

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada masa pubertas dan remaja awal yang dimulai pada usia 8 - 10 tahun dan berakhir pada usia 15 - 16 tahun. Ini merupakan periode dimana individu mengalami transisi pada aspek perkembangan dan kehidupannya dari kehidupan kanak-kanak menuju ke masa dewasa (Farozin, 2016). Masa remaja merupakan periode transisi atau masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dan psikologis. Ketika anak-anak berkembang menjadi remaja, mereka mengalami masa transisi di masa sekolahnya, dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama (Azhari et al., 2015).

Secara khusus, memasuki sekolah lanjutan merupakan transisi besar dan konteks kehidupan baru bagi siswa yang harus menyesuaikan diri dengan konteks akademik untuk menghadapi berbagai perubahan dan untuk 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 dengan baik sehingga tahapan kehidupan selanjutnya akan berjalan 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). Penelitian yang dilakukan Anjani (2021) menunjukkan bahwa ada siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan mudah, akan tetapi ada sebagian diri siswa yang gagal dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sehingga mereka menghindari dan menjauhi temanya, bahkan mempunyai sikap bermusuhan terhadap yang lain, sehingga menyebabkan mereka selalu berada dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

Menurut Hurlock ketidakmampuan menyesuaikan diri akan ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku seperti: a) Tidak bertanggung jawab; b)

Sikap yang agresif dan sangat yakin pada diri sendiri; c) Perasaan tidak aman yang membuat remaja patuh dan mengikuti standar-standar kelompok; d) Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang tak dikenal; e) Perasaan menyerah; f) Terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang di peroleh dalam kehidupan sehari-hari; g) Mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya agar disenangi dan diperhatikan; h) Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan memindahkan (Seriwati, 2017).

Banyak siswa akan merasa kesulitan dan menjadi tidak bahagia ketika tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah ekspresi dan proses sikap individu dalam hubungannya dengan diri sendiri dan dirinya dengan lingkungan agar tercipta keseimbangan dan keharmonisan. Penyesuaian didefinisikan sebagai proses mengubah perilaku individu untuk memperoleh hubungan yang harmonis dengan lingkungannya (Costa et al., 2018).

Penyesuaian diri siswa yang berhasil dapat dilihat dari keterlibatan mereka dalam kegiatan kelembagaan disekolah, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik yang baik (Arjaggi & Kusumaningsih, 2016). 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). Pemahaman dan penilaian positif terhadap diri sendiri dibutuhkan setiap individu agar individu mampu mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungannya, sehingga memudahkannya untuk menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan.

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). Dalam studi Laia & Daeli, (2022) Kematangan emosi yang masih labil akan sangat mempengaruhi perkembangan siswa dalam berperilaku dan dalam mengambil suatu keputusan yang tepat sebelum bertindak melakukan sesuatu.

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 sejauh ini dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami perilaku *maladjustment*. Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengembangkan perilaku yang sering disebut “salah suai” atau “*maladjustment*” (Bayu et al., 2015). Siswa yang berperilaku *maladjustment* yang dimaksudkan adalah siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan mengalami kesulitan untuk menjalin komunikasi dengan teman sebayanya. Jika hal ini terus berkelanjutan, maka siswa akan menjadi anti sosial dan tidak mempunyai teman serta akan sulit untuk berkenalan dengan orang baru.

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.

Berdasarkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Konseling individu adalah sebuah kegiatan terapeutik yang dilaksanakan secara perseorangan untuk membantu peserta didik/konseli yang sedang mengalami masalah atau kepedulian tertentu yang bersifat pribadi.

Konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap

muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah (Zultoni et al., 2016).

Oleh karena itu, bagi siswa yang mengalami masalah penyesuaian diri perlu diberikan pelayanan konseling yang memadai, agar tercapai kesesuaian antara kebutuhan diri dengan keadaan lingkungan dimana siswa berada dan berinteraksi (Marimbuni et al., 2017).

Jika tidak diintervensi siswa mungkin akan mudah putus asa dan menyerah sebelum menghadapi kesulitan-kesulitan, terus merasa cemas, takut dan menghindari dari tuntutan selama di sekolah, sehingga dalam penelitian akan dilakukan layanan konseling dengan pendekatan Behavioral dengan teknik *Self-Management*.

Konseling Behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru (Komalasari et al., 2018). Behaviorisme memandang manusia sangat mekanistik, dengan menganalogikan manusia seperti mesin, konsep mengenai stimulus – respon seolah-olah menyatakan bahwa manusia akan bergerak atau melakukan sesuatu apabila ada stimulasi (Hidayat, 2015). Sedangkan teknik yang akan digunakan adalah pengelolaan diri (*self-management*).

Self-management adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau seluruh komponen dasar yaitu, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari et al., 2018). 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).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri”.

B. Pembatasan Penelitian

Untuk tidak meluasnya masalah dalam penelitian, maka penelitian lebih ditekankan pada Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah penerapan konseling behavioral teknik *self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dalam ilmu Bimbingan dan Konseling bahwa penerapan konseling individual pendekatan behavioral teknik *self-management* membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian juga dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait berbagai teori dan pendekatan Behavioral.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai penyesuaian diri, sehingga siswa mampu menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling terkait penanganan penyesuaian diri siswa dengan teknik *self-management*

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan mengenai fenomena penyesuaian diri siswa kelas VII

F. *State of The Art Penelitian*

Dalam hal ini peneliti berencana untuk menguji apakah terdapat pengaruh konseling behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP Negeri. Dari hasil penelusuran literature, penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP. Bagi siswa baru, penting sekali lagi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sekolah. Tugas utama bagi mereka adalah belajar mengelola perasaan mereka dan mengekspresikannya dengan tepat (Sharma, 2012).

Penelitian dari Gupta & Laur (2017) siswa harus mengatasinya dan menyesuaikan diri dengan kenyataan dengan cara yang realistis. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan di lingkungannya dapat hidup dalam keharmonisan yang sempurna dan menjalani kehidupan yang bahagia dan baik. Penyesuaian memainkan peran penting dalam perkembangan seorang siswa. Jika seseorang tidak menyesuaikan diri dengan baik maka perkembangan kepribadiannya terhambat dan dia menjadi tidak dapat menyesuaikan diri. Karena penyesuaian memberi kekuatan dan kemampuan individu untuk membawa perubahan yang diinginkan dalam kondisi lingkungannya, sehingga dapat dianggap sebagai suatu fenomena penting dalam kehidupan manusia.

Hal lainnya yang menjadi keterbaruan dalam penelitian ini yaitu, sudah banyak penelitian yang mengkaji penelitian tentang masalah penyesuaian diri siswa namun dari penelitian terdahulu masing-masing memiliki karakteristik tersendiri terkait tema tersebut. Baik dalam menggunakan pendekatannya, siapa saja yang terlibat, tahapan yang dilalui, hambatan yang dilalui selama proses penelitian dan kewenangan masing-masing pihak yang terlibat.

Pendekatan konseling, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk penyesuaian diri yaitu Pendekatan Behavioral. Pendekatan Behavioral memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu pendekatan ini (pendekatan perilaku) di dalam konselingnya menekankan pada perilaku spesifik, yaitu perilaku yang memang berbenturan atau yang berlawanan dengan lingkungan dan diri konseli sendiri (Ulfah et al., 2012). Sedangkan teknik yang akan digunakan adalah *self-management* (pengelolaan diri).

Dalam penerapan teknik *self-management* (pengelolaan diri) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari et al., 2018).

Penulis beranggapan bahwa penelitian ini layak dilaksanakan dikarenakan penulis belum menemukan banyak penelitian di Indonesia terutama yang menyangkut Pendekatan Behavioral dengan teknik *self-management* (pengelolaan diri) dalam menangani masalah penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP. Kedua, bisa menjadi salah satu referensi alternatif bagi Guru BK untuk membantu permasalahan yang dialami oleh konselinya. Ketiga, bagi Mahasiswa/i bimbingan konseling sebagai masukan untuk pengetahuan tentang pengaruh teknik *self-management* (pengelolaan diri) dalam pendekatan Behavioral terhadap penyesuaian diri pada siswa tahun pertama di SMP.

G. Road Map Penelitian

1. Penelitian Relevan

Penelitian relevan ditujukan untuk menganalisis hasil penelitian terdahulu sebagai sumber referensi penelitian saat ini. Penelitian relevan terdahulu diuraikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1
Penelitian Relevan

No	Penelitian Tahun 2016-2022
1	Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Jasbir Kaur dan Mandeep Kaur. 2016 dengan judul " <i>Study of Adjustment among Adolescent Girls Studying in Co-Educational and NonCo-Educational Schools</i> ". Masalah dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa SMP Ludhiana (India). Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan antara penyesuaian remaja perempuan yang belajar di sekolah co-educational dan non-coeducational. Metode penelitian yang digunakan metode survei deskriptif penelitian pendidikan digunakan. Sampel penelitian ini terdiri dari 200 siswi (100 belajar di co-educational dan 100 belajar di sekolah no co-educational dari berbagai sekolah di Ludhiana (India). Alat yang digunakan untuk investigasi ini adalah Penyesuaian persediaan untuk siswa sekolah (AISS) oleh A.K.P. Sinha dan R.P. Singh (1984). Hasil ini menunjukkan penyesuaian yang lebih baik dari gadis remaja yang belajar di sekolah co-educational secara total.
2	Penelitian yang dilakukan oleh Prof. (Dr.) Madhu Gupta dan Dimple Mehtani. 2017 dengan judul " <i>Adjustment Among Secondary School Students: A Comparative Study On The Basis Of Academic Achievement And Gender</i> ". Masalah dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri pada siswa sekolah menengah. Penelitian bertujuan untuk menyelidiki penyesuaian diri siswa sekolah menengah dalam kaitannya dengan prestasi akademik. Metode penelitian yang digunakan survei deskriptif. Sampel yang digunakan terdiri dari 250 sekolah menengah siswa dari Bhiwani (India). Data dianalisis secara statistik menggunakan ANOVA ditambah dengan uji-t. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa prestasi akademik dan jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa sekolah menengah.

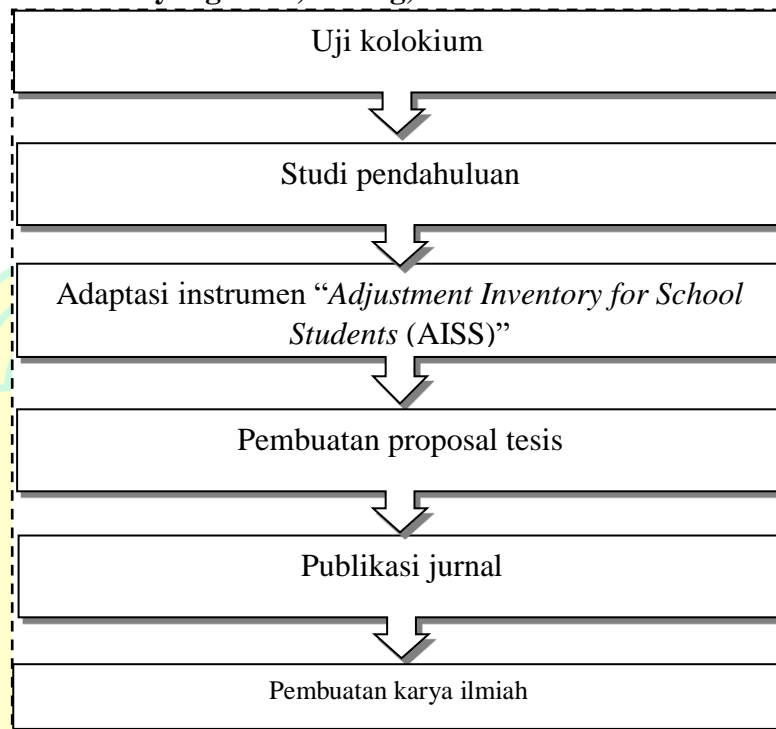
3	<p>Penelitian yang dilakukan oleh Riddhi Jasmatbhai Kasundra dan Dr. I.S. Singh. 2020 dengan judul “<i>Adjustment among secondary school Students in relation to their gender and residence area</i>”. Masalah dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri pada siswa sekolah menengah. Penelitian bertujuan untuk memeriksa penyesuaian dengan mengacu pada jenis kelamin dan wilayah tempat tinggal. Alat yang digunakan Adjustment Inventory for School Students (AISS) oleh Dr. A.K.P. Sinha dan Dr. R. P. Singh (2019) digunakan. Sampel berjumlah 120 siswa sekolah menengah yang terdiri dari 60 siswa laki-laki (30 perkotaan dan 30 pedesaan) dan 60 siswa perempuan (30 perkotaan dan 30 pedesaan) di Rajkot (India). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor penyesuaian antara siswa laki-laki dan perempuan, (2) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor penyesuaian antara siswa sekolah menengah perkotaan dan pedesaan. Daerah, dan (3) Terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh interaktif rata-rata skor penyesuaian antara jenis kelamin dan daerah tempat tinggal.</p>
4	<p>Penelitian yang dilakukan Junaidi Zultoni dan Farida Herna Astuti, 2016 dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu terhadap penyesuaian diri siswa kelas XI di SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Quota Purposive Sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode angket sebagai metode pokok, sedangkan dokumentasi, wawancara, dan observasi sebagai metode pelengkap. Untuk menganalisis data menggunakan rumus t-test. Hasil analisis data diperoleh sebesar 5.319 dan nilai t dalam tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N=8 adalah sebesar 1.860 ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ($5.319 > 1.860$), yang berarti H_0 ditolak yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016, dan H_a diterima yang berbunyi: Ada Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016.</p>
5	<p>Penelitian yang dilakukan Ayu Anjani, 2021 dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Berperilaku Maladjustment Di Kelas Vii Smp Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Berperilaku</p>

Maladjustment Di Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021 berjumlah 6 orang yang ditentukan dengan teknik Purposive Sampling. Penerapan layanan konseling individual di kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi juga wawancara dapat dikatakan bahwa penerapan layanan konseling individual dapat mengatasi perilaku maladjustment siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan. Pada saat belum diterapkan layanan konseling individual siswa tidak mampu menyesuaikan diri sehingga mengakibatkan sulitnya berbaaur dengan lingkungan sekolah yang baru yaitu di SMP. Kemudian, dengan tidak bisanya siswa menyesuaikan diri membuatnya tidak dapat bersosialisasi dan memiliki teman. Sulitnya menyesuaikan diri juga mengakibatkan siswa sulit dalam mengikuti pembelajaran di kelas sehingga membuat siswa tidak ingin mengikuti pembelajaran di kelas. Namun pada pelaksanaan layanan yang pertama, siswa menunjukkan perubahan dari perilakunya. Siswa mulai mau bersosialisasi dan menyesuaikan diri sedikit demi sedikit terhadap lingkungan belajar dan sekolahnya. Hal ini dapat terjadi karena adanya kerjasama antara guru BK, wali kelas dan orang tua siswa. Pada pertemuan kedua siswa sudah mampu menyesuaikan diri sendiri, terbuka untuk berteman, percaya diri dengan diri sendiri serta melakukan interaksi sosial di lingkungan sekitar sekolah. Dan sekarang siswa juga memiliki kelompok belajar juga kelompok bermain di sekolah. Setelah dilakukan dua kali pertemuan layanan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa Penerapan Layanan Konseling Individual Dapat Mengatasi Siswa Yang Berperilaku Maladjustment Di Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021.

2. Penelitian yang telah, sedang, dan akan dilakukan

Penelitian mulai dilakukan pada tahun 2021 hingga saat ini masih dalam proses untuk diselesaikan. Oleh karena itu, di bawah ini diuraikan penelitian yang telah, sedang, dan akan dilakukan:

Gambar 1
Penelitian yang telah, sedang, dan akan dilakukan



3. Target Penelitian

Mengacu pada *road map* penelitian sebelumnya yaitu, penelitian relevan serta penelitian telah, sedang dan akan dilakukan, maka langkah berikutnya adalah target penelitian yang akan diuraikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2
Target Penelitian

No.	Tahun 2022
1.	Adaptasi instrumen " <i>Adjustment Inventory for School Students (AISS)</i> "
2.	Pembuatan proposal tesis
3.	Publikasi jurnal penelitian terkait Penerapan Konseling Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri
4.	Konseling Individual dengan teknik <i>self-management</i> dalam pendekatan Behavioral terhadap meningkatkan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama Di SMP
5.	Karya ilmiah tertulis dengan judul "Penerapan Konseling Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Negeri"