

Konseling Behavioristik Teknik *Self-Management* dalam Mengatasi Rendahnya Etika Pergaulan Sikap Sopan Santun Siswa

Yuni Rahayu¹, Masturi², Arista Kiswanto³

Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus

Email: rahayuyuni649@gmail.com¹, masturi@umk.ac.id², arista.kiswanto@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Social Ethics

Courtesy,

Behavioristic Counseling,

Self Management

Techniques

Abstract

The aims of this research are 1. To describe the factors that cause the low level of politeness among students in the social etiquette of class VIII SMPN 4 Kudus. 2. Overcoming the social ethics of student courtesy through behavioral counseling services with self-management techniques for class VIII SMPN 4 Kudus. This type of research is a qualitative research in the form of a case study conducted at SMPN 4 Kudus. The subjects of this study were two class VIII students who had problems with social ethics and politeness. Data collection techniques include observation, interviews, documentation. The results showed that by providing behavioristic counseling services with self-management techniques. The counselee is able to change problematic behavior into expected behavior, namely being polite, being able to respect and respecting parents, being friendly in the school environment, being able to respect the opinions and decisions of others.

Pendahuluan

Etika pergaulan merupakan suatu hal yang mencerminkan moral setiap orang yang harus diketahui serta dipahami oleh semua orang yang berada di dalam lingkungan sosial dan di lingkungan pendidikan. Etika dalam pergaulan perlu diajarkan pada siswa, sehingga dapat memahami serta menerapkannya di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat secara menyeluruh, misalkan yaitu etika berbicara dan bertindak.

Menurut Rismawati (2008: 85) etika pergaulan merupakan hubungan tingkah laku individu dimana terdapat suatu norma-norma serta nilai-nilai yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, serta sebagai tolak ukur tingkah laku individu yang dipakai masyarakat dalam menentukan baik maupun buruknya suatu tindakan. Sinen (2014: 3) juga mengemukakan pendapat bahwa etika pergaulan merupakan suatu hal yang mencerminkan moral setiap individu yang harus diketahui serta di pahami semua orang yang berada dalam lingkungan sosial maupun lingkungan pendidikan agar mereka dapat menerapkan serta memahami di dalam kehidupannya. Tujuan dari etika pergaulan menurut Lukas dan Rumsari (2006: 14) adalah sebagai upaya dalam berkomunikasi serta berhubungan dengan individu lain yang dapat menjalin hubungan dengan baik. Dalam proses menjalin hubungan dengan baik muncul berbagai aturan dan ketentuan yang merupakan norma-norma suatu pedoman dalam bersikap, berperilaku, serta bertindak.



Dalam konteks penelitian ini difokuskan pada permasalahan etika pergaulan siswa yaitu sikap sopan santun. Apabila dikaitkan dengan tiga norma umum tingkah laku manusia tersebut, maka lebih mengacu pada norma sopan santun dalam pergaulan remaja. Menurut Antoro (2010: 3) sopan santun merupakan perilaku individu yang menjunjung tinggi nilai menghormati, menghargai, berakhlak mulia serta tidak sombong. Sedangkan Adi Susilo (2014: 54) berpendapat bahwa sopan santun merupakan suatu peraturan hidup yang dapat timbul dari hasil pergaulan sekelompok orang atau individu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 4 Kudus terlihat bahwa etika pergaulan sikap sopan santun yang selama ini terjadi di lingkungan sekolah belum sesuai dengan yang diharapkan serta menunjukkan bahwa sikap sopan santun siswa kurang berkembang secara optimal. Hal ini ditunjukkan dari beberapa perilaku siswa yaitu kurang sopan ketika menyapa guru, siswa kurang menghargai dan menghormati guru, siswa suka mengganggu temannya saat proses pembelajaran berlangsung, siswa suka keluar masuk tanpa izin, dan ada juga siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa suka mencela pembicaraan orang, dan siswa kurang menghormati guru. Perilaku siswa yang demikian menunjukkan perilaku yang kurang baik berdasarkan sikap sopan santun di dalam etika pergaulan.

Untuk membantu mengatasi rendahnya etika pergaulan sikap sopan santun yang dialami oleh peserta didik, peneliti memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Menurut Mega Aria Monica (2016: 120) konseling behavioral merupakan teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus terhadap tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan permasalahannya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

Pendekatan konseling behavioral terdapat teknik yang bisa membantu dalam mengatasi rendahnya etika pergaulan sikap sopan santun siswa salah satunya dengan menggunakan teknik *self-management*. Menurut Sukardji (1983: 96) dalam (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011: 180) *self-management* (pengelolaan diri) merupakan prosedur dimana individu dapat mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan suatu komponen dasar yaitu meliputi: menentukan perilaku sasaran, memonitoring perilaku, dan mengevaluasi efektivitas prosedur. Pelaksanaan teknik *self-management*, konseli dilatih untuk dapat mengontrol dirinya sendiri serta menentukan perilaku apa yang harus dilakukan sekarang guna menghilangkan permasalahan yang dialaminya. Merujuk uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self-Management* dalam Mengatasi Rendahnya Etika Pergaulan Sikap Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP N 4 Kudus".

Metode Penelitian

Penelitian ini berjudul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self-Management* dalam Mengatasi Rendahnya Etika Pergaulan Sikap Sopan Santun

Siswa Kelas VIII SMP N 4 Kudus". Penelitian ini bertujuan untuk membantu mengatasi rendahnya etika pergaulan sikap sopan santun melalui konseling behavioral dengan teknik *self-management* pada siswa kelas VIII SMP N 4 Kudus. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif studi kasus. Sumber data utama dalam penelitian ini yaitu dua siswa kelas VIII di SMP N 4 Kudus yang memiliki masalah etika pergaulan sikap sopan santun. Sedangkan sumber data pendukung meliputi: 1. Guru BK, 2. Wali Kelas, 3. Teman Dekat Konseli. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, wawancara, serta dokumentasi.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Aspek Yang Diamati
Mengatasi Etika Pergaulan Sikap Sopan Santun	Siswa sering berkata-kata kasar dan kotor	Konseli menjawab perkataan guru dengan nada tinggi
		Konseli berkata-kata kotor saat berada di lingkungan sekolah
		Konseli sering menghina teman
	Siswa kurang menghormati dan menghargai orang yang lebih tua	Konseli tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru
		Konseli sering mencela pembicaraan guru
		Tidak mendengarkan guru saat menyampaikan materi
	Siswa kurang bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah	Tidak mengikuti perintah dan nasehat guru
		Konseli mengucapkan salam ketika bertemu dengan guru
		Tidak bersikap sombong
	Siswa kurang menghargai pendapat teman	Menyapa teman saat berada di lingkungan sekolah
		Menolong teman yang kesusahan
		Konseli tidak mendengarkan pendapat orang lain
		Konseli tidak menerima keputusan orang lain
		Konseli mencela atau memotong pendapat orang lain

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan perlu dikaji kembali melalui pembahasan penelitian. Adapun pembahasa tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Daftar Subjek Penelitian

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Alamat
1.	TS	VIII H	Perempuan	Ds. Singocandi.
2.	KA	VIII H	Laki-laki	Ds. Gribig

1. Pembahasan Konseli I (TS)

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 21 Juli 2022, 22 Juli 2022, dan 26 Juli 2022 dapat disimpulkan bahwa TS mengalami sikap sopan santun yang rendah. Sikap sopan santun yang dialami TS yaitu sering berkata-kata kasar dan kotor, sering mencela pembicaraan orang lain, kurang menghargai dan menghormati guru, kurang bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, kurang menghargai pendapat dan keputusan orang lain.

Dari hasil penelitian konseli TS diuraikan faktor internal dan eksternal antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri konseli itu sendiri. Faktor internal yang menyebabkan konseli bersikap sopan santun yang rendah yaitu kurangnya mengontrol sikap dan kurangnya motivasi diri konseli untuk menggerakkan dirinya dalam bersikap sopan santun saat berada di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar konseli. Faktor eksternal yang menyebabkan TS mengalami sikap sopan santun yang rendah yaitu berasal dari lingkungan keluarga, karena kedua orang tua sudah bercerai sehingga kurangnya pengawasan dari kedua orang tua.

Proses konseling pertama peneliti meminta TS untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya terkait dengan sikap sopan santun yang rendah. Peneliti bersama dengan konseli TS menganalisis bersama apa yang menjadikan penyebab konseli mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah. Kemudian peneliti dan konseli TS menentukan tujuan dalam melakukan konseling. Peneliti mulai mengenalkan teknik *self-management*. Dalam penerapan teknik konseli diminta mencatat serta menyebutkan penyebab TS merasa kurang bersikap sopan santun.

Pertemuan kedua peneliti melanjutkan teknik *self-management* untuk mengetahui sejauh mana perkembangan konseli. Pada pertemuan kedua konseli TS diberikan dorongan atau motivasi supaya dapat konsisten dalam menjalankan komitmen yang telah disepakati bersama peneliti yaitu konseli TS akan mengatasi permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang dialaminya. TS dapat membentuk perilaku yang baru secara bertahap setelah melakukan konseling pertama. Pada pertemuan kedua konseli TS menunjukkan bahwa dia sudah membentuk perilaku baru dengan cara mempraktikkan perilaku baru yang telah dibentuk secara bertahap.

Pertemuan ketiga perubahan yang ditunjukkan TS sangat baik yakni TS sudah berhasil membentuk perilaku baru hal ini ditunjukkan dengan TS sudah berhasil bersikap sopan santun saat berada di lingkungan sekolah. TS sudah tidak berkata-kata kotor dan kasar lagi, lebih menghormati dan menghargai guru, tidak mencela pembicaraan orang lain, bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, dapat mendengarkan nasehat guru dan dapat menerima keputusan dan pendapat dari orang lain. Melihat perubahan yang TS tunjukkan maka dapat dikatakan TS sudah berhasil dalam menerapkan teknik *self-management* dalam usaha mengubah tingkah laku yang baik yaitu mengatasi etika pergaulan khususnya sikap sopan santun.

Setelah diadakan konseling selama tiga pertemuan, perilaku TS telah menunjukkan banyak perubahan yaitu TS sudah dapat menghormati dan menghargai guru, tidak berkata-kata kasar dan kotor lagi, tidak mencela pembicaraan orang lain, bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, dapat mendengarkan nasehat guru dan dapat menerima keputusan dan pendapat dari orang lain. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah proses konseling bahwa konseling

behavioristik dengan teknik *self-management* dapat mengatasi etika pergaulan sikap sopan santun, sehingga perilaku konseli TS menunjukkan perubahan tingkah laku yang lebih baik dari sebelumnya.

2. Pembahasan Konseli II (KA)

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 21 Juli 2022, 22 Juli 2022 dan 26 Juli 2022 dapat disimpulkan bahwa KA mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah. Masalah yang dialami KA yaitu sering berkata-kata kasar dan kotor, kurang menghormati dan menghargai guru, tidak mendengarkan nasehat dari guru, sering mencela pembicaraan orang, tidak bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, kurang menghargai pendapat atau keputusan dari orang lain dan sering terlambat mengumpulkan tugas.

Adapun konseli KA mengalami permasalahan etika pergaulan sikap sopan santun disebabkan dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri konseli itu sendiri. Faktor internal yang menyebabkan KA mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah yaitu kurangnya mengontrol sikap diri dan aktivitas belajar yang kurang, selain itu KA juga memiliki motivasi belajar yang rendah.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar konseli. Faktor eksternal yang menyebabkan KA mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah yaitu berasal dari teman sebaya dan lingkungan sekitar. KA selalu bermain dengan temannya hingga lupa dengan kewajibannya sebagai siswa. Selain itu faktor yang menyebabkan KA mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah yaitu dari lingkungan keluarga, karena kurangnya pengawasan orang tua.

Proses konseling pertemuan pertama KA menceritakan permasalahan yang dialami dalam bersikap sopan santun yang rendah. Peneliti dan konseli menganalisis bersama apa yang menyebabkan konseli mengalami kurang bersikap sopan santun saat berada di lingkungan sekolah. Selanjutnya peneliti dan konseli menetapkan tujuan bersama dalam melakukan konseling. Peneliti mulai mengenalkan teknik *self-management* kepada KA. Dalam penerapan teknik, konseli diminta untuk mencatat serta menyebutkan penyebab KA merasa mengalami permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah.

Pertemuan kedua peneliti melanjutkan teknik *self-management* untuk mengetahui sejauh mana aspek yang telah dilakukan oleh konseli dan pada pertemuan kedua dengan jangka waktu tertentu. KA sudah bisa mengaplikasikan di keseharian sehingga KA bisa memaksimalkan mengatasi permasalahan etika pergaulan khususnya sikap sopan santun yang rendah, hal tersebut merupakan perubahan yang tampak setelah melaksanakan konseling.

Pertemuan ketiga ketika KA menerapkan teknik *self-management* didalam kehidupan sehari-harinya sudah mendapatkan hasil yang sangat memuaskan untuk KA. Dengan perubahan sikap yang ditunjukkan KA menjadi lebih baik. Setelah diadakan konseling selama tiga pertemuan, perilaku KA telah menunjukkan banyak perubahan yaitu dapat menghormati dan menghargai guru, tidak berkata-kata kasar dan kotor, tidak mencela pembicaraan orang lain, mendengarkan nasehat dari guru, dapat bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, serta dapat menghargai keputusan dan pendapat dari orang lain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap dua konseli (TS dan KA), dapat disimpulkan sebagai berikut (1) Konseli I (TS), faktor penyebab TS mengalami etika pergaulan sikap sopan santun yang rendah yaitu kurangnya mengontrol sikap dan kurangnya motivasi dalam diri konseli untuk menggerakkan dirinya dalam bersikap sopan santun saat berada di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Selain itu faktor yang menyebabkan TS mengalami permasalahan etika pergaulan sikap sopan santun juga terpengaruh dari lingkungan keluarga. (2) Konseli II (KA), faktor penyebab KA mengalami etika pergaulan sikap sopan santun rendah yaitu kurangnya mengontrol sikap diri dan aktivitas belajar yang kurang, selain itu KA juga memiliki motivasi belajar yang rendah. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu dari lingkungan keluarga, karena kurangnya pengawasan dari orang tua.

Setelah diadakannya konseling selama tiga kali pertemuan dengan menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *self-management* terjadi perubahan perilaku TS dan KA. Sebelum dilakukan konseling perilaku TS dan KA sering berkata-kata kasar dan kotor, sering mencela pembicaraan orang, kurang menghargai dan menghormati guru, kurang bersikap ramah saat berada di lingkungan sekolah, kurang dapat menerima keputusan dan pendapat dari orang lain, dan sering terlambat dalam mengumpulkan tugas. Setelah kedua konseli tersebut diberikan konseling sebanyak tiga kali, konseli sudah berhasil merubah sikap yang baik dan konseli TS dan KA telah berhasil mengatasi etika pergaulan khususnya sikap sopan santun saat berada di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

- Adisusilo, Sutarjo. 2012. *Pembelajaran Nilai-nilai Karakter*. Jakarta PT. Prajagrafindo Persada.
- Antoro, Dwi Sunu. 2010. *Pembudayaan Sikap Sopan Santun di Rumah dan Di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Terbuka.
- Komalasari, Gantina., E. Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mega Aria Monica & Ruslan. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani. 03(2), 119– 132.

Sinen, K. 2014. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Bibliokonseling Terhadap Etika Pergaulan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gorontalo*. Jurnal KIM Fakultas Ilmu Pendidikan.