

KEEFEKTIFAN *SELF INSTRUCTION* DAN *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA SMK

Syarifah Febria Hidayanti[✉], Muhammad Ja'far

Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 8 April 2016
Disetujui 17 Mei 2016
Dipublikasikan 2 Juni 2016

Keywords:
Cognitiv Restructuring;
Self Instruction; Truant Behavior

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah banyak ditemukan kasus membolos yang terjadi di kalangan pelajar di Indonesia khususnya di SMK Palembang. Sedangkan intervensi yang diberikan untuk mengurangi perilaku membolos belum maksimal. Apabila perilaku membolos tidak ditangani secara cepat dan tepat maka jumlah siswa yang membolos akan terus meningkat dan akan memberikan dampak yang negatif terhadap peserta didik sendiri, sekolah maupun negaranya. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa smk. Penelitian ini menggunakan *non-equivalent group pretest-posttest control group design*. Metode pengumpul data yang digunakan adalah skala perilaku membolos dan pedoman observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired-sampled t-test* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan harga $p < \alpha$ dengan nilai $0,014 < 0,05$ pada kelompok dengan teknik *self instruction* dan nilai $0,003 < 0,05$ pada kelompok teknik *cognitive restructuring*. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor perilaku membolos antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* maupun teknik *cognitive restructuring*. Maka konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK.

Abstract

The background of this research is widely found truant cases that occur among students in Indonesia, especially in vocational Palembang. While the intervention provided to reduce the truant behavior has not been maximized. If the truant behavior is not treated quickly and appropriately, the number of students who have missed classes will continue to rise and will have a negative impact on learners themselves, school and country. The purpose of this research is to test the effectiveness of group counseling services with self-instruction techniques and cognitive restructuring techniques to reduce smk student truant behavior. This research uses non-equivalent group pretest-posttest control group design. Data collection methods used were truant behavior scales and guidelines for observation. Data analysis technique used is by using test paired sampled t-test with significance level of 5%. The results showed prices $p < \alpha$ with a value of $0.014 < 0.05$ in the group with the technique of self-instruction and the value $0.003 < 0.05$ in group cognitive restructuring techniques. This shows that there are significant differences in scores between the truant behavior before and after implementation of self-instruction techniques and cognitive restructuring techniques. Thus, group counseling with self-instruction techniques and cognitive restructuring techniques to effectively reduce vocational students truant behavior.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: sfhidayanti@gmail.com

PENDAHULUAN

Kenakalan remaja semakin marak di Indonesia, banyak kenakalan/kriminalitas remaja setiap tahun menunjukkan permasalahan remaja yang cukup kompleks, beberapa contoh kenakalan remaja yang sering menjadi sorotan di media massa antara lain, penyalahgunaan narkoba, tawuran, perilaku menyimpang dari geng motor dan lainnya. Seperti halnya narkoba, Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam penelitiannya (dikutip dari www.SyababIndonesia.com, 08/01/2016) menemukan bahwa 50–60% pengguna narkoba di Indonesia adalah kalangan pelajar dan mahasiswa. Total seluruh pengguna narkoba berdasarkan penelitian yang dilakukan BNN dan UI adalah sebanyak 3,8 sampai 4,2 juta.

Kasus tawuran dan perkelahian antar pelajar juga banyak terjadi, data dari Komnas (dikutip dari www.SyababIndonesia.com, 08/01/2016) anak pada 2010, setidaknya terjadi 128 kasus tawuran antar pelajar. Angka itu melonjak tajam lebih dari 100% pada 2011, yakni 330 kasus tawuran yang menewaskan 82 pelajar. Pada Januari-Juni 2012, telah terjadi 139 tawuran yang menewaskan 12 pelajar. Selain dari narkoba dan tawuran, salah satu kenakalan yang marak terjadi pada remaja Indonesia adalah perilaku buruk dari geng motor.

Kenakalan-kenakalan remaja tersebut merupakan tanggungjawab semua orang, baik dari orang tua maupun seluruh *stakeholder* yang ada di sekolah. Salah satu faktor pemicu dari semua kenakalan remaja adalah kurangnya perhatian dan pengawasan pada remaja saat ini. Terutama pihak sekolah yang terkadang masih lalai dengan keadaan di sekolahnya. Siswa yang sering membolos terkadang merupakan sebuah indikasi awal dari kenakalan remaja yang sering terjadi, sering membolos dari sekolah merupakan gerbang awal dari semua tindakan kriminal pada siswa.

McKinney (2013) mengungkapkan bahwa membolos sering berkaitan dengan putus sekolah dan prestasi akademik yang buruk serta bisa meningkatkan kemungkinan

bahwa peserta didik akan terlibat dalam penggunaan narkoba dan alkohol, tawuran, pencurian, dan bentuk-bentuk yang lebih serius dari kenakalan. Banyak dampak negatif yang bisa terjadi apabila seorang peserta didik sering melakukan pembolosan dari sekolah. Perilaku membolos dapat merangsang peserta didik untuk memulai dan melakukan kegiatan berisiko tinggi seperti putus sekolah, penggunaan zat-zat terlarang, masalah akademik dan kenakalan (Ishak dan Fin, 2015). Sedangkan bila ditinjau dari sisi akademik, perilaku membolos bisa mengakibatkan peserta didik mengalami kegagalan dalam belajar, memiliki prestasi yang buruk bahkan bisa sampai dikeluarkan atau diberhentikan dari sekolah.

Perilaku membolos yang terjadi di Indonesia juga sama mengkhawatirkannya, dikutip dari metrosiantar.com bahwa tercatat pada bulan November 2014 lalu ada lebih dari 100 orang siswa di Siantar yang membolos sekolah, jumlah siswa SMP yang membolos sebanyak 19 orang, SMK 78 orang dan SMA 88 orang melakukan pembolosan. Sedangkan data yang didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMK Negeri 4 Palembang, setiap harinya ada sekitar 3-5 orang dalam satu kelas.

Untuk membantu penanganan masalah pembolosan ini salah satu solusi yang bisa dilakukan oleh guru bk di sekolah adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan beberapa teknik. Konseling kelompok dilaksanakan dengan maksud agar permasalahan yang dialami konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien. Alternatif teknik yang bisa dilakukan dalam melaksanakan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku membolos dapat dengan menggunakan pendekatan secara kognitif. Untuk bisa mengurangi perilaku membolos siswa SMK secara kognitif bisa dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* (instruksi diri) dan teknik *cognitive restructuring* (restrukturasi kognitif) yang keduanya

merupakan bagian dari teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).

Berkaitan dengan upaya untuk mengurangi perilaku membolos siswa, teknik *self instruction* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Weidler (1985) yang menggunakan *self instruction* sebagai metode intervensi untuk membantu orang-orang yang mengalami kegagalan pada metakognisinya, dan dari hasil penelitian tersebut *self instruction* bisa meningkatkan kemampuan metakognisi seseorang. Lange et al (1998) juga pernah membuktikan keefektifan teknik *self instruction* untuk orang-orang yang menderita kekacauan emosi. Teknik *self instruction* juga pernah diteliti efektif untuk meningkatkan prestasi pada siswa yang mengalami kesulitan belajar matematika, meningkatkan *cooperative skills*, kepercayaan diri dan masih banyak permasalahan lainnya.

Didukung dengan penelitian yang diadakan oleh Cristi dan Muhari (2013) tentang penggunaan strategi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri siswa, dan hasil dari penelitian ini adalah strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Hal ini terlihat pada peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi *cognitive restructuring*. Selain untuk meningkatkan efikasi diri, teknik *cognitive restructuring* juga teruji efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengatasi perilaku alkoholik, prokrastinasi akademik dan juga efektif dalam meningkatkan *locus of control* siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* ini dihipotesiskan mampu mengurangi perilaku membolos siswa SMK. Pemilihan teknik ini muncul berdasarkan suatu kajian bahwa untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK diperlukan pendekatan khusus yang bisa membuka dan membenahi pola pikir peserta didik yang mana dari perubahan pola pikir tersebut akan berdampak pada perubahan perilakunya. Perilaku membolos yang masih

marak dilakukan oleh peserta didik disebabkan karena pola pikir peserta didik yang masih kurang realistis, perilakunya yang masih kurang terkontrol dengan baik dan cara berpikirnya yang kurang terstruktur. Maka dari itu dibutuhkan sebuah teknik yang bisa membantu peserta didik yang masih sering melakukan pembolosan karena peserta didik merupakan individu yang normal dan sadar sehingga mereka masih memiliki kemampuan untuk menyadari setiap tingkah laku bermasalah yang dialaminya dengan menggunakan logika dan pemikiran yang benar untuk bisa menghasilkan perilaku yang positif.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan dari konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku membolos siswa SMK Negeri 4 Palembang. Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terhadap perilaku membolos siswa, 2) untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* terhadap perilaku membolos siswa, 3) untuk mengetahui perbedaan tingkat keefektifan antara konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku membolos pada siswa, 4) untuk mengetahui konseling kelompok dengan teknik *self instruction* atau konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *quasi experiment non-equivalent group pretest-posttest control group design*. Dalam rancangan penelitian kali ini, prosedur yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut: (1) Pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berasal dari satu populasi yang memiliki kondisi yang diperkirakan sama. Pembentukan kelompok

menjadi 3 kelompok, yaitu 2 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. (2) Memberikan *pretest* (tes awal) yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (3) Pemberian *treatment* (perlakuan) yang berbeda kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen A diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, kelompok eksperimen B diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan kelompok kontrol (kelompok C) tidak diberikan perlakuan apapun (4) Memberikan *posttest* (tes akhir) yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (5) Menganalisis data kuantitatif yang telah didapatkan dan mendeskriptifkan hasil dari analisis tersebut. (6) Menyusun laporan.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 4 Palembang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Siswa yang menjadi subyek penelitian sebanyak 24 orang yang memiliki intensitas dan kecenderungan perilaku membolos yang sedang hingga tinggi. Subyek sebanyak 24 orang ini akan dibagi menjadi tiga kelompok. Masing-masing terdiri dari 8 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang berupa lembar observasi, dokumentasi, skala perilaku membolos. Skala perilaku membolos kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan berbantuan program SPSS 20. Pengujian hipotesis untuk menguji H_a dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Paired-Sampled T-Test*. Perhitungan uji *Paired-sampled t-test* menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007 dan SPSS 20 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perhitungan data sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment* teknik *self instruction* pada kelompok eksperimen A, teknik *cognitive restructuring* pada kelompok

eksperimen B, dan data kelompok kontrol, dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen A

NAMA SISWA	SKOR	SKOR
	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
DH	59	45
AR	104	73
ANR	95	65
AA	73	73
AGA	83	85
NR	59	51
MRR	81	55
MR	135	123

Terlihat perubahan antara hasil *pretest-posttest* dari selisih skor masing-masing subjek yang jika dicari *mean* yaitu 14,9. Diketahui penurunan persentase hasil *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 16,4%. Jadi pada kelompok eksperimen A, *mean* skor perilaku membolos menurun sebanyak 16,4%.

Tabel 2. Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen B

NAMA SISWA	SKOR	SKOR
	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
MRRD	99	69
TRS	106	94
RW	87	75
JW	85	47
MFIN	95	61
AA	96	54
ASM	127	127
AF	126	106

Terlihat perubahan antara hasil *pretest-posttest* dari selisih skor masing-masing subjek yang jika dicari *mean* yaitu 23,5. Diketahui penurunan persentase hasil *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 24,7%. Jadi pada kelompok eksperimen B, *mean* skor perilaku membolos menurun sebanyak 24,7%.

Tabel 3. Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Kontrol

NAMA SISWA	SKOR <i>PRETEST</i>	SKOR <i>POSTTEST</i>
MNR	101	113
HP	83	77
DS	101	114
MRF	122	113
AS	86	67
EHP	85	99
MZF	96	99
NAA	127	120

Terlihat perubahan antara hasil *pretest-posttest* dari selisih skor masing-masing subjek yang jika dicari *mean* yaitu -13,5. Diketahui penurunan persentase hasil *pretest* dan *posttest* yaitu -14,8%. Penurunan persentase hasil *pretest* dan *posttest* berbanding terbalik dengan perilaku, apabila persentase hasil menurun maka perilaku membolos siswa meningkat. Jadi pada kelompok kontrol, *mean* skor perilaku membolos mengalami kenaikan sebanyak 14,8%.

Sajian di atas menunjukkan bahwa penurunan perilaku membolos dipengaruhi oleh teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring*, atau dengan kata lain teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan hasil perlakuan antara kelompok *self instruction* dan *cognitive restructuring* dengan kelompok kontrol, maka dilakukan pengujian hipotesis untuk menguji H_a dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis *Paired Sampled T-Test*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sampled T-Test* Pada Kelompok Ekperimen A

	t	df	Sig. (2-tailed)
Ekperimen A	-3,248	7	,014

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi $<0,05$ yaitu $0,014 < 0,05$ artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna pada kelompok eksperimen A dari keadaan awal sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dengan setelah diberikan *treatment*. H_a diterima jika nilai signifikansi statistik $<0,05$ dan H_o ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima, yaitu teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sampled T-Test* Pada Kelompok Ekperimen B

	t	df	Sig. (2-tailed)
Ekperimen B	-4,490	7	,003

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi $<0,05$ yaitu $0,003 < 0,05$ artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna pada kelompok eksperimen B dari keadaan awal sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan setelah diberikan *treatment*. H_a diterima jika nilai signifikansi statistik $<0,05$ dan H_o ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima, yaitu teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK.

Tabel 6. Hasil Uji *Paired Samples Test* Pada Kelompok Kontrol

	t	df	Sig. (2-tailed)
Kontrol	-2,253	7	0,059

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi $>0,05$ yaitu $0,059 > 0,05$ artinya bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna

pada kelompok kontrol dari pelaksanaan tes awal dan pelaksanaan tes akhir.

Pembahasan

Berdasarkan analisis proses pelaksanaan model yang dikembangkan serta hasil yang dicapai oleh anggota kelompok membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa di SMK Negeri 4 Palembang. Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* dibuktikan dari hasil skala perilaku membolos yang menunjukkan adanya penurunan dari hasil penilaian awal (*pretest*) dan penilaian akhir (*posttest*) pada skor *mean* perilaku membolos. Penurunan perilaku membolos pada kelompok dengan teknik *self instruction* adalah sebesar 16,4%, dan pada kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah sebesar 24,7%.

Perilaku membolos merupakan masalah yang sudah umum terjadi pada siswa, namun apabila tidak ditangani secara serius maka perilaku membolos akan memberikan efek yang negatif terhadap kehidupan siswa itu sendiri. McKinney (2013) mengungkapkan bahwa pembolosan sering berkaitan dengan putus sekolah dan prestasi akademik yang buruk serta bisa meningkatkan kemungkinan bahwa peserta didik akan terlibat dalam penggunaan narkoba dan alkohol, tawuran, pencurian, dan bentuk-bentuk yang lebih serius dari kenakalan. Bukan hanya pada diri siswa sendiri, dampak negatif akan terus menyebar hingga kerusakan pada moral yang dimiliki oleh suatu bangsa. Tingginya tingkat kriminalitas yang ada pada negeri ini merupakan muara dari perilaku membolos.

Membolos biasanya bisa terjadi dikarenakan lingkungan di sekitar individu memberikan stimulus untuk melakukan membolos. Hal ini didukung oleh Kartono (2003) yang mengungkapkan bahwa membolos merupakan perilaku yang melanggar norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengondisian lingkungan yang buruk. Siswa

yang sering membolos merupakan siswa yang belum mampu tegas terhadap dirinya sendiri dan belum mampu berpikir secara efektif akan konsekuensi yang akan dihadapinya. Banyak faktor yang menyebabkan siswa memilih untuk membolos, misalkan dari hasil penelitian dapat ditemukan siswa membolos dikarenakan ajakan oleh teman yang tidak mampu untuk ditolaknya, kurangnya rasa percaya diri untuk tampil di depan kelas, keadaan guru dan sekolah yang kurang menarik dan cenderung menakutkan bagi siswa. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar keputusan untuk membolos yang mereka buat dikarenakan siswa belum mampu untuk mengendalikan emosi dan kognisinya, siswa hanya mengikuti pikiran-pikiran irasional yang tidak menguntungkan dirinya.

Maka dari itu, konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diharapkan mampu membantu siswa yang memiliki perilaku membolos untuk mengurangi kecenderungan perilakunya untuk membolos. Perilaku membolos terjadi karena pola pikir dari peserta didik yang kurang efektif dan sering kali menganggap tidak penting belajar di sekolah. Peserta didik masih belum mampu mengendalikan pemikiran-pemikiran yang positif tentang sekolah dan kegiatan belajar di sekolah. Teknik *self instruction* diharapkan mampu membantu peserta didik untuk meningkatkan kendali terhadap dirinya sendiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang positif yang mendorong dan membimbingnya untuk mengurangi perilaku membolosnya.

Bryant & Budd (1982) mengatakan "*self instruction is a procedure designed to enhance an individual's self-control through verbal statements that prompt, guide, and maintain nonverbal actions.*" *Self instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal. Berangkat dari pernyataan tersebut, peneliti tertarik untuk menguji cobakan teknik *self instruction* untuk perilaku membolos siswa SMK.

Selain teknik *self instruction*, peneliti juga memilih teknik *cognitive restructuring* dalam rangka intervensi untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK. Teknik *cognitive restructuring* diharapkan mampu membantu untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK. Nursalim (2014) mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Jadi, teknik *cognitive restructuring* dapat membantu siswa untuk menghentikan pikiran-pikiran yang menjadi stimulus dari perilaku membolosnya dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali pikiran-pikrannya menjadi lebih positif dan lebih bermanfaat untuk dirinya.

Sayre (2006) juga mengungkapkan bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Penelitian-penelitian sebelumnya mengandung makna bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang membantu konseli untuk menelaah kembali keyakinan-keyakinan terhadap dirinya apakah rasional atau irasional, keyakinan-keyakinan ini mempengaruhi perilaku dari konseli.

Apabila melihat kembali hasil penelitian, maka teknik *cognitive restructuring* lebih efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK daripada teknik *self instruction*, hal itu terlihat dari nilai signifikansi teknik *cognitive restructuring* yaitu $0,003 < 0,05$ lebih kecil dari pada teknik *self instruction* yaitu $0,014 < 0,05$. Meskipun terdapat perbedaan pada nilai signifikansi dari kedua teknik terhadap perilaku membolos, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membuktikan bahwa pemberian teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMK Negeri 4 Palembang, hal tersebut terlihat dari persentase hasil

perlakuan yang memiliki peningkatan bermakna.

Teknik *cognitive restructuring* dinilai lebih efektif dari teknik *self instruction* karena pada teknik *cognitive restructuring* siswa diminta untuk lebih memahami adanya keterkaitan antara persepsi (kognisi) dan emosi yang dimilikinya dengan perilaku yang akan dimunculkannya. Setiap perilaku yang dilakukan oleh setiap individu merupakan buah dari keyakinan dan pandangan seseorang terhadap dirinya. Seperti yang diungkapkan Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014) strategi CR ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Jadi apabila seorang individu mampu mengendalikan pikiran dan emosinya dengan baik maka perilaku yang akan muncul adalah perilaku yang menguntungkan bagi dirinya. Sedangkan teknik *self instruction* hanya membantu siswa untuk melawan pernyataan-pernyataan negatif dalam dirinya dengan cara memverbalisasikan pernyataan positif. Tanpa memberikan pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara pikiran dan perilaku. Siswa hanya diminta untuk menginstruksikan atau memverbalisasikan pernyataan-pernyataan positif terhadap dirinya.

PENUTUP

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tentang keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring*, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa. Teknik *self instruction* dapat menggantikan keyakinan diri yang negatif pada diri insividu menjadi keyakinan positif. Teknik ini juga membantu individu untuk menemukan perilaku-perilaku yang efektif untuk dirinya.

Sedangkan teknik *cognitive restructuring* membantu individu dalam menata kembali pikiran-pikiran yang dianggap negatif dan tidak rasional terhadap dirinya. Teknik *cognitive restructuring* juga membantu individu untuk menemukan persepsi-persepsi yang merugikan diri dan menggantinya dengan persepsi-persepsi yang lebih efektif untuk dirinya.

Terdapat perbedaan tingkat keefektifan pada teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku membolos. Teknik *cognitive restructuring* dipandang lebih efektif daripada teknik *self instruction* pada penelitian ini, hal ini dikarenakan pada teknik *cognitive restructuring* setiap individu memahami keterkaitan antara perilaku yang dimilikinya dengan keyakinan dan persepsi (kognisi) yang dimiliki tentang dirinya. Sedangkan pada teknik *self instruction* individu hanya memverbalisasikan keyakinan positif tentang dirinya tanpa memahami adanya keterkaitan antara perilaku dengan kognisinya. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa perilaku membolos bisa dikurangi dengan menggunakan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* pada siswa SMK Negeri 4 Palembang.

Berdasarkan pembahasan hasil dan simpulan penelitian, saran ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi (1) Bagi Kepala Sekolah. Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih dan dukungan penuh pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Sehingga dengan dukungan yang penuh, bimbingan dan konseling di sekolah tersebut dapat terlaksana secara optimal. (2) Bagi Konselor di Sekolah. Konselor yang ada di sekolah, khususnya yang ada di SMK (sekolah menengah kejuruan) hendaknya lebih aktif dan lebih peka terhadap setiap persoalan yang terjadi di sekolahnya serta memiliki kemauan lebih untuk mencari pengetahuan-pengetahuan yang terbaru dan lebih mutakhir. Guru BK di sekolah juga agar senantiasa dapat memfasilitasi perkembangan siswa baik dari bidang pribadi, belajar, sosial, dan karir. (3) Bagi Peneliti Selanjutnya. Hasil penelitian

keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* memberikan kontribusi yaitu sebagai perluasan khasanah keilmuan tentang konsep dan praktik bimbingan dan konseling, yang dapat dijadikan salah satu referensi oleh peneliti di masa mendatang. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan batu pijakan untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. 1982. *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler*. Journal of Applied Behavior Analysis. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Cormier, Nurius, & Osborn. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions 6th Edition*. USA Brooks/Cole.
- Cristi, CD & Muhari. 2013. *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. Jurnal BK UNESA, Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266-273.
- Igwe., Uzoamaka, E. 2013. *Effect of Individual and Group Counselling on Secondary School Students' Truant Behaviour in Abia State*. African Research Review, An International Multidisciplinary Journal, Ethiopia.
- Ishak, Z., Fin, L.S. 2015. *Factors Contributing to Truancy among Students: A Correlation between Predictors*. British Journal of Education, Society & Behavioural Science 9(1): 32-39, 2015, Article no. BJESBS.2015.125 ISSN: 2278-0998.
- Lange, A. Richard, R. Gest, A. De Vries, M. Lodder, L. 1998. *The Effect of Positive Self Instruction: A Controlled Trial*. Cognitive Therapy and Research, Vol. 22, No. 3, 1998, pp 225-236.
- McKinney. 2013. *Truancy: A Research Brief. Status Offense Reform Center I* www.statusoffensereform.org.
- Siantar, Metro. 2015. *Siswa Bolos Masih Tinggi*. www.metro.siantar.com (diakses tanggal 08 Januari 2016).

Syabab. 2012. *Kenakalan Remaja di Negeri*.
www.syababIndonesia.com (diakses tanggal
08 Januari 2016).

Weidler, SD. 1985. *The Use Cognitive Self-Instruction
As An Intervention For Metacognitive Failure*.
State College (PA) Area School District.