



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Konseling Behavioral Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa

Meiga Latifah Putri Permadin¹, Happy Karlina Marjo²

^{1,2} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Article History

Received: 27.08.2023
Received in revised
form: 10.09.2023
Accepted: 28.01.2024
Available online:
31.01.2024

ABSTRACT

COUNSELING BEHAVIORAL SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE SELF-ADJUSTMENT IN STUDENTS. The problem in this study is the lack of self-adjustment in first year students at public junior high schools. The purpose of this study was to determine the use of individual counseling with a behavioral approach to self-management techniques to improve self-adjustment in first-year students at state junior high schools. The experimental research design used in this study was Single Subject Research (SSR) with a single subject type (single subject design). The subjects of this study were two class VII students of SMP Negeri 2 Kelapa Dua. Data collection techniques used the Adjustment Inventory for School Students (AISS) instrument and interviews. The results showed that there was an increase in self-adjustment to students who were given individual counseling services using a behavioral approach to self-management techniques to improve self-adjustment in first-year students at state junior high schools. This is evidenced by the changes in the two subjects after the implementation of counseling. It can be concluded that individual counseling with a behavioral approach to self-management techniques is effective in improving self-adjustment in first-year students at public junior high schools.

KEYWORDS: Individual Counseling, Behavioral Approach, Self-management Techniques, Student Adjustment

DOI: 10.30653/001.202481.308



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2024 Meiga Latifah Putri Permadin, Happy Karlina Marjo

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisiologis dan psikologis. Ketika anak-anak beranjak remaja, mereka melewati masa transisi selama tahun ajaran, dari sekolah dasar ke sekolah menengah (Azhari et al., 2015). Secara khusus, memasuki sekolah menengah merupakan transisi penting dan tatanan kehidupan baru bagi siswa, yang harus beradaptasi dengan lingkungan sekolah untuk menghadapi perubahan dan berhasil di sekolah (Chevrier et al., 2020).

Awal masa sekolah merupakan saat penting yang akan menentukan tahapan kehidupan selanjutnya. Siswa perlu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri

¹ Corresponding author's address: Universitas Negeri Jakarta : Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia. Email: meigalppermadin@gmail.com

dengan baik agar tahap kehidupan selanjutnya berjalan dengan lancar (Dianitrie et al., 2018). Transisi dalam bidang pendidikan dari Sekolah Dasar menuju Sekolah Menengah Pertama merupakan proses yang sulit bagi remaja sehingga membutuhkan penyesuaian diri (Fatah et al., 2021). Di lain pihak siswa yang tidak mampu dalam menyesuaikan diri di sekolah dapat membawa masalah bagi dirinya (Ulfah et al., 2012).

Banyak siswa akan merasa kesulitan dan menjadi tidak senang ketika mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah ekspresi dan proses sikap individu terhadap dirinya dan lingkungannya agar tercipta keseimbangan dan keselarasan. Penelitian Anjani (2021) menunjukkan bahwa ada siswa yang mudah menyesuaikan diri, namun ada juga siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga menghindar, menjauh, bahkan bersikap bermusuhan dengan teman-teman, sehingga menyebabkan mereka selalu berada dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

Dalam penelitian Arjanggi & Kusumaningsih (2016) keberhasilan penyesuaian diri siswa dapat dilihat dari partisipasi mereka dalam kegiatan kelembagaan di sekolah, kesehatan psikologis, dan prestasi akademik siswa. Penyesuaian diri pada siswa dapat dianalisis dari sudut pandang emosional, sosial dan pendidikan (Hamidi & Hosseini, 2010). Setiap aspek penyesuaian diri memiliki dampaknya sendiri pada kehidupan siswa. Kurangnya penyesuaian dalam bentuk apa pun memengaruhi perkembangan kepribadian yang seimbang dari seorang individu (Kaur & Kaur, 2016).

Penyesuaian sosial adalah sejauh mana siswa terlibat dalam kegiatan dan kelompok sosial di sekolah dan adanya hubungan interpersonal (Kaur & Kaur, 2016). Lingkungan keluarga dan sekolah memiliki peran dan tanggung jawab yang besar dalam membantu orang memperoleh penyesuaian sosial (Hamidi & Hosseini, 2010). Penyesuaian emosional adalah mekanisme dimana seseorang mencapai stabilitas emosional. Ini termasuk kesehatan mental yang baik, kepuasan dengan kehidupan pribadi, dan koordinasi antara perasaan, pikiran dan perbuatan (Choheili et al., 2017). Penyesuaian pendidikan didefinisikan sebagai minat belajar dan sekolah (Choheili et al., 2017). Penyesuaian pendidikan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti motivasi, kemampuan mental, kondisi keluarga, sistem pendidikan, keterampilan pribadi, sosial dan faktor budaya, dan faktor psikologis (Hamidi & Hosseini, 2010).

Dari apa yang telah disebutkan selama ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang menunjukkan perilaku *maladjustment*. Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengembangkan perilaku yang biasa disebut dengan "salah suai" atau "*maladjustment*" (Bayu et al., 2015). Salah satu upaya bimbingan dan konseling dalam membantu perkembangan peserta didik adalah dengan melakukan pelayanan. Layanan yang digunakan dalam membantu siswa yang mengalami *maladjustment* adalah layanan konseling individual.

Jika tidak diintervensi siswa mungkin akan mudah putus asa dan menyerah sebelum menghadapi kesulitan-kesulitan, terus merasa cemas, takut dan menghindar dari tuntutan selama di sekolah, sehingga dalam penelitian akan dilakukan layanan konseling dengan pendekatan behaviorial dengan teknik *self-management*. Alasan pemilihan *self-management* adalah karena peran kognisi atau pikiran dan bahkan emosi dapat mempengaruhi perilaku yang menyebabkan kurangnya penyesuaian diri pada siswa. *Self-management* digunakan untuk membantu siswa membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Indrayana & Nursalim, 2018).

METODE

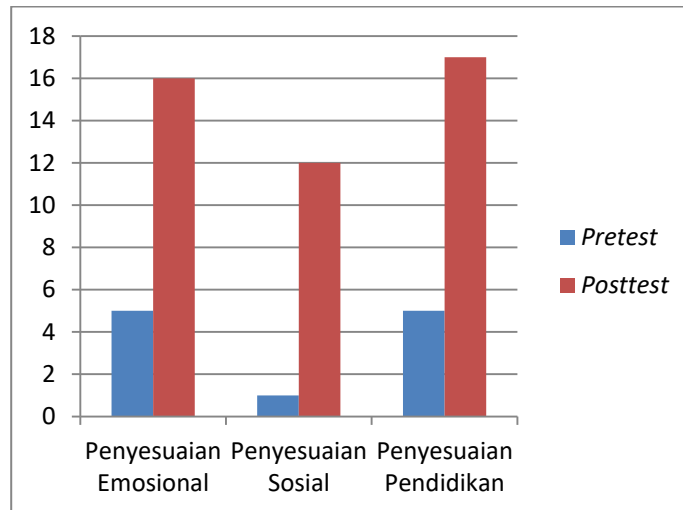
Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah single-subject experimental design, yaitu suatu desain penelitian yang mengukur hubungan antara 2 variabel atau lebih terhadap satu atau sedikit subjek (Medina Chodijah, 2014). Tipe desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe A-B design. Fase A merupakan fase pengukuran penyesuaian diri siswa. Sedangkan fase B merupakan fase pelaksanaan intervensi yang dalam penelitian berupa konseling individual pendekatan behavioral dengan teknik *self-management*. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa (PP dan AH) kelas VII SMP Negeri 2 Kelapa Dua. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *Adjustment Inventory for School Students* (AISS) dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan konseling individual pendekatan behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023 dilaksanakan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan. Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi juga wawancara dapat dikatakan bahwa penerapan layanan konseling individual pendekatan behavioral teknik *self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023.

Penelitian ini diawali dengan pemberian instrumen *Adjustment Inventory for School Students* (AISS) yang dikembangkan oleh A. K. P. Sinha & R. P. Singh (1993) kepada 2 orang siswa yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah. Kemudian konselor dan konseli menentukan jadwal kapan dilaksanakan pertemuan pertama penerapan layanan konseling individual pendekatan behavioral teknik *self-management* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023.

Setelah konselor memberikan instrument pretest, konselor kemudian memulai melakukan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* dalam menangani masalah penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023 sebanyak 8 kali pertemuan dan durasi setiap pertemuannya berbeda beda di mulai dari 30 menit sampai 45 menit. Setelah konselor selesai memberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* dalam menangani masalah penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023 kemudian konselor memberikan lagi instrument posttest kepada konseli untuk mengetahui perbedaan hasil dengan nilai skor pretest konseli sebelumnya, apakah ada perubahan yang signifikan atau tidak ada perubahan sama sekali terhadap konseli meskipun sudah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* dalam menangani masalah penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023.

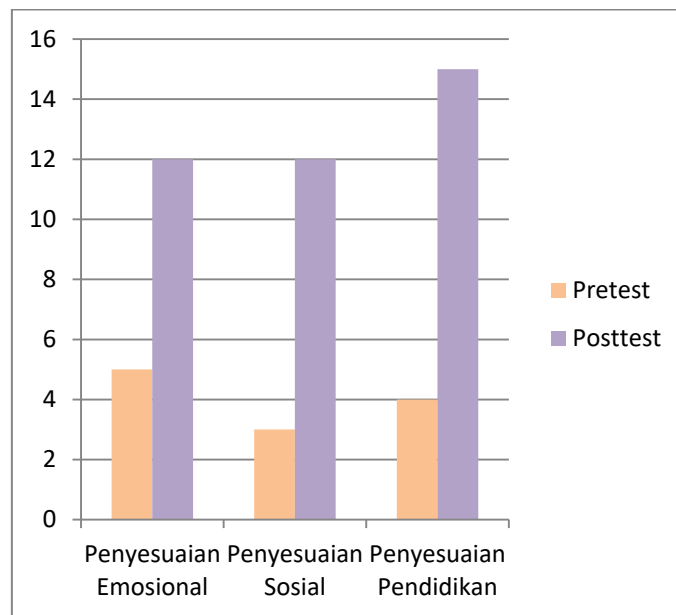


Gambar 1. Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa PP

Hasil dari pretest skor dari konseli PP ialah 11 dan hasil posttest dari PP ialah 45. Berdasarkan dari hasil pretest dan posttest pada konseli PP terdapat kenaikan yang signifikan terhadap aspek penyesuaian diri siswa. Pada aspek penyesuaian emosional, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 5 (25%), sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 17 (85%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah 12 (60%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian emosional mengalami peningkatan sebanyak 60% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*.

Pada aspek penyesuaian sosial, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 1 (5%) sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 12 (60%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah 11 (55%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian sosial mengalami peningkatan sebanyak 55% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*. Terbukti pada pertemuan kelima, konselor membahas penugasan pada pertemuan keempat mengenai format observasi diri. PP berhasil untuk memulai menyapa teman kelasnya. Artinya, bahwa PP mengalami perubahan yaitu mampu mengendalikan keinginan yang muncul dari dalam diri.

Pada aspek penyesuaian pendidikan, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 5 (25%), sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 16 (80%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah 11 (55%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian pendidikan mengalami peningkatan sebanyak 55% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa AH

Hasil dari pretest skor dari konseli PP ialah 12 dan hasil posttest dari AH ialah 39. Berdasarkan dari hasil pretest dan posttest pada konseli AH terdapat kenaikan yang signifikan terhadap aspek penyesuaian diri siswa. Pada aspek penyesuaian emosional, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 5 (25%), sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 12 (60%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah (35%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian emosional mengalami peningkatan sebanyak 35% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*.

Pada aspek penyesuaian sosial, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 3 (15%), sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 12 (60%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah 9 (45%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian sosial mengalami peningkatan sebanyak 45% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*.

Pada aspek penyesuaian pendidikan, ketika sesi awal intervensi sampai sesi kedelapan intervensi terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Skor pada kondisi baseline adalah 4 (20%), sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 15 (75%). Selisih pada fase baseline dan intervensi adalah 11 (55%). Disimpulkan bahwa pada aspek penyesuaian pendidikan mengalami peningkatan sebanyak 55% setelah diberikan treatment dengan teknik *self-management*.

Pendekatan behavioral didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Pendekatan tingkah laku atau behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku (Komalasari et al., 2018). Kesulitan konseli dalam penyesuaian diri siswa ditandai dengan pediam dan pasifnya konseli dalam kelas. Haber dan Runyon (1984) menyatakan penyesuaian diri adalah suatu proses dan bukan keadaan yang statis sehingga efektivitas dari penyesuaian diri itu sendiri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu

berubah, dimana seseorang merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Dianitrie et al., 2018).

Melalui intervensi *self-management*, konseli belajar mengidentifikasi kejadian dari respons target mereka sendiri dan merekam sendiri respons target secara akurat dengan sistem perekaman yang ditentukan sebelumnya, mengevaluasi diri sendiri perilaku mereka sesuai dengan standar yang telah ditetapkan sebelumnya dan penguatan pengiriman sendiri sebagai konsekuensinya (Erhard et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan Maag (2004) dalam Erhard (2022) menunjukkan bahwa intervensi manajemen diri dapat meningkatkan berbagai perilaku adaptif, seperti keterampilan akademik dan sosial, diberbagai populasi, dari prasekolah hingga dewasa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan yaitu penerapan konseling individual pendekatan behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023 efektif. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada konseli PP dan AH. Perubahan yang sudah dialami oleh konseli PP yaitu konseli sudah bisa termotivasi untuk percaya diri lagi serta tidak insecure dengan orang lain kemudian konseli pun sudah mulai menjalin komunikasi yang baik dengan teman-temannya di kelas baru. Sedangkan perubahan yang terjadi pada konseli AH yaitu konseli mengatakan dirinya merasa sudah menjadi lebih baik dari pada sebelumnya semenjak mengikuti kegiatan konseling individual konseli mengatakan dirinya mendapatkan pelajaran baru dan juga pengalaman baru. Konseli menambahkan sekarang dirinya merasa menjadi lebih percaya diri lagi dari sebelumnya dan menjadi lebih nyaman ketika berbicara sama orang lain, serta sudah bisa menjalin komunikasi dengan teman-temannya. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan perubahan yang signifikan pada 2 orang siswa yang menjadi subjek penelitian.

REFERENSI

- Anjani, A. (2021). Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Menangani Siswa Yang Mengalami Kesulitan Dalam Belajar Di Kelas Xi Mas Pab 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. *Jimedu*, 1(November), 113.
- Arjangga, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.4273>
- Azhari, M. A. S., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2015). Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di Smp Relationship Between Assertive Behavior and Self-Adjustment in First Year Students At Junior High School. 20–25.
- Bayu, B. L., Saraswati, S., & Th Sri Hartati Jurusan Bimbingan dan Konseling, M. (2015). MENGATASI PERILAKU MALADJUSTMENT MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK PENGKONDISIAN OPERAN. In 66 *IJGC* (Vol. 4). Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Chevrier, B., Compagnone, P., Carrizales, A., Brisset, C., & Lannegrand, L. (2020). Emerging adult self-perception and link with adjustment to academic context among Female College Students. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 70(5), 100527. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2020.100527>
- Choheili, H., Pasha, R., & Maktabi, G. H. (2017). Creating and Validating the Adjustment

- Inventory for the Students of Islamic Azad University of Ahvaz. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 15(9), 181–186. <https://doi.org/10.5742/mewfm.2017.93121>
- Dianitrie, A., Michiko, M. D., & Sismiati, A., D. S. (2018). *Penyesuaian Diri Siswa SMP Kelas VII Di SMPIT Thariq Bin Ziyad Bekasi*.
- Erhard, P., Wong, T., Barnett, M., Falcomata, T. S., & Lang, R. (2022). *Self-Management Skills and Applied Behavior Analysis*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-88538-0_41
- Fatah, V. F., Susanti, S., Ariyanti, M., & Nursyamsiyah, N. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19. *Jkep*, 6(2), 232–239. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.792>
- Hamidi, F., & Hosseini, Z. M. (2010). The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1631–1636. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.338>
- Indrayana, R., & Nursalim, M. (2018). *PENERAPAN STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS X MIA 3 SMA NEGERI 1 NGADIROJO KABUPATEN PACITAN*. Retrieved from <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik->
- Kaur, J., & Kaur, M. (2016). *Study of Adjustment among Adolescent Girls Studying in Co-Educational and Non Co- Educational Schools*. III(Ii), 1–6.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling* (G. Komalasari, E. Wahyuni, & Karsih, eds.). Jakarta Barat: Indeks.
- Medina Chodijah. (2014). *Model Bimbingan Kolaboratif Untuk Meningkatkan Kemampuan Akademik Anak Yang Mengalami Kesulitan Belajar (Learning Disabilitas) di Sekolah Dasar Inklusif Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Ulfah, N. M., Indrawati, S. A., & Hidayat, D. R. (2012). Konseling individual pendekatan behavioral (token ekonomi dan pengaturan diri) untuk meningkatkan penyesuaian diri belajar siswa (studi single subject experiment pada 1 siswa SMP Negeri 6 Bekasi). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 67–72.