

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* DALAM MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 37  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**PUTRI NORA SANDI  
NPM : 1611080319**



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H/ 2020 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* DALAM MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 37  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**PUTRI NORA SANDI  
NPM : 1611080319**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**Pembimbing II : Indah Fajriani., M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H/ 2020 M**

## ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Penelitian ini dilakukan karena berdasarkan data lapangan masih ada peserta didik yang menunjukkan perilaku yang lemah dalam menyesuaikan diri/beradaptasi di lingkungan sekolah yang mana hal ini nantinya jika dibiarkan akan sangat berpengaruh ke banyak hal lain. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana implementasi layanan konseling individu dengan teknik *token economy* dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik, dalam penelitian ini teknik yang dipakai adalah *Token Economy* yaitu salah satu teknik modifikasi perilaku, yang dalam pelaksanaannya didasarkan pada pendekatan perilaku yang menggunakan penguatan positif atau disebut juga *Positive Reinforcement*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif Deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 peserta didik di kelas VIII B di SMPN 37 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi yang kemudian ditriangulasikan menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian yang mengalami masalah ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri diberikan penguatan positif dengan teknik *Token Economy* selama dua pekan dan di beri *reward* saat berhasil melakukan hal yang telah di sepakati terlihat mengalami peningkatan perilaku positif yang di buktikan dengan peningkatan skor di kartu kendali perilaku.



## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* DALAM MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 07 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan



( Putri Nora Sandi )



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung Telp (0721)703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* DALAM  
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG**

**Nama : PUTR NORA SANDI  
NPM : 1611080319  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
NIP. 196104011981031003

**Pembimbing II**

**Indah Fajriani, M.Psi., PSIKOLOG**  
NIP. 198802052018012001

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda Elfiah, M.Pd**  
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung Telp (0721)703260

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* DALAM MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 37 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020. Disusun oleh PUTRI NORA SANDI NPM: 1611080319, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/tanggal: 11 November 2020**

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Rumadani Sagafa, M.Ag** (.....)

**Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

**Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

**Penguji Pendamping I: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** (.....)

**Penguji Pendamping II: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....)

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”<sup>1</sup>*

**(Q.S Al-Insyirah Ayat 5)**



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: PT Sygma Ekamedia Arkanleema, 2007).

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang maha pemberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tuaku tercinta Bapak Samsudin dan Ibu Nona Eliyati (*Almh*), yang sangat menyayangi dan selalu memiliki rasa sayang, selalu mendo'akan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku do'a-do'anya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendo'akanku agar selalu berada dalam kebaikan. Ayah dan Mama terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna untukku semoga Allah selalu menjaga, melindungi dan semoga diberi keberkahan dalam setiap langkahnya.
2. Terimakasih untuk Kakak beradikku Indah Purnama Sari, Muhammad Hanafi, dan sibungsu Nanda Satria Ependi serta iparku Dewi Yulinda Rahayu yang selalu menyemangatiku, ikut senang saat saya berhasil, semoga kesuksesan dan kesehatan selalu bersama kita semua tidak lupa juga untuk *my partner* M. Iqbal Danang Raharjo,S.E yang selalu menemani saya selama kuliah hingga saat ini, semoga seluruh kebaikannya di balas Allah SWT.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mengais ilmu-ilmuyang Rabbani semoga semakin jaya, berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Putri Nora Sandi lahir di Natar, Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 16 November 1997. Yang merupakan putri ketiga dari empat bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri Ayah Samsudin dan Ibu Nona Eliyati (Almh).

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan di SD Negeri 03 Gunung Terang, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP YPI Bina Mulya, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Bandar Lampung, dan lulus pada tahun 2015.

Dengan mengucapkan alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta penulis juga kuliah sambil bekerja dikafe rumahan yaitu RUMAH BUBBLE yang terletak di Jl. Chairil Anwar guna membiayai kuliah sendiri dari 2016 hingga saat ini.

Pada tanggal 20 Juli sampai dengan 30 Agustus 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kemuning I, Kecamatan Pulau Pangung, Kabupaten Tanggamus. Selanjutnya pada tanggal 7 Oktober sampai dengan 25 November 2019 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Budaya Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam atas rahmat dan hidayah-Nya, yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan kesehatan untuk menikmati sesi-sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “**Implementasi layanan Konseling Individu Teknik *Token Economy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung**” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di Dunia maupun di Akhirat. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan, kepada kehadiran junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW beserta seluruh keluarga para sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir jaman.

1. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (SI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Negeri Islam Raden Intan Prof. Dr. Hj. Nirva Diana selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Rifda Elfiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan

selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;

4. Drs. H. Badrul Kamil., M.Pd.I, selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Indah Fajriani.,M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmu yang sangat bermanfaat;
7. Mulyadi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 37 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut
8. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 khususnya kelas A dan F, yang selalu saling mendukung dan menguatkan satu sama lain memberikan informasi dan sudah menjadi seperti keluarga selama ini, telah berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga pada akhir penyusunan skripsi kita masih berproses dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kita selalu terjaga silaturahmi terimakasih atas do'a dan bantuan serta motivasi kalian selama ini;

9. Sahabat yang seperti saudara ku sendiri yang tidak pernah henti membantu dan memberikan semangat untukku Jule, Hani, Ofia, serta *my partner* Iqbal Danang trimakasih kalian selalu membantu dalam keadaan apapun. Semoga persaudaraan ini senantiasa terjaga, kalian seperti keluarga yang luar biasa hebatnya.
10. Keluarga Rumah Bubble terutama tante Vita yang juga turut memberikan semangat dan dukungan serta nasihat sehingga penulis tetap semangat dalam menyelesaikan perkuliahan sekali lagi terima kasih tante atas perhatian dan kasih sayangmu.
11. Sahabat-sahabatku, yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang bersama yang sudah menjadi bagian dalam hidupku Percy, Yuni, Ambar, Anggun, Gerry, Arya, Ika, Alfatoni serta keluarga KKN dan teman PPL yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. semoga persaudaraan ini senantiasa terjaga kalian seperti keluarga yang luar biasa hebatnya. Semoga kita selalu seperti ini dan semoga Allah SWT selalu menjaga kita dalam kebaikan.
12. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terkait dalam *Ukhuwa Islamiyah*.

Lampungguna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, Desember 2020

Penulis,

Putri Nora Sandi



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah .....	15
D. Rumusan Masalah .....	16
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat Penelitian.....	16
G. Kajian Penelitian terdahulu yang relevan .....	18
H. Metode Penelitian.....	20
I. Sistematika Pembahasan .....	31
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Konseling Individu .....	33
1. Pengertian konseling individu .....	33
2. Tujuan konseling individu .....	34
3. Proses layanan konseling individu .....	34
4. Indikator keberhasilan konseling individu .....	34
5. Kegiatan pendukung konseling individu.....	34
6. Konseling individu dalam islam.....	44
B. Tinjauan pendekatan dengan Teknik <i>Token Economy</i> ...	45
1. Pengertian <i>Token Economy</i> .....	45
2. Langkah-Langkah <i>Token Economy</i> .....	48
3. Aturan Dan Pertimbangan <i>Token Economy</i> .....	49
4. Tahapan Pelaksanaan <i>Token Economy</i> .....	56
5. Kelebihan <i>Token Economy</i> .....	58
6. Kekurangan <i>Token Economy</i> .....	61
C. Tinjauan penyesuaian diri .....	62
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	62
2. Karakteristik Penyesuaian Diri .....	64
3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	70
4. Proses Penyesuaian Diri di Sekolah.....	76
5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	77
6. Upaya Penyesuaian Diri di Sekolah.....	79

<b>BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	81
B. Penyajian Fakta Penelitian.....	87
<b>BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN</b>	
A. Pelaksanaan Teknik <i>Token Economy</i> Dalam Meningkatkan Penyesuaia Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung .....	89
1. Kondisi Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung.....	89
2. Pelaksanaan Teknik <i>Token Economy</i> kelas VIII.....	92
B. Pembahasan .....	103
C. Keterbatasan Penelitian .....	107
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Simpulan. ....	108
B. Rekomendasi .....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel :</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Peserta Didik Yang Lemah dalam Penyesuaian Diri .....	11
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri di Sekolah .....	19
3. Identitas Subjek.....	23
4. Profil Key Informan .....	24
5. Pedoman Wawancara.....	27
6. Pedoman Wawancara.....	28
7. Daftar Nama Guru SMP N 37 Bandar Lampung.....	82
8. Daftar Nama Karyawan SMP N 37 Bandar Lampung.....	84
9. Data Peserta Didik Yang Lemah Dalam Penyesuaian Diri.....	93
10. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik .....	93
11. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-1 .....	95
12. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-2 .....	96
13. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-3 .....	97
14. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-4 .....	98
15. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-6 .....	99
16. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-7 .....	100
17. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-8 .....	101
18. Kartu Kendali Target Perilaku Peserta Didik Hari Ke-9 .....	102





**DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Kisi-Kisi Wawancara .....	113
Pedoman Wawancara Subjek .....	114
Pedoman Wawancara Wali Kelas Subjek .....	115
Pedoman Wawancara Teman Subjek .....	116
Surat Balasan Penelitian.....	118
Dokumentasi Penelitian .....	119



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penulis mengambil judul “**Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Token Economy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung**”, dimana penulis ingin mengetahui dan melihat seperti apa penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Token Economy* dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

#### 1. Kartu Berharga (*Token economy*)

Kartu berharga (*token economy*) merupakan Teknik yang berasal dari hal karya teoritis perilaku *operant*, B.F. Skinner. Skinner memiliki pandangan bahwa konsekuensi yang mempertahankan sebuah perilaku. *Token economy* adalah suatu bentuk *Reinforcement Positive* dimana konseli menerima token ketika mereka memperlihatkan perilaku yang diinginkan<sup>2</sup>.

*Reinforcement Positive* adalah suatu stimulus atau rangsangan berupa benda, atau peristiwa yang dihadirkan dengan segera terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan frekuensi munculnya perilaku tersebut.

---

<sup>2</sup>T. Erford Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)

Penguatan positif merupakan salah satu pendekatan yang mulai dikenalkan dalam konseling. Menurut Walker dan Shea, penguatan positif dapat dimanfaatkan untuk memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, menetap dimasa yang akan datang.<sup>3</sup>

## 2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri peserta didik dilingkungan sekolah merupakan suatu proses yang sulit. Pertama, banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri bersumber pada diri sendiri. Kedua, pengaruh yang ikut membentuk kepribadian individu, berada diluar individu, dan juga banyak sarana untuk menyelesaikan tugas individu dalam persoalan proses penyesuaian diri di sekolah peserta didik juga dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulannya. Tingkah laku yang ditunjukkan selalu ingin terlihat keren, gaul, dan mampu berbuat apa saja tanpa ragu.<sup>4</sup>

Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat,

---

<sup>3</sup>Gantina Komalasari, Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling, indeks*, (Jakarta:, Cet.ket-5, 2016

<sup>4</sup>Wiwit Wiarti, Yusmansyah Dan Diah Utaminingsih, "Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri Menggunakan Teknik *Reinforcement Positif* Siswa Kelas 1 SD", Dalam Jurnal Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Bandung, Edisi II, Tahun Ajaran 2010, H. 3

dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.<sup>5</sup>

## B. Latar Belakang

Memasuki *fase* remaja awal proses penyesuaian diri seharusnya membuat remaja untuk lebih berani dalam hal berbicara, mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dialami sehingga memudahkan peserta didik melakukan penyesuaian diri secara positif, dan tidak mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah di tandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap realistik agresif, dan lain sebagainya.

Maka di *fase* remaja awal merupakan usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, dimana anak tidak merasa dirinya bukan lagi anak-anak melainkan setara dengan orang dewasa. Di *fase* remaja awal yang berada di lingkup Sekolah Menengah Pertama diharapkan memiliki penyesuaian diri dalam bersosialisasi, sama saja mereka sedang berusaha menyesuaikan diri dari tingkah laku yang masih anak-anak menjadi sosok remaja sesuai usianya.

Dengan rentan usia 13-14 tahun yang dapat dimaklumi apabila masih membutuhkan proses penyesuaian diri. Pada *fase* ini peserta didik masih perlu proses penyesuaian diri karena mereka memasuki *fase* remaja awal. Periode ini menurut Piaget disebut formal operasional. Operasi

---

<sup>5</sup>Mohammad Ali, Mohammad Ashori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006)

mental tidak lagi hanya terbatas pada objek konkret, namun sudah dapat diaplikasikan pada kalimat verbal atau logika, yang tidak hanya menjangkau kenyataan melainkan juga kemungkinan, dan tidak hanya menjangkau kini tetapi masa depan.<sup>6</sup>

Banyaknya faktor yang mempengaruhi sosial peserta didik maka harus adanya tindak lanjut agar mereka tidak salah dalam pergaulan yang akan merugikan diri mereka sendiri dan juga menjadi kepribadian yang baik serta diharapkan pula didalam lingkup sosial tersebut tidak adanya intimidasi dalam berteman. Remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas, karena pada umumnya seperti yang diketahui bahwa remaja memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar, hal ini yang membuat mereka berani untuk mengambil resiko disetiap tantangan agar merasa tidak diremehkan.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, dan manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.<sup>7</sup> Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu.

---

<sup>6</sup>John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan, terj.Ambubarok*, (Jakarta: Kencana, 2013)

<sup>7</sup>Mohammad Ali, Mohammad Ashori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006)

Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak mampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga sekolah pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit pula orang-orang yang mengalami stres akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang ke proses penyesuaian diri yang baik atau tidak baik. Menurut Sunarto Sejak lahir sampai meninggal seorang individu merupakan organisme yang bergerak aktif dan dinamis, aktif dengan tujuan dan aktifitas-aktifitasnya yang berkesinambungan berusaha memuaskan kebutuhan-kebutuhan jasmani dan rohaninya. Penyesuaian diri adalah tingkat kemampuan peserta didik untuk membangun dan memelihara agar terjalin hubungan interpersonal yang tepat, dapat diterima orang, membangun dan menjaga pertemanan dan mengakhiri hubungan interpersonal yang negatif bahkan jahat.<sup>8</sup>

Bimbingan dan Konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu, maupun kelompok melalui berbagai macam layanan. Bimbingan dan Konseling juga merupakan salah satu komponen dari pendidikan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu yang memiliki masalah, agar memiliki kemampuan untuk menyelesaikan

---

<sup>8</sup>Sunarto dan Hartono, *Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008)

permasalahannya sendiri sehingga mencapai kebahagiaan hidupnya baik kebahagiaan dalam kehidupan individu ataupun sosialnya.<sup>9</sup>

Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 1 pasal 1, yaitu:

*“Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”*<sup>10</sup>

Berdasarkan paparan diatas maka terlihat jelas bahwa layanan bimbingan dan konseling disekolah mempunyai posisi dan peran yang cukup penting. Diperlukannya manajemen layanan bimbingan dan konseling dalam memperlancar layanan bimbingan disekolah, karena suatu program layanan tidak akan mungkin tercipta, ataupun terlaksana apabila tidak memiliki pengelolaan yang sistematis.<sup>11</sup>

Layanan tersebut diberikan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling sesuai dengan standarisasi dalam upaya membantu keberhasilan tujuan pendidikan, dan juga membantu peserta didik mencapai perkembangan diri yang optimal, sehingga diperlukan hubungan komunikasi yang baik agar tercapainya segala hal yang diharapkan tersebut.

<sup>9</sup>Soetjipto, Raflis Kosasi, *Profesi keguruan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009) h. 62

<sup>10</sup>Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), (Jakarta: Sinar Grafika, 2011), hal. 3

<sup>11</sup>Purwoko Budi, *Organisasi dan Manajemen Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2008)

Dalam rangka memecahkan masalah-masalah sosial yang dihadapi peserta didik, sekolah membantu dan memberikan layanan kepada peserta didik dengan salah satu bidang bimbingan dan konseling, yaitu layanan konseling individu. Peran guru bimbingan dan konseling dalam hal ini dapat membimbing peserta didik, akan tetapi peserta didik sendiri yang akan menentukan sikap apakah akan berubah atau akan tetap dalam keadaan sulit menyesuaikan diri.

Hal ini juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Ra'd 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

*Artinya: "Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia<sup>12</sup>".*

Untuk itu mereka memerlukan keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empati dari orang dewasa jika keinginan tersebut mendapatkan bimbingan dan penyaluran yang baik, maka akan menghasilkan kreatifitas yang bermanfaat. Jika tidak, yang dikhawatirkan adalah menjurus kearah yang negatif atau yang tidak diinginkan.

<sup>12</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: PT Sygma Ekamedia Arkanleema, 2007).



Allah SWT, yang menciptakan manusia sebagai makhluk sosial, menyeru mereka semua dengan firman-Nya dalam surat Al-Hujurat ayat 13:

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*“Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah yang paling bertakwa dia antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui Lagi Maha Mengenal<sup>13</sup>”*

Semakin kuat pengenalan satu pihak kepada yang lainnya, semakin terbuka pula peluang untuk saling memberikan manfaat. Karena itu, ayat di atas menekankan perlunya saling mengenal bersosialisasi. Perkenalan itu dibutuhkan untuk saling menarik pelajaran dan pengalaman pihak lain, guna meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. yang dampaknya tercermin pada kedamaian dan kesejahteraan hidup duniawi dan kebahagiaan *ukhrawi*.

Tidak akan dapat menarik pelajaran, tidak juga dapat saling melengkapi, bahkan tidak dapat bekerja sama, tanpa saling mengenal. Saling mengenal yang digaris bawahi oleh ayat di atas dengan fakta yang ada, tingkah laku individu dalam bersosial dapat dipahami apabila sering berinteraksi. Penyesuaian diri adalah di mana adanya hubungan antara

<sup>13</sup>Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: PT Sygma Ekamedia Arkanleema, 2007).

individu satu dengan lainnya maka dari itu hubungan sosial selalu berkaitan dengan orang banyak.

Pada kenyataan yang terjadi permasalahan terkait tentang sosial itu sendiri masih banyak kasusnya mulai dari *bully*, intimidasi atau bahkan tidak adanya keberanian untuk menyapa, memulai hubungan baru dengan teman seusianya, bahkan adapula yang acuh dengan teman dan lingkungannya hal itu terjadi diawali kurangnya pemahaman cara bersosialisasi yang tidak sesuai dengan apa yang harus mereka dapati.

Indikator seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, yaitu:

1. Memiliki kemampuan beradaptasi yang rendah,
2. Tidak Mampu melakukan respon-respon yang matang berpartisipasi aktif dengan kelompok,
3. Sulit bergaul dengan teman,
4. Sulit menyesuaikan pelajaran dikelas, dan
5. Memiliki kepercayaan diri yang rendah dan pesimistis.<sup>14</sup>

Remaja awal merupakan usia dimana peserta didik menikmati masa yang bahagia seperti contohnya di masa *puberty* mulai malu dengan lawan jenis, bermain dengan teman seusianya namun terkadang remaja itu sendiri suka keluar dari zona yang seharusnya mulai dari ikut perkumpulan orang dewasa, ikut merokok, atau hal lainnya yang kearah negatif. Dilingkungan sekolah, terkadang masih ada saja peserta didik yang kurang memiliki penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Hal ini ditunjukan adanya kesalahpahaman atau proses komunikasi yang kurang baik.

---

<sup>14</sup>Muhammad Ali dan Muhammad Asori, *Op. Cit.*, h. 176

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 37 Bandar Lampung, diperoleh data yang menunjukkan bahwa kurangnya penyesuaian diri peserta didik adapun hasil wawancara penulis dengan guru bimbingan dan konseling yang mengatakan bahwa:

*“memang masih ada peserta didik yang mengalami kesulitan atau bermasalah dengan penyesuaian lingkungan sosial atau berinteraksi, apalagi yang baru memasuki kelas VIII kan kelasnya banyak yang di rolling jadi salah satu kasusnya peserta didik yang memiliki rasa kurang percaya diri untuk bergaul atau sulit menyesuaikan diri dan bersosialisasi pasti ada aja.”*

Sehubungan dengan hal ini, guru bimbingan dan konseling juga mengatakan bahwa:

*“Kegiatan Bimbingan dan konseling sudah ada dan berjalan dengan cukup baik, baik dalam segi programnya, teknik-tekniknya, fungsinya, layanan kegiatan bimbingan dan konseling, dan juga upaya meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Karena ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dan ada pula yang memberanikan diri mendatangi guru bimbingan dan konseling untuk mendapatkan layanan pribadi, tapi ada juga yang memang melalui tahapan pengamatan dan pendekatan terlebih dahulu dikarenakan mereka merasa takut dengan guru bimbingan dan konseling”.*<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP negeri 37 Bandar Lampung. Hasil obseravsi diperoleh data awal dari guru bimbingan dan konseling terdapat peserta didik dengan penyesuaian diri yang rendah, penelitian ini akan memfokuskan pada 1 peserta didik di kelas VIII , dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

---

<sup>15</sup>Berdasarkan hasil wawancara Novta Ria Wulandari, S.Pd Guru Bimbngan dan Konseling, tanggal 12 September 2019, di SMP Negeri 37 Bandar Lampung

Tabel 1

## Data Penyesuaian diri Peserta Didik Yang Lemah Dalam Penyesuaian Diri

Nama Peserta Didik	Indikator				
	1. Tidak Memiliki kemampuan beradaptasi baik	2. Tidak mampu melakukan respon yang matang berpartisipasi aktif dengan kelompok	3. Tidak Mampu bergaul dengan teman di sekolah	4. Belum Mampu menyesuaikan pelajaran dikelas	5. Memiliki kepercayaan diri yang rendah
MR	√	√	√		√

Sumber: Hasil pada saat survei pra penelitian melalui observasi dan wawancara serta dokumentasi dari guru bimbingan dan konseling (BK) September 2019 di SMP Negeri 37 Bandar Lampung

Berdasarkan dari data yang diperoleh, peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang lemah dengan indikator yang berbeda dan tidak sesuai dengan yang diharapkan

Peserta didik MR diketahui tidak terlibat dalam organisasi disekolah, tidak aktif dalam berdiskusi dikarenakan malu bila berbicara, merasa kurang bergaul dengan teman sebaya, saat berada dikelas terlihat menyendiri, dan merasa minder berada dilingkungan sekolah.

Berdasarkan dari data penelitian tersebut terlihat MR merupakan anak yang pemalu dan juga sangat sulit bergaul dan merupakan tipe orang *introvert* hal ini tentu menjadi permasalahan besar di kemudian hari saat dibiarkan dan tidak di tangani dengan baik.

Maka dari uraian diatas terlihat jelas bahwa memang layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam perubahan individu peserta didik. Bimbingan dan konseling memberikan layanan kepada peserta didik agar mampu menyesuaikan diri dilingkungan

sekolah, dalam hal ini diperlukan suatu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri disekolah dan untuk permasalahan tersebut teknik yang digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik adalah Teknik *Token Economy* melalui pendekatan *Reinforcement Positif*.

*Token economy* merupakan salah satu teknik mmodifikasi perilaku, yang dalam pelaksanaannya didasarkan pada pendekatan perilaku yang menggunakan penguatan positif atau disebut juga *Positive Reinforcement*. *Positive Reinforcement* Martin dan Pear berpendapat bahwa kata "*Positive Reinforcement*" sering disamaartikan dengan kata "hadiah" (*reward*).<sup>16</sup>

*Token economy* merupakan suatu wujud modifikasi perilaku yang dibuat untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan ataupun diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan pemberian *token* (tanda-tanda). Martin dan Pear juga menjelaskan bahwa "*token economy* merupakan sebuah program behavioral, individu dapat memperoleh token untuk beragam perilaku yang diinginkan dan bisa juga menukarkan penanda atau token tersebut demi memperoleh penguat pendukung"<sup>17</sup>.

Adanya layanan konseling individu melalui pendekatan *Reinforcement Positif* dengan teknik *Token Economy* diharapkan pula peserta didik menyadari bahwa disediakan fasilitas ruang konseling untuk memberikan layanan bimbingan konseling secara kelompok ataupun individu, karena peserta didik pun banyak yang kurang mengetahui apa

---

<sup>16</sup>Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, (Jakarta: Departemen Pendidikan tinggi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2005)

<sup>17</sup>Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)

guna adanya ruang konseling, dalam tugas pelayanan yang luas bimbingan dan konseling disekolah merupakan layanan untuk semua peserta didik yang mengacu kepada perkembangan mereka yang meliputi keempat dimensi kemanusiaanya dalam rangka mewujudkan manusia seutuhnya.<sup>18</sup>

*Token Economy* sangat lah cocok dalam penelitian ini hal ini karena menurut Ayllon *Token Economy* adalah satu bentuk pengubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin(*Reward*)<sup>19</sup> yang dimaksudkan perilaku disukai dan tidak disukai disini adalah perilaku positif dan negatif yang nantinya perilaku lama di gantikan dengan perilaku tujuan atau harapan.

Dalam memahami penyesuaian diri untuk peserta didik dalam lingkungan di SMP Negeri 37 Bandar Lampung yang memiliki rentang usia remaja, bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak memiliki status anak anak. Selain itu, tugas perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang seharusnya dilakukan, masalah yang muncul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja menjadi masa yang sulit untuk ditangani.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Prayitno dan Emran Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hal 12

<sup>19</sup>Fachrudin Adi, “*Teknik Ekonomi Token Dalam Perubahan Perilaku Klien*” *Asy-Syariah*, Edisi 6, April 2016, h. 15.

<sup>20</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj. Istiwidyant Soedjarwo, Erlangga, Jakarta, 1998, H. 209

Dalam penyesuaian diri peserta didik setelah penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 37 Bandar Lampung, didapati bahwa masih adanya permasalahan terkait tentang penyesuaian diri salah satunya yaitu adanya rasa kurang percaya diri dalam peserta didik baik tentang masalah pergaulan, pelajaran, serta interaksi sosial.

Sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling memberikan informasi tentang pentingnya menyesuaikan diri dilingkungan yang baru.<sup>21</sup> Melihat dari kenyataan lapangan terdapat berbagai jenis permasalahan yang dihadapi remaja masa kini contohnya minder dalam bergaul, kurangnya percaya diri, sulit membuka diri untuk berteman, canggung untuk menjalin pertemanan terhadap lawan jenis, merasa sulit untuk mendapatkan teman, berbahasa yang kurang pantas, tidak menghormati guru atau melawan pada guru, kesulitan membuka hubungan baru dengan teman, acuh tak acuh, sulit mengendalikan emosi, sulit menahan amarah, dan belum bisa menumbuhkan kepercayaan diri terhadap lingkungan.

Timbulnya gejala tersebut dimungkinkan faktor peserta didik kelas VIII belum mengenal karakter teman baru dan situasi kelas baru dampak dari perubahan kelas. Dalam proses penyesuaian diri menghadapi sesuatu hal yang baru dan asing bagi kebanyakan orang memang merupakan hal yang sulit. Maka serupa dengan yang dirasakan peserta didik memulai kembali mengenal dan menghadapi suasana yang baru tersebut bukanlah

---

<sup>21</sup>Berdasarkan hasil wawancara *Novta Ria Wulandari, S.Pd* Guru Bimbingan dan Konseling, tanggal 12 September 2019, di SMP Negeri 37 Bandar Lampung

hal yang mudah. Perlu waktu yang cukup dan bantuan yang sistematis dari guru pembimbing disekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMP Negeri 37 Bandar Lampung dengan realita yang ada, maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Implementasi Layanan Konseling individu dengan Teknik *Token Economy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung 2019/2020”

### C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat penulis identifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

1. Terindikasi masih ada peserta didik di SMP Negeri 37 Bandar Lampung yang memiliki penyesuaian diri yang lemah.
2. Kurangnya kesadaran peserta didik dalam menyesuaikan diri
3. Ketidakmampuan penyesuaian diri membuat aktivitas individu menjadi tidak nyaman.
4. Bagaimana peningkatan penyesuaian diri peserta didik dengan adanya layanan konseling individu di sekolah dengan Teknik *Token Economy*.

Untuk memudahkan penulis agar tidak terjadi adanya penyimpangan dalam penelitian, maka diberikan batasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi kepada permasalahan pokok penelitian ini adalah: “Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Token Economy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung 2019/2020”



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Penyesuaian diri pada peserta didik?
2. Apakah layanan Konseling Individu yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling mampu meningkatkan penyesuaian diri peserta didik dengan Teknik *Token Economy*.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan melalui layanan Konseling Individu dengan Teknik *Token Economy* dapat meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di SMP Negeri 37 Bandar Lampung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memajukan pola pikir penulis dan pembaca mengenai peningkatan keterampilan sosial.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peserta didik dapat meningkatkan penyesuaian diri dan diharapkan dapat menambah wawasan serta pengebanga ilmu yang selanjutnya bisa digunakan sebagai acuan dalam bersikap dan berperilaku untuk lebih baik lagi.

- b. Bagi guru, sebagai bahan masukan agar dapat membimbing dan mengembangkan terkait penyesuaian diri dalam sekolah tersebut agar menjadi lebih maksimal. Dan dapat dijadikan sebagai masukan data serta rujukan dalam mengambil suatu keputusan proses peningkatan penyesuaian diri di masa yang akan datang.
- c. Bagi penulis, dapat menjadikan ini bekal mengajar sebagai calon pendidik.

### 3. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini, penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

#### 1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dibidang penelitian.

#### 2. Ruang lingkup objek

Objek dalam penelitian ini adalah pengembangan layanan konseling Individu untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

#### 3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah salah satu peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 37 Bandar Lampung.

#### 4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 37 Bandar Lampung pada Tahun Pelajaran 2019/2020.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk memperkaya atau memperluas wawasan dari hasil penelitian yang saya ajukan, yaitu Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Reinforcement Positif* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Achlis Nurfuad, yang berjudul "*meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada Peserta didik kelas VIIB SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013*" hasil dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri yaitu 61,03% sesudah diberikan bimbingan kelompok menjadi 71,57%. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 10,54%. Selanjutnya penelitian oleh Setyo Laras Cahyaning Wardahni dengan judul "*Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Siodrama pada Peserta didik kelas XI IPS 4 Negeri 1 Nalumsari Jepara 2018/2019*" hasil dari penelitian ini adalah mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik siodrama dengan hasil penelitian pra siklus dalam meningkatkan penyesuaian diri terhadap teman sebaya Peserta didik diperoleh 52,1% dan setelah diberikan layanan siklus I diperoleh hasil 62,7% masuk dalam peningkatan 10,6% maka disimpulkan layanan bimbingan kelompok teknik siodrama efektif dapat meningkatkan penyesuaian terhadap teman sebaya. Adapun penelitian skripsi Winarno berjudul "*Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan meningkatkan*

*kepercayaan diri Peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Wahid Haysam Yogyakarta*” penelitian ini membahas tentang bagaimana proses bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam meningkatkan rasa percaya diri Peserta didik di madrasah Tsanawiyah Wahid Hasym. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok dilaksanakan untuk melayani Peserta didik yang sama kebutuhannya tanpa memisahkan Peserta didik dalam satu kelas menggunakan metode *teching group* dan *counseling group*

**Tabel 2**  
**Aspek-Aspek Penyesuaian Diri di Sekolah**

Variabel	Indikator	Deskriptor
	Melibatkan diri sendiri dalam berelasi	- Menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain. - Berperan aktif dalam kegiatan sosial.
	Memiliki minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain.	- Peka terhadap masalah dan kesulitan yang ada di sekitarnya. - Bersedia membantu meringankan masalahnya.
	Memiliki sikap rendah hati	- Memiliki rasa saling membantu dan mementingkan orang lain <sup>22</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

<sup>22</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asori, *Op. Cit.*,

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian lapangan (*field reseach*) dengan pendekatan kualitatif, sebagai metode ilmiah yang digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu sosial, termasuk juga ilmu pendidikan. Metode penelitian kualitatif juga sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, sejumlah alasan juga dikemukakan yang intinya bahwa penelitian kualitatif dilaksanakan untuk membangun pengetahuan melalui penemuan dan pemahaman. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang dialami.<sup>23</sup>

Metode ini digunakan untuk menganalisis kejadian berdasarkan fakta, yang tampak atau terjadi yang menggunakan teknik pokok yang terdiri dari observasi, partisipatif dan teknik pelengkap yang terdiri dari wawancara, catatan lapangan, dokumen dari sekolah. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif atau penelitian lapangan yaitu penelitian yang meneliti fakta-fakta dan permasalahan-permasalahan yang ada dilapangan Sehingga terdapat

---

<sup>23</sup>Iskandar, *Metode Penlitian Kualitatif* (Jakarta: Gaung Persada, 2009) cet. 1 h. 11

upaya mendeskripsikan, mencatat, menganalisis dan menginterpretasikan dengan tujuan untuk memperoleh informasi Mengenai keadaan saat ini serta kaitan antara variabel-variabel yang ada.

Adapun langkah dalam penelitian deskriptif kualitatif adalah sebagai berikut :

1. Mengatur yaitu memilah-milah data untuk disesuaikan dengan pertanyaan penelitian.
2. Mengurutkan yaitu mengurutkan data berdasarkan bobotnya.
3. Mengelompokkan berdasarkan sifat dan jenisnya.
4. Pengkodean yaitu setiap data yang diperoleh dari lapangan setiap unitnya diberi kode atau dengan penomoran, hal tersebut berguna sebagai petunjuk urutan catatan. Setelah diberi kode atau penomoran data itu dipelajari, dibaca dan di telaah lagi kemudian disortir untuk dimasukkan ke dalam kelompok tertentu.
5. Mengategorikan yaitu data yang telah terkumpul dikategorikan sesuai dengan data yang ada.<sup>24</sup>

Dalam penelitian kualitatif deskriptif data yang dikumpulkan bukan angka angka tetapi berupa kata-kata atau gambaran. Data yang dimaksud berasal dari wawancara, catatan lapangan, foto, dokumen pribadi, dan lainnya. Sesuai dengan tema yang peneliti bahas, penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*),

---

<sup>24</sup>Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1994),h. 103

meneliti tentang “Implementasi Layanan konseling individu dengan Teknik *Token Economy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP Negeri 37 Bandar Lampung”

## 2. Desain Penelitian

Desain penilaian adalah lingkungan, tempat atau wilayah yang direncanakan oleh peneliti untuk dijadikan sebagai objek penelitian. *Setting* penelitian dalam penelitian kualitatif merupakan hal yang sangat penting dan telah ditentukan ketika menempatkan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti ingin memahami situasi dan kondisi pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di SMP Negeri 37 Bandar.

### 1) Tempat Peneleitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 37 Bandar Lampung.

### 2) Aktor

Yang menjadi aktor dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling, dan Peserta didik.

### 3) Aktivitas

Aktivitas Guru Bimbingan dan Konseling dan konseling dalam meningkatkan Penyesuaian Diri.

## 3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini 1 peserta didik dikelas VIII SMP Negeri 37 Bandar Lampung yang memiliki penyesuaian diri

yang lemah, dan didapati berdasarkan hasil *interview* dengan peserta didik serta guru yang ada di sekolah tersebut. Dalam penentuan subjek ini, penulis menentukan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang sesuai dengan penelitian yang sedang dijalani. Bahwa terdapat Peserta didik yang belum memiliki penyesuaian diri yang baik di sekolah. Penulis menentukan subjek penelitian melalui informasi yang telah didapat selama melakukan penelitian. Hasilnya berupa terlihatnya keadaan di dalam kelas tersebut masih ada beberapa Peserta didik yang belum memiliki penyesuaian diri dengan sampel 1 orang karna pertimbangan keadaan dan data di lapangan.

### 1. Deskripsi Profil Subjek Penelitian

**Tabel 3**  
**Data diri Subjek**

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Usia</b>	<b>Agama</b>	<b>Alamat</b>
<b>MR</b>	<b>Laki-Laki</b>	<b>Pelajar</b>	<b>14</b>	<b>Islam</b>	<b>Bandar lampung</b>

#### a. Subjek MR

MR adalah seorang anak laki-laki berusia 14 tahun yang memiliki perilaku pemalu, tertutup dan cenderung suka menyendiri. Secara fisik MR memiliki tubuh kecil, berkulit putih, berambut cepak kehitaman. MR merupakan anak tidak aktif dan cenderung pasif saat kegiatan belajar mengajar. MR merupakan anak bungsu dari 3



bersaudara, kakaknya sudah bekerja. Secara ekonomi keadaan keluarga AS tergolong menengah keatas, ayahnya bekerja sebagai seorang PNS dan ibunya adalah seorang ibu wiraswasta

## 2. Deskripsi Profil *Key Informan*

Pada penelitian ini menggunakan tiga subjek penelitian dan tiga *key informan*. Peneliti selanjutnya memilih orang yang akan dijadikan sebagai *key informan*. *Key informan* dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pertimbangan peneliti bahwa, *key informan* adalah orang yang memiliki hubungan dekat subjek dan dapat mengantarkan peneliti untuk berhubungan dengan subjek. Adapun *key infroman* yang menghubungkan peneliti dengan subjek sekaligus sebagai dasar legalitas birokrasi penelitian ini sendiri, *key informan* kedua dalam penelitian ini adalah teman satu sekolah subjek yang memiliki fungsi sebagai penghubung peneliti dengan subjek sekaligus sebagai sumber data pembanding mengenai subjek. Adapun profil *key informan* dapat dilihat dalam tabel berikut;

**Tabel 4**  
**Profil Key Informan**

No	Identitas	Key Informan		
1	Nama	IZS	NRW	AS
2	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-Laki
3	Usia	28	26	14
4	Alamat	Bandar Lampung	Bandar Lampung	Bandar Lampung
5	Pekerjaan	Wali Kelas VIII B	Guru BK	Peserta Didik
6	Hubungan Dengan Subjek	Guru Mata Pelajaran	Guru BK	Teman Sebangku Subjek

*Key informan 1 (IZS)* adalah salah seorang guru wali kelas VIII B berusia 28 tahun berjenis kelamin perempuan serta mengampu mata pelajaran Bahasa Indonesia. IZS mengatakan bahwa subjek merupakan peserta didik yang pasif dan tidak banyak bicara serta tidak aktif berdiskusi saat KBM berlangsung.

*Key informan 2 (NRW)* adalah Guru bimbingan dan Konseling SMP Negeri 37 Bandar Lampung berusia 26 tahun, NRW mengatakan berdasarkan observasi dan laporan wali kelas memang benar MR ada peserta didik yang pasif dan cenderung tidak aktif saat KBM berlangsung

*Key informan 3 (AS)* adalah peserta didik kelas VIII B yang merupakan teman sebangku dari subjek MR, Menurut AS perilaku MR setiap harinya memang seperti itu dan cenderung minder untuk bergaul.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan bagian yang sangat penting dalam setiap kegiatan penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat, terperinci dan dapat dipercaya serta dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, pengumpulan datanya adalah :

##### 1. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap observasi yaitu sebagai berikut :

- 1) Konselor mengobservasi untuk memastikan bahwa yang akan diobservasikan semuanya sudah siap
- 2) Konselor juga mengobservasi semua data peserta didik yang akan diteliti saat penelitian.

Aspek-aspek ini digunakan untuk melihat secara rinci bagaimana penyesuaian diri peserta didik di sekolah.

Menurut Ali dan Asori seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, yaitu:

1. Memiliki kemampuan beradaptasi yang lemah,
2. Tidak mampu melakukan respon-respon yang matang berpartisipasi aktif dengan kelompok,
3. Sulit bergaul dengan teman,
4. Sulit menyesuaikan pelajaran di kelas, dan
5. Memiliki kepercayaan diri yang rendah dan pesimistis.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>Muhammad Ali dan Muhammad Asori, *Op. Cit.*, h. 176

## 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu dan merupakan proses tanya jawab lisan dimana dua orang atau lebih berhadapan secara fisik. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi sebanyak mungkin dan sejelas mungkin kepada subjek penelitian. Ciri utama dari wawancara adalah kontak langsung dengan bertatap muka antara pencari informasi (*interviewer*) dan sumber informasi (*interviewee*) terkait masalah yang akan diteliti.<sup>26</sup>

Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data wawancara ini digunakan untuk memperoleh data tentang Guru Bimbingan dan Konseling, kegiatan dalam memanfaatkan layanan bimbingan konseling dan mengenai gambaran umum keadaan sekolah.

**Tabel 5**  
**Pedoman Wawancara**

Aspek Dalam Variabel	Indikator Pertanyaan
Aspek Penyesuaian Diri	a. Penyesuaian Pribadi b. Penyesuaian Sosial
<i>Token Economy</i>	a. Pengertian <i>Token Economy</i> b. Tahap Pelaksanaan <i>Token Economy</i> c. Kelebihan dan kekurangan <i>Token Economy</i>

<sup>26</sup>S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 165

Pedoman wawancara ini dilakukan sebagai panduan peneliti mendapatkan data wawancara yang tepat dan akurat mengenai kondisi kondisi subjek utama MR

**Tabel 6**  
**Pedoman Wawancara**

No	Key Informan	Aspek Yang Di Ungkap
1	Wali kelas dan Guru Bk	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap dan perilaku subjek ketika di sekolah</li> <li>b. Persepsi Wali Kelas dan Guru Bk terhadap kepribadian subjek</li> <li>c. Pendapat Guru BK dan Wali Kelas mengenai <i>Token Economy</i></li> </ul>
2	Teman dekat subjek	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hubungan teman terhadap subjek</li> <li>b. Persepsi teman terhadap kepribadian subjek</li> <li>c. Kegiatan yang dilakukan ketika bersama</li> <li>d. Pengetahuan teman dekat tentang Perilaku keseharian subjek</li> </ul>

Pedoman wawancara yang telah dibuat oleh peneliti ini digunakan untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai subjek penelitian.

### 3. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya jika didukung oleh dokumen. Teknik pengumpulan data studi dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengenai data-data peserta didik di sekolah, keadaan dan perkembangan di sekolah, administrasi serta hal-hal lain yang

relevan dengan penelitian ini. Menurut Arikunto, studi dokumentasi adalah mencari data untuk mengetahui hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, agenda, notulen rapat dan sebagainya.<sup>27</sup> Sugiyono mengemukakan bahwa studi dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>28</sup> Studi dokumentasi diartikan juga cara mengumpulkan data dengan mencatat data yang sudah ada dalam dokumentasi atau arsip.<sup>29</sup>

### 5. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.<sup>30</sup> Triangulasi ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara. Dan berbagai waktu, dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

#### 1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

<sup>27</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999), h. 197

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: , Alfabet 2017), h. 339

<sup>29</sup> Ibid, h. 335

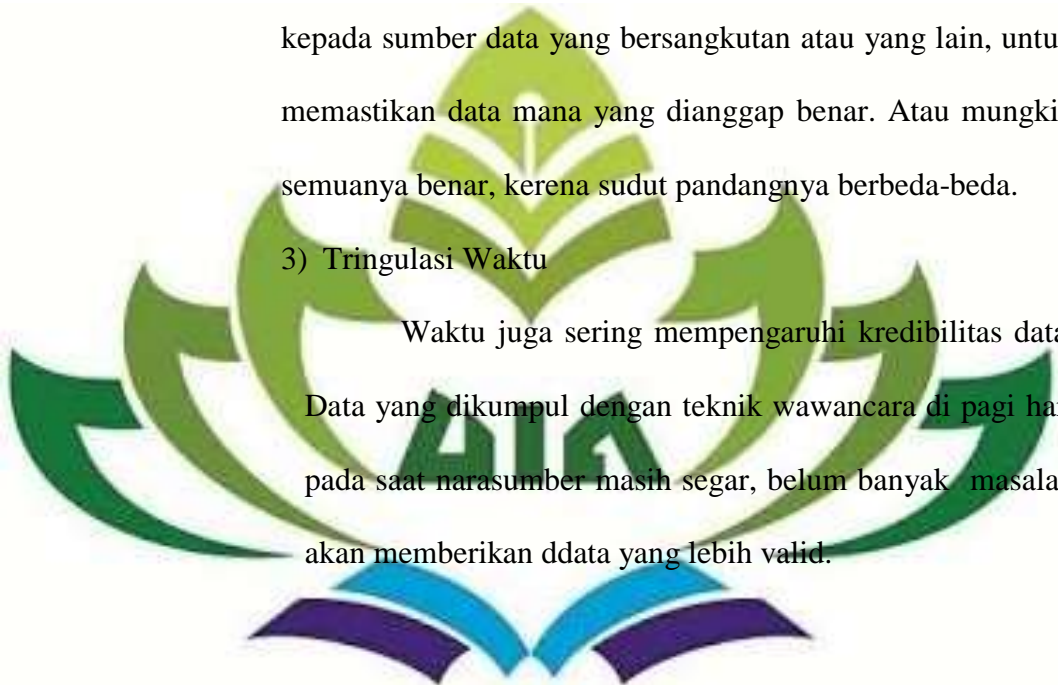
<sup>30</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009)

## 2) Tringulasi Teknik

Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut, menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandangnya berbeda-beda.

## 3) Tringulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpul dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah akan memberikan data yang lebih valid.



## I. Sistematika Pembahasan

Menurut Schneiders, banyaknya realita dan situasi sosial yang harus dihadapi oleh remaja menyebabkan banyak menuntut remaja untuk berperilaku efektif tidak mampu mengatasi masalah yang timbul dilingkungan, seperti yang dapat dilihat pada aspek-aspek penyesuaian sosial yaitu remaja saling mengenal dan menghormati orang lain (*recognition*) yang terwujud dalam perilaku peserta didik yang tidak mengejek, melibatkan diri dalam berelasi (*participation*) seperti tidak memilih milih berteman dalam pergaulan, minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain (*altruisme*) yaitu dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain.<sup>31</sup> Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah adalah melalui konseling individu dengan Teknik *Token Economy*.

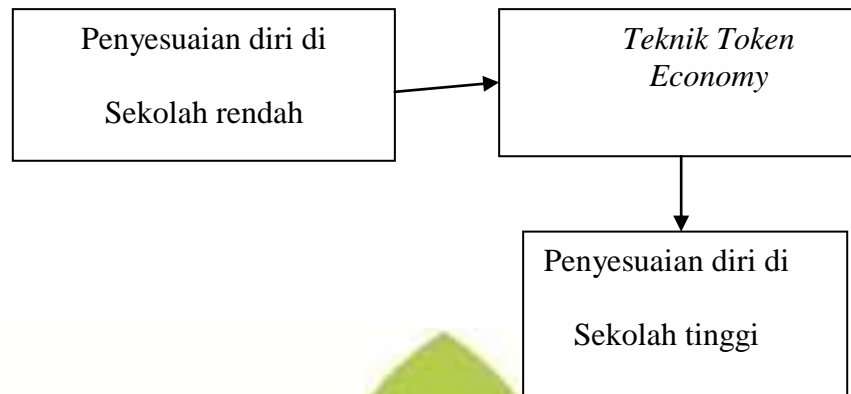
Konseling Individu mampu memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Konseling Individu merupakan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli seperti konselor ataupun Guru BK kepada individu yang sedang mengalami sesuatu permasalahan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

---

<sup>31</sup>Yustinus semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Penerbit Kaninus, 2006)



Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1**  
**Alur Pemberian Layanan**

Dapat dijelaskan alur pemberian layanan dalam penelitian ini adalah penulis bersama guru bimbingan dan konseling akan mengobservasi peserta didik yang memiliki penyesuaian diri di sekolah yang lemah, kemudian akan menerapkan layanan konseling individu dengan *Teknik Token Economy*, memanfaatkan dengan topik yang berkenaan tentang penyesuaian diri disekolah yang dibahas secara *face to face*. Adapun dalam kegiatan ini peserta didik diharuskan mengeluarkan pendapat, ide, pemahaman, dan pengalaman mereka terkait dengan penyesuaian diri di sekolah, sehingga layanan konseling individu dengan *Teknik Token Economy* ini dapat meningkatkan penyesuaian diri peserta didik disekolah.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Konseling Individu**

##### **1. Pengertian Konseling Individu**

Konseling merupakan sesuatu tahapan yang terjadi didalam hubungan personal dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli dapat memecahkan permasalahannya.<sup>32</sup>

Konseling individual juga merupakan kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berinteraksi selama jangka waktu yang ditentukan dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan

---

<sup>32</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta,2007) hal:18

peningkatanpeningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.<sup>33</sup>

Konseling individual juga merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>34</sup>

Konseling adalah “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upayaupaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itusendiri.

## 2. Tujuan Dan Fungsi Layanan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu ialah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah

<sup>33</sup> Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)

<sup>34</sup> Hellen, Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>35</sup> Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :<sup>36</sup>

1. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.
6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.

---

<sup>35</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal : 52

<sup>36</sup> Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) hal :

7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

### 3. Proses Layanan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :<sup>37</sup>

#### 1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli.

Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli
- Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working*

---

<sup>37</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007)hal : 50

*realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercaya klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi,

memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi :

(1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.

(2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula.

(3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

## 2. Tahap Pertengahan ( Tahap Kerja )

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada :

- (1) penjelajahan masalah konseli;
- (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa prespektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli artinya masalah tu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.



b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan

rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

### 3. Tahap Akhir Konseling ( Tahap Tindakan )

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.

Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri. Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai  
Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir

realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli

konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c. Melaksanakan perubahan perilaku Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang meminta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

#### **4. Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah :**

- a. Menurunnya kecemasan konseli
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

### **5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu**

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.<sup>38</sup>

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu. Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil peserta didik juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu.

Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data. Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data

---

<sup>38</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*,( Jakarta:PT Rajagravindo Persada, 2007)hal : 164

tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli.

Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat. Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu. Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

## 6. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau alitisyarah, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialih bahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al istisyarah*.<sup>39</sup> Secara etimologi kata *irsyad* berarti : *al-huda* dalam bahasa indonesia berarti petunjuk, kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam al-qur'an dan hadis. Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai bagi *solution* (pemecahan,

---

<sup>39</sup> Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta, Elsaq Press, 2007) hal : 79

penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya. Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia.

Secara operasional khazanahkhazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka ) atau *personal contac* (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat untuk kebaikan menjauhi kemungkaran. Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).<sup>40</sup>

Islam memandang bahwa konseli ialah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemantapan diri sendiri, sedangkan Rogers yang tidak lain adalah salah satu tokoh psikologi memandang bahwa dalam proses konseling orang paling berhak

---

<sup>40</sup> Ibid, hal : 85

memilih dan merencanakan serta memutuskan perilaku nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi klien/konseli itu sendiri.<sup>41</sup>

## B. Tinjauan pendekatan dengan *Teknik Token Economy*

### 1. Pengertian *Token Economy*

*Token economy* merupakan salah satu teknik mmodifikasi perilaku, yang dalam pelaksanaannya didasarkan pada pendekatan perilaku yang menggunakan penguatan positif atau disebut juga *Positive Reinforcement*. *Positive Reinforcement* Martin dan Pear berpendapat bahwa kata "*Positive Reinforcement*" sering disamaartikan dengan kata "hadiah" (*reward*).<sup>42</sup> Fahrozin mendefinisikan *positive reinforcement* yaitu stimulus yang pemberiannya terhadap peran behavior menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya.<sup>43</sup> Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku seseorang, yang diantaranya melalui modifikasi perilaku. Purwanta menyatakan bahwa "modifikasi perilaku merupakan usaha mengubah perilaku dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan menggunakan hukum teori modern proses belajar". Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan modifikasi perilaku adalah teknik *token economy*.

Menurut Ayllon *Token Economy* adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan

<sup>41</sup> Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta, Elsaq Press, 2007) hal : 142

<sup>42</sup> Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, (Jakarta: Departemen Pendidikan tinggi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2005)

<sup>43</sup> Muhamad Fahrozin, dkk, *Pemahaman Tingkah Laku*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)

mengurangkan perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin<sup>44</sup>

*Token economy* merupakan suatu wujud modifikasi perilaku yang dibuat untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan ataupun diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan pemberian *token* (tanda-tanda). Martin dan Pear juga menjelaskan bahwa “*token economy* merupakan sebuah program behavioral, individu dapat memperoleh token untuk beragam perilaku yang diinginkan dan bisa juga menukarkan penanda atau token tersebut demi memperoleh penguat pendukung”<sup>45</sup>.

*Token economy* atau tanda khusus diberikan sebagai penghargaan atas perilaku yang diinginkan, maupun menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Eford juga menyatakan bahwa “*token economy* adalah suatu bentuk *positive reinforcement* yang dalam prosesnya seorang peserta didik menerima suatu token ketika mereka memperlihatkan perilaku yang diinginkan”. Token yang diterima diakumulasikan dalam jumlah tertentu, untuk kemudian ditukarkan dengan penguat (hadiah)<sup>46</sup>.

*Teknik economy* adalah teknik yang menekankan pada pemberian penghargaan yg bertujuan untuk memotivasi peserta didik agar berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Purwanto juga menjelaskan bahwa *token economy* adalah salah satu teknik dalam modifikasi perilaku dengan cara

---

<sup>44</sup> Fachrudin Adi, “Teknik Ekonomi Token Dalam Pengubahan Perilaku Klien” Asy-Syariah, Edisi 6, April 2016, h. 15.

<sup>45</sup>Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)

<sup>46</sup>Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017)



pemberian satu kepingan atau tanda isyarat yang mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul”. *Token* tersebut dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Singkat jelasnya *token economy* merupakan sebuah penguatan untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang dapat menerima penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diartikan bahwa *token economy* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian token untuk menguatkan perilaku positif.

## 2. Langkah-Langkah *Token Economy*

Langkah-langkah implementasi *token economy* :

### a) Menentukan perilaku target

Semakin *homogeny* individu kelompok yang akan dikenai *token economy*, maka akan semakin mudah menstandarisasikan aturanaturan yang berlaku dalam *token economy*.

### b) Mencari garis

Yakni memperoleh data sebelum melakukan penanganan, biasanya melalui pengamatan selama dua minggu terhadap perilaku target. Sesudah program dimulai, kita bias membandingkan data dengan data yang diperoleh saat menentukan garis basal, sehingga dapat menentukan efektifitas program.

c) Memilih back up *reinforce*.

Perlu diperhatikan bagaimana karakteristik peserta program dan apa saja kira-kira barang yang dibutuhkannya. Barang yang menjadi pengukuh pendukung haruslah barang yang dapat digunakan atau *consumable*. Perlu diperhatikan pula tempat penyimpanan dan dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan program.

d) Memilih tipe token yang akan digunakan.

Secara umum tipe token haruslah menarik, ringan, mudah dipindahkan, tahan lama, mudah dipegang dan tidak mudah dipalsukan. Beberapa contoh yaitu stiker, keeping logam, koin, *check-mark*, Poin, poker chip, stempel yang dicap dibuku, tanda bintang, kartu dll.

e) Mengidentifikasi sumber-sumber yang bisa membantu.

Beberapa sumber yang bias membantu adalah staf, relawan, mahaanak, residen, orang yang akan dikenai *Token economy* itu sendiri.

f) Memilih lokasi yang tepat.

Token dapat diberikan dimana saja, asal diberikan setelah perilaku target muncul

g) Menyiapkan pedoman *token economy* pada konseli dan staf

### 3. Aturan dan Pertimbangan *Token Economy*

Penerapan *Token Economy* yang efektif perlu memahami beberapa aturan dan pertimbangan. Aturan-aturan dan pertimbangan tersebut antara lain;

#### a. Hindari Penundaan

Keunggulan *Token Economy* diperoleh dari pemenuhan persyaratan efektivitas pengukuhan, ialah pemberian pengukuhan dilakukan seketika setelah perilaku-perilaku sasaran muncul. Meskipun pengukuh yang sebenarnya baru dapat diberikan kemudian, tetapi token-token mewakili, menandai, merupakan isyarat atau merupakan symbol, bahwa sebagian pengukuh idaman telah ada ditangan subyek.

#### b. Berikan Token Secara Konsisten

Telah dibicarakan pada uraian terdahulu, bahwa pemberian pengukuh yang terus-menerus (*continuous*) mempercepat peningkatan perilaku sasaran. Pada program ini, setiap kali perilaku yang telah disetujui dilaksanakan, secara konsisten diberi imbalan token.

#### c. Memperhitungkan Kuantitas

Perlu direncanakan agar banyaknya token yang akan diterima cukup untuk ditukar dengan pengubah idaman. Token yang terlalu banyak atau dihargai terlalu tinggi, akan menimbulkan

kejenuhan. Sebaliknya, bila token dihargai terlalu rendah, sehingga program berjalan terlalu lama untuk dapat mencapai pengukuh idaman, maka subyek akan enggan berusaha memperoleh token.

d. Persyaratan Hendaknya Jelas

Aturan yang jelas mudah diikuti lebih baik lagi bila subyek diajak berdiskusi mengenai aturan-aturan dan persyaratan untuk memperoleh token. Kekeliruan-kekeliruan karena salah pengertian hendaknya segera dijelaskan. Demikian juga peringatan dengan symbol-simbol dan dukungan perlu diberikan agar subyek ingat bahwa program token masih berjalan (ini terutama diperlukan bila jarak memperoleh kepingan agak lama) Contoh : Bagi seorang anak lemah mental. Hari-hari pertama ia belajar menyetrika, persyaratan mendapatkan token ialah bila ia sudah melicinkan satu pakaian dan memindahkan ketempat pakaian licin ditumpuk. Program selanjutnya, ia baru mendapat token bila pakaian sudah dilipat, dan dipindahkan ke tempat pakaian terlipat ditumpuk. Tergantung pada daya faham dan ketrampilannya, tugas suatu program perlu dimulai dan dikembangkan

e. Pilih Pengukuh Yang Macam dan Kualitasnya Memadai

Agar pengukuh idaman yang ditawarkan efektif, perlu dicocokkan macam dan kualitasnya dengan situasi dan kondisi *subyek*,

Beragam-macam pengukuh idaman dapat digunakan : beragamibenda, beragam aktivitas yang cocok dengan suasana maupun yang dibuat-buat (*artificial*). Misalnya suatu program token dilaksanakan bagi anak-anak sekelas waktu pelajaran menggambar. Pengukuh idaman dapat saja tanpa nonton sirkus, yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran menggambar. Namun demikian, acara *artificial* semacam ini jangan dipakai dahulu, bila ada acara yang lebih wajar dengan suasana program yang ditumpangnya. Pemilihan pengukuh idaman juga perlu memperhatikan masalah etika dan persetujuan masyarakat

f. Kelancaran Pengadaan Pengukuh Idaman

Perlu dipikirkan cara-cara pengadaan pengukuh, sebab banyak program token terbentur pada pengadaanpengukuh idaman ini. Tanpa pengukuh idaman yang “berharga”, token sebagai pengukuh akan tidak efektif. Beragam jalan harus ditempuh: mengumpulkan dan atau barang dari orang tua murid, dari dermawan, dari perusahaanperusahaan, bila ini program untuk sekelompok anak.

g. Pemasaran Pengukuh Idaman

Tidak berbeda dengan pemasaran barang didunia ekonomi tertutup, maka pemasaran pengukuh idaman perlu memperhitungkan hokum penawaran dan permintaan. Makin banyak permintaan suatu barang/aktivitas, makin dapat dipasang

harga tinggi nilai tukarnya. Artinya pengukuh yang banyak peminatnya berharga lebih tinggi daripada pengukuh yang tidak banyak minatnya. Demikian juga bila sempit pilihan yang disediakan, maka tinggi jumlah peminatnya daripada bila disediakan pilihan yang luas. “Harga” pengukuh ini dapat diubah-ubah. Misalnya suatu saat bermain keneker lebih berharga daripada bermain bola takrow, atau sebaliknya.

#### h. Jodohkan Pemberian Token dengan Pengukuh Sosial Positif

Bila aktivitas/tindakan sosial positif telah efektif sebagai pengukuh, tentu tidak dibutuhkan program token. Salah satu tujuan yang harus dicapai dalam penggunaan token adalah agar subyek dapat berpindah dari pengukuh token ke pengukuh sosial. Karena itu pemberian token hendaknya bersama-sama dengan pengukuh social. ”Nah” begitulah, Kamarmu sudah kau benahi. Ini Tokenmu” dengan menunjukkan muka senang. Dengan merencanakan memasang token dengan pengukuh sosial positif ini, juga melatih pengelola subyek untuk member penghargaan pada perilaku subyek. Ada kemungkinan sebelum program token berjalan, pengelola subyek kurang member penghargaan/pengakuan terhadap usaha subyek, tetapi mencela bila subyek tidak berusaha. Jadi program token dapat mendidik ketrampilan sosial pengelola maupun subyek.

i. Perhitungan Efeknya Terhadap Orang Lain.

Teman sebaya, saudara kandung, teman sekamar (dilembaga perawatan) akan iri bila salah satu diantara mereka mendapat perlakuan istimewa. Karena itu perlu diusahakan agar mereka ikut membantu subyek memperoleh token, yang bila sampai jumlah tertentu seluruh kelompok akan ikut menikmati pengukuhnya. Namun perlu diajaga, agar mereka tidak mendorong terlalu keras atau mengancam subyek.

j. Perlu persetujuan Berbagai Pihak

Pelaksanaan program token mengganggu dan mericuhi acara yang ditumpangnya. Karena itu perlu izin pelaksanaannya dari orang tua, guru, kepala sekolah dan orang-orang lain yang mengelola program yang ditumpangi. Gangguan ini timbul karena kadang-kadang sebyek terlalu banyak mencurahkan perhatian pada program token sehingga tugas-tugas lain terganggu. Pemberian benda sebagai imbalan juga sering tidak disetujui dengan anggapan mendidik anak jadi materialistis.

k. Perlu Kerjasama Subyek

Program sulit berhasil bila tidak ada komunikasi dengan subyek. Makin jelas aturan main, makin setuju subyek pada program yang akan dilaksanakan, makin lancar pelaksanaan program dan makin efektif hasilnya. Bagi anak-anak bentuk token yang menarik dapat menambah gairah mengumpulkan. Pengukuhan idaman dapat

direklamekan dengan gambar-gambar untuk mengingatkan dan memikat subyek agar lebih giat berusaha. Contoh program token didunia usaha adalah sebagai berikut: Suatu perusahaan yang mempunyai banyak anak usaha dan mencakup beberapa bidang usaha, misalnya dari toko serba ada sampai penjualan bahan bangunan, mereklamekan diri bahwa mereka memberi hadiah satu meterai biru untuk pembelian seharga seribu rupiah. Mereka menyediakan album meterai yang menarik dan menyediakan buku catalog hadiah idaman. Misalnya satu album disediakan untuk menempelkan 200 meterai. Buku catalog menawarkan berbagai benda dengan nilai tukarnya, Misalnya: satu lampu duduk berharga 3 album, satu jam dinding berharga 7 album, dan sebagainya. Pemberian hadiah meterai biru ini berlaku bertahun-tahun, sehingga orang dapat menabung untuk mendapatkan lemari es dari album meterainya. Dengan demikian, orang akan berbelanja di toko-toko atau perusahaan yang memberikan meterai biru ini. (perlu pengawasan terhadap pemalsuan meterai)

#### 1. Perlu Latihan

Bagi Pelaksana Bila pelaksanaan program diserahkan kepada guru, orang tua, perawat atau orang lain, maka pelaksanaan perlu mendapat latihan-latihan dan pengetahuan yang diperlukan.



m. Perlu Pencatatan

Pencatatan cermat mengenai frekuensi perilaku sasaran dan perilaku lain perlu dilakukan. Selain ini mungkin dibutuhkan sebagai pertanggung jawaban, juga untuk mendeteksi keberhasilan program. Bila program tidak berhasil mencapai sasaran, perlu dilakukan perubahan bahkan mungkin dihentikan.

n. Kombinasi Dengan Prosedur Lain.

Program token dapat dikombinasikan dengan program lain, seperti denda dan penyisihan. Meskipun dapat meningkatkan efektifitas, kombinasi dengan program yang menggunakan stimulus eversif perlu pertimbangan mengenai efek sampingnya. Misalnya, yang paling menyusahkan dalam mengelola Tining dan rido ialah bila mereka berebut. Maka dalam program token untuk mereka berdua ditetapkan : siapa yang merebut hak/milik orang lain (tempat duduk, mainan, giliran dan lain-lain yang biasa mereka perebutkan) akan didenda 2 meterial

o. Follow Up : Penundaan Pengukuhan

Bila program token telah berhasil meningkatkan perilaku, sedang pengukuh sosial belum dapat menggantikan keseluruhan program token, maka perlu diadakan latihan penundaan pemberian token. Ini mirip dengan praktek pemberian upah mingguan. Misalnya dalam lembaga perawatan, subyek harus membersihkan kamar, mengatur tempat tidur, mandi dan merapihkan diri sebelum

mendapat sejumlah token, pujian dan makan pagi. (Makan pagi tidak dihitung sebagai pengukuh, sebab memaksa seseorang untuk puasa dianggap kurang etis. Tetapi, makan pagi dapat merupakan batas waktu), Jadi pemberian pengukuh tidak seketika setelah suatu perilaku dijalankan.

#### 4. Tahapan Pelaksanaan *Token Economy*

Dalam pelaksanaan teknik *token economy* terdiri dari beberapa tahapan. Purwanta menjelaskan bahwa “Pelaksanaan teknik *token economy* dibagi dalam tiga tahap yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi”. Agar pelaksanaan program teknik *token economy* dapat berjalan dengan lancar, maka ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dengan matang serta diperhatikan dengan baik. Tahapan tersebut yaitu;

##### 1) Tahap Persiapan

Ada empat hal yang perlu dipersiapkan dalam melaksanakan *teknik economy* yaitu: a) menetapkan tingkah laku yang akan diubah, disebut sebagai tingkah laku yang ditargetkan; b) menentukan barang ataupun benda yang akan digunakan menjadi penukar kepingan; c) memberi nilai atau poin untuk setiap kegiatan dan tingkah laku yang ditargetkan dengan *reward*.

##### 2) Tahap pelaksanaan

Di tahap pelaksanaan ini diawali dengan pembuatan kontrak antar peserta didik dan guru terlebih dahulu. Kontrak cukup secara

lisan dan kedua belah pihak dapat saling memahami, itu dapat ditulis tangan dengan menandatangani oleh pihak yang bersangkutan. guru dalam tahap ini melaksanakan pembelajaran sesuai perencanaan. Apabila tingkah laku yang ditargetkan muncul, maka peserta didik segera diberikan bentuk kepingan ataupun *reward*. setelah kepingan sudah mencukupi untuk ditukarkan dengan barang yang diinginkan, peserta didik dibimbing ketempat penukaran kepingan dengan membeli barang sesuai nilai kepingan yang dimilikinya.

### 3) Tahap evaluasi

Pada tahap ini akan diketahui faktor faktor yang perlu ditambah atau dikurangi dalam daftar perubahan perilaku yang telah dilaksanakan. Misalnya nilai kepingan perlu diuji untuk setiap tingkah laku yang akan dirubah, dan melihat ketertarikan subjek dalam program yang dibuat. Keberhasilan dan kekurangan dalam pelaksanaan didiskusikan untuk merencanakan program selanjutnya.

## 5. Kelebihan *token economy*

Metode *token economy* ini mempunyai beberapa kelebihan.

Birnbrauer, mengungkapkan keuntungan dari *token economy* adalah:

- a. Memberi penguatan dengan segera untuk semua anggota kelompok dengan objek alat yang umum.

- b. Token tidak dikelola oleh anak-anak sehingga pemberian penguatan tidak tertunda.
- c. Karena token seperti layaknya uang, tingkah laku secara berangsurangsur terbawa ke alam bawah sadar dan menambah kekuatan penguatan alami.
- d. Karena token mempunyai variasi penguat yang mem-backup sehingga tidak jenuh.

Seperti pendapat sebelumnya, Ayllon dan Azrin mengungkapkan bahwa mempergunakan *token economy* mempunyai banyak keuntungan, yaitu:

- a. Token dapat menguatkan tingkah laku target dengan seketika setelah terjadi.
- b. *Token economy* tersusun dengan baik sehingga tingkah laku target yang diharapkan diperkuat secara konsekuen.
- c. *Token economy* merupakan penguat yang dikondisikan secara umum karena akan dipasangkan dengan penguat lain yang bervariasi. Sebagai hasilnya, fungsi token sebagai penguat tanpa ada ketetapan khusus dan selalu ada.
- d. Token mudah untuk dibagikan dan penerima mudah menjumlahkan.
- e. Token dapat dengan mudah diukur sehingga tingkah laku yang berbeda dapat menerima token lebih banyak atau lebih sedikit.

- f. Penukaran token mudah dilaksanakan karena penerima dapat menjumlahkan token yang dapat mengubah masalahnya dalam bertingkah laku.
- g. Penerima dapat belajar kemampuan-kemampuan yang terlibat dalam perencanaan ke depannya dengan menyimpan token untuk penukaran hal-hal yang lebih diinginkan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan tersebut, kelebihan dari *token economy* adalah:

- a. *Token economy* dapat menguatkan tingkah laku target dengan seketika setelah terjadi dan tidak ditunda-tunda.
- b. *Token economy* mampu menumbuhkan motivasi di alam bawah sadar sehingga memberi penguatan yang alami.
- c. *Token economy* mempunyai variasi penguat yang mem-backup sehingga tidak menjenuhkan.
- d. *Token economy* merupakan program yang tersusun baik sehingga perilaku target yang diharapkan diperkuat secara konsekuen.

Empat prinsip penggunaan *positive reinforcement* dengan *teknik economy* yang harus diperhatikan oleh guru adalah hangat dan antusias, hindari penggunaan penguatan negatif, penggunaan bervariasi, dan bermakna. Djamarah menjabarkan prinsip-prinsip penggunaan *positive reinforcement* adalah sebagai berikut:

- a. Hangat dan Antusias Kehangatan dan keantusiasan guru dalam memberikan penguatan kepada peserta didik memiliki aspek penting

dalam penyesuaian diri dan hasil belajar peserta didik. Kehangatan dan keantusiasan adalah bagian yang tampak dari interaksi guru dan peserta didik.

b. Hindari Penggunaan Penguatan Negatif Pemberian hukuman atau kritik efektif untuk mengubah motivasi, penampilan, dan tingkah laku peserta didik. Namun pemberian itu membawa dampak yang sangat kompleks dan secara psikologis agak kontroversial, karena itu sebaiknya dihindari.

c. Penggunaan Bervariasi Pemberian penguatan sebaiknya bervariasi baik komponen maupun caranya. Penggunaan komponen dan cara penguatan yang sama dan berulang akan mengurangi efektivitas pemberian penguatan. Pemberian penguatan juga akan bermanfaat apabila arah pemberiannya bervariasi atau sebaiknya tidak berurutan.

d. Bermakna Supaya pemberian penguatan menjadi efektif seharusnya dilaksanakan pada situasi di mana peserta didik mengetahui adanya hubungan antara pemberian penguatan terhadap tingkah lakunya dan melihat itu sangat bermanfaat bagi peserta didik.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam memberikan *positive reinforcement* dengan *teknik econmy*, seorang guru perlu memperhatikan prinsip prinsip seperti hangat dan antusias yang berarti menciptakan suasana yang hangat diantara guru dan peserta didik serta segera menanggapi tingkah laku peserta didik secara antusias, diusahakan tidak menggunakan penguatan negatif karena penguatan

negatif akan berdampak buruk terhadap peserta didik, memberikan penguatan positif secara bervariasi atau tidak monoton supaya memberikan manfaat bagi peserta didik, bermakna yang berarti guru memberikan penguatan positif di saat yang paling tepat sehingga peserta didik akan memahami hubungan penguatan yang guru berikan dengan tingkah laku peserta didik.

#### 6. Kekurangan *Token economy*

Selain mempunyai kelebihan-kelebihan *token economy* juga mempunyai beberapa kekurangan, yaitu:

- a. Kurangnya pembentukan motivasi *intrinsik*, karena *Token economy* merupakan dorongan dari luar diri.
- b. Dibutuhkan dana lebih banyak untuk penyediaan pengukuh pendukung/*back up reinforce*
- c. Adanya beberapa hambatan dari orang yang memberikan dan menerima *Token economy*.

Sedangkan menurut Miltenberger kekurangan *token economy* melibatkan dalam waktu dan usaha dalam mengorganisir serta pelaksanaan program dan harga pembelian pengukuh pendukung. Pelatihan staf dan manajemen juga dapat merupakan masalah ketika *token economy* mempunyai komponen kompleks atau ketika menyelenggarakan dalam skala besar. Kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan tersebut, kekurangan *token economy* adalah:

- a. Membutuhkan waktu yang cukup lama.
- b. Kurangnya pembentukan motivasi *intrinsik*, karena *Token economy* merupakan dorongan dari luar diri.
- c. Dibutuhkan dana lebih banyak untuk penyediaan penguah pendukung/*back up reinforcement*.
- d. Manajemen yang tidak mendukung akan menghambat jalannya program.
- e. Staff yang tidak terlatih akan memunculkan perilaku negatif jika perilaku positif atau perilaku yang diharapkan tidak diberikan penguatan.

## C. Tinjauan Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto, penyesuaian diri dapat diartikan atau dideskripsikan sebagai berikut:

- a) Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- b) Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai *konformitas*, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- c) Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam



konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat/memenuhi syarat.

- d) Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.<sup>47</sup>

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Islam mengajarkan kepada manusia untuk menjalin silaturahmi (tali persaudaraan) karena sebagai makhluk sosial manusia memiliki kebutuhan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, Allah menjadikan manusia dengan kemampuan pandai berbicara sebagai dasar untuk berkomunikasi dengan orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar Rahman ayat 3 - 4 :

خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۖ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۖ

Artinya ; “Dia Menciptakan Manusia, Mengajarnya Pandai Berbicara”.

Ayat yang telah disebutkan di atas menjelaskan mengenai pentingnya menjalin silaturahmi karena banyak manfaat yang dapat diperoleh. Selain

---

<sup>47</sup>Prof. Dr. H. Sunarto dan Dra. Ny. B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2002)

itu silaturahmi sebagai bentuk dari ibadah *hablu minanna s* (hubungan manusia dengan manusia yang lain) dapat membawa individu pada penyesuaian dirinya karena diperlukan interaksi sosial untuk dapat berhubungan atau bersilaturahmi dengan orang lain. Masa remaja adalah masa dimana seorang remaja mencari jati dirinya. Namun, para remaja pada masa perkembangan dihadapkan dengan berbagai masalah, baik eksternal maupun internal. Masalah-masalah yang timbul pada masa remaja harus bisa di pahami oleh seorang pendidik, agar remaja tidak mengalami kemunduran mental. Karena remaja yang tidak mendapatkan bimbingan pada masa remaja, Mereka akan cenderung melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar norma-norma kehidupan. Pemecahan masalah tersebut bisa di selesaikan dengan mengaitkan masalah-masalah tersebut dengan pen-didikan, baik pendidikan formal ataupun non-formal.

## **2. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini akan ditinjau karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuaian Diri Secara Positif

Mereka tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- 5) Mampu dalam belajar.
- 6) Menghargai pengalaman.
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

a. Penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung

Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya seorang peserta didik yang terlambat dalam menyerahkan tugas karena sakit, maka ia menghadapinya secara langsung, ia mengemukakan segala masalah-masalahnya kepada guru.

b. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya. Misalnya seorang peserta didik yang merasa kurang mampu dalam

mengerjakan tugas, ia akan mencari bahan dalam upaya menyelesaikan tugas tersebut, dengan membaca buku, konsultasi, diskusi, dan sebagainya.

c. Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba

Dalam cara ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi.

d. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti. Misalnya gagal menonton di gedung bioskop, dia pindah nonton TV.

e. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri

Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri. Misalnya seorang peserta didik yang mempunyai kesulitan dalam keuangan, berusaha mengembangkan kemampuannya dalam menulis (mengarang). Dari usaha mengarang, ia dapat membantu mengatasi kesulitan dalam keuangan.

f. Penyesuaian dengan belajar

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri. Misalnya seorang guru akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak belajar tentang berbagai pengetahuan keguruan.

g. Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Cara inilah yang disebut inhibisi. Disamping itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

h. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, antara lain segi untung dan ruginya.

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang

tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu: reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

#### 1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) Rasionalisasi, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
- b) Represi, yaitu menekankan perasaan yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan. Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
- c) Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang peserta didik yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
- d) “*Sour Grapes*”(anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikan fakta atau kenyataan. Misalnya seorang peserta didik yang gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin ketiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik.

## 2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Individu yang salah suai akan sikap dan menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku:

- a. Selalu membenarkan diri sendiri
- b. Selalu berkuasa dalam setiap situasi
- c. Mau memiliki segalanya
- d. Merasa senang bila mengganggu orang lain
- e. Suka menggertak, baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
- f. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- g. Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- h. Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya
- i. Bersikap balas dendam
- j. Memperkosakan hak orang lain
- k. Tindakan yang serampangan
- l. Marah secara sadis

## 3) Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut:

- a. Berfantasi yaitu memasukan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai)
- b. Banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkoba
- c. Regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil) dan lain-lain.

### 3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri pada diri remaja sangatlah penting dimana penyesuaian diri pada masa ini dapat menentukan sikap dan psikologi remaja pada masa yang akan datang, dimana jika remaja sulit atau tidak bisa menyesuaikan diri pada lingkungan dimana dia berada akan berdampak buruk pada perkembangan diri anak itu sendiri, baik pada masa penyesuaian atau pun pada masa yang akan datang.

Pentingnya memahami factor faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

- a. Mengantisipasi berbagai masalah yang akan muncul dalam proses penyesuaian diri remaja baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.
- b. Mencegah berbagai pengaruh negatif yang menjadi kendala bagi perkembangan diri remaja.

Faktor - faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah penentu penyesuaian diri yang meliputi faktor - faktor yang mengatur



perkembangan dan terbentuknya pribadi remaja secara bertahap. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik seperti pembawaan dan struktur/konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan/konstitusi tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe temperamen, Misalnya orang yang tergolong *ektomorf* yaitu yang ototnya lemah, tubuhnya rapuh, ditandai dengan sifat-sifat menahan diri, segan dalam aktifitas sosial, pemalu, dan sebagainya.<sup>48</sup>

Karena struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku maka dapat diperkirakan bahwa sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam system saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku, dan kepribadian. Dengan demikian, kondisi sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik.

---

<sup>48</sup>Agung Sunarto dan Agung hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya,2006)

b. Perkembangan, Kematangan, dan Penyesuaian Diri

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.



Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Disamping itu, hubungan antara penyesuaian dengan perkembangan dapat berbeda menurut jenis aspek perkembangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti: emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

c. Penentu Psikologis terhadap Penyesuaian diri

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk

memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan.

d. Lingkungan sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Berbagai lingkungan anak seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah, masyarakat, kultur dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri anak.

1) Pengaruh rumah dan keluarga.

Dari sekian banyak faktor yang mengondisikan penyesuaian diri, faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting, karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

2). Hubungan Orang Tua dan Anak

Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak –anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri antara lain :

- a) Menerima (*acceptance*), yaitu situasi hubungan dimana orang tua menerima anaknya dengan baik. Sikap penerimaan ini dapat menimbulkan suasana hangat dan rasa aman bagi anak.
- b) Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Dalam pola ini, hubungan orang tua dengan anak bersifat keras. Disiplin yang

ditanamkan orang tua terlalu kaku dan berlebihan sehingga dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menguntungkan anak.

c) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan. Perlindungan dan pemanjaan secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, cemburu, rendah diri, canggung, dan gejala-gejala salah suai lainnya.

d) Penolakan, yaitu pola hubungan dimana orang tua menolak kehadiran anaknya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penolakan orang tua terhadap anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.

## 2) Hubungan saudara

Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik. Sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.

## 3) Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku salah bersumber dari keadaan masyarakat. Pergaulan

yang salah di kalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

#### 4) Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial dan moral para peserta didik. Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak disekolah akan merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

#### 5) Faktor kebudayaan dan Agama

Lingkungan kebudayaan dan Agama dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Contohnya tatacara kehidupan di sekolah, masjid, gereja, dan sebagainya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya.

Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana damai dan tenang bagi anak. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup umat manusia. Agama Tanda memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri.

#### 4. Proses Penyesuaian Diri di Sekolah

Proses penyesuaian diri menurut schneiders setidaknya melibatkan 3 unsur, yaitu :

##### A. Motivasi

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidak seimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan. Ketegangan dan ketidak seimbangan memberikan pengaruh pada kekacauan perasaan patologis dan emosi yang berlebihan atau kegagalan mengenal pemuasan kebutuhan secara sehat karena mengalami frustrasi dan konflik. Respon penyesuaian diri di sekolah, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai sesuatu upaya organisme untuk menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon (sehat, efisien, merusak, atau patologis) ditentukan terutama oleh kualitas motivasi.

##### B. Sikap terhadap realita

Berbagai aspek penyesuaian diri di sekolah ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya yang membentuk realitas. Secara umum, sikap yang sehat terhadap realitas sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat.

Berbagai tuntutan yang realitas menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap tuntutan eksternal dari realitas.

#### C. Pola dasar penyesuaian diri disekolah

Dalam penyesuaian diri di sekolah sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri disekolah. Misalnya, seseorang yang mengalami ketegangan dan frustrasi, maka seseorang itu akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan. Berdasarkan paparan diatas, motivasi mengambil variasi bentuk, dan setiap bentuk diarahkan pada sikap kita terhadap realita hambatan atau rintangan yang menyebabkan individu memiliki respon yng berbeda-beda yang membentuk pola penyesuaian diri di sekolah individu.

### 5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak

obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidakpuas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

## 2. Penyesuaian Sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang merekapatuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari.

Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian social terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain.



Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.<sup>49</sup>

Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan Freud sebagai hati nurani (*super ego*), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.

## 6. Upaya-upaya Proses penyesuaian diri di sekolah

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah remaja khususnya di sekolah ada 11 langkah yaitu<sup>50</sup> :

---

<sup>49</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009)

<sup>50</sup>H.Sunarto, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Depikbud dan Rineka Cipta, 2002), hal, 239

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “nyaman” bagi peserta didik, baik secara sosial, fisik maupun akademis,
2. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi peserta didik,
3. Usaha memahami peserta didik seara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial maupun seluruh aspek kepribadiannya,
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar,
5. Menggunakan prosedur evaluasi dapat memperbesar motivasi belajar,
6. Ruangan kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan,
7. Peraturan/tata tertib yang jelas dan dapat dipahami peserta didik,
8. Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan, kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah,
9. Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan yang baik.
10. Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik peserta didik maupun pada guru,
11. Hubungan baik dan penuh pengertian anatara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Edisi Revisi, Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Agung Hartono, Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.
- Ali, Suyuti, *Metode Penelitian Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Ashori, Mohammad, Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Budi, Purwoko, *Organisasi dan Manajemen Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: Unesa University Press, 2008.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terj. Istiwidyant Soedjarwo, Erlangga, Jakarta, 1998.
- Hartinah, Siti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Iskandar, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Gaung Persada, cet. 1, 2009.
- Kusumawati, Desak P.E. Nila, *proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008.
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999.
- Prayitno, H, *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2001.
- Raflis Kosasi, Soetjipto, *Profesi keguruan* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.
- S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Santrock, *Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanius, 2006.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : IKAPI, 2008.

- Sukardi, Dewa Ketut, Psikologi Pemilihan Karier, Jakarta : Rineka Cipta, 2004.
- Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Prakteknya, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, 2003.
- Sunarto, Psikologi Perkembangan Remaja, Jakarta: Depikbud dan Rineka Cipta,2002.
- Tatiek, Romlah, Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok, Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.
- Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Jakarta: Rajawali Pers,2007.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), Jakarta: Sinar Grafika, 2011.
- Wibowo, Mungin, Konseling Kelompok Perkembangan,Semarang: UNNES PRESS,2005.
- Wulandari, Novta Ria, wawancara dengan penulis, Bandar Lampung, 12 September 2019.
- Wulandari, Novta Ria, wawancara dengan penulis, Bandar Lampung, 24 april 2020

