Muria Research Guidance and Counselling Journal **ISSN 2964-5514 (PRINT)**
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151 **ISSN 2964-5492 (ONLINE)**
https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.11087

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri pada Siswa

Firda Tamara Sukma[1], Sumarwiyah[2], Sucipto[3]
Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus
Email: firdatamara21@gmail.com[1], sumarwiyah@umk.ac.id[2], sucipto@umk.ac.id[3]

Info Artikel

Keyword:
Behaviosristic Counseling;
Self Management Techniques;
Self Adjustment

Abstract

The purpose of this study is to discuss the factors that cause self-adjustment difficulties, and alleviation of self-adjustment difficulties with Behavioristic Counseling with Self Management Techniques. The subjects of this research are 2 students at SMA N 1 Jekulo Kudus. This type of research uses qualitative research designed in the form of a case study. While the research instruments used by researchers used interview guidelines, observation, sociometric analysis, home visits, and documentation. The findings of the research results are the factors that cause students to have difficulty adjusting, namely: having a bad body odor, not being able to process Javanese local language, not daring to talk to friends for fear of being rejected, feeling worried if there is an assignment from the teacher afraid of not being able to submit the assignment on time, lack of courage to interact with friends, difficulty placing themselves in the environment, lack of confidence in the new environment.

Pendahuluan

Pendidikan adalah bentuk kebutuhan pokok yang wajib dipenuhi pada setiap individu agar dapat membentuk karakter dan kepribadian yang positif. Pendidikan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu supaya memiliki kekuatan spiritual tentang agama, dapat mengendalikan diri, memiliki pribadi yang positif, dan tingkat kecerdasan yang tinggi. Pendidikan sangat penting untuk setiap individu, karena tanpa adanya pendidikan individu sulit untuk mengembangkan potensi, dan individu sulit untuk berinteraksi dengan yang lain. Dodi (2019) mengungkapkan, UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah bentuk usaha sadar dan sudah terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar individu secara aktif untuk mengembangkan potensi dirinya sehingga individu memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bergaul secara wajar di lingkungan sekolah, sehingga ia merasa puas terhadap diri pribadi, dan lingkungannya. Agustiani (2009: 146) menyatakan penyesuaian diri adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Beberapa individu tidak dapat mencapai kebahagian dalam hidupnya, karena kegagalan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

Faktor yang menyebabkan siswa kesulitan dalam penyesuaian diri yaitu (1) faktor internal antara lain: keterbatasan fisik, ketegangan emosional, gangguan psikologi, frustasi pribadi, tidak memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, tidak dapat belajar, tidak dapat menghargai pengalaman, tidak bersikap realistik dan objektif; dan (2) faktor eksternal antara lain: lingkungan yang tidak mendukung seperti lingkungan keluarga, dan sekolah. Penelitian terdahulu penting untuk dilaksanakan agar tidak memengaruhi orisinalitas penelitian yang akan diaksanakan. Shoimatun Nisfah (2019) dalam peneliti yang berjudul ''Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan diri Siswa Kelas XI SMA N 1 Nalumsari Jepara Tahun Ajaran 2019. Penelitian Shoimatun Nisfah dengan penelitian ini sama - sama menggunakan konseling Behavioristik, teknik *Self Management,* dan masalah penyesuaian diri. Penelitian tersebut berfokus pada faktor penyebab kesulitan dalam menyesuaian diri, Sedangkan perbedaannya Shoimatun untuk penelitian ini terletak pada objek dan subjek penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 15 September 2022 pada konseli, guru BK, wali kelas XI dan XII, dan teman sebaya SMA N 1 Jekulo terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri hal ini dibuktikan ciri- ciri seperti: (1) adanya ketegangan emosional, (2) gangguan psikologi, (3) adanya frustasi pribadi, (4) tidak memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (5) tidak dapat belajar, (6) tidak dapat menghargai pengalaman, (7) tidak bersikap realistik dan objektif. Oleh sebab itu, dari masalah yang dialami oleh siswa tersebut dapat menyebabkan konseli mengalami penurunan prestasi akademik, hubungan sosialnya rendah, dan menghambat pencapaian pada perkembangan individu.

Berdasarkan Analisis sosiometri kelas XI, dan XII di SMA N 1 Jekulo pada tanggal 11 Oktober 2022 terdapat siswa yang memiliki masalah dalam hubungan sosial di kelas adapun ciri- ciri meliputi: (1) Adanya penolakan hasil tabulasi pada analisis sosiometri, (2) analisis sosiogram yang menunjukkan siswa mengalami masalah hubungan sosial di kelas, (3) Terdapat indeks penolakan (RS) yang mendapatkan skor tinggi, sedang, atau rendah. Mengamati gejala yang dialami konseli Fi dan NGJ tersebut, tentunya peneliti membantu masalah Konseli dengan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management.* Corey (2009: 196) mengatakan, Konseling Behavioristik merupakan teori yang menekankan tingkah laku manusia yang dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan. Sukadji (dalam Komalasari, Wahyuni, Karsih, 2011: 180) mengungkapkan, *Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan cara monitor diri, mengevaluasi diri, dan memberikan penguatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul" Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian diri pada Siswa SMA N 1 Jekulo.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan konseli kesulitan dalam penyesuaian diri menggunakan metode penelitian kualitatif yang

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

dirancang dalam bentuk studi kasus. Sugiono (2020:3) menyatakan, metode kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis, interpretasi teks dan hasil interview dengan tujuan untuk menemukan makna pada suatu fenomena. Subjek penelitian ada dua yaitu FI dan NGJ yang merupakan Siswa SMA Negeri 1 Jekulo. Instrumen penelitian kualitatif yang digunakan adalah pedoman wawancara, observasi, analisis sosiometri, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis yang digunakan Induksi Sistem Bacon.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMAN 1 Jekulo terdapat beberapa siswa memiliki masalah dalam penyesuaian diri. Peneliti memperoleh data dari observasi, wawancara, *home visit*, dan dokumen. Maka dari itu, peneliti paparkan dalam penyajian data sebagai berikut:

Pembahasan Konseli 1 (Fi)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 7 November 2022, 10 November 2022 dan 17 November 2022 dapat disimpulkan bahwa konseli Fi mengalami masalah kesulitan dalam penyesuaian diri. Proses konseling pertama dilakukan pada tanggal 7 November 2022 peneliti meminta konseli menceritakan masalah yang dialaminya. Adapun masalahnya tentang memiliki bau badan yang kurang sedap. Peneliti menganalisis sebab akibat konseli Fi memiliki masalah tersebut, kemudian peneliti menentukan usaha yang ingin dilakukan untuk mengatasi masalah bau badan yang kurang sedap. Setelah itu, peneliti menggunakan teknik *self management* agar konseli dapat menghilangkan bau badan pada konseli Fi.

Proses konseling kedua yang sudah dilakukan pada tanggal 10 November 2022 konseli mengalami perubahan sudah tidak bau badan hal tersebut sudah tidak dijahui oleh teman-temannya. Setelah itu konseli mengungkapkan masalah yaitu kurang percaya diri, Peneliti menganalisis penyebab yaitu faktor ekonomi yang kurang. Kemudian peneliti menentukan usaha apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah tentang perasaan takut. Kemudian peneliti menggunakan teknik *self management* agar konseli dapat mengembangkan bakat dan minat, dan meningkatkan potensi yang dimiliki.

Konseling ketiga yang sudah dilakukan pada tanggal 17 November 2022 konseli mengalami perubahan yaitu lebih percaya diri sebab usaha yang sudah dilakukan membuat dirinya sudah seimbang dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil analisis wawancara dengan klien Fi pada skala penilaian pada kesulitan dalam penyesuaian diri sebelum dilakukan konseling didapat skor 48 (80%) dalam kategori tinggi, sedangkan sesudah dilakukan konseling diperoleh skor 23 (38%) berkategori rendah.

Jurnal Penelitian oleh Restu Indriyana (2018) yang berjudul" Penerapan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Penyesuaian diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan." Peneliti menyatakan banyak anak yang mengalami penyesuaian diri rendah. Ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri tersebut ditunjukkan dengan sikap

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

tidak menghargai guru dan teman, bertindak semau mereka, tidak mengerjakan tugas, pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, bertindak agresif, dan kadang bermain handphone saat pembelajaran berlangsung. Faktor yang menyebabkan siswa kesulitan menyesuaikan diri adalah karena kebiasaan yang masih dibawa ketika masih SMP, dan faktor lingkungan sosial. Persamaan pada penelitian Restu adalah sama-sama menggunakan teknik *Self Management* dan membahas masalah penyesuaian diri. Sedangkan perbedaannya penelitian Restu menggunakan penelitian eksperimen semu dengan analisis data adalah statistic non parametgrik dengan uji tanda (sign test), sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif berupa studi kasus.

Pembahasan Konseli Dua (NGJ)

NGJ adalah siswa kelas XII IBB SMAN 1 Jekulo Kudus yang mengalami maslaah kesulitan dalam Penyesuaian diri. Proses konseling pertama pada tanggal 7 November 2022, peneliti meminta konseli untuk menceritakan masalahnya tentang sulit berbicara dengan lingkungan sekitar, lalu peneliti menganalisis sebab akibat NGJ sulit berbicara karena belum bisa mengolah bahasa jawa. Sedangkan peneliti menetapkan tujuan bersama dalam melakukan konseling, peneliti menerapkan teknik Self Management. Teknik *Self Management* adalah proses individu agar dapat mengatur perilakunya.

Tahapan konseling kedua yang sudah dilakukan pada tanggal 10 November 2022, peneliti melanjutkan Konseling Behavioristik dengan teknik *Self Management.* Peneliti meminta konseli untuk menceritakan masalah selanjutnya yaitu belum berani berbicara dengan temannya karena takut ditolak. Sedangkan peneliti menetapkan tujuan bersama agar apa yang diinginkan sesuai dengan harapan konseli. Setelah itu, peneliti menerapkan Teknik *Self Management* agar konseli NGJ dapat mengontrol perasaannya.

Tahap Konseling ketiga yang sudah dilakukan pada tanggal 17 November 2022 konseli NGJ mengalami perubahan pada perilakunya yaitu sudah bisa berbicara bahasa jawa dengan temannya, sudah berani berbicara, dan tidak khawatir dengan adanya tugas yang diberikan guru. Hasil wawancara tentang masalah kesulitan dalam penyesuaian diri skala penilaian sebelum konseling mendapatkan skor 44 (73%) dalam kategori tinggi, kemudian sesudah konseling dilakukan memperoleh skor 34 (54%) berkategori sedang.

Skripsi yang ditulis oleh Dimas Maulana Saifullah Yusuf 2022 dalam penelitian yang berjudul ‘’Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Lingkungan Pada Siswa SMPI Sabilurrosyad Malang.’’Peneliti menyatakan bahwa siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingungan (disiplin, mandiri, berprestasi). Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaian diri hingga akhirnya tertekan, dan memunculkan stress di lingkungan akibat dari perubahan yang dialami seperti: belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, peraturan baru, mata pelajaran, serta pergaulan yang luas. Persamaan antara penelitian yang dilakukan Dimas Maulana Saifullah Yusuf dengan penelitian ini terletak pada permasalahannya

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

yaitu konseli sulit menyesuaikan diri. Perbedaannya untuk penelitian Dimas menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purpose sampling, Sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif yang dirancang dalam studi kasus.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang sudah dilakukan peneliti di SMA N 1 Jekulo Kudus dapat ditarik kesimpulan. Konseling Behavioristik pada konseli Fi dengan teknik *self management* yang dilakukan tiga kali pada tanggal 7 November 2022, 10 November 2022, dan 17 November 2022 Konseli mengalami perubahan pada perilakunya sudah berusaha berbicara bahasa jawa dengan temannya, sudah bisa mengolah kosakata, sudah berani berbicara dengan teman-temannya, berusaha giat belajar, berusaha mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, sudah tidak emosional, sudah berani berinteraksi dengan temannya, sudah dapat memposisikan diri di lingkungan sekitar, dan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Konseling Behavioristik pada konseli NGJ dengan teknik *self management* yang dilakukan tiga kali pada tanggal 7 November 2022, 10 November 2022, dan 17 November 2022 Konseli mengalami perubahan pada perilakunya sudah lebih percaya diri, sudah berusaha menghilangkan bau badan, tingkat ekonomi bukan menjadi faktor hambatan untuk bergaul, sudah tidak emosional, sudah berani berinteraksi dengan temannya, sudah dapat memposisikan diri di lingkungan sekitar, dan mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Daftar Pustaka

Agustiani, H. 2009. Psikologi Perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. Cetakan II. Bandung: PT. Refika Aditama.

Corey, Gerald. 2009. Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh E. Koswara .2009. Bandung: PT. Refika Aditama.

Dodi, I. 2019. Menggagas Pendidikan Nilai dalam Sistem Pendidikan Nasional. Jurnal Kependidikan, 8 (3), 109- 122.

Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. 2022. Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 8(1), 62-69.

Komalasari, Wahyuni dan Karsih. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.

Kumalasari, F dan Ahyani, L. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pantai Asuhan. Jurnal Psikologi Pitutur, 1 (1), 21-31.

Kumalasari, Dyesi. 2018. Implementasi Bimbingan dan Konseling Pribadi dalam Menangani Penyesuaian diri yang salah (Maladjusment) Siswa di SMA Kolombo Sleman. Skripsi (Diterbitkan). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga

Latipun. 2015. Psikologi Konseling, Edisi Keempat. Malang: UMM Press.

Marimbun, Ilyas, S. dan Ulva, N.F. 2022. Hubungan Self Manajemen Dengan Penyesuaian Diri. Jurnal Wahana Konseling, 1 (1), 20- 33.

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. 2022. Adaptasi dan Culture: Studi Kasus pada Peserta Progam Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi, 3 (1), 61-70.

Mutaqim, M. A., Anggriana, T. M., & Pratama, B. D. 2022. Pengaruh Interaksi Teman Sebaya dan Penyesuaian diri Terhadap Kesiapan Belajar Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, 6 (1),59-64.

Nisfah, S. 2019. Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan diri Siswa Kelas XI SMA N 1 Nalumsari Jepara Tahun Ajaran 2019. Skripsi (Diterbitkan). Kudus: Universitas Muria Kudus.

Nursalim, M. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademika Permata.

Nuryani. 2019. Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Santri. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4 (1), 174-179.

Indrayana, R., & Nursalim, M. 2018. Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian diri Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNESA, 5 (1), 58-64.

Prasetya, A. I., & Nurjanah. 2021. Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. Jurnal AT-TAUJIH, 4 (1), 63-70.

Prayitno, Amti, dan Erman. 1999. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Purnamasari, Lilis. R. 2012. Teknik-teknik Konseling. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Risal, H. G., dan Alam, F. A .2021. Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 1(1), 1-10.

Rizqiyah, M. 2017. Peranan Guru BK Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Jurnal Bimbingan dan Konseling Dakwah Islam, 14 (2), 1-14.

Ruqoyah, H. S., & Nurdiansyah, F. 2021. Strategi Branding Bandung Giri Gahana Golf Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19. Jurnal Purnama Berazam, 2 (2), 153-171.

Setiawan, A. 2018. Pendekatan- Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi). Yogyakarta: CV. Budi Utama.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Sugiono. 2020. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Suharsono, Y dan Anwar, Z. 2020. Analisis Stress dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. Jurnal Online Psikologi, 8 (1), 1-12.

Sumadi, Suryabrata. 2003. Metodolagi Penelitian. Jakarta: Rajawali.

Sunarto, & Hartono .2013. Perkembangan Peserta diidk. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryadi, dan Usman. 2018. Profil Penyesuaian Diri Siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padan. Jurnal Edukasi, 1 (1), 89 -101.

Titisari, Haryanti T. 2017. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. Psikodimensia, 16 (2), 131- 140.

Willis, Sofyan S. 2010. Remaja dan Permasalahannya. Bandung: Alfabeta.

Muria Research Guidance and Counselling Journal
Vol. 2, No. 2, Oktober 2023, Hal. 145-151

Yusuf, Dimas. M.S. 2022. Hubungan Penyesuaian diri dengan Stress Lingkungan Pada Siswa SMPI Sabilurrosyid Malang. Skripsi (Diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Zaluchu, Sonny. E. 2021. Metode Penelitian di dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan. Jurnal Teologi Berita Hidup, 3 (2), 249-266.

Zuchri, Abdussamad. 2021. Metode Penelitian Kualitatif. CV: Syakir Media Press.