

Mengurangi Perilaku Membolos Siswa SMK dengan Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Surya Dluha Permana¹, Vivi Ratnawati², Galang Surya Gumilang³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

Suryadluha27@gmail.com¹, vivi@unpkediri.ac.id², galang_konselor@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Truancy is a form of disciplinary misconduct that can hinder the learning process and reduce students' academic achievement. This problem is commonly found among students who work at night due to fatigue and lack of sleep, which often leads them to neglect their school responsibilities. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using Cognitive Behavioral Counseling techniques in reducing truancy among twelfth-grade students who work at night at SMK PGRI 2 Kediri. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of seven students selected through purposive sampling. Data were collected using a validated and reliable truancy behavior questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results indicated a decrease in truancy behavior scores after the implementation of Cognitive Behavioral Counseling-based group counseling. The Wilcoxon test yielded a significance value of 0.018 (<0.05), indicating that group counseling using Cognitive Behavioral Counseling techniques was effective in reducing truancy among students who work at night.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, group counseling, truancy behavior, night-working students.

ABSTRAK

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran disiplin yang dapat menghambat proses belajar dan menurunkan prestasi akademik peserta didik. Permasalahan ini banyak ditemukan pada siswa yang bekerja malam hari karena mengalami kelelahan dan kurang tidur sehingga cenderung mengabaikan kewajiban sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah tujuh siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket perilaku membolos yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku membolos setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikansi 0,018 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa yang bekerja malam hari.

Kata Kunci: konseling kognitif perilaku, konseling kelompok, perilaku membolos, siswa bekerja malam hari.

PENDAHULUAN

Perilaku membolos masih menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemukan di lingkungan sekolah dan dapat menghambat pencapaian

tujuan pendidikan. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada rendahnya kehadiran peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, tetapi juga berpengaruh terhadap prestasi akademik, kedisiplinan, dan perkembangan sosial peserta didik. Menurut (Annisa Fitri, 2023), perilaku membolos merupakan bentuk perilaku menyimpang yang dapat mengganggu proses belajar serta menghambat perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, perilaku membolos perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif bagi peserta didik maupun sekolah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Friska Elya Prameswari, Vivi Ratnawati, 2025) yang menyatakan bahwa perilaku membolos sering dipengaruhi oleh rendahnya self-control serta tekanan dari lingkungan teman sebaya sehingga siswa cenderung meninggalkan kegiatan pembelajaran di sekolah.

Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), perilaku membolos dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu kondisi yang berpotensi meningkatkan perilaku membolos adalah keterlibatan peserta didik dalam aktivitas bekerja sambil bersekolah. Kondisi ini banyak ditemukan pada siswa kelas XII yang memilih bekerja untuk membantu kebutuhan ekonomi keluarga maupun kebutuhan pribadi. Akibatnya, peserta didik harus menghadapi tuntutan ganda antara pekerjaan dan kewajiban akademik. Beban tersebut sering menyebabkan kurang tidur, kelelahan fisik, menurunnya konsentrasi belajar, serta rendahnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. (Lina Maulida, 2023) menjelaskan bahwa kurang tidur berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, kelelahan fisik, serta menurunnya performa akademik peserta didik. Kondisi tersebut dapat mendorong munculnya pemikiran bahwa bekerja lebih penting daripada sekolah atau mengikuti pembelajaran saat lelah tidak memberikan manfaat yang berarti, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk membolos.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK PGRI 2 Kediri, ditemukan beberapa siswa kelas XII yang bekerja pada malam hari dan menunjukkan kecenderungan perilaku membolos. Sebagian siswa sering terlambat hadir, tidak mengikuti seluruh jam pelajaran, bahkan tidak masuk sekolah tanpa keterangan setelah bekerja hingga larut malam. Selain dipengaruhi oleh faktor kelelahan fisik, perilaku membolos juga berkaitan dengan pola pikir yang kurang adaptif terhadap pentingnya pendidikan dan tanggung jawab akademik. Dalam perspektif kognitif perilaku, perilaku maladaptif muncul sebagai akibat dari pola pikir yang tidak rasional sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu peserta didik mengubah cara berpikir sekaligus perilakunya.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku. Teknik Konseling Kognitif Perilaku merupakan pendekatan yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Melalui pendekatan ini, peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku membolos, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dalam pelaksanaannya, teknik Konseling Kognitif Perilaku dapat dilakukan melalui cognitive restructuring, self-instruction training, dan behavioral contracting yang bertujuan meningkatkan kesadaran, kontrol diri, serta komitmen peserta didik terhadap perubahan perilaku.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pendekatan kognitif perilaku dalam mengatasi perilaku membolos. Penelitian (Lina Maulida, 2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mampu membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang mendorong perilaku membolos sehingga frekuensi ketidakhadiran mengalami penurunan. Penelitian (Ekawardani, 2023) juga menemukan bahwa pendekatan behavioristik efektif mengurangi perilaku membolos melalui monitoring perilaku, penguatan positif, dan evaluasi perubahan perilaku secara berkala. Selain itu, (Mukmin et al., 2025) menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif membantu peserta didik mengurangi perilaku membolos melalui dukungan sosial, peningkatan kesadaran terhadap dampak membolos, dan penguatan motivasi untuk hadir di sekolah.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada peserta didik dengan masalah kedisiplinan secara umum dan belum secara khusus mengkaji peserta didik yang bekerja malam hari. Padahal, siswa yang bekerja malam hari memiliki karakteristik yang berbeda karena menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan, mengalami kelelahan fisik akibat kurang tidur, serta memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku membolos. (Adilla Aisyahrani, 2025) menjelaskan bahwa kurang tidur dapat memengaruhi konsentrasi, kemampuan berpikir, dan perilaku belajar peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa yang bekerja malam hari memerlukan penanganan yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy pada siswa yang bekerja malam hari. Penelitian ini memiliki kebaruan karena memfokuskan kajian pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari dan memiliki kecenderungan perilaku membolos. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik

Konseling Kognitif Perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan bentuk one-group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku membolos peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku. Menurut (Tera Pertiwi Atikah dan Sugiyono, 2020), one-group pretest-posttest design merupakan desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 2 Kediri pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah siswa kelas XII yang bekerja malam hari. Sampel penelitian berjumlah tujuh siswa yang memiliki tingkat perilaku membolos tinggi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena penentuan sampel didasarkan pada pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket perilaku membolos yang terdiri atas 30 butir pernyataan. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan dinyatakan valid pada seluruh item pernyataan, serta memiliki reliabilitas sangat tinggi dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,943. instrumen yang valid dan reliabel dapat menghasilkan data yang akurat dan konsisten sesuai dengan tujuan penelitian. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat perilaku membolos peserta didik sebelum perlakuan. Selanjutnya, peserta didik mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku yang dilaksanakan dalam empat sesi. Pelaksanaan layanan mencakup kegiatan identifikasi masalah, pengenalan hubungan antara pikiran dan perilaku, penerapan cognitive restructuring, self-instruction training, dan behavioral contracting untuk membantu peserta didik mengubah pola pikir serta perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan membolos. Setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan, peserta didik diberikan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat perilaku membolos setelah memperoleh perlakuan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat perilaku membolos peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest pada sampel berpasangan yang tidak berdistribusi normal. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku dinyatakan efektif dalam mengurangi perilaku membolos peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Pengukuran dilakukan menggunakan angket perilaku membolos sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian layanan konseling kelompok.

Hasil pretest menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian memiliki tingkat perilaku membolos yang tergolong tinggi. Setelah mengikuti empat sesi konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku, terjadi penurunan skor perilaku membolos pada seluruh peserta penelitian. Perbandingan skor pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1.1

Tabel 1.1 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Perilaku Membolos

No	Inisial	Pretest	Posttest
1.	IPM	76	36
2.	LM	78	37
3.	SR	79	38
4.	KAP	80	40
5.	MAP	98	60
6.	AF	84	48
7.	HR	83	49

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta penelitian mengalami penurunan skor perilaku membolos setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku. Penurunan skor menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif setelah pemberian perlakuan.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,013 dan *posttest* sebesar 0,171. Karena salah satu kelompok data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1.2 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Statistik	Nilai
-----------	-------

Z	-2,366
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,018. Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku membolos sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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 oleh penurunan skor perilaku membolos pada seluruh peserta penelitian setelah mengikuti empat sesi konseling kelompok. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori Konseling Kognitif Perilaku yang menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh cara berpikir atau keyakinan yang dimiliki. Siswa yang bekerja malam hari cenderung mengalami kelelahan fisik dan kurang tidur sehingga muncul pemikiran negatif, seperti menganggap bekerja lebih penting daripada sekolah atau merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Kondisi tersebut mendorong munculnya perilaku membolos sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dialami. Melalui konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku, peserta didik dibantu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih rasional sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya.

Penurunan perilaku membolos dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh penerapan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran irasional yang menjadi penyebab perilaku membolos, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Perubahan cara berpikir tersebut berdampak pada perubahan sikap dan perilaku peserta didik dalam memandang pentingnya kehadiran di sekolah. Selain itu, penerapan *self-instruction training* membantu peserta didik meningkatkan kontrol diri melalui dialog internal yang positif ketika menghadapi konflik antara pekerjaan dan kegiatan belajar di sekolah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Khasanah, 2020) yang menyimpulkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok mampu mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional sehingga perilaku maladaptif siswa dapat berkurang secara signifikan.

Keberhasilan intervensi juga didukung oleh penggunaan *behavioral contracting* yang mendorong peserta didik untuk membuat komitmen terhadap perubahan perilaku.. Melalui kontrak perilaku, peserta didik memiliki target yang jelas terkait kehadiran di sekolah dan terdorong untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai. Teknik ini membantu peserta didik membangun tanggung jawab pribadi terhadap keputusan yang diambil serta meningkatkan konsistensi dalam menjalankan komitmen yang telah disepakati. Temuan ini didukung oleh penelitian (Nalman et al., 2018) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* sangat efektif dalam menurunkan frekuensi membolos siswa melalui komitmen perilaku dan pemantauan perubahan secara berkelanjutan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lina Maulida (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan kognitif perilaku efektif dalam membantu peserta didik mengubah pola pikir irasional yang berhubungan dengan perilaku membolos. Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Ekawardani (2023) yang menyimpulkan bahwa pendekatan perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan kehadiran peserta didik melalui penguatan perilaku positif. Selain itu, hasil penelitian Mukmin dkk. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku membolos melalui dinamika kelompok yang mendorong keterbukaan, dukungan sosial, dan motivasi untuk berubah.

Temuan penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena dilaksanakan pada siswa kelas XII yang bekerja malam hari. Kelompok siswa ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan peserta didik pada umumnya karena menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut sering menimbulkan kelelahan, kurang tidur, serta konflik dalam pengelolaan waktu yang berpotensi meningkatkan perilaku membolos. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut melalui perubahan pola pikir dan penguatan perilaku yang lebih adaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Konseling Kognitif Perilaku efektif dalam mengurangi perilaku membolos siswa kelas XII yang bekerja malam hari di SMK PGRI 2 Kediri. Layanan konseling kelompok membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif, meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pendidikan, serta mendorong perilaku kehadiran yang

lebih baik di sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Konseling Kognitif Perilaku dapat digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku membolos, khususnya pada peserta didik yang menghadapi tuntutan ganda antara sekolah dan pekerjaan. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengoptimalkan penerapan teknik Konseling Kognitif Perilaku dalam layanan konseling kelompok, sementara sekolah perlu memberikan dukungan dan pendampingan yang berkelanjutan kepada peserta didik yang bekerja. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada subjek dan konteks yang lebih beragam untuk memperluas kajian mengenai efektivitas teknik Konseling Kognitif Perilaku dalam mengatasi perilaku membolos.

DAFTAR RUJUKAN

- Adilla Aisyahrani. (2025). The Negative Impact of Sleep Deprivation on Students' Academic Performance. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 143–149.
- Annisa Fitri1, N. D. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa*. 7(2), 271–280.
- Ekawardani, A. (2023). *Efektivitas Konseling Behavioristik Untuk Mengurangi Perilaku Membolos*. 4(01), 17–22.
- Friska Elya Prameswari, Vivi Ratnawati, I. Y. D. P. (2025). *Krisis Membolos Siswa dan Rendahnya Self Control di Lingkungan Teman Sebaya*. 919–925.
- Khasanah, U. (2020). *Konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik siswa*. 101–108.
- Lina Maulida. (2023). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(7), 622–629.
<https://doi.org/10.17977/um065v3i72023p622-629>
- Mukmin, M. S., Sahara, A., Arifin, M. Z., & Yulianti, D. (2025). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA KELAS X 2 SMA NEGERI 3 SELONG*. 7(2), 100–107.
- Nalman, A. M., Sutardi, D., & Sulusyawati, H. (2018). *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Kota Bengkulu*.

3(3), 31–42.

Tera Pertiwi Atikah¹, S. (2020). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI GEJALA-GEJALA KECANDUAN SMARTPHONE. *COUNSENESIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 56–63.