

PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA TAHUN PERTAMA DI SMP NEGERI



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MEIGA LATIFAH PUTRI PERMADIN
1108819001**

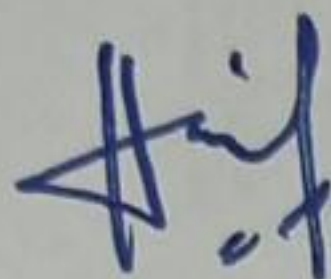
**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Magister
Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS

Pembimbing I

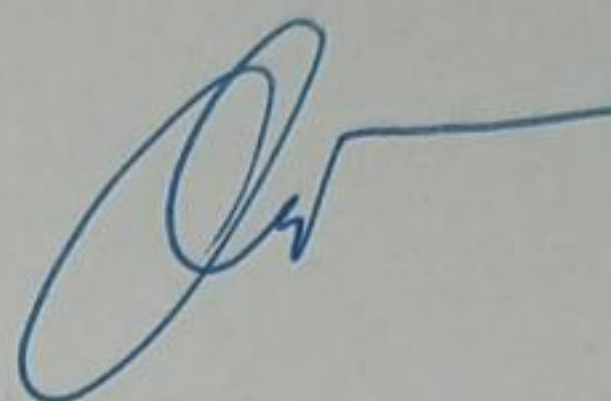


Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.

NIP. 197908192005012002

Tanggal: ... 1 - 8 - 2023

Pembimbing II



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIP. 197104262001121002

Tanggal: ... 1 - 8 - 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.

NIP. 197211231998022001

Tanggal: ... 1 - 8 - 2023

Nama : Meiga Latifah Putri Permadin
No. Registrasi : 1108819001
Angkatan : 2019

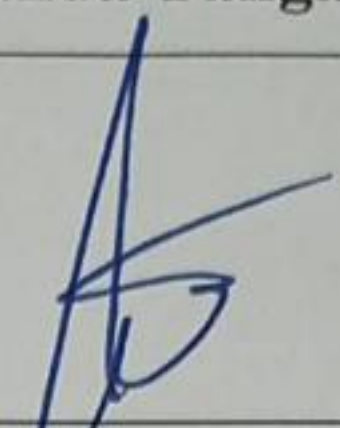
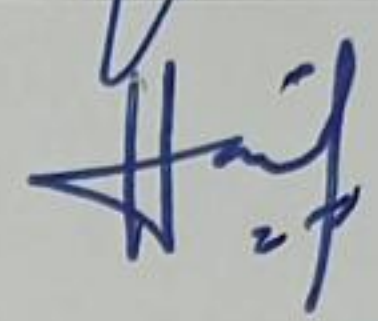
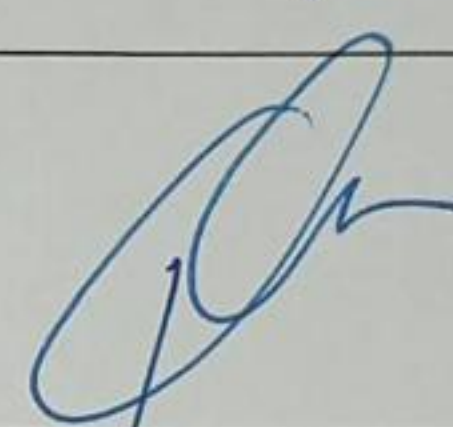

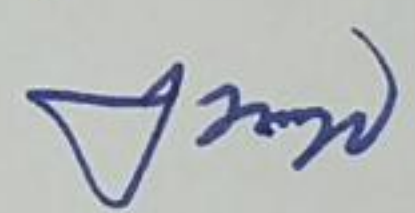

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri

Nama Mahasiswa : Meiga Latifah Putri Permadin

Nomor Registrasi : 1108819001

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Koordinator Program Studi)		30-8-2023
2	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons NIP. 197908192005012002 (Pembimbing I)		29-8-2023
3	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D NIP. 197104262001121002 (Pembimbing II)		29-8-2023
4	Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd NIP. 196011121985031001 (Ketua Penguji)		30-8-2023
5	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 1984080520091210 (Penguji I)		29-8-2023
6	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Penguji II)		30-8-2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN TESIS**

Judul : Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri

Nama Mahasiswa : Meiga Latifah Putri Permadin

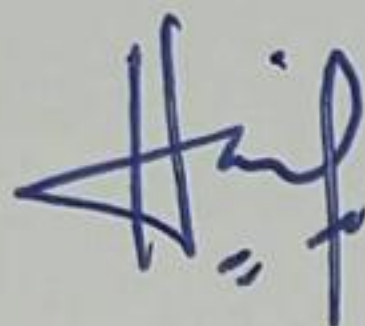
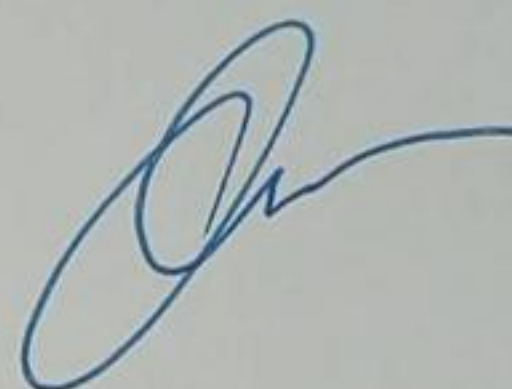
Nomor Induk Mahasiswa : 1108819001

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 09 Agustus 2023

Pembimbing Utama




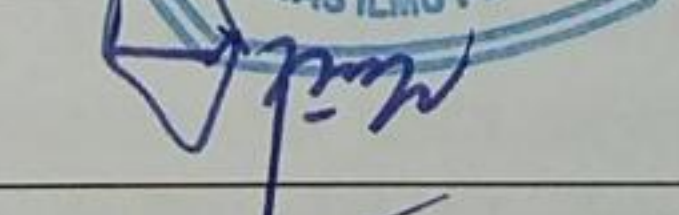
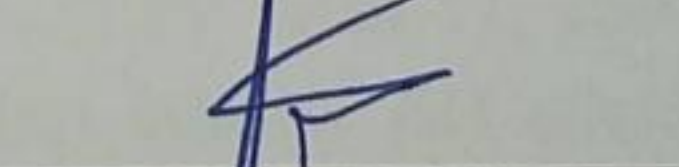
Pembimbing Pendamping

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIP. 197104262001121002

Panitia Ujian Tesis

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		31 - 8 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		31 - 8 - 2023
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Ketua Penguji)***		30 - 8 - 2023
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota Penguji)****		29 - 8 - 2023
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons (Anggota Penguji)****		30 - 8 - 2023

Catatan :

* Dekan FIP
** Wakil Dekan I
*** Ketua Penguji
**** Dosen Penguji

PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA TAHUN
PERTAMA DI SMP NEGERI

TESIS

Jakarta:

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri. Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Subject Research (SSR)* dengan jenis subjek tunggal (*single subject design*). Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kelapa Dua. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *Adjustment Inventory for School Students (AISS)* dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri terhadap siswa yang diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri. Hasil pretest skor dari konseli PP ialah 11, dan hasil skor posttest ialah 45. Sedangkan hasil pretest skor dari konseli AH ialah 12 dan hasil skor posttest ialah 39. Berdasarkan dari hasil pretest dan posttest pada konseli PP dan AH terdapat kenaikan yang signifikan terhadap aspek penyesuaian diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan kedua subjek setelah pelaksanaan konseling. Dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan pendekatan behavioral teknik *self-management* efektif digunakan dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri.

Kata Kunci : Konseling individual, pendekatan behavioral, teknik *self-management*, penyesuaian diri

IMPLEMENTATION OF SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE BEHAVIORAL
COUNSELING TO IMPROVE SELF ADJUSTMENT IN FIRST YEAR STUDENTS
AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL

TESIS

Jakarta:

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of self-adjustment in first-year students at State Junior High School. 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 School. The experimental research design used in this study is Single Subject Research (SSR) with a single subject design. The subjects of this study were two seventh grade students of SMP Negeri 2 Kelapa Dua. Data collection techniques using the Adjustment Inventory for School Students (AISS) instrument and interviews. The results showed an increase in self-adjustment for students who were given individual counseling services with a behavioral approach to self-management techniques to improve self-adjustment in first-year students at State Junior High School. The results of the pretest score from PP's counselee were 11 and the posttest result was 45. Meanwhile, the results of the pretest score from AH's counselee were 12 and the posttest result was 39. Based on the results of the pretest and posttest on PP and AH's counsees, there was a significant increase in aspects of student self-adjustment. 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 State Junior High School.

Keywords: Individual Counseling, Behavioral Approach, Self-Management Techniques, Student Adjustment

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Meiga Latifah Putri Permadin

NIM : 1108819001

Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 30 Mei 1995

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2023

Yang menyatakan,



Meiga Latifah Putri Permadin

NIM. 1108819001

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meiga Latifah Putri Permadin

No Registrasi : 1108819001

Menyatakan bahwa saya telah memublikasikan hasil penelitian Tesis Magister saya sebagai berikut.

Permadin, M. L., & Marjo, H. K. (2024). Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri. *IJEC*, 8(1).

Permadin, M. L., & Marjo, H. K. (2024). Implementation Of Self-Management Technique Behavioral Counseling To Improve Self Adjustment In First Year Students At State Junior High School. *IJEC*, 8(1).

Jakarta, 01 Agustus 2023



Meiga Latifah Putri Permadin

NIM. 1108819001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Meiga Latifah Putri Permadin
NIM : 1108819001
Fakultas/Prodi : Magister Bimbingan dan Konseling
Alamat email : meigalppermadin@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul : Penerapan Konseling Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 September 2023

Penulis

(Meiga Latifah Putri P.)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. <i>State of The Art</i> Penelitian.....	6
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
a. Penyesuaian Diri.....	12
b. Pendekatan Behavioral	16
c. Konseling Individu dalam Layanan Responsif.....	20
d. Teknik <i>Self-management</i> (Pengelolaan Diri)	21
B. Hasil Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30

B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sempel	31
D. Prosedur Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Penyesuaian Diri pada siswa tahun pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023	42
2. Deskripsi Hasil <i>Baseline</i>	42
3. Deskripsi Hasil Intervensi	45
a. Skor Penyesuaian Diri Keseluruhan PP	46
b. Skor Penyesuaian Diri Keseluruhan AH	49
4. Penerapan Konseling Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023	52
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	81
A. Simpulan	81
B. Rekomendasi	82
Daftar Pustaka	84
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Penelitian Relevan	8
Tabel 2 : Target Penelitian	11
Tabel 3 : Jadwal Kegiatan Penelitian	31
Tabel 4 : Prosedur Pelaksanaan Penerapan Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa	32
Tabel 5 : Kisi-kisi Instrumen <i>Adjustment Inventory for School Students (AISS)</i> . 37	
Tabel 6 : Butir pernyataan setelah uji validitas	38
Tabel 7 : Perbaikan kalimat pernyataan instrumen <i>Adjustment Inventory for School Students (AISS)</i>	38
Tabel 8 : Kriteria Tingkat Reliabilitas	40
Tabel 9 : Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023	42
Tabel 10 : Skor Penyesuaian Diri Sebelum Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik <i>Self-Management</i>	43
Tabel 11 : Skor Baseline Penyesuaian Diri PP	43
Tabel 12 : Skor Baseline Penyesuaian Diri AH	44
Tabel 13 : Skor Penyesuaian Diri Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan Konseling Individual dengan Pendekatan Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> . 45	
Tabel 14 : Skor Penyesuaian Diri PP Keseluruhan	47
Tabel 15 : Skor Penyesuaian Diri PP Saat Diberikan Intervensi	48
Tabel 16 : Skor Penyesuaian Diri AH Keseluruhan	49
Tabel 17 : Skor Penyesuaian Diri AH Saat Diberikan Intervensi	50
Tabel 18 : Data Distribusi Jenjang Kelas Subyek Penelitian	73
Tabel 19 : Data Distribusi Usia Subyek Penelitian	74
Tabel 20 : Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian	74
Tabel 21 : Data Distribusi Sekolah Subyek Penelitian	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Penelitian yang telah, sedang, dan akan dilakukan.....	11
Gambar 2 : Kerangka Berfikir Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP	29
Gambar 3 : AB Design – Single Subject Experimental Design.....	31
Gambar 4 : Grafik Baseline PP Sebelum Diberikan Treatment.....	44
Gambar 5 : Grafik Baseline AH Sebelum Diberikan Treatment	44
Gambar 6 : Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa (<i>Baseline</i> Dan Intervensi) Penerapan Konseling Individual Pendekatan Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama di SMPN 2 Kelapa Dua Tangerang 2022/2023	46
Gambar 7 : Grafik Skor Penyesuaian Diri PP	47
Gambar 8 : Grafik Hasil Intervensi PP	49
Gambar 9 : Grafik Skor Penyesuaian Diri AH.....	50
Gambar 10 : Grafik Hasil Intervensi PP	51
Gambar 11 : Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa PP.....	75
Gambar 12 : Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa AH.....	76