa kelas

XII yang bekerja malam hari untuk mengidentifikasi pola pikir negatif, keyakinan irasional, serta kebiasaan perilaku yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku membolos. Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga dapat mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan perilaku yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Penaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan dalam beberapa sesi yang meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti atau intervensi, serta tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun hubungan awal dengan anggota kelompok, menjelaskan tujuan kegiatan, aturan kelompok, serta membangun rasa aman dan nyaman selama proses konseling berlangsung. Tahap peralihan dilakukan untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok dan meningkatkan kesiapan mengikuti kegiatan inti.

Selanjutnya, pada tahap kegiatan inti atau intervensi, konselor menerapkan beberapa teknik utama dalam konseling kognitif perilaku, yaitu *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau irasional terkait sekolah dan pekerjaan, *self-instruction training* untuk melatih siswa mengembangkan dialog internal positif serta meningkatkan kontrol diri, dan *behavioral contracting* sebagai bentuk komitmen perilaku antara siswa dan konselor dalam upaya meningkatkan kehadiran di sekolah dan mengurangi perilaku membolos. Tahap terakhir adalah pengakhiran, yaitu proses evaluasi hasil layanan, refleksi pengalaman anggota kelompok, serta penguatan komitmen siswa untuk mempertahankan perubahan perilaku positif setelah layanan selesai diberikan. Setiap sesi dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disusun peneliti dan disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian agar pelaksanaan intervensi berjalan optimal.

5. Tahap post test

Setelah seluruh sesi perlakuan selesai diberikan, subjek penelitian kembali diberikan *Posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa

setelah mengikuti layanan konseling kelompok (Mukmin et al., 2025). Tahap ini bertujuan mengetahui perubahan perilaku membolos siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik konseling kognitif perilaku.

6. Observasi dan dokumentasi

Selama proses penelitian berlangsung, peneliti melakukan observasi untuk mencatat perubahan perilaku, keaktifan siswa selama mengikuti layanan, serta dinamika kelompok. Selain itu, dokumentasi dilakukan dalam bentuk catatan kegiatan, daftar hadir, foto kegiatan, dan arsip pendukung lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

7. Analisis data

Data hasil *pretest* dan *Posttest* dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui perbedaan skor perilaku membolos sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini dilakukan guna mengetahui efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa.

8. Penyusunan laporan

Langkah terakhir dalam prosedur penelitian ini adalah menyusun laporan hasil penelitian yang mencakup deskripsi data statistik, pembahasan temuan dalam konteks teori serta hasil penelitian sebelumnya, dan rekomendasi praktis untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah yang mengalami masalah serupa.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses pengolahan data yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data digunakan untuk mengetahui Efektivitas Teknik Konseling Kognitif Perilaku Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK PGRI 2 Kediri Yang Bekerja Malam Hari. Data yang dianalisis berupa skor *pretest* dan *Posttest* yang diperoleh dari hasil pengisian skala perilaku membolos oleh subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tahap awal analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis melalui nilai rata-rata (mean), skor minimum, skor maksimum,

dan standar deviasi. Hasil analisis ini digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan skor perilaku membolos setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada sampel berjumlah kecil dan data nonparametrik (Tera Pertiwi Atikah1, 2020). Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, jumlah subjek penelitian yang relatif kecil, serta data penelitian yang berbentuk ordinal dari skala Likert sehingga lebih sesuai dianalisis menggunakan uji nonparametrik.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa.
2. Jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) $\geq 0,05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang berarti teknik konseling kognitif perilaku tidak efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa.

Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan software IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) agar proses analisis data lebih sistematis, akurat, dan meminimalkan kesalahan perhitungan. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan mengenai efektivitas teknik konseling kognitif perilaku dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas XII yang bekerja pada malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Pelaksanaan penelitian difokuskan pada siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga kedisiplinan kehadiran di sekolah akibat aktivitas kerja malam yang dijalani. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya perilaku membolos, keterlambatan hadir di sekolah, kurangnya konsentrasi belajar, serta menurunnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Layanan konseling kelompok dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memahami permasalahan yang dialami, serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Sementara itu, teknik konseling kognitif perilaku digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif, kebiasaan maladaptif, dan perilaku yang mendorong munculnya tindakan membolos.

Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat perilaku membolos pada kategori sedang hingga tinggi. Penentuan subjek penelitian dilakukan berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), data kehadiran siswa, serta hasil penyebaran angket perilaku membolos. Siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan beberapa indikator perilaku membolos, seperti tidak masuk sekolah tanpa keterangan, meninggalkan kelas pada saat jam pelajaran berlangsung, datang terlambat secara berulang, dan kurang memiliki motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran secara penuh.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan secara bertahap sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan dalam penelitian. Setiap pertemuan membahas permasalahan yang berkaitan dengan penyebab perilaku membolos, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan fisik akibat bekerja malam hari, kurangnya motivasi belajar, serta rendahnya kemampuan mengatur waktu. Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan

pertemanan, tuntutan ekonomi keluarga, dan kurangnya pengawasan terhadap kegiatan siswa di luar sekolah.

Selama proses konseling kelompok berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan yang cukup baik. Siswa mulai terbuka dalam menyampaikan pengalaman dan kendala yang mereka hadapi. Selain itu, siswa juga mulai memahami dampak negatif perilaku membolos terhadap prestasi belajar, kedisiplinan, dan masa depan pendidikan mereka. Melalui teknik konseling kognitif perilaku, siswa diarahkan untuk ³ mengenali pola pikir yang kurang tepat dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional serta perilaku yang lebih positif.

³² Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku pada siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya frekuensi membolos, meningkatnya kehadiran di sekolah, serta adanya kesadaran siswa untuk lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, ¹² layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dinilai ² efektif dalam membantu mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari.

1. Pelaksanaan *Pretest*

Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum pemberian perlakuan. *Pretest* bertujuan untuk mengetahui tingkat awal ¹² perilaku membolos siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

¹¹⁶ *Pretest* dilakukan menggunakan angket perilaku membolos yang telah disusun berdasarkan indikator perilaku membolos, yaitu ² tidak masuk sekolah tanpa keterangan, meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung, datang ke sekolah tetapi tidak mengikuti pembelajaran, tidak mengikuti mata pelajaran tertentu dengan sengaja, serta meninggalkan sekolah sebelum waktu pulang.

Berdasarkan hasil *pretest*, diketahui bahwa seluruh ¹⁵⁸ siswa memiliki tingkat perilaku membolos pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami permasalahan kedisiplinan kehadiran yang dipengaruhi oleh kelelahan akibat bekerja malam hari,

kurang tidur, serta rendahnya motivasi mengikuti pembelajaran di sekolah. Hasil *pretest* kemudian digunakan sebagai dasar dalam menentukan pelaksanaan *treatment* atau layanan konseling kelompok.

a. Dasar Perhitungan Mean Dan Standar Deviasi

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah diolah, diperoleh nilai mean sebesar 55,95 dan standar deviasi sebesar 18,51. Nilai mean dan standar deviasi tersebut dihitung menggunakan bantuan aplikasi Microsoft Excel melalui rumus AVERAGE untuk mencari nilai rata-rata dan STDEV.S untuk mencari nilai standar deviasi data sampel. Penggunaan rumus tersebut bertujuan agar proses pengolahan data menjadi lebih akurat, sistematis, dan mudah dianalisis. Hasil perhitungan mean menunjukkan rata-rata tingkat perilaku membolos siswa, sedangkan standar deviasi menunjukkan tingkat penyebaran data atau variasi skor siswa terhadap nilai rata-rata yang diperoleh.

4.1 Dasar Perhitungan

DASAR PERHITUNGAN	
MEAN	55.94594595
STANDAR DEVIASI	18.51267726

b. Kategori Skor dan Kategori Siswa

Hasil dari nilai mean dan standar deviasi yang telah diperoleh kemudian dijadikan pedoman dalam menentukan kategori skor perilaku membolos, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditentukan pada skor kurang dari mean dikurangi standar deviasi (< 37), kategori sedang berada pada rentang skor antara mean dikurangi standar deviasi sampai mean ditambah standar deviasi (38–74), sedangkan kategori tinggi berada pada skor lebih dari atau sama dengan mean ditambah standar deviasi (≥ 75). Pengelompokan kategori tersebut dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam mengidentifikasi tingkat perilaku membolos siswa serta menentukan subjek penelitian yang memerlukan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

4. 2 Kategori Skor

KATEGORI SKOR	
RENDAH	MEAN - SD =<37
SEDANG	38 - 74
TINGGI	MEAN + SD =>75

4. 3 Kategori Siswa

KATEGORI SISWA	
RENDAH	5
SEDANG	24
TINGGI	7

c. Sampel Penelitian

Selanjutnya, peneliti menetapkan sampel penelitian sebanyak 7 siswa yang berada pada kategori tinggi. Pemilihan sampel dilakukan karena siswa pada kategori tinggi dinilai paling membutuhkan layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi perilaku membolos.

4. 4 Sampel Penelitian

SAMPel PENELITIAN		
MAP	98	XII DKV 1
KAP	83	XII DKV 1
IPM	82	XII MP 1
SR	80	XII MP 1
LM	79	XII DKV 2
AF	76	XII DKV 1
HR	80	XII MP 1

Hasil *pretest* tersebut menunjukkan bahwa perilaku membolos pada siswa masih tergolong cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku diberikan kepada ketujuh siswa tersebut sebagai upaya untuk membantu mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan kedisiplinan kehadiran di sekolah.

2. Pelaksanaan *Treatment*

Pelaksanaan *treatment* dalam penelitian ini dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku yang dilaksanakan sebanyak empat sesi. *Treatment* diberikan kepada 7 siswa yang memiliki tingkat perilaku membolos kategori tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Setiap sesi dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan tahapan konseling kelompok, yaitu forming (pembentukan), transition (peralihan),

working (*kegiatan inti*), dan termination (*pengakhiran*). Pelaksanaan *treatment* bertujuan membantu siswa mengenali penyebab perilaku membolos, mengubah pola pikir negatif, membangun perilaku yang lebih positif, serta meningkatkan kedisiplinan kehadiran di sekolah.

Selama pelaksanaan *treatment*, perkembangan ¹⁴³kelompok menunjukkan perubahan yang cukup baik pada setiap sesi. Pada awal kegiatan, sebagian siswa masih terlihat pasif, kurang percaya diri, dan belum terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialami. Namun, seiring berjalannya proses konseling kelompok, hubungan antaranggota kelompok mulai terbentuk dengan lebih baik. Siswa mulai merasa nyaman untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta menunjukkan kesadaran untuk melakukan perubahan perilaku secara bertahap.

a. Sesi Pertama *Forming* (Pembentukan)

Pada sesi pertama, kegiatan difokuskan pada tahap pembentukan kelompok dan identifikasi awal perilaku membolos siswa. Peneliti membuka kegiatan dengan menjelaskan tujuan layanan, aturan kelompok, asas kerahasiaan, serta pentingnya sikap saling menghargai antaranggota kelompok. Suasana kelompok pada awal sesi masih terlihat canggung karena sebagian siswa belum terbiasa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Beberapa siswa terlihat malu dan belum aktif dalam menyampaikan pendapat.

Setelah dilakukan ice breaking dan diskusi kelompok, siswa mulai menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan. Siswa mulai mengungkapkan pengalaman membolos yang pernah dilakukan beserta penyebabnya. Sebagian besar siswa menyampaikan bahwa kelelahan akibat bekerja malam hari membuat mereka sulit bangun pagi, merasa mengantuk saat pelajaran, serta kehilangan motivasi untuk hadir di sekolah. Selain faktor kelelahan, terdapat siswa yang mengaku merasa bosan saat mengikuti pelajaran dan lebih nyaman bekerja dibandingkan belajar di sekolah.

Perkembangan kelompok pada sesi pertama mulai terlihat dari munculnya keberanian siswa untuk mengungkapkan pengalaman

pribadi yang sebelumnya jarang disampaikan. Siswa mulai memahami bahwa perilaku membolos memberikan dampak negatif terhadap nilai akademik, kedisiplinan, dan masa depan pendidikan mereka. Meskipun masih terdapat siswa yang terlihat pasif, secara umum anggota kelompok mulai menunjukkan keterbukaan dan ketertarikan terhadap kegiatan konseling kelompok.

b. Sesi Kedua *Transition* (Peralihan)

Pada sesi kedua, kegiatan difokuskan pada identifikasi pikiran negatif yang memengaruhi perilaku membolos siswa. Peneliti membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku melalui teknik *cognitive restructuring*. Suasana kelompok pada sesi kedua terlihat lebih kondusif dibandingkan sesi pertama karena siswa mulai merasa nyaman berada dalam kelompok dan lebih aktif saat berdiskusi.

Siswa mulai mengungkapkan berbagai pikiran negatif yang sering muncul ketika ingin membolos, seperti merasa pelajaran membosankan, lebih baik beristirahat daripada masuk sekolah, serta merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran karena kondisi tubuh yang lelah setelah bekerja malam. Siswa juga mulai menyadari bahwa pikiran negatif tersebut memengaruhi perasaan malas dan akhirnya mendorong mereka melakukan perilaku membolos.

Perkembangan kelompok pada sesi kedua terlihat dari meningkatnya keterbukaan siswa dalam menyampaikan perasaan dan pemikiran yang selama ini dialami. Siswa mulai mampu merefleksikan kondisi dirinya sendiri dan memahami bahwa perilaku membolos dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang rasional. Selain itu, anggota kelompok mulai saling memberikan tanggapan dan dukungan terhadap pengalaman yang disampaikan peserta lain sehingga interaksi kelompok menjadi lebih aktif dan komunikatif.

c. Sesi Ketiga *Working* (Kegiatan Inti)

Pada sesi ketiga, kegiatan difokuskan pada perubahan ³ pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif melalui *self-instruction*

training dan latihan perilaku alternatif. Suasana kelompok pada sesi ini terlihat semakin aktif dan terbuka. Siswa mulai menunjukkan rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman perubahan yang mulai mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa mulai belajar ⁷⁸ *mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif*, seperti pentingnya tetap hadir di sekolah agar dapat lulus ¹¹⁰ *dan memiliki masa depan yang lebih baik*. Selain itu, siswa juga mulai mencoba perilaku baru seperti mengatur waktu tidur, bangun lebih awal, mengurangi rasa malas, serta memberikan motivasi positif kepada diri sendiri agar tetap semangat mengikuti pembelajaran di sekolah.

Perkembangan kelompok pada sesi ketiga terlihat cukup signifikan. Siswa mulai menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dibandingkan sesi sebelumnya. Anggota kelompok terlihat lebih aktif dalam berdiskusi, saling memberikan motivasi, dan mulai memiliki keyakinan untuk mengurangi perilaku membolos. ⁶⁶ *Selain itu, siswa juga mulai menyadari bahwa perubahan perilaku dapat dilakukan secara bertahap melalui pengendalian pikiran dan pembentukan kebiasaan yang lebih disiplin*.

d. Sesi Keempat *Termination* (Pengakhiran)

Pada sesi keempat, kegiatan difokuskan pada evaluasi perubahan perilaku dan penguatan komitmen siswa untuk mengurangi ¹ *perilaku membolos*. Pada tahap ini suasana *kelompok* terlihat *lebih* hangat dan terbuka dibandingkan sesi-sesi sebelumnya. Siswa sudah mampu berinteraksi dengan baik serta lebih percaya diri dalam menyampaikan pengalaman dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Sebagian besar siswa menyampaikan bahwa mereka mulai lebih disiplin hadir di sekolah dan lebih mampu mengontrol keinginan untuk membolos. Siswa juga mulai memahami pentingnya pendidikan serta menyadari bahwa perilaku membolos hanya memberikan dampak negatif terhadap masa depan mereka. Selain itu, siswa mulai memiliki

komitmen untuk mengatur waktu dengan lebih baik antara kegiatan bekerja dan sekolah agar keduanya dapat berjalan secara seimbang.

Perkembangan kelompok pada sesi terakhir terlihat dari meningkatnya kesadaran dan komitmen siswa untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai. Anggota kelompok saling memberikan dukungan dan motivasi agar tetap disiplin dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Secara keseluruhan, dinamika kelompok berkembang dengan baik dari sesi pertama hingga sesi keempat, ditandai dengan meningkatnya keterbukaan, partisipasi aktif, kesadaran diri, serta munculnya keinginan siswa untuk mengurangi perilaku membolos dan menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka.

3. Pelaksanaan *Posttest*

Posttest dilaksanakan setelah seluruh *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku selesai diberikan kepada siswa. Pelaksanaan *Posttest* bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku membolos siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok. Selain itu, *Posttest* juga digunakan untuk melihat sejauh mana siswa mampu menerapkan perubahan pola pikir dan perilaku yang telah dipelajari selama proses *treatment* berlangsung.

Pelaksanaan *Posttest* menggunakan instrumen angket perilaku membolos yang sama dengan instrumen pada saat *pretest*. Penggunaan instrumen yang sama bertujuan agar hasil pengukuran sebelum dan sesudah *treatment* dapat dibandingkan secara objektif dan konsisten. *Posttest* diberikan kepada 7 siswa yang menjadi subjek penelitian setelah seluruh sesi konseling kelompok selesai dilaksanakan. Dalam pelaksanaan *Posttest*, siswa diminta menjawab seluruh pernyataan angket sesuai dengan kondisi yang mereka alami setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil *Posttest*, diketahui bahwa terjadi penurunan skor perilaku membolos pada seluruh siswa dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment*. Pada hasil *pretest*, seluruh siswa berada pada kategori tinggi dengan skor antara 76 sampai 98. Namun setelah diberikan

treatment, hasil *Posttest* menunjukkan adanya perubahan kategori perilaku membolos siswa.

Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku siswa menjadi lebih disiplin dalam kehadiran di sekolah. Perubahan tersebut terlihat dari mulai berkurangnya kebiasaan membolos, meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya mengikuti pembelajaran, serta munculnya usaha siswa untuk mengatur waktu antara pekerjaan malam dan kegiatan belajar di sekolah. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan kemampuan dalam mengontrol pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif.

Hasil *Posttest* juga menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki motivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai selama proses konseling kelompok berlangsung. Siswa mulai memahami bahwa perilaku membolos dapat berdampak pada prestasi belajar, kedisiplinan, dan masa depan pendidikan mereka. Oleh karena itu, sebagian besar siswa mulai berusaha hadir di sekolah secara lebih teratur dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan *treatment*.

Tabel 4. 5 Data Hasil *Posttest*

NO	NAMA	KELAS	TOTAL	KATEGORI
1	IPM	XII MP 1	36	RENDAH
2	LM	XII DKV 2	37	RENDAH
3	SR	XII MP 1	38	SEDANG
4	KAP	XII DKV 1	40	SEDANG
5	MAP	XII DKV 1	60	SEDANG
6	AF	XII DKV 1	48	SEDANG
7	HR	XII MP 1	49	SEDANG

Data hasil *Posttest* yang telah diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisis untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Selanjutnya, hasil *pretest* dan *Posttest* dibandingkan menggunakan uji statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil analisis statistik tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai efektivitas layanan konseling

kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku terhadap penurunan perilaku membolos siswa.

4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 7 siswa. Data *pretest* perilaku membolos menunjukkan nilai minimum sebesar 76 dan nilai maksimum sebesar 98 dengan nilai mean sebesar 82,57. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7,161 dan varians sebesar 51,286. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment*, tingkat perilaku membolos siswa tergolong tinggi. Nilai rata-rata yang cukup besar menunjukkan bahwa siswa sering melakukan perilaku membolos, baik tidak masuk sekolah tanpa keterangan, meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung, maupun tidak mengikuti pelajaran tertentu.

4.6 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRETEST PERILAKU MEMBOLOS	7	76	98	82.57	7.161	51.286
POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS	7	36	60	44.00	9.775	77.000
Valid N (listwise)	7					

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku, hasil *Posttest* menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Data *Posttest* menunjukkan nilai minimum sebesar 36 dan nilai maksimum sebesar 60 dengan nilai mean sebesar 44,00. Nilai standar deviasi pada *Posttest* sebesar 8,775 dan varians sebesar 77,000. Penurunan nilai rata-rata dari 82,57 pada *pretest* menjadi 44,00 pada *Posttest* menunjukkan bahwa tingkat perilaku membolos siswa mengalami penurunan setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku memberikan pengaruh terhadap perilaku siswa. Siswa mulai mampu mengurangi kebiasaan membolos, meningkatkan kedisiplinan kehadiran di sekolah, serta lebih mampu mengontrol pikiran dan perilaku negatif yang sebelumnya mendorong

munculnya tindakan membolos. Selain itu, siswa juga mulai memiliki kesadaran mengenai pentingnya pendidikan dan tanggung jawab dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Hasil statistik deskriptif tersebut selanjutnya dijadikan dasar untuk melakukan analisis lanjutan menggunakan uji prasyarat atau uji normalitas yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak yang dijadikan sebagai dasar untuk melakukan uji hipotesis.

5. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan bantuan program *SPSS* (*Statistical Package for the Social Sciences*), diketahui bahwa data *pretest* dan *Posttest* perilaku membolos dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden, maka pengambilan keputusan normalitas data lebih tepat menggunakan nilai signifikansi pada uji *Shapiro-Wilk*.

4.7 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST PERILAKU MEMBOLOS	.333	7	.016	.751	7	.013
POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS	.247	7	.200	.866	7	.171

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada data *pretest* perilaku membolos menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,013. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,013 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* perilaku membolos tidak berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji normalitas pada data *Posttest* perilaku membolos menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,171. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,171 > 0,05$), sehingga data *Posttest* perilaku membolos dapat dikatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, diketahui bahwa salah satu data penelitian tidak berdistribusi normal, yaitu data *pretest* perilaku membolos. Oleh karena itu, syarat penggunaan uji statistik parametrik tidak terpenuhi. Dengan demikian, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *Posttest* setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

Penggunaan uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa. Apabila hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *Posttest*, sehingga layanan konseling kelompok dinyatakan efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa.

6. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *Posttest* perilaku membolos siswa setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku. Uji *Wilcoxon* digunakan karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik.

4.8 Hasil Rank *Wilcoxon*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS - PRETEST PERILAKU MEMBOLOS	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS < PRETEST PERILAKU MEMBOLOS
 b. POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS > PRETEST PERILAKU MEMBOLOS
 c. POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS = PRETEST PERILAKU MEMBOLOS

Hasil output ranks menunjukkan bahwa nilai negative ranks berjumlah 7 dengan mean rank sebesar 4,00 dan sum of ranks sebesar 28,00. Negative ranks menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor perilaku membolos pada saat *Posttest* dibandingkan dengan *pretest*. Sementara itu, nilai *positive* ranks sebesar 0 menunjukkan tidak terdapat siswa yang mengalami peningkatan skor perilaku membolos setelah diberikan *treatment*. Selain itu, nilai ties sebesar 0 menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki skor *pretest* dan *Posttest* yang sama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih baik setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil test statistics, diperoleh nilai Z sebesar -2,366 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,018 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan

4.9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics ^a	
	POSTTEST PERILAKU MEMBOLOS - PRETEST PERILAKU MEMBOLOS
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *Posttest* perilaku membolos siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya skor perilaku membolos pada seluruh siswa setelah mengikuti *treatment*. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan perubahan sikap menjadi lebih disiplin, lebih mampu mengontrol pikiran negatif, serta lebih bertanggung jawab dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui adanya penurunan skor perilaku membolos setelah siswa diberikan *treatment*. Hasil analisis data menggunakan uji ²⁰ *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah ⁶¹ diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku mampu membantu siswa mengurangi perilaku membolos yang dipengaruhi oleh kondisi bekerja malam hari. Siswa yang bekerja malam hari mengalami kelelahan fisik, kurang tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta rendahnya motivasi untuk hadir di sekolah. Kondisi tersebut memunculkan pola pikir negatif seperti menganggap bekerja lebih penting daripada sekolah, merasa terlalu lelah untuk mengikuti pembelajaran, serta menganggap kehadiran di sekolah tidak memberikan manfaat secara langsung. Pola pikir tersebut kemudian memengaruhi perilaku siswa sehingga perilaku membolos terjadi secara berulang.

Temuan penelitian ini sesuai ²⁵ dengan teori kognitif Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pola pikir, keyakinan, dan interpretasi individu terhadap suatu situasi. Menurut teori tersebut, pikiran negatif atau irasional dapat memunculkan perilaku maladaptif. Dalam penelitian ini, siswa yang bekerja malam hari memiliki pola pikir negatif terhadap kegiatan belajar di sekolah sehingga memunculkan ¹ perilaku membolos. Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku, siswa dibantu ² untuk mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi keyakinan yang kurang rasional, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif.

Perubahan pola pikir tersebut kemudian memengaruhi perubahan perilaku siswa menjadi lebih disiplin dalam kehadiran di sekolah.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori behavioristik B.F. Skinner yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh *reinforcement* atau penguatan. Perilaku membolos pada siswa yang bekerja malam hari diperkuat oleh adanya rasa nyaman karena dapat beristirahat setelah bekerja serta terhindar dari kelelahan ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Kondisi tersebut menjadi penguatan negatif yang menyebabkan perilaku membolos terus berulang. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku, siswa mulai memahami dampak negatif perilaku membolos dan mulai membangun komitmen untuk meningkatkan kehadiran di sekolah. Dengan demikian, perilaku membolos yang sebelumnya diperkuat oleh rasa nyaman dan kelelahan fisik mulai berkurang secara bertahap.

Selain mendukung teori, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Maulida (2023) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku membolos karena membantu siswa mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Hasil penelitian ini mendukung penelitian tersebut karena siswa menunjukkan perubahan pola pikir terhadap pentingnya pendidikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Penelitian ini juga mendukung penelitian Hidayanti dan Ja'far (2016) yang menyatakan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku membolos. Dalam penelitian ini, siswa mulai mampu mengontrol perilaku, mengatur waktu antara pekerjaan dan sekolah, serta meningkatkan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik setelah mengikuti proses konseling kelompok.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mukmin et al. (2025) yang menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok efektif membantu mengurangi perilaku membolos melalui dinamika kelompok.

Selama proses konseling berlangsung, siswa saling berbagi pengalaman mengenai kesulitan yang dialami selama bekerja malam hari dan dampaknya terhadap kegiatan belajar di sekolah. Interaksi kelompok tersebut membantu siswa memperoleh dukungan sosial, meningkatkan motivasi untuk berubah, serta merasa bahwa mereka tidak menghadapi permasalahan secara sendiri.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena subjek penelitian merupakan siswa kelas XII yang bekerja malam hari. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mengalami beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Kelelahan fisik, kurang tidur, dan konflik waktu antara sekolah dan pekerjaan menjadi faktor yang memperkuat perilaku membolos. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku tetap efektif diterapkan pada siswa yang memiliki kondisi khusus sebagai pekerja malam.

Selama proses *treatment*, perubahan perilaku siswa terlihat secara bertahap pada setiap sesi konseling kelompok. Pada tahap awal, siswa masih terlihat pasif dan belum terbuka mengenai permasalahan yang dialami. Namun, pada sesi berikutnya siswa mulai mampu mengidentifikasi penyebab perilaku membolos, memahami dampak negatif dari perilaku tersebut, serta mulai menunjukkan keinginan untuk memperbaiki disiplin kehadiran di sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya membantu siswa mengurangi perilaku membolos, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa perilaku membolos pada siswa yang bekerja malam hari tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik berupa kelelahan, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir, motivasi, dan kemampuan mengontrol perilaku. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif

untuk membantu siswa mengurangi perilaku membolos serta meningkatkan disiplin kehadiran di sekolah.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam membantu mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Teknik ini membantu siswa mengenali pola pikir negatif, meningkatkan kontrol diri, membangun motivasi belajar, serta memperbaiki kedisiplinan kehadiran di sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa.

Efektivitas tersebut dibuktikan melalui adanya penurunan skor perilaku membolos setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dalam empat sesi. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *Posttest*, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Selama proses layanan berlangsung, siswa menunjukkan perubahan yang positif. Siswa mulai mampu mengenali pikiran negatif yang mendorong perilaku membolos, memahami dampak negatif dari perilaku tersebut, serta membangun pola pikir yang lebih rasional mengenai pentingnya pendidikan. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengontrol perilaku, motivasi untuk hadir di sekolah, dan komitmen dalam menjalankan tanggung jawab sebagai pelajar meskipun harus bekerja pada malam hari.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mengurangi perilaku membolos pada siswa yang bekerja malam hari

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi siswa, guru BK, pihak sekolah, dan peneliti, antara lain:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mempertahankan perubahan perilaku positif yang telah dicapai setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Siswa juga diharapkan dapat mengelola waktu antara kegiatan belajar dan pekerjaan dengan lebih baik, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendidikan, serta menghindari perilaku membolos yang dapat menghambat pencapaian tujuan akademik maupun karier di masa depan.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif perilaku sebagai salah satu alternatif intervensi dalam menangani siswa yang memiliki masalah kedisiplinan, khususnya perilaku membolos.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap siswa yang bekerja malam hari dengan melakukan pemantauan, pendampingan, dan kerja sama antara wali kelas, guru BK, serta orang tua. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu proses belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, atau menerapkan teknik konseling kognitif perilaku pada permasalahan lain yang dialami siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku membolos sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING KOGNITIF PERILAKU DALAM MENGURANGI PERILAKU MEMBOLO KELAS XII SMK PGRI 2 KEDIRI YANG BEKERJA MALAM HARI

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

20%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 repository.radenintan.ac.id
Internet Source
- 2 Submitted to UIN Raden Intan Lampung
Student Paper
- 3 repository.umsu.ac.id
Internet Source
- 4 Elda Dita Felysa Br Tarigan, Silvia AR. "Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi: Sol Mengurangi Kebiasaan Membolos di Kalangan Pelajar", JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2025
Publication
- 5 Submitted to UPN Veteran Yogyakarta
Student Paper
- 6 core.ac.uk
Internet Source
- 7 Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Semarang
Student Paper
- 8 Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya
Student Paper
- 9 eprints.unm.ac.id
Internet Source
- 10 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia
Student Paper
- 11 eprints.uny.ac.id
Internet Source
- 12 lib.unnes.ac.id
Internet Source
- 13 Nadia Cantika, Akmal Sutja, Muhammad Zulfikar. "PENGARUH TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP PERILAKU MEMBOLOS SISWA DI SMP NEGERI 5 KOTA JAMBI", Juri Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 2025
Publication

-
- 14 ojs.unpkediri.ac.id
Internet Source
-
- 15 Submitted to Universitas PGRI Palembang
Student Paper
-
- 16 123dok.com
Internet Source
-
- 17 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan
Student Paper
-
- 18 Adilah Hasanah, Dyan Santi. "Distorsi Kognitif dan Pola Pikir Disfungsional pada Remaja: Studi Kasus Layanan Kesehatan", Health & Medical Sciences, 2026
Publication
-
- 19 acopen.umsida.ac.id
Internet Source
-
- 20 indojurnal.com
Internet Source
-
- 21 rayyanjurnal.com
Internet Source
-
- 22 repository.unpkediri.ac.id
Internet Source
-
- 23 jer.or.id
Internet Source
-
- 24 Submitted to Universitas Terbuka
Student Paper
-
- 25 repository.uin-suska.ac.id
Internet Source
-
- 26 eprints.iain-surakarta.ac.id
Internet Source
-
- 27 Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Student Paper
-
- 28 digilibadmin.unismuh.ac.id
Internet Source
-
- 29 Ari Prasetyoaji, Dian Sugiarti, Desta Bagus Prasetya, Dwi Suryanti. "PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL EMOSIONAL PADA REMAJA AWAL", Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 2026
Publication
-

- 30 journal.umpr.ac.id
Internet Source
-
- 31 repository.upstegal.ac.id
Internet Source
-
- 32 ejurnal.undana.ac.id
Internet Source
-
- 33 e-theses.iaincurup.ac.id
Internet Source
-
- 34 text-id.123dok.com
Internet Source
-
- 35 Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III
Student Paper
-
- 36 ojs.co.id
Internet Source
-
- 37 Muhammad Khoirul Riza, Muslikah. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroori Terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa MA Tasywiquh Thullab Salafiyah Kudus Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2026
Publication
-
- 38 etheses.iainkediri.ac.id
Internet Source
-
- 39 repositori.unimma.ac.id
Internet Source
-
- 40 repository.upbatam.ac.id
Internet Source
-
- 41 Amanda Clara Natalia, Neni Noviza, Lena Marianti. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik CR pada Pelaku Pelecehan Seksual PSRABH Indralaya", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026
Publication
-
- 42 jurnal.ikipjember.ac.id
Internet Source
-
- 43 docplayer.info
Internet Source
-
- 44 repository.upi.edu
Internet Source
-
- 45 Ni Komang Ayu, I Ketut Selamat, Ida Ayu Putu Santi Purnamawati. "Factor Service Quali Harga dan Customer Satisfaction Terhadap Loyalitas Pelanggan (Studi Kasus Pada

46 Submitted to Universitas Negeri Surabaya
Student Paper

47 garuda.kemdikbud.go.id
Internet Source

48 Submitted to Universitas Muria Kudus
Student Paper

49 ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id
Internet Source

50 repository.unissula.ac.id
Internet Source

51 www.dewitinalah.com
Internet Source

52 Submitted to Universitas Putera Batam
Student Paper

53 docobook.com
Internet Source

54 journalversa.com
Internet Source

55 ojs.unm.ac.id
Internet Source

56 Submitted to Universitas PGRI Sumenep
Student Paper

57 etheses.iainmadura.ac.id
Internet Source

58 jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id
Internet Source

59 mafiadoc.com
Internet Source

60 Latifatunisa Herfianty Putri, Miftakhul Jannah. "Pengaruh Mental Imagery Terhadap Regulasi Emosi Atlet Sepatu Roda", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2025
Publication

61 Submitted to Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Student Paper

62

digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

63

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

64

journal.ukmc.ac.id

Internet Source

65

repo.uit-lirboyo.ac.id

Internet Source

66

Cristin Natalia Pasaribu, Rinna Yuanita Kasenda, Deklay Nainggolan. "Layanan Konselin Kelompok dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam Mengatasi Bullying di Sekolah SMA Katolik Karitas Tomohon", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026

Publication

67

digilib.unila.ac.id

Internet Source

68

ejournal.radenintan.ac.id

Internet Source

69

ejournal.risetanakbangsa.id

Internet Source

70

eprints.univetbantara.ac.id

Internet Source

71

jonedu.org

Internet Source

72

www.scribd.com

Internet Source

73

Submitted to Doral Academy High School

Student Paper

74

Submitted to Universitas Muhammadiyah Jakarta

Student Paper

75

Submitted to Universitas Muhammadiyah Makassar

Student Paper

76

Zhila Jannati, Bela Janare Putra, Ajimas Aziz Sunaryo. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Melaksanakan Ibadah Sholat Pada Mahasiswa Semester Akhir", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

77 Inas Safira Fatya, Tutut Handayani, Muhtarom Muhtarom. "Pengaruh Kegiatan Mencet Menggunakan Bahan Alam Terhadap Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun di TK Aisyiyah Sekayu", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026
Publication

78 Lenny indah lorenza, Imaratul Ulwiyah, Bhennita Sukmawati. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Maladaptif Merokok Pada Siswa", JI (Jurnal Konseling Pendidikan), 2025
Publication

79 e-journal.uajy.ac.id
Internet Source

80 endahsetyaningrum93.blogspot.com
Internet Source

81 id.123dok.com
Internet Source

82 Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Student Paper

83 Submitted to Universitas Mataram
Student Paper

84 Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang
Student Paper

85 Submitted to Universitas Negeri Malang
Student Paper

86 Submitted to Universitas Negeri Padang
Student Paper

87 digilib.uns.ac.id
Internet Source

88 ojs.gramatikal.academy
Internet Source

89 Submitted to Universidad de los Hemisferios
Student Paper

90 ettheses.uinmataram.ac.id
Internet Source

91 idr.uin-antasari.ac.id
Internet Source

92 journal3.um.ac.id
Internet Source

93 www.researchgate.net
Internet Source

94 Nur Istiqomah, Ruliaty Ruliaty, Samsul Rizal. "Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi Z Pada Platform Tiktok Shop (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Makassar)", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026
Publication

95 Nurul Afifah, Tatu Hilaliyah, Muhammad Rinzat Iriyansah. "Efektivitas Metode Pembelajaran Brainstorming dan Storytelling Terhadap Keterampilan Berbicara Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Serang", Jurnal Idiomatik Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 2025
Publication

96 epub.imandiri.id
Internet Source

97 etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source

98 jurnal.univpgri-palembang.ac.id
Internet Source

99 jurnalistiqomah.org
Internet Source

100 refact.gestion.com.do
Internet Source

101 repository.ar-raniry.ac.id
Internet Source

102 repository.iainpare.ac.id
Internet Source

103 repository.unbrah.ac.id
Internet Source

104 www.graflati.com
Internet Source

105 Abdul Azlizirrahman, Jasmienti Jasmienti. "Pengaruh Kegiatan Tahfiz Al Quran terhadap Karakter Religius Anak Usia 8 sampai 12 Tahun di MDTA di Nagari Sungai Pua", YASIN, 2026
Publication

106 Ira Madhani Miransyah, Khairunnisak Khairunnisak. "Pengaruh Work Life Balance dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV Region

- 107 Siti Nurazizah Mahmud, Ratih Ikawaty R. Hatu, Harun Blongkod. "Pengaruh Pelayanan Administrasi Kependudukan Terhadap Kepuasan Masyarakat di Desa Lobuto Timur Kecamatan Biluhu Kabupaten Gorontalo", Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology, 2026

Publication

108 digilib.unesa.ac.id

Internet Source

109 e-jurnalmitrapendidikan.com

Internet Source

110 geograf.id

Internet Source

111 ningsihlovesri.blogspot.com

Internet Source

112 repository.unmuha.ac.id

Internet Source

113 v.vibdoc.com

Internet Source

- 114 Eka Yati, Yessy Elita, Vira Afriyati. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERILAKU KONSUMTIF DALAM MEMBELI PRODUK FASHION PADA MAHASISWA BK UNIB", Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2019

Publication

- 115 Eny Kusumawati. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

- 116 Juli Maini Sitepu, Widya Masitah, Mawaddah Nasution, Luthfia Permata Lukman Hasibi. "Perbedaan Perilaku Prososial Anak Usia Dini ditinjau dari jenis Kelamin", Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2023

Publication

- 117 Mariska Yolanda, Izza Fitri, Nyimas Atika. "Pengaruh Bahan Alam terhadap Kemampuan Berhitung Permulaan Anak Usia 4-5 Tahun di TK Terpadu Aisyah Kabupaten Banyuasin RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026

Publication

118 Noviyanti Anastasia Lobo, Alber Tigor Arifyanto. "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP KONSEP DIRI SISWA SMP NEGERI 5 KENDARI", Jurnal Ilmiah Ben : Belajar Bimbingan dan Konseling, 2020
Publication

119 Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Student Paper

120 Syaiful Hidayatullah. "Upaya Meningkatkan Asertivitas Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Pada Siswa Asuh Kelas X DPIB 2 SMK Negeri Sampang", Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2020
Publication

121 Theresa Graciana Christy, Aris Eddy Sarwono, Sinta Putriana. "Pengaruh Gaya Hidup dan Sikap Keuangan terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa di Kota Surakarta. RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026
Publication

122 Utami, Yuli Hana Puji. "Pengaruh Wisata Religi Terhadap Penguatan Spiritual dan Pemahaman Keislaman Bagi Siswa MTs di Kabupaten Cilacap.", Universitas Islam Negeri Salfuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

123 Yuevelyn Devina Rahmananda, Happy Karlina Marjo, Herdi. "Membangun Sifat Tahan Banting: Tahapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Remaja Korban Bullying (Systematic Literature Review)", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025
Publication

124 ejournal.uin-suska.ac.id
Internet Source

125 eprintslib.ummgl.ac.id
Internet Source

126 journal.yrpiiku.com
Internet Source

127 jrsi.sie.telkomuniversity.ac.id
Internet Source

128 repository.ibs.ac.id
Internet Source

129 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source

130 repository.uinsaizu.ac.id
Internet Source

131 repository.uinsu.ac.id
Internet Source

132 repository.umpalopo.ac.id
Internet Source

133 Alya Imanda Shafa, Ari Prastyo, Muhammad Jamaluddin. "Efektivitas Pelatihan Literasi Keuangan Dalam Meningkatkan Pengelolaan Keuangan Pada Siswa SDN Ketawanggede Malang", Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2024
Publication

134 Defi Sulistiyorini, Yasin Nurfalah. "Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Kegiatan Dewan Jama'ah Mushola (DJM) Di SMK PGRI 2 Kota Kediri", Indonesian Journal of Islami Education Studies (IJIES), 2019
Publication

135 Desi Lestari, Diana Anggraeni, Dini Wulansari. "AN ANALYSIS OF SLANG WORD USED "FUNNYMEMES" ACCOUNT ON INSTAGRAM", Scripta: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 2025
Publication

136 Mahmuddah Dewi Edmawati. "Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Loka Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial", Counsellia Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021
Publication

137 Melliana Saputri, Putri Octa Hadiyanti. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Wordwall terhadap Minat Belajar Siswa di Sekolah Dasar", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2025
Publication

138 Syska Purnama Sari, Miftha Indasari, Endang Surtiyoni. "Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi menggunakan media boneka untuk mengurangi agresivitas Siswa", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020
Publication

139 Wahyu Nanda Eka Saputra. "EVALUATION OF GROUP COUNSELING PROGRAM ON SMF LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG: DISCREPANCY MODEL", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2016
Publication

140 Yunita Anggraini, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin. "Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik dengan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring", JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2024
Publication

141 akperkotim.wordpress.com
Internet Source

142 ejournal.cibinstitut.com
Internet Source

143

ejournal.unib.ac.id

Internet Source

144

ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id

Internet Source

145

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

146

kipppgrimadiun.ac.id

Internet Source

147

journal.al-matani.com

Internet Source

148

journal.ipm2kpe.or.id

Internet Source

149

journal.widyakarya.ac.id

Internet Source

150

jurnal.fkip-uwgm.ac.id

Internet Source

151

jurnal.unimed.ac.id

Internet Source

152

jurnal.unmuhjember.ac.id

Internet Source

153

jurnalalkhairat.org

Internet Source

154

ojs.uho.ac.id

Internet Source

155

ojs3.unpatti.ac.id

Internet Source

156

pt.scribd.com

Internet Source

157

repository.akperalkautsar.ac.id

Internet Source

158

repository.unikama.ac.id

Internet Source

159

repository.usd.ac.id

Internet Source

160 Nurul Izara, Abdul Rahman, Nuraini Nuraini, Azizah Azizah, Dyah Aini Purbarani. "Animated Video Media Produces High Science And Social Studies Assessment Scores", *Academia Open*, 2026
Publication

161 Siti Suryaningsih, Manda Rahmawanti, Tri Suciati. "STEAM-PBL PADA MATERI HIDROLIS GARAM UNTUK MEMBANGUN KETERAMPILAN BERPIKIR KREATIF SISWA", *Dalton : Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 2023
Publication

162 Annisa Afta Salsabilah, Dwi Nastiti. "Pola Asuh Permisif dan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas XI Sebuah Studi", *Journal of Islamic Psychology*, 2024
Publication

163 Astrie Anggraini, Nurussakinah Daulay. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa", *Jurnal Pendidikan Edutama*, 2023
Publication

164 Bika Mukhtaruddin, Maulidiah Rahmawati, Frita Ayu Sistyana Putri, Indah Ayu Johanda Putri. "Pengaruh Proses Behandle Oleh Bea Cukai Terhadap Biaya Tambahan Penggun Jasa Petikemas Impor Di PT. Terminal Petikemas Surabaya", *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 2026
Publication

165 Fauziah, Firidameka Koswara, Masril. "Study Literature: Efektifitas Konseling CBT dengan Teknik Self Intruction Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa", *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2024
Publication

166 Oktaviani, Atiko Nur. "Pengembangan Three-Tier Diagnostic Test Untuk Mengidentifikasi Miskonsepsi Pada Materi Cahaya Fase C.", *Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)*
Publication

167 Tega Wijayanti. "Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question)", *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 2020
Publication

168 Zurriyati Putri, Ahmad Syarqawi. "Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik cognit restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di madrasah tsanawiyah", *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2024
Publication

169 doku.pub
Internet Source

170 eprints.uad.ac.id

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 1 words

Exclude bibliography

On