

## Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos

Yusie Marthen<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study was conducted to determine the effect of self-control and school stress toward truant behavior students SMK Kesehatan Samarinda. The method used is quantitative. Subjects in the study were 120 students with used random sampling simple. Methods of data collection using truant behavior scale, self-control, and school stress scale. Data were analyzed with regression models. The result with level of confidence 95% showed that: (1) there was an influence toward self-control and truant behavior students SMK, the value obtained was ( $\beta$ ) = - 0.469,  $t$  value  $< t$  table (-5.341  $<$  1.980) dan  $p$  value = 0.000 ( $p >$  0.05); (2) there wasn't an influence toward school stress and truant behavior students SMK, the value obtained was ( $\beta$ ) = 0.170,  $t$  value  $< t$  table (1.941  $<$  1.980) dan  $p$  value = 0.055 ( $p <$  0.05); (3) there was an influence Self-control and School stress toward truant behavior students SMK, the value obtained was  $F$  value  $>$   $F$  table (28.759  $>$  3.073) dan  $p$  value = 0.000 ( $p <$  0.05). Variable contribution ( $R^2$ ) of self-control and school stress toward truant behavior students SMK amounted to 33.0 %.*

**Keywords:** *truant behaviour, self control, school stress*

**ABSTRAK.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa dengan pengambilan sampel secara acak sederhana. Metode pengumpulan data menggunakan skala perilaku membolos, pengendalian diri, dan skala stres sekolah. Data dianalisis dengan model regresi. Hasil penelitian dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh terhadap pengendalian diri dan perilaku membolos siswa SMK diperoleh nilai ( $\beta$ ) = - 0.469, nilai  $t < t$  tabel (-5.341  $<$  1.980) dan nilai  $p = 0,000$  ( $p >$  0,05); (2) tidak terdapat pengaruh stres sekolah dan perilaku membolos siswa SMK, nilai yang diperoleh adalah ( $\beta$ ) = 0,170, nilai  $t < t$  tabel (1,941  $<$  1,980) dan nilai  $p = 0,055$  ( $p <$  0,05); (3) Ada pengaruh Pengendalian Diri dan Stres Sekolah terhadap Perilaku membolos siswa SMK, nilai yang diperoleh adalah  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel (28,759  $>$  3,073) dan  $p$  value = 0,000 ( $p <$  0,05). Sumbangan variabel ( $R^2$ ) pengendalian diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos siswa SMK sebesar 33.0%.

**Kata Kunci:** perilaku membolos, pengendalian diri, stres sekolah

---

<sup>1</sup> Email: marthenyusie@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Asnawi, 2010). Peraturan sekolah sangat diperlukan untuk mengajarkan kedisiplinan bagi siswa, mengingat pentingnya pendidikan demi kemajuan Bangsa dan Negara. Kenyataannya, meskipun sekolah telah menerapkan berbagai macam peraturan sekolah, masih banyak siswa yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan sekolah. Pelanggaran peraturan sekolah merupakan masalah yang paling sering dihadapi oleh pihak sekolah. Salah satu bentuk pelanggaran terhadap peraturan sekolah adalah perilaku membolos.

Perilaku membolos sebenarnya bukan merupakan hal yang baru dalam dunia pendidikan. Perilaku membolos masuk dalam salah satu bentuk kenakalan yang dilakukan oleh remaja (Sarwono, 2010). Segal (2002) mengungkapkan bahwa di negara Amerika, membolos adalah masalah yang meresahkan karena dianggap sebagai prediktor munculnya kenakalan pada remaja. Hasil penelitian mencatat bahwa 75 persen – 85 persen pelaku kenakalan remaja adalah remaja yang suka membolos atau sangat sering absen dari sekolah. Di Indonesia, Departemen Sosial (2007) mencatat bahwa perilaku membolos berada pada rating pertama kenakalan yang dilakukan oleh remaja. Fenomena perilaku membolos di Indonesia dapat dilihat dari berbagai kasus yang dilaporkan oleh berbagai media sosial.

Menurut Kartono (2010) perilaku membolos didefinisikan sebagai bentuk ketidakikutsertaan siswa mengikuti proses pembelajaran tanpa alasan yang tepat. Perilaku membolos memungkinkan remaja untuk memiliki pengalaman yang lebih luas di luar batas-batas rumah, di lingkungan masyarakat bahkan di sekolah, namun juga mengakibatkan adanya kenakalan-kenakalan remaja yang lebih kompleks. Hal ini pun terjadi di SMK Kesehatan Samarinda.

Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Samarinda. Berdasarkan hasil wawancara terhadap seorang guru Bimbingan Konseling di SMK Kesehatan Samarinda pada tanggal 11 September

2017, Beliau, mengatakan bahwa masalah yang paling banyak terjadi di SMK Kesehatan adalah masalah perilaku membolos. Menurut Beliau bentuk perilaku membolos yang dilakukan oleh siswa biasanya adalah berangkat dari rumah untuk ke sekolah namun tidak sampai di sekolah atau pulang sebelum jam pelajaran usai dan tidak masuk ke dalam kelas pada jam-jam tertentu

Perilaku membolos yang sering terjadi dikalangan siswa, bukanlah perilaku yang muncul dengan sendiri, melainkan karena berbagai faktor. Kartono (2010) mengemukakan bahwa perilaku membolos merupakan perilaku yang melanggar norma-norma sosial sebagai akibat dari proses pengkondisian lingkungan yang buruk. Secara garis besar, faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku membolos pada siswa ada dua, yaitu faktor dari dalam diri individu sendiri dan faktor dari luar individu (Kartono, 2010).

Santrock (2007) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran yang penting dalam kenakalan remaja, termasuk dalam perilaku membolos. Kontrol diri berkaitan dengan tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri sendiri, keberhasilan menangkai pengrusakan diri (*self destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*), atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta tingkah laku yang berfokus pada tanggungjawab atas diri pribadi (Messina, dalam Gunarsa 2009).

Selain faktor kontrol diri, faktor lain yang juga dianggap berpengaruh terhadap perilaku membolos pada siswa adalah stres sekolah. Stres sekolah merupakan respon siswa terhadap banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh individu, seperti ujian, menulis, berbicara didepan umum dan standar akademik yang tinggi (Olejnik, 2007). Siswa yang berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) lebih rentan mengalami stres sekolah karena pada masa ini adalah masa transisi, dimana banyak sekali perubahan serta tuntutan yang harus mereka hadapi, baik itu secara fisik maupun secara psikis. Perubahan dan tuntutan tersebut antara lain masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, tuntutan untuk lebih bertanggung jawab dan mandiri, adanya peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Santrock, 2007).

Stres sekolah yang dialami oleh siswa menurut Zuama (2014) menunjukkan gejala seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan memiliki perubahan emosi serta perilaku pada tekanan maupun konflik yang terjadi. Selain itu stres akademik juga mengakibatkan siswa menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, meragukan kemampuan diri sendiri, merasa sedih, sakit kepala, gugup, kurang nafsu makan, kurang tidur, jantung berdetak cepat, kurang tertarik terhadap suatu hal, cepat bosan dan cepat mengantuk (Sinha, 2001). Dan apabila pengertian stres dikaitkan dengan penelitian ini maka stres itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri (Adiesia, Rismelina, Tazkiyah dan Rifayanti, 2016).

Selain dampak secara fisik, stres sekolah yang dialami oleh siswa juga memiliki dampak terhadap kehidupan pribadi siswa secara psikologis maupun secara psikososial atau tingkah laku. Dampak yang ditimbulkan stres sekolah pada siswa adalah kemunduran prestasi, tingkah laku maladaptif dan berbagai problem psikososial lainnya (Desmita, 2005).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Perilaku Membolos

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja. Reid (2005) menjelaskan bahwa perilaku membolos sama dengan ketidakhadiran, namun membolos merupakan ketidakhadiran yang tidak biasa di sekolah atau kelas yang tidak diketahui oleh orangtua siswa. Selanjutnya dijelaskan bahwa siswa mulai melakukan perilaku membolos dari sekolah dasar kemudian sering berlanjut ke sekolah menengah dan seterusnya (Reid, 2005). Hal yang sama dikemukakan oleh Teasley (2004) bahwa perilaku membolos adalah ketidakhadiran di sekolah tanpa izin maupun sepengetahuan orangtua.

Mustaqim (2003) menyatakan bahwa perilaku membolos adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh siswa dengan sengaja tidak masuk sekolah tanpa izin terlebih dahulu atau tanpa keterangan. Perilaku membolos tidak hanya terjadi saat berangkat dari rumah kemudian tidak sampai ke sekolah tanpa sepengetahuan orang tua namun juga bisa terjadi saat jam pelajaran masih berlangsung (Gunarsa, 2006). Reid, (2005) menyebutkan beberapa bentuk perilaku yang umum

dilakukan dalam tindakan membolos yaitu (1) perilaku membolos biasa, (2) perilaku membolos fisik dan (3) perilaku membolos institusional.

### Kontrol Diri

Gufon, 2010 mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dimana pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Sementara itu, Papalia (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.

Higgins (2008) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi untuk perilakunya Averill ( dalam, Ghufon 2010) berpendapat bahwa perilaku individu yang memiliki kontrol diri yang baik menunjukkan aspek seperti berikut yaitu (1) mengontrol perilaku, (2) mengontrol kognitif, (3) mengontrol keputusan.

### Stres Sekolah

Desmita (2012) mengartikan stres sekolah sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan dan harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis. Stres sekolah sendiri didefinisikan sebagai *school demands* (tuntutan sekolah), yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah yang dimaksud lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru. (Verma,2002).

Sementara itu, Olejnik (2007) menggambarkan stres sekolah sebagai respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas-tugas yang harus dikerjakan siswa. stres sekolah muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Aspek-aspek stres sekolah menurut Olejnik (2007)

terdiri dari (1) respon pemikiran, (2) respon perilaku, (3) respon tubuh dan (4) respon perasaan.

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang terdiri atas skala perilaku membolos, skala kontrol diri dan skala stres sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Kesehatan Samarinda dengan populasi 787 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *aksidental random sampling*, dimana pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah sampel yang dipilih secara acak tanpa menentukan asal angkatanya. Sampel penelitian ini adalah 120 siswa SMK Kesehatan yang masih aktif

Tahap pertama yang dilakukan adalah uji validitas dan realibilitas. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala perilaku membolos terdapat tidak terdapat aitem gugur dengan nilai alpha 0.919, skala kontrol diri terdapat 3 aitem gugur dengan nilai alpha 0.883, dan skala Orientasi masa stres sekolah tidak terdapat aitem gugur dengan nilai alpha 0.914. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda. Pada penelitian ini, data yang didapatkan memiliki sebaran yang normal dengan kaidah nilai Zig atau  $p > 0,05$  dengan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel perilaku membolos menghasilkan nilai  $Z = 0.080$  dan  $p = 0.056$  dan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kontrol diri menghasilkan nilai  $Z = 0.075$  dan  $p = 0.091$  dan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres sekolah menghasilkan nilai  $Z = 0.080$  dan  $p = 0.059$  Adapun terdapat pengaruh yang linear dengan hasil uji linearitas antara variabel kontrol diri dengan perilaku membolos mempunyai nilai *linearity* F hitung =  $0.846 < F \text{ tabel} = 1.56$  dan  $p = 0.707 > 0.05$  dan Hasil uji linearitas pada variabel stres sekolah dengan perilaku membolos diperoleh nilai *linearity* F hitung =  $0.951 < F \text{ tabel} = 1.55$  dan  $p = 0.556 > 0.05$  dan hasil penelitian ini terdapat bebas dari adanya multikolinieritas dengan hasil uji asumsi multikolinieritas antara variabel kontrol diri dengan

perilaku membolos mempunyai nilai *koefisien tolerance* =  $0.742 < 1$  dan nilai *koefisien VIF* =  $1.341 < 5$  dan hasil uji linieritas pada variabel stres sekolah dengan perilaku perilaku membolos nilai *koefisien tolerance* =  $0.742 < 1$  dan nilai *koefisien VIF* =  $1.347 < 5$ . Hal tersebut sebagai salah satu pemenuhan uji asumsi untuk penggunaan uji statistik parametrik (regresi).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda, dibuktikan dengan nilai F hitung =  $28.759 > F \text{ Tabel} = 3.073$ , nilai  $R^2 = 0.330$  dan  $p = 0.000 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu semakin tinggi kontrol diri dan stres sekolah semakin tinggi pula tingkat perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda.

Sumbangan efektif yang disumbangkan variabel kontrol diri dan stres sekolah sebesar 33.0 persen. Hal ini berarti terdapat 67.0 persen perilaku membolos di pengaruhi variabel-variabel lain. Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2015) mengenai pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku membolos menyatakan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 46,4 persen terhadap kenakalan remaja. Selanjutnya, Aroma (2012) bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 31,8 persen terhadap kenakalan remaja dimana salah satu bentuk kenakalan remaja yang dimaksud adalah perilaku membolos. Artinya, kontrol diri memberikan pengaruh sedang terhadap perilaku membolos. Hal ini sejalan dengan pendapat Reid (2005) menyatakan bahwa salah satu faktor remaja melakukan perilaku membolos adalah kurangnya kontrol diri yang dimiliki. Gottfredson (Dalam Aroma,2012) mengungkapkan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas-tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini (2009) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMKN 8 Bandung menunjukkan bahwa 19,78 % siswa mengalami stres akademik pada area perilaku. Hal ini menunjukkan stres sekolah yang dialami oleh siswa akan membentuk respon perilaku tertentu pada siswa. Menurut Olejnik (2007) respon perilaku dari stres sekolah adalah menarik diri dari lingkungan sekolah ( perilaku membolos), menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu

banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dan sering menangis tanpa alasan. Desmita (2012) juga menyatakan, bahwa stres yang dialami oleh siswa di sekolah berdampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis dan psikososial atau tingkah laku. Stres sekolah yang dirasa terlalu berat memicu siswa untuk berperilaku negatif ( membolos sekolah), perilaku merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penggunaan obat-obatan terlarang (widianti, 2007).

Kartono (2010) menyebut membolos sebagai perilaku melanggar norma-norma sosial sebagai akibat pengkondisian lingkungan yang buruk. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku membolos yaitu faktor internal dan eksternal (Kartono, 2010). Dalam penelitian ini, faktor internal yang diteliti adalah kontrol diri dan stres sekolah. Menurut Hurlock (2011) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Kontrol diri sangat berguna untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai hal buruk yang kemungkinan terjadi. Akan tetapi, bukan hanya kontrol diri yang menjadi penentu perilaku membolos. Stres yang dialami oleh siswa di sekolah juga dapat memberikan dampak pada psikososial atau tingkah laku siswa.

Remaja yang belum menyadari identitas diri mereka secara sepenuhnya memang kadang sulit untuk menghindari atau menolak dorongan-dorongan yang muncul dari dalam maupun dari lingkungan sehingga lebih rentan melakukan perilaku yang menyimpang. Dengan adanya berbagai tuntutan tugas perkembangan yang harus mereka capai di masa remaja yang tidak diimbangi dengan kemampuan mengontrol diri dengan baik memunculkan reaksi stres pada siswa kemudian menjadikan siswa berperilaku tidak sesuai dengan norma. Untuk itu sangat diperlukan adanya pengawasan atau bimbingan bagi remaja tersebut agar dapat meningkatkan kontrol diri dalam memutuskan atau melakukan sesuatu serta dapat menekan dampak buruk yang mungkin akan di timbulkan dari stres yang mereka alami akibat berbagai tuntutan di sekolah

Selanjutnya, untuk hipotesis kedua didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda, dibuktikan dengan koefisien beta ( $\beta$ ) sebesar -0.469, serta nilai t hitung sebesar -5.341

lebih besar daripada t tabel sebesar 1.980 dan nilai p sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama penelitian  $H_1$  terima dan  $H_0$  di tolak yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku membolos yang terjadi dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku membolos terjadi.

Menurut Meldrum (2009), kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan mengontrol dan mengelola faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kontrol diri mempunyai peranan penting dalam tumbuhnya perilaku membolos, mereka mungkin gagal membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat di terima, atau mungkin sebenarnya remaja tersebut sudah mengetahui perbedaan antara keduanya namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku mereka ( Santrock, 2010).

Kartono (2010) mengemukakan pendapat bahwa perilaku membolos dikalangan remaja merupakan kegagalan sistem pengontrolan diri anak terhadap dorongan-dorongan instingtifnya, anak tidak mampu mengendalikan dorongan tersebut dan menyalurkannya keperbuatan yang bermanfaat. Identitas diri yang belum matang pada remaja menyebabkan mereka mudah dipengaruhi oleh kekuatan yang mereka anggap *superior*. Santrock (2010), mengungkapkan bahwa perilaku kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku.

Didukung dengan hasil wawancara dengan guru wali kelas bahwa perilaku membolos terjadi karena adanya ajakan teman, malas mengerjakan tugas, bangun kesianghan sehingga terlambat datang ke sekolah, ada masalah dengan teman maupun guru atau karena tidak menyukai pelajaran tertentu. Hal ini di dukung oleh pernyataan salah satu siswa yaitu FF yang mengatakan bahwa ia membolos untuk menghindari teman yang sedang bermasalah dengan dirinya, di ajak oleh teman serta karena memang sedang tidak ingin belajar di kelas. Hasil wawancara ini, mendukung pendapat Calhoun dkk (2010) yang mengemukakan bahwa orang yang memiliki pengendalian diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan diri, hidup semaunya,

mudah kompulsi, emosional dan responnya relatif kasar.

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos pada siswa SMK Kesehatan Samarinda. Adanya pengaruh negatif kontrol terhadap perilaku membolos, artinya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula perilaku membolos. Dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula perilaku membolos.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kontrol diri dan stres sekolah dengan perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda.
2. Terdapat pengaruh kontrol diri dengan perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda.
3. Tidak terdapat pengaruh stres sekolah dengan perilaku membolos siswa SMK Kesehatan Samarinda.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Siswa SMK Kesehatan Samarinda disarankan dapat lebih meningkatkan kemampuan mengontrol kognitif dan kemampuan mengontrol perilakunya serta kemampuan mengontrol keputusan. Misalnya dengan menghindari hal-hal yang memicu munculnya perilaku membolos, memfasilitasi diri dalam hal-hal belajar mengetahui kesalahan-kesalahan, mencari tahu mengenai dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku membolos, membatasi diri dari teman yang dapat memicu munculnya perilaku membolos dan memilih teman-teman yang dapat memberikan pengaruh yang baik dalam hidup.
2. Kepada Tenaga Pengajar diharapkan dapat membuat aturan-aturan mengenai konsekuensi dari perilaku membolos, memonitor seberapa sering siswa melakukan perilaku membolos dan mengedukasikan tentang perilaku membolos dan dampaknya.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan hal sebagai berikut:

- a. Sebaiknya menggunakan alat ukur *screening* yang sesuai dengan kebutuhan penelitian agar data yang diperoleh dapat mendukung penelitian yang dilakukan. Hal ini berkaitan dengan pemilihan tempat penelitian. Misalnya, dalam penelitian ini sebaiknya dilakukan pada sekolah yang memiliki tingkat perilaku membolos yang tinggi agar terlihat secara signifikan hubungan antara variabel-variabel yang hendak diteliti.
- b. Tidak melakukan pengambilan data lapangan secara berulang-ulang baik itu observasi/wawancara, *screening*, *try out*, maupun penyebaran angket penelitian karena subjek penelitian akan merasa bosan dan lelah untuk memberikan jawaban.
- c. Peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terlebih dalam penggunaan bahasa agar aitem tidak mengandung arti ganda yang dapat memunculkan kebingungan pada subjek penelitian.
- d. Mengukur stres sekolah, kontrol diri dan perilaku membolos dengan variabel yang berbeda. Misalnya, konsep diri, konformitas dan motivasi belajar, sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, O. (2007). *Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Dengan Anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Asnawi, S. (2010). *Teori Motivasi*. Jakarta: Studi Press.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1 (2), 1-6.
- Depsos RI. 2007. *Pedoman Umum Penanganan Anak Yang Memerlukan Perlindungan Khusus*. Jakarta: Depsos RI.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Gunarsa, S. D. (2009). *Psikologi Untuk Bimbingan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Rus Media.
- Goldfried, M.R., & Merbaum. ( 2004). *Behavior Change through Self-control*. Oxpord: APA

- Higgins, G. E., & Wolfe, S. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: an examination of college student drinking. *Applied psychology in criminal justice*, 4 (1), 109-134
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan.: Suatu Pendekatan Sepanjang Masa*. Jakarta : Erlangga
- Kartono, K. (2010). *Patologi Sosial 2 : Kenakalan Remaja*. Jakarta : CV. Rajawali Expres.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mogulescu, S., & Segal, J.H. (2002) . Approaches to Truancy Prevention. *Delta Kappa Gamma Bulletin* 65, Issue 2 . Vera Institute of Justice
- Mustaqim., & Wahid, A. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Piaget, J. (2006). *Tingkat Perkembangan Kognitif*. Jakarta : Gramedia.
- Prayitno, H. A (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Olejnuk, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Putri, M. S., Daharnis., & Zikra. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor*, 6 (1), 1-5.
- Rifayanti, R., Adiesia, K. P., Rismelina, D., Tazkiyah, A. Y., & Nurlita, N. (2016). Filosofi Dan Manfaat Batimung dan Aromaterapi Untuk Mengurangi Stres. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-18.
- Reid, K. (2005). *Truancy Short and Long Term Solution*. New York: Taylor and Prancis Group.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santrock, J. W. (2010). *Remaja (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Sinha, U. K., Sharma, V., & Nepal, M. K (2001). Development of A Scale for Assessing Academic Stress: A Preliminary Report. *Journal of the Institute of Medicine*, 23 (1), 102-105.
- Teasley, M. L. (2004). Absenteeism and truancy: Risk, protection, and best practice implications for school social workers. *Children & Schools*, 26 (2), 117-127.
- Trujillo, L. A. (2005). School Truancy: A Case Study of A Successful Truancy Reduction Model In the Public School. *UC Davis Journal of Juvenile Law & Policy*. 1 (1), 69-95.
- Verma, S., Sharma, D., & Larson, R. W. (2002). School Stress in India:effects on time and daily emotions. *International Journal of Behaviour Development*, 26 (1), 500-508.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Jurnal Ilmiah*, 17 (2), 78-87.