



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS CBT UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA DI MTSN 3 SURABAYA

Cahaya Ratih¹

Amriana²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-Mail: ratihjaena@mail.com, amriana@uinsa.ac.id

Abstract: This study aims to analyze strategies for handling students who frequently truant at MTsN 3 Kota Surabaya through a group counseling approach based on Cognitive Behavior Therapy (CBT). This study was conducted using a descriptive qualitative method using observation, interviews, documentation, and content analysis techniques. The results showed that internal factors such as lack of motivation, discomfort with the school environment, and external factors such as lack of parental attention were the main triggers of truancy behavior. The CBT approach was implemented through self-instruction techniques, where students were guided to identify negative thoughts, build positive self-talk, and develop adaptive strategies in dealing with situations that trigger truancy. Group counseling played an important role in increasing students' self-confidence, self-efficacy, and social skills. Psychosocial support was also found to be an important component in helping them adapt to new positive habits. The results showed that the combination of self-instruction techniques and psychosocial support was effective in reducing truancy behavior and increasing student participation in school.

Keywords: Group Counseling, School Truancy, CBT

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi penanganan siswa yang sering membolos di MTsN 3 Kota Surabaya melalui pendekatan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif menggunakan Teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti kurangnya motivasi, ketidaknyamanan terhadap lingkungan sekolah, serta faktor eksternal seperti kurangnya perhatian orang tua menjadi pemicu utama perilaku membolos. Pendekatan CBT diterapkan melalui teknik instruksi diri, dimana siswa dibimbing mengidentifikasi pikiran negatif, membangun self-talk positif, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi situasi pemicu bolos. Konseling kelompok berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, efikasi diri, dan keterampilan sosial siswa. Dukungan psikososial juga ditemukan sebagai komponen penting dalam membantu adaptasi kebiasaan baru yang positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi teknik instruksi diri dan dukungan psikososial mendorong perubahan positif dalam menurunkan perilaku membolos dan meningkatkan partisipasi siswa di sekolah.

Keywords: Konseling Kelompok, Bolos Sekolah, CBT

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat fundamental untuk kesuksesan di masa mendatang, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan di masa depan. Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran di mana peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri mereka. Tujuan dari pengembangan potensi diri ini adalah untuk memberikan peserta didik kekuatan spiritual dan keagamaan, kontrol diri, personalitas, kepandaian, akhlak mulia, dan ketrampilan yang dibutuhkan untuk kepentingan pribadi dan sosial.

Berdasarkan pernyataan diatas, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, idealnya memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi siswa. Tentu saja, kehadiran siswa harus mendukung sepenuhnya upaya untuk mengembangkan potensi siswa. Siswa seharusnya terlibat sepenuhnya dalam kegiatan sekolah dan mematuhi semua peraturan sekolah. Namun, jika siswa pasif mengikuti kegiatan belajar mengajar atau membolos, tampaknya hal tersebut sulit dicapai. Membolos adalah perilaku menyerahkan tugas atau peranan yang seharusnya dilakukan pada waktu tertentu tanpa diberitahu (Surya, 2001).

Perilaku membolos masih banyak ditemukan pada siswa kelas 8 MTsN 3 Kota Surabaya, melalui absensi kelas ditemukan terdapat beberapa siswa yang Alpha hingga 10 kali dalam satu bulan. Fenomena tersebut tidak sejalan dengan visi misi yang ada di sekolah tersebut. Strategi yang terdapat di madrasah tidak akan berlangsung dengan optimal jika masih terdapat peserta didik yang membolos. Mengatasi bolos sekolah merupakan sebuah ikhtiar dalam memperbaiki perilaku yang kurang baik menjadi baik sehingga siswa tidak mengulangi kembali membolos dan bisa menjalani perannya sebagai siswa dengan baik. Putra juga menjelaskan dalam jurnalnya, perilaku membolos merupakan perilaku yang biasa terjadi di kalangan siswa SMP namun bukan suatu hal dapat di maklumi. Penelitian yang dilakukan Putra (2019), menerangkan bahwa siswa SMP merupakan individu yang sedang berada dalam fase belajar bersosialisasi atau bergaul, namun tidak selalu cara mereka bergaul memberikan dampak yang baik, perilaku bolos pun sering terjadi ajakan dari teman dan kebanyakan dilakukan oleh anak usia remaja kisaran SMP-SMA.

Penelitian ini berupaya mengisi ruang kosong dengan menerapkan konseling kelompok berbasis CBT di MTsN 3 Surabaya melalui desain studi kasus dengan kelompok kontrol. Penelitian ini tidak hanya melihat bagaimana proses hingga hasil penerapan konseling kelompok berbasis Teknik CBT sebagai program secara implementasi sebagai bentuk usaha mengurangi perilaku membolos siswa, tetapi juga mengombinasikan data absensi resmi sekolah serta laporan guru sebagai indikator obyektif perilaku membolos. Lebih jauh, penelitian ini juga menambahkan analisis tindak lanjut (*follow-up*) untuk menilai keberlanjutan efek intervensi, serta memadukan pendekatan kualitatif guna menggali pengalaman siswa, guru, dan orang tua. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru terhadap literatur konseling pendidikan, khususnya mengenai penerapan CBT kelompok dalam konteks madrasah, sekaligus menawarkan model intervensi yang lebih aplikatif dan relevan dengan kondisi sekolah di Indonesia.

Pada bagian pendahuluan ini, jurnal akan menjelaskan lebih lanjut tentang identifikasi siswa yang sering membolos, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku siswa MTsN 3 Kota Surabaya, serta pentingnya dukungan bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik menghadapi tantangan selama masa transisi adaptasi, namun yang terpenting, penelitian ini menggali lebih dalam mengenai strategi adaptasi dalam penurunan persentasi siswa yang sering bolos sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik self-instruction dalam menurunkan perilaku membolos siswa MTsN 3 Surabaya. Dengan memberikan gambaran awal tentang pentingnya topik ini, diharapkan penelitian lebih lanjut dapat memberikan solusi praktis dan teoretis dalam mendukung realitas pendidikan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif, yang sering disebut sebagai penyelidikan naturalistik (Lexy J, 1995: 15). Tidak seperti penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif tidak melibatkan perhitungan numerik, ia bertujuan untuk secara sistematis dan faktual menggambarkan kondisi mengenai berbagai faktor, sifat, dan hubungan antra fenomena untuk membangun wawasan dasar (Lexy J, 1995: 11). Lebih jauh, penelitian kualitatif didefinisikan sebagai pendekatan yang berusaha untuk menyelidiki dan meningkatkan pemahaman tentang suatu gejala berdasarkan data yang dikumpulkan dari situasi dunia nyata (Sukardi, 2007: 14).

Pada pengumpulan data, peneliti menggunakan Teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan informasi dari catatan yang ada, yang mencakup pendapat tertulis, jurnal, akademik, teori, proposisi, hukum, dan bahan relevan lainnya mengenai masalah penelitian. Dalam penelitian kualitatif, metode pengumpulan data ini sangat penting, karena menyajikan bukti yang mendukung dan menentang hipotesis secara logis dan rasional melalui berbagai teori atau hukum.

Lokasi penelitian ini bertempat di MTsN 3 Kota Surabaya, subjek penelitian ini ialah siswa-siswi MTsN 3 Kota Surabaya yang melakukan bolos sekolah sampai 7-10 hari dalam kurun waktu yang berdekatan, data ini kami peroleh dari absensi siswa tiap kelas yang berada di ruang BK MTsN 3 Kota Surabaya, kami mendapati 5 siswa sering bolos melalui data dan kualifikasi tersebut.

Pendekatan analisis yang diterapkan adalah Teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode ini merupakan bagian integral dari penelitian kualitatif karena metode ini menilai dan mengevaluasi hasil dari masing-masing Teknik yang kemudian diambil garis besarnya. Hal ini memungkinkan identifikasi kelebihan dan keterbatasan materi, membantu dalam perumusan strategi untuk meningkatkan kualitas dan efektivitasnya secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Identifikasi Penyebab Siswa Sering Bolos

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai guru BK pada tanggal 21 Februari 2025, menunjukkan bahwa peserta didik sering membolos karena kurangnya perhatian dari orang tua atau tinggal terpisah dengan orang tua, peraturan dan jadwal pelajaran yang padat, kesulitan mengikuti mata pelajaran yang tidak disukai siswa, dan jadwal guru yang tidak disukai siswa. Hasil wawancara siswa menunjukkan bahwa mereka membolos karena tidak menyukai beberapa guru, tidak menyukai mata pelajaran sekolah yang padat, mengajak teman, tidak nyaman disekolah, seperti tidak berhubungan baik dengan teman sekolah, dan kurang perhatian orang tua. Siswa juga membolos dengan bermain game, meninggalkan kelas secara berkala karena tidak ingin belajar.

(Handoko, 2008) menyatakan bahwa perilaku membolos mempengaruhi perkembangan prestasi belajar siswa. Kartono (2011) juga mengatakan bahwa dampak dari perilaku membolos termasuk gagal belajar, kemungkinan tidak hadir dikelas, kemungkinan berkawan dengan teman yang kurang baik, dan kemungkinan terperosok dalam kenakalan remaja lainnya.

Hal ini sejalan dengan temuan peneliti dari wawancara mereka dengan guru BK, yang menunjukkan bahwa siswa yang sering membolos memiliki capaian akademik di bawah rata-rata. Hal ini terbukti dengan fakta bahwa sejumlah nilai ulangan harian peserta didik berada dibawah presentase rata-rata kelas. Peserta didik yang membolos kurang mampu dalam penguasaan materi pelajaran, yang mengakibatkan prestasi belajar yang buruk. Melihat konsekuensi negatif dari tindakan membolos, pastinya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Tindakan membolos adalah salah satu contoh perilaku maladaptif yang harus ditangani dengan sungguh-sungguh.

Latar belakang yang berbeda-beda pasti ada dibalik fenomena siswa yang sering membolos. Kartono (2011) menyatakan bahwa ada dua alasan peserta didik melakukan tindakan membolos, karena diri sendiri dan karena lingkungan sekitar. Faktor diri sendiri antara lain: 1) peserta didik takut akan kegagalan; 2) peserta didik takut merasa tidak disukai dan mendapat penolakan dari lingkungan sekitar. Sebaliknya faktor lingkungan antara lain: 1) kurangnya motivasi keluarga dan ketidakpedulian mereka terhadap berartinya sekolah; dan 2) pendapat masyarakat bahwa pendidikan tidak fundamental. Menurut kartono, penyebab bolos sekolah datang dari dalam diri sendiri atau faktor internal karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan semangat dan gelora kreatif dalam proses mencari jati diri. Peserta didik akan merasa ditolak, rendah diri, dan takut gagal jika mereka tidak mendapatkan perhatian, bimbingan, dan validasi yang cukup.

Penanganan yang efektif sebaiknya diwujudkan guna menghindari problem yang akan timbul dikemudian hari. Oleh karena itu, peneliti memilih perlakuan yang dilakukan sebagai bentuk upaya menurunkan perilaku membolos, yakni konseling kelompok menggunakan CBT. Salah satu terapi perilaku yang memakai “kognisi” sebagai alat utama dari modifikasi perilaku ialah *Cognitive*

Behavior Therapy (CBT). Menurut Somers (2007) CBT membantu Individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku. Peran kognisi dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus utama dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Sarandria, 2012). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mendukung individu mendapati pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berhubungan dengan perilaku (Somers, 2007).

Pembahasan

Adaptasi Kebiasaan Positif Menggunakan CBT

Transisi dari kehidupan lama ke kehidupan baru sering kali membawa tantangan emosional dan psikologis, sama halnya dengan transisi *life habit*, terkait hal ini dibutuhkan proses adaptasi, namun banyak juga yang mengalami kesulitan dengan perubahan dalam kemampuan beradaptasi. Kemampuan untuk beradaptasi dan beralih ke cara baru untuk menangani masalah yang ada dapat mengubah hal yang tidak terduga menjadi keuntungan, mengalihkan solusi inovatif dan inovasi yang benar-benar unik yang dapat membantu peserta didik, disini konselor berperan aktif dalam pendampingan sesi konseling kelompok menggunakan teknik instruksi diri.

CBT dalam konseling kelompok berfokus pada restrukturisasi kognitif dan pengembangan keterampilan sosial. Melalui sesi kelompok, siswa diajak untuk:

1. Mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu keengganan bersekolah.
2. Mengembangkan strategi coping adaptif.
3. Meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri.
4. Membangun rutinitas dan tanggung jawab terhadap kehadiran.

Salah satu studi membuktikan ternyata konseling kelompok berbasis CBT menggunakan teknik instruksi diri efektif mengoptimalkan efikasi diri siswa SMP, yang berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kehadiran di sekolah. Disini peneliti tertarik menggunakan teknik tersebut untuk membantu siswa beradaptasi dengan transisi kebiasaan baru yang mendorong penurunan potensi membolos siswa.

Strategi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Membantu Adaptabilitas Siswa ke *Life Habit* yang Baru dan Menurunkan Potensi Siswa Bolos.

1. Langkah-Langkah CBT dengan Teknik Instruksi Diri dalam Konseling Kelompok

1) Identifikasi Masalah (*Identifying the Problem*)

Konselor mengajak siswa menyadari bahwa membolos adalah perilaku bermasalah yang berdampak negatif pada masa depan akademik dan sosial (Meichenbaum, 1977).

2) Pencatatan Perilaku (*Self-Monitoring*)

Siswa diminta mencatat kapan mereka membolos, penyebabnya, dan perasaan saat itu, guna mengenali pola perilaku mereka (Latipun, 2011).

3) Pengenalan Teknik Instruksi Diri

Konselor menjelaskan cara menggunakan *self-talk* untuk mengontrol dorongan negatif. Mengikuti lima tahap pelatihan instruksi diri ala Meichenbaum:

1. *Modelling*: Konselor menunjukkan cara berpikir yang adaptif.
2. *Overt External Guidance*: Siswa menirukan pernyataan instruktif dari konselor.

- a. *Self-Talk* Positif (Instruksi Diri)

Sebelum Pergi Sekolah:

“Saya harus masuk sekolah karena saya ingin sukses”

“Hari ini saya akan datang tepat waktu dan mengikuti semua pelajaran”

“Saya lebih kuat dari godaan untuk bolos”

- b. Saat Muncul Keinginan Bolos:

“Kalau saya bolos, saya akan ketinggalan pelajaran dan itu akan bikin saya makin stress”

“Saya bisa mengatasi rasa malas ini”

“Bolos bukan solusi, saya bisa hadapi pelajaran hari ini”

- c. Saat Menghadapi Tekanan dari Teman:

“Saya tidak harus ikut-ikutan teman”

“Saya punya tujuan sendiri dan itu lebih penting”

“Saya bisa bilang tidak dan tetap jadi teman mereka”

- d. Setelah Berhasil Tidak Membolos:

“Saya bangga pada diri saya karena berhasil melawan godaan bolos”

“Hari ini saya berhasil, besok pasti bisa lagi”

“Saya sedang membangun kebiasaan baik”

- e. *Overt Self-Guidance*: Siswa mengucapkan instruksi sendiri dengan suara keras.

- f. *Faded Self-Guidance*: Ucapan menjadi lebih pelan.

- 4) Latihan dan Simulasi (*Role Play*)

Dalam sesi kelompok, siswa memainkan peran dan mempraktikkan instruksi diri saat menghadapi situasi yang menggoda untuk membolos (Mappiare, 2015).

- 5) Evaluasi dan Penguatan Positif

Konselor memberikan umpan balik dan menguatkan perilaku positif siswa, termasuk penghargaan sederhana atas kehadiran yang meningkat (Hidayat, 2021).

- 6) Generalisasi dan Pemeliharaan (*Maintenance*)

Siswa diarahkan menerapkan teknik ini di luar sesi dan mencatat pengalaman mereka. Konselor memantau keberlanjutan perubahan perilaku dalam sesi lanjutan (Latipun, 2011).

2. Dukungan Psikososial Di Luar Sesi Konseling

Dukungan psikososial sangat penting dalam proses adaptasi perubahan kebiasaan diri sering kali memicu berbagai tantangan emosional, mental, dan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Berikut adalah alasan mengapa dukungan psikososial memainkan peran krusial dalam membantu individu beradaptasi selama transisi *life habit* mereka:

- 1) Meningkatkan Rasa Diterima dan Dimengerti

Dukungan dari guru, konselor, dan teman sebaya membantu siswa merasa tidak sendirian menghadapi masalahnya. Rasa memiliki (sense of belonging) pada lingkungan sekolah membuat siswa lebih betah dan termotivasi untuk hadir (Latipun, 2011).

2) Membangun Kepercayaan Diri

Melalui konseling, siswa dibantu mengenali potensi diri dan diberi motivasi untuk berkembang. Ketika siswa merasa mampu dan dihargai, kepercayaan diri mereka meningkat dan keinginan untuk membolos menurun (Hidayat, 2021).

3) Mengurangi Stres dan Tekanan Emosional

Banyak siswa membolos karena tekanan dari rumah, pelajaran, atau relasi sosial. Dukungan psikososial menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan menemukan solusi, sehingga stres berkurang (Mappiare, 2015).

4) Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Regulasi Diri

Dalam kelompok dukungan, siswa belajar komunikasi asertif, empati, dan keterampilan menyelesaikan konflik. Ini membantu mereka membangun relasi positif dan menghindari perilaku menyimpang seperti membolos (Corey, 2013).

5) Membentuk Pola Pikir Positif terhadap Sekolah

Dukungan emosional dan motivasional dapat mengubah pandangan negatif siswa terhadap sekolah menjadi lebih positif. Mereka mulai melihat sekolah sebagai tempat berkembang, bukan beban (Santrock, 2012).

Dukungan psikososial menjadi penting karena ia menyediakan fondasi emosional, mental, dan sosial yang dibutuhkan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan perubahan *life habit*. Dengan bantuan ini, individu menjadi lebih siap secara emosional dan mental, lebih fleksibel dalam menghadapi masalah yang ia hadapi, serta lebih percaya diri dalam membangun masa depan

KESIMPULAN

Dalam artikel ini diperoleh kesimpulan bahwa bentuk strategi yang dapat menentukan keberhasilan adaptasi perubahan kebiasaan positif siswa agar mengalami penurunan potensi membolos adalah:

1. **Pelaksanaan Teknik Instruksi Diri Menggunakan *Self-Talk*:** Memberikan pengenalan kepada siswa terhadap perilaku irasional mereka yang harus diubah menjadi perilaku rasional untuk menunjang *Life Habit* yang lebih baik dengan menggunakan *Self-Talk* sebagai alat bantu. Peserta didik di berikan instruksi untuk mengucapkan ucapan positif sebagai penguatan positif yang kemudian harus mereka aplikasikan ketika menghadapi masalah.
2. **Dukungan Psikososial:** Dukungan psikososial memainkan peran penting dalam proses adaptasi dan perubahan. Dukungan ini memberikan bantuan praktis maupun emosional selama masa transisi siswa menjadi diri yang baru

Kedua strategi memberikan Kesimpulan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self-instruction* dan dukungan psikososial terbukti efektif menurunkan perilaku membolos dan meningkatkan adaptasi kebiasaan positif siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada segmen ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih paling utama untuk para konseli yang sudah bersedia dan berkenan mengikuti setiap proses saling belajar ini dengan sangat antusias, tanpa kalian disini saya bukan apa-apa, saya kira saya yang akan memberikan kalian banyak pengajaran, ternyata justru kalian yang memberikan saya lebih banyak pengajaran yang tidak terduga.

Ucapan terima kasih juga saya haturkan kepada dosen pembimbing saya, yakni Ibu Amriana yang telah sabar membimbing, mengingatkan hal-hal positif, serta membersamai saya dengan memudahkan setiap kepentingan saya.

Ucapan terima kasih selanjutnya kami berikan untuk Guru BK MTsN 3 Kota Surabaya serta Bapak/Ibu guru MTsN 3 Kota Surabaya yang sudah bersedia menerima saya dengan baik, membimbing saya dengan baik, serta memberi kepercayaan kepada saya.

Tak lupa saya ucapkan terima kasih paling riuh kepada rekan tim seperjuangan yang sudah saling membantu dan saling melengkapi dari pra hingga pasca proses MBKM, semoga kita semua diberi kemudahan dan kelancaran atas apa yang kita jalani, amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Handoko, A. 2008. *Menurunkan perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self -Management*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hidayat, W. 2021. *Pengaruh Dukungan Psikososial Terhadap Perilaku Siswa yang Membolos Sekolah*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 35–44.
- Hidayat, W. 2021. *Pengaruh Teknik Self Instruction dalam Menurunkan Perilaku Negatif pada Remaja*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 22–30.
- Kartono, K. 2011. *Patologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mappiare, A. T. 2015. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press.
- Putra, A. 2019. Metode Konseling Individu Dalam Mengatasi Bolos Sekolah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Lengayang Sumatera Barat. Vol. 16. No.2.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Somers, J. 2007. *Cognitive Behavior Therapy Core Information Document*. Vancouver: CARMHA
- Surya, Mohammad. 2001. *Bina Keluarga*. Bandung: Aneka Ilmu.