

**PELAKSANAAN TEKNIK SELF MANAJEMEN DALAM
MENUMBUHKAN KESADARAN DIRI DARI PRILAKU
MEMBOLOS PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh :

**ELICHIA INDRIYANI
NPM : 1911080300**



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**PELAKSANAAN TEKNIK SELF MANAJEMEN DALAM
MENUMBUHKAN KESADARAN DIRI DARI PRILAKU
MEMBOLOS PESERTA DIDIK DI SMP
NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Diseminarkan Mendapatkan Gelar
Sarjana S1 Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

Elichia Indriyani

Npm : 1911080300

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing Akademik I : Nova Erlina,S.IQ.,M.ED

Pembimbing Akademik II : Iip Sugiharta,M.SI

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

1445 H/2024 M

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan Membolos pada peserta didik di sekolah, seperti peserta didik membolos dan terlambat. Permasalahan ini terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik self management dalam menumbuhkan kesadaran diri dari prilaku membolos peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi kasus, kasus dari penelitian ini terdiri dari single case design yang menggunakan satu kasus. Subyek pada penelitian ini adalah Guru BK di SMP Negeri 6 Bandar Lampung dan obyek peserta didik kelas VIII yang terdiri dari 5 obyek. Adapun prosedur pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh guru BK tentang langkah-langkah Teknik Self Management yang dilakukan oleh guru BK ada 5 langkah akan tetapi data dan fakta yang penulis temui hanya menggunakan 3 langkah pemantauan diri (Self-monitoring). Membuat rencana perubahan (Working out a plan for change), Perencanaan tindakan evaluasi (Evaluating an action plan). Serta terdapat pula perubahan yang dirasakan dalam menurunkan kecenderungan perilaku terlambat sekolah pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Bandar Lampung, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik.

Kata Kunci : Membolos, Self Management

ABSTRACT

This research was motivated by the problem of truancy among students at school, such as students being truant and late. This problem occurs in class VIII students at SMP Negeri 6 Bandar Lampung. The aim of this research is to find out how self-management techniques are implemented in raising self-awareness of students' truant behavior at SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

The research method used in this research is qualitative with a case study design, the cases of this research consist of a single case design which uses one case. The subjects of this research were the guidance and counseling teachers at SMP Negeri 6 Bandar Lampung and the objects for class VIII students consisted of 5 objects. The data collection procedures use interviews, observation and documentation.

The results of research conducted by guidance and counseling teachers regarding the steps of Self Management Techniques carried out by guidance and counseling teachers contain 5 steps, but the data and facts that the author found only used 3 steps of self-monitoring. Making a change plan (Working out a plan for change), Planning an evaluation action (Evaluating an action plan). And there are also changes that are felt in reducing the tendency for late school behavior in class VIII students at SMP Negeri 6 Bandar Lampung, based on the results of interviews conducted by guidance and counseling teachers with students.

Keywords: Truancy, Self Management

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elichia Indriyani
NPM : 1911080300
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Furusun : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **Pelaksanaan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran Diri Dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung** ”. Ini sepenuhnya karya penyusunan sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiarisme dan karya orang lain serta tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam Amunitas ilmiah Atas pemyataan ini, penyusun bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dikenakan kepada karya ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika ilmiah dalam karya ini, atau adanya hukuman dari pihak lain terhadap keaslian karya penyusun ini.

Surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juni 2024

Yang membuat pernyataan



ELICHIA INDRIYANI
NPM. 1911080300



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN TEKNIK SELF MANAJEMEN DALAM
MENUMBUHKAN KESADARAN DIRI DARI PRILAKU
MEMBOLOS PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

Nama : Elichia Indriyani
NPM : 1911080300
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Nova Erlina, S.IQ., M.ED
NIP. 19781114200912203

Pembimbing II

Iip Sugiharta, M.SI
NIP. 19811217202341009

**Mengetahui,
Ketua Jurusan BKPI**

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

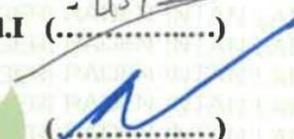
Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

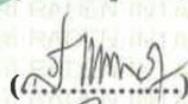
Skripsi dengan judul **Pelaksanaan Teknik self manajemen dalam mumbuhkan kesadaran diri dari prilaku membolos peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung**. Disusun oleh, **Elichia Indriyani**, NPM: **1911080300**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Selasa, 25 Juni 2024**.

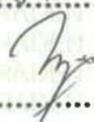
TIM PENGUJI

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....) 

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....) 

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

Penguji Pendamping I : **Nova Erlina, S.I.Q.,M.Ed** (.....) 

Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....) 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd 

09640828 1988 032 002 

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“ sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan ”

(Q.S Al- Insyirah: 5)

“ Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti Hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggep rumit”



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa ada hambatan suatu apapun, dengan segala rasa syukur dan bangga skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- 1) Allah SWT yang telah memberikan kesehatan panjang umur dan rezeki yang berlimpah.
- 2) Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Jakpar Hamsyah Beliau hanya lulus Sekolah dasar (SD) Dan Beliau juga hanya seorang Petani namun dengan Tekat beliau mampu mendidik saya, bahkan beliau bersemangat dan berusaha agar saya bisa memasuki di salah satu Universitas beliau juga memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga saya dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih saya ucapkan atas pengorbanan,cinta,motivasi,nasehat, semangat serta senantiasa menuturkan Doa-doa yang baik yang tiada henti kepada saya.
- 3) Pintu surgaku, Ibunda Siti Sholeha terimakasih sebesar-besarnya saya berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi saya yang sangat cengeng. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih menjadi tempat saya untuk pulang bu.
- 4) Adikku tercinta dan saya sayangi , Safta Kurniawan. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses Epah menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat doa dan cinta yang selalu diberikan kepada Epah, Terima kasih sudah selalu mendengarkan keluh kesah epah selama menempuh pendidikan selama ini.
- 5) Kepada almamaterku UIN Raden Intan, terima kasih banyak atas pengalaman yang luas biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Elichia Indriyani, dilahirkan di Way Kanan pada tanggal 30 November 2001, dari pasangan bapak Jakpar Hamsyah dan ibu Siti Sholeha penulis merupakan anak ke 1 dari 2 bersaudara penulis beralamatkan di desa Way Kanan Kecamatan Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan.

Penulis memulai pendidikan pertama pada Sekolah Dasar di SD Negeri 02 Blambangan Umpu Kecamatan Blambangan Umpu Way kanan lulus pada tahun pelajaran 2012/2013, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 5 Blambangan Umpu Kabupaten way kanan lulus pada tahun pelajaran 2015/2016, setelah lulus sekolah menengah pertama penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 01 Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan lulus pada tahun pelajaran 2018/2019, dan melanjutkan perguruan tinggi pada tahun 2019 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tahun 2022 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Blambangan Umpu, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan selama 40 hari.

Pada tahun 2022 penulis mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sekolah menengah pertama di SMP Negeri 6 Bandar Lampung, Jl. Laksamana Malahayati No14A, Pesawahan, kec. Telukbetung Selatan, kota Bandar Lampung,Lampung 35221.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulispanjatkan kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul:

“Pelaksanaan teknik self manajemen dalam menumbuhkan kesadaran dari prilaku membolos peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung” yang merupakan syarat akhir untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada suri tauladan umat Islam, baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah memberikan tuntunan menuju jalan yang terang (ilmu pengetahuan) dengan akhlak yang mulia.

Tanpa bantuan berbagai pihak, kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

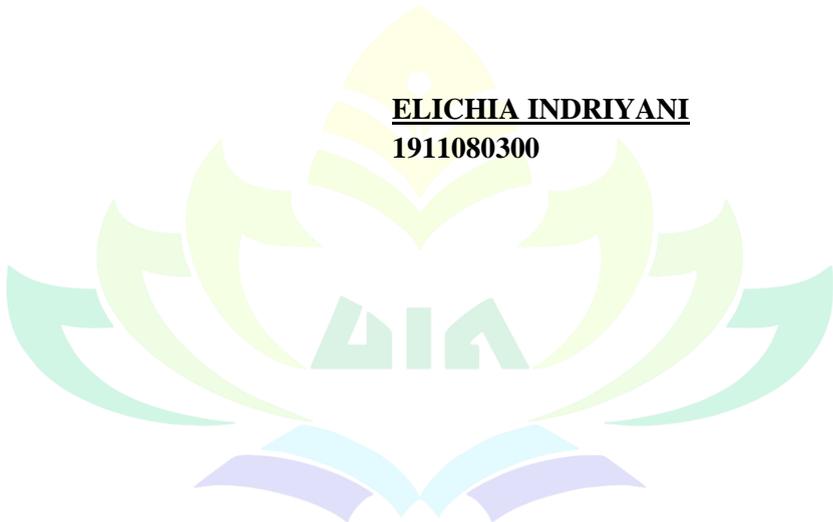
1. Prof. Dr. Hj. Nirvana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.SI selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung
3. Indah Fajriani, M.Psi, Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
4. Nova Erlina, S.IQ., M.ED, selaku pembimbing I terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
5. Iip Sugiharta, M.SI, selaku pembimbing II terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.

7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2019 khususnya jurusan BKPI kelas F yang tak pernah hentinya memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Dan untuk semua pihak yang selalu mendoakan dan menanyakan kapan wisuda terimakasih selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, Juni 2024

ELICHIA INDRIYANI

1911080300



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	10
a. Fokus Penelitian	10
b. Sub Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Penulisan	19

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu	21
1. Pengertian Perencanaan.....	21
2. Pengertian Pelaksanaan	22
3. Pengertian Konseling Individu	24
4. Tujuan Konseling Individu.....	26
5. Kondisi Hubungan Konseling	29
6. Fungsi Konseling Individu	30
7. Unsur unsur Konseling Individu	31
8. Prinsip Konseling Individu.....	32
9. Proses Konseling Individu.....	33
10.Langkah Langkah Konseling Individu	34
11.Konsep dasar Individu.....	36
B. Teknik Self Management.....	38
1. Pengertian Self Management.....	38
2. Konsep Dasar	40
3. Tujuan Teknik Self-management	41
4. Manfaat Teknik Self-Management.....	42
5. Tahap-tahap Teknik Self-management.....	42
6. Langkah – langkah Teknik Self-Management	45
7. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self-management	46
8. Langkah – langkah Teknik Self-Management	47
C. Perilaku Membolos	49
D. Kesadaran Diri	52

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Penyajian Data Lapangan	59
1. Profil SMP Negeri 6 Bandar Lampung	59
2. Sejarah Berdirinya SMP Negeri 6 Bandar Lampung	59
3. Visi Misi SMP Negeri 6 Bandar Lampung	60
4. Deskripsi Data Penelitian	60
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Bandar Lampung	60

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data Penelitian	69
B. Temuan Penelitian.....	92
C. Pembahasan	99

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 101
B. Saran..... 102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data awal Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 06 Bandar Lampung	9
--	---



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Word Cloud Kata Yang sering muncul dari Data.....	70
Gambar 4.2	Word Tree dari penggunaan kata “ Membolos” dalam sumber data penelitian	71
Gambar 4.3	Mind Map Langkah Langkah pelaksanaan Teknik Self Manajemen	73
Gambar 4.4	Tema Tema Coding Pelaksanaan Teknik Self Manajemen	87
Gambar 4.5	Project Map Coding Langkah Langkah Self Manajemen	93
Gambar 4.6	Diagram Hierarki Coding Langkah Langkah Tehnik Self Manajemen.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin pra-Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan surat pra-Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5 Verbatim konseling individu
- Lampiran 6 kisi kisi wawancara
- Lampiran 7 Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan hal ini terpenting dari suatu karya Ilmiah, karena akan memberikan gambaran dari seluruh isi skripsi, berikut judul yang akan penulis bahas dalam karya ilmiah adalah : "*Pelaksanaan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran Terhadap Perilaku Membolos Peserta Didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung*" Agar tidak terjadi salah pengertian dalam memahami maksud dari judul skripsi dan tidak terjadi salah penafsiran dalam memahami judul penelitian ini maka penulis akan menguraikan istilah pokok yang terkandung di dalam judul tersebut. Hal ini dilakukan agar mempermudah pemahaman serta untuk memperjelas apa yang terdapat peneliti maksud sesuai dengan yang dikehendaki berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul.

1. Pelaksanaan

suatu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya.

2. Self Management

Teknik Self Management Dalam bidang konseling, Self-Management merupakan suatu prosedur yang baru. SelfMagement kadang-kadang disebut behavioral self-control, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (1985), SelfManagement merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih terapi secara kombinitif. Dalam Self-Management, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadminstrasikan konskuensi.

3. Perilaku Membolos

Perilaku membolos secara umum dapat diartikan sebagai perilaku peserta didik yang tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak tepat atau ketidakhadiran peserta didik tanpa alasan yang jelas. Pada akhirnya membolos menjadi fenomena yang menghambat proses pembelajaran dan apabila masalah ini tidak segera ditangani secara serius maka dikhawatirkan banyak hal negatif yang muncul sebagai dampak dari perilaku tersebut. Perkembangan peserta didik tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran mutlak yang dipergunakan dalam mewujudkan masyarakat menjadi mampu dalam mengembangkan, mengendalikan, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan juga merupakan faktor terpenting dalam kehidupan sosial untuk menjamin perkembangan kehidupan masyarakat. Pendidikan juga merupakan suatu upaya dalam membentuk manusia yang berkualitas sehingga semua manusia berhak mendapatkan pendidikan, untuk kehidupan yang layak ke arah yang lebih maju dan positif.¹

Masa remaja adalah masa transisi, yang artinya masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan dalam aspek fisiologis, psikologis, kognitif, dan psikososial. Hurlock menyatakan bahwa rentangan usia remaja antara 12-18 tahun. Lain halnya dengan WHO yang menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Pada masa transisi ini remaja merasakan keraguan akan peran yang harus dilakukan. Hal ini membuat remaja mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang sesuai dengan dirinya.²

¹ Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha , Bestari Laia, BIMBINGAN KONSELING DALAMMENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 3 SUSUA TAHUN PELAJARAN2021/2022,Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1 Edisi Maret 2022

² Hurlock, E.B. (2005). Perkembangan anak (jilid 1). Jakarta: Erlangga

Pertumbuhan di masa remaja merupakan pertumbuhan yang penuh dengan problema dan tantangan-tantangan yang harus dihadapi, apalagi di zaman perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi saat ini tidak hanya berpengaruh pada teknologi dan komunikasi saja, akan tetapi juga berpengaruh terhadap hubungan antara manusia, seperti hubungan sosial yang terjadi pada seseorang di lingkungan sekitar. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap hubungan sosial remaja.³

Pada masa remaja, khususnya remaja dari umur 12-18 tahun tidak sedikit yang mengalami kegoncangan yang menyebabkan munculnya sikap emosional dan sikap keingintahuan tinggi yang belum stabil, sehingga mudah melakukan pelanggaran atau penyimpangan terhadap perilaku yang menyimpang baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah (masyarakat). Pada masa remaja ini, seseorang sudah banyak bergaul dengan orang-orang diluar rumah, baik dengan lingkungan sekitar rumah, lingkungan sekolah, bahkan lingkungan teman sebaya.

Karakteristik remaja yang sedang dalam pencarian identitas ini rentan terhadap timbulnya permasalahan. Pada masa ini remaja memasuki masa yang penuh gejolak, masa yang penuh dengan pengenalan dan petualangan akan hal-hal yang baru sebagai bekal untuk masa depannya nanti. Rasa ingin tahu remaja kurang disertai pertimbangan rasional yang membuat remaja terkadang melakukan perilaku yang tidak sesuai norma atau perilaku yang menyimpang. Hal tersebut merupakan sifat khas dari remaja yang memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, menyukai banyak tantangan dan petualangan, serta berani untuk menanggung resiko tanpa memikirkan akibatnya. Hal tersebut yang membuat remaja masih labil dan tidak bisa mengontrol diri. Salah satunya mereka tidak bisa mengontrol untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.⁴

³ Ibid

⁴ Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, 1-8.

Nilai moral merupakan rangkaian nilai tentang macam-macam cara berperilaku sesuai dengan tempat tinggal masing-masing. Perilaku nilai moral sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, baik dengan lingkungan sekitar maupun dengan lingkungan teman sebaya demi mewujudkannya kehidupan yang selaras dengan aturan dan norma yang berlaku di dalam masyarakat. Moral pada diri remaja saat ini semakin lama semakin menurun dan sangat memprihatinkan. Hal tersebut dapat kita lihat saat ini pergaulan para remaja yang cenderung bebas dan tidak mengindahkan lagi nilai atau norma yang berlaku dalam masyarakat. Hal tersebutlah yang sering kita sebut dengan degradasi nilai moral atau penyimpangan nilai moral.⁵

Perilaku penyimpangan nilai moral tersebut disebabkan adanya perkembangan yang pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan berkembang pesatnya ilmu pengetahuan dan teknologi, mudahnya mengakses dan bertukar data pada era globalisasi saat ini sangat mengkhawatirkan apabila remaja tidak dapat memilah dan memilih. Hal tersebut dapat mengakibatkan nilai-nilai atau budaya dari luar yang negatif mudah masuk, sehingga bisa saja mempengaruhi pemikiran dan karakter remaja.⁶

Saat ini banyak sekali peserta didik yang melakukan perilaku menyimpang, berbagai bentuk krisis karakter lain juga pernah terjadi di Indonesia seperti maraknya seperti membolos yang memang marak ada disekolah. Padahal, masa remaja merupakan masa peralihan, masa yang sangat penting bagi pembentukan karakter remaja. Dengan maraknya fenomena tersebut, bukan tidak mungkin perkembangan dan pembangunan karakter di usia remaja akan sangat terpengaruh, dan justru mengarah pada kemerosotan karakter. Saat ini krisis karakter telah melanda lingkungan remaja. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya tindakan remaja yang menyimpang dari nilai moral masyarakat. Salah satu penyebabnya adalah kegagalan proses sosialisasi

⁵ Goelman, 1995. *Perkembangan Nilai Moral, Agama, Sosial dan Emosi Pada Anak Usia Dini*. Surakarta: PTQInant.

⁶ Anganthi, N. R. A., Purwandari, E., & Purwanto, Y. (2010). *Pola delinquency penyalahgunaan nappza di surakarta*. Laporan Penelitian Fundamental Research Dikti.

karena bergesernya peran agen sosialisasi pada remaja, dari lingkungan keluarga ke dalam kelompok sosial. Kelompok sosial mampu menjadi agen sosialisasi yang sangat berpengaruh bagi pembentukan pola perilaku anak atau remaja. Terlebih lagi, kelompok sosial tersebut beranggotakan teman sebaya, tentu akan lebih mudah berpengaruh bagi remaja.⁷

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”. Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Penelitian ini mengambil kasus di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Banda Aceh. Peneliti melakukan studi pendahuluan tentang masalah kedisiplinan belajar siswa dengan mewawancarai salah satu guru di sekolah tersebut. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami masalah kedisiplinan belajar, dan berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK), terdapat 30 orang siswa yang mengalami masalah dengan kedisiplinan belajar berdasarkan data pada buku permasalahan siswa yang terdiri dari siswa kelas XI dan XII. Selanjutnya, 30 orang siswa tersebut dikumpulkan dan diberi angket kedisiplinan belajar berskala 1-4 sebagai pre-test, sehingga terkumpul siswa yang memiliki skor kedisiplinan belajar yang rendah. Penelitian ini dilaksanakan dalam format kelompok maka jumlah sampel yang diambil adalah 10 orang siswa.⁸

Pelaksanaan Program self-management untuk menambah pemahaman tentang perilaku Membolos yang hanya berlangsung selama 8 sesi tampaknya masih belum mampu mengubah kecenderungan perilaku Membolos siswa yang sudah terbentuk cukup lama sebelumnya, mengingat siswa adalah remaja yang berisiko terhadap perilaku Membolos, lamanya program atau jumlah sesi yang diikuti tampaknya mempengaruhi kekuatan hasil

⁷ Budirahayu, Tuti. 2013. Sosiologi Perilaku Menyimpang. Surabaya : PT Revka PetraMedia.8D

⁸ Desi Loviana, NurJannah, Fajriana. 2016, “Self-management Untuk MeningkatkanKedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus SMA Negeri 5 BandaAceh”.skripsi

yang dicapai karena perubahan perilaku yang diharapkan merupakan hasil dari pembiasaan yaitu mengurangi kecenderungan spontan menjadi agresif dan meningkatkan kemampuan self-management yang perlu diperaktekkan dalam kehidupannya sehari-hari dan dirasakan manfaatnya oleh siswa. Hasil jangka panjang dari program self-management terhadap perilaku menyimpang dilaporkan bahwa setelah 3 tahun program berakhir siswa yang melakukan perilaku menyimpang menunjukkan penurunan dalam keterlibatannya menggunakan obat-obatan dan alkohol, dan rasa percaya diri mereka tampak meningkat, meskipun dalam perilaku menyimpang tampak tidak ada perubahan⁹.

Untuk saran pada peneliti selanjutnya perlu ditambahkan sesi setelah sesi berakhir untuk dapat mempertahankan kemampuan dan keterampilan perilaku peserta didik. Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Peneliti menggunakan teknik self management karena Self-Management bertujuan agar siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

Seperti yang terkandung Dalam ajaran islam banyak ayat al"quran dan hadist yang memerintahkan disiplin dalam arti ketaatan pada peraturan yang telah ditetapkan antara lain Berdasarkan surat Al-ashr ayat 3 :

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ۝ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya : Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

⁹ Ibid

Surat al ashr menjelaskan bahwa agar manusia tidak merugi hidupnya ia harus beriman kepada allah, melaksanakan ibadah sebagaimana yang diperintahkannya, berbuat baik untuk dirinya sendiri dan berusaha menimbulkan manfaat kepada orang lain. Di samping beramal saleh dan beriman meeka saling nasehat menasehati serta menjauhi perbuatan maksiat yang setiap orang enderung ingin melakukannya karna dorongan hawa nafsu.

Dalam bidang konseling, Self-Management merupakan suatu prosedur yang baru. SelfMagement kadang-kadang disebut behavioral self-control, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaua-upaya itu sulit . Sedangkan menurut Cormier dan Cormier, Self Management merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku merekasendiri dengan satu atau lebih terapi secara kombinatif. Dalam Self-Management, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadministrasikan konskuensi. Dalam penerapan teknik selfmanagement tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor merupakan pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motifator bagi konseli untuk itu diperlukan adanya bantuan bimbingan dan konseling dengan teknik self management terhadap para remaja tersebut ahar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri. Pada akhirnya remaja mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.¹⁰

Ada tiga macam strategi self-management yaitu: self-monitoring, stimulus-control, dan selfreward. (a) Self-Monitoring adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran,perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (b)

¹⁰ Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman. 2013 Teknik Self Management Dalam MereduksiBody DysmorphicDisorder.[online]. (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._Psikologi_Pend_Dan_Bimbingan/197102191998021-Nandang_Budiman/Teknik_Self_Management.pdf, dakses tanggal 02 November 2023).

Stimulus-Control adalah merancang sebelumnya antecedent atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. (c) Self-Reward adalah pemberian hadiah pada diri sendiri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Ketiga strategi ini dikelompokkan sebagai strategi Self-Management, karna pada masing-masing prosedur konselilah yang mengarahkan, mendorong/mendesak, mengubah atau mengontrol anteseden dan konsekuen untuk menghasilkan perubahan tingkah laku yang diinginkan. Tetapi tidak ada satupun dari strategi ini yang sepenuhnya bebas dari pengaruh variabel lingkungan.

Peneliti melakukan wawancara dengan Guru BK yaitu ibu Roma Diantika,S.Pd untuk mengetahui bagaimana kondisi perilaku menyimpang padasiswa dan berikut hasil wawancara dalam penelitian yang di lakukan peneliti

“ untuk di sekolah disini benar mba banyak siswanya yang melakukan perilaku menyimpang seperti merokok di lingkungan sekolah soalnya pernah terlihat salah satu siswa membawa korek di sekolah posisinya itu sedang melakukan Razia di setiap kelas, terus disini juga banyak anak-anak yang melakukan perundungan/Bullying mereka itu melakukan seejek-ejekan nama orang tua sampai berkelahi,lalu ada juga siswa yang membolos tidak masuk ke jam Pelajaran dan siswa tersebut hanya keliling- keliling kelas lain dan ada juga beberapa siswa yang dari rumahnya pamitnya ke orang tuanya ke sekolah tetapi mereka tidak masuk ke sekolah”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK , dapat disimpulkan bahwa benar ada permasalahan yang berkaitan dengan perilaku menyimpang. Dari penjelasan guru BK kurang lebih ada beberapa siswa laki-laki yang terdiri dari siswa kelas 8 yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Kendala yang dialami guru BK untuk dapat menangani perilaku menyimpang siswa yakni tidak adanya keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik, serta faktor lingkungan juga mempunyai peran besar dalam perilaku menyimpang siswa. Adapun tindakan yang dilakukan guru BK yaitu melakukan pendekatan dan membuat

siswa senyaman mungkin sehingga siswa dapat menyampaikan keluh kesahnya secara terbuka tanpa ada tekanan atau paksaan. Jika proses bimbingan sudah dilakukan, akan tetapi siswa masih berperilaku menyimpang maka akan dilakukan pemanggilan orang tua.¹¹

TABEL 1
Data awal Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN
06 Bandar Lampung

No	Inisial	Jenis kelamin	Kelas	Indikator Perilaku
1	FR	L	8B	Membolos 4x
2	AK	L	8B	Membolos 5x
3	YS	L	8B	Membolos 5x
4	KK	L	8B	Membolos 6x
5	YA	L	8B	Membolos 4x

Sumber : Dokumentasi Guru Bimbingan Dan Konseling SMP Negeri 6 Bandar Lampung

Berdasarkan pada data tersebut dapat kita lihat bahwa banyaknya peserta didik yang melakukan perilaku Membolos, yang bisa saja merugikan diri peserta didik itu sendiri. Begitu juga berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat pra penelitian Pelaksanan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran Terhadap Perilaku Mmembolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung pernah melakukan penyimpangan nilai moral seperti membolos sekolah dan membolos jam pelajaran.¹²

Tingginya perilaku penyimpangan nilai moral pada peserta didik yang ditunjukkan dalam data-data tersebut merupakan resultante dari sifat khas peserta didik, karakteristik peserta didik, pengetahuan peserta didik, sikap permisif peserta didik, faktor predisposisi, kondisi lingkungan yang kondusif seperti

¹¹ Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 6 Bandar Lampung

¹² Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konselng SMP Negeri 6 Bandar Lampung

keterpaparan terhadap media-media, dan komunikasi dengan orang tua, peran pendidik dan pengaruh teman sebaya (faktor penguat).

Data awal tersebut dibahas beberapa peserta didik melakukan perilaku membolos yang tidak hanya sekali. Jika hal tersebut terus berlangsung tanpa adanya kesadaran dari warga sekolah akan mengakibatkan permasalahan yang lebih parah sehingga terjadi kegagalan dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian, diperlukan satu cara untuk mengurangi perilaku membolos yaitu salah satunya dalam menerapkan self management.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

a. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis memberikan focus masalah pada penelitian ini dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih berfokus dan terarah. Fokus masalah yang penulis akan teliti disini yaitu tentang “Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung”.

b. Sub Fokus Penelitian

Sub focus yang penulis gunakan untuk penelitian ini yaitu:

1. Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung
2. Perubahan yang dirasakan setelah melaksanakan Teknik Self Management dalam menumbuhkan kesadaran diri dari perilaku membolos peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang akan diteliti oleh peneliti yaitu:

1. Bagaimana Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung?

2. Bagaimana perubahan yang di rasakan peserta didik setelah pelaksanaan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk Menganalisis Bagaimana Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung?
2. Untuk Menganalisis Bagaimana perubahan yang di rasakan peserta didik setelah Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti membedakan manfaat penelitian dalam dua kategori yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritik penelitian ini berguna untuk bahan kajian dan referensi bagi penelitian lain yang berminat untuk meneliti tentang Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung.

2. Kegunaan Praktis

Bagi pembaca khususnya peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran diri dari Perilaku Membolos Peserta Didik di SMPN 6 Bandar Lampung, sehingga peserta didik dapat menilai dan membedakan pergaulan yang positif dan negatif dikalangan peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat Ardiyansyah, dkk pada tahun 2019 dengan judul Pengaruh Lingkungan

Sekolah Terhadap Moral Peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian yaitu peserta didik dari 8 Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiyah baik negeri maupun swasta. Hasil penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan sekolah terhadap moral peserta didik. Kemudian penelitian ini relevan karena memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu pengaruh lingkungan mengenai moral pada peserta didik. Hanya perbedaannya pada penelitian tersebut merupakan lingkungan sekolah dan mengenai moral saja sedangkan penulis akan diteliti oleh peneliti adalah lingkungan teman sebaya dan penyimpangan nilai moralnya.¹³

2. Penelitian yang dilakukan oleh Erni dan Andi Agustang pada tahun 2021 dengan judul pengaruh teman sebaya terhadap perilaku bolos di kalangan peserta didik SMK Handayani Makassar. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dengan subyek penelitian yaitu peserta didik SMK Handayani Makassar. Hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan antara teman sebaya dengan perilaku bolos peserta didik di SMK Handayani Makassar sebesar 0,370 atau berada pada kategori hubungan yang rendah. Kemudian penelitian ini relevan karena memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang pengaruh teman sebaya dan sikap membolos yang termasuk dalam perilaku penyimpangan nilai moral, dan perbedaannya yaitu tempat penelitiannya.¹⁴

¹³ Jurnal Moral Kemasyarakatan Vol. 4 No. 1 Tahun 2019 | Hal. 1 – 7.
Diakses Pada tanggal 20 Oktober 2023

¹⁴ Erni and Andi Agustang, “Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bolos Di Kalangan Peserta Didik Smk Handayani Makassar” *Journal Of Sociology Education Review* 1, no. 3 (January 20, 2022): 97–102, <https://doi.org/10.31219/osf.io/2jc6b>. diakses pada tanggal 2 Oktober 2023

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sudarmi Su'ud pada tahun 2011 dengan judul dan perilaku menyimpang (studi kasus pada masyarakat Boepinang, Bombana). Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah studi kasus (case study) dengan subyek penelitian yaitu remaja di Kelurahan Boepinang Kecamatan Poleang Kab. Bombana. Hasil dari penelitian tersebut yaitu Bentuk-bentuk perilaku menyimpang remaja di Kelurahan Boepinang diantaranya adalah mencuri, membaca buku dan menonton film porno, berkelahi, berjudi, dan minum-minuman keras dan mabuk-mabukan. Sedangkan Penyebab perilaku menyimpang remaja yang paling dominan di Kelurahan Boepinang adalah pengaruh teman sepermainan, kondisi keharmonisan dan perpecahan keluarga, rendahnya pemahaman tentang tata nilai dan norma (hukum, agama, dan adat) yang ada dalam masyarakat. Kemudian penelitian tersebut relevan karena memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti mengenai remaja dan perilaku menyimpangnya namun perbedaannya yaitu pada tahun saat melakukan penelitian.¹⁵
4. Penelitian yang dilakukan oleh Erna Mesra dan Fauziah pada tahun 2016 dengan judul pengaruh teman sebaya terhadap perilaku seksual remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dengan subyek penelitian yaitu peserta didik siswi SMA Swasta di Tangerang. Hasil penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan perilaku seksual remaja dibuktikan dengan adanya data yang menunjukkan bahwa teman sebaya negatif mempunyai perilaku seksual berat sebesar 27,34 kali. Kemudian penelitian ini relevan karena

¹⁵ Sudarmi Su'ud, "Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Pada Masyarakat Boepinang, Bombana)". SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011. <https://www.neliti.com/id/publications/221401/remaja-dan-perilaku-menyimpang-studi-kasus-pada-masyarakat-boepinang-bombana>. Diakses pada tanggal 30 oktober 2023

memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu pada variabel teman sebaya. Hanya saja terdapat perbedaan pada variabel perilaku penyimpangan nilai moral, dimana pada penelitian tersebut menggunakan variabel perilaku seksual.¹⁶

5. Penelitian yang dilakukan oleh Desi Ramadhani pada tahun 2019 dengan judul hubungan teman sebaya dengan perilaku seksual berpacaran pada remaja didesa X. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi dengan subyek penelitian yaitu remaja yang sedang berpacaran didesa X. Hasil penelitian ini yaitu diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku seksual berpacaran pada remaja yaitu sebesar 27% sedangkan 73% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian. Kemudian penelitian tersebut relevan karena memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti penulis yaitu pada variabel teman sebaya. Namun perbedaannya dalam variabel perilaku penyimpangan nilai moral, dimana pada penelitian tersebut menggunakan variabel perilaku seksual berpacaran.

H. Metode Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian merupakan salah satu Pelaksanakan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran Terhadap Perilaku Membols Peserta Didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung wajib memiliki kemampuan untuk melakukan sebuah penelitian. Untuk itu metode penelitian harus mutlak dikuasai bagi setiap mahasiswa. Dalam peneitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatfi dengan jenis penelitian Case study research (studi kasus) dan bersifar deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan

¹⁶ Mesra,Erna dan Fauziah., 2016. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku SeksualRemaja. Jurnal Ilmiah Bidan, VOL.I, NO.2,2016

penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.¹⁷ Dalam Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu.¹⁸

2. Desain Penelitian

Dalam studi kasus, keempat desainnya adalah seperti tabel diatas. Tipe (1) desain kasus tunggal holistik, (2) desain kasus tunggal terjalin (*embedded*), (3) desain multikasus holistik, dan (4) desain multikasus terjalin. Pada rancangan penelitian ini peneliti menggunakan rancangan studi kasus tipe – 4 yaitu yang menggunakan penelitian studi kasus yang menggunakan banyak (lebih dari satu). Studi kasus dapat memberikan penekanan pada analisis kasus dengan hanya menggunakan sedikit jumlah atau kejadian dalam desain penelitian. Sebagai mana yang telah dipaparkan oleh Yin(2003),terdapat beberapa langkah dalam mendesai suatu studi kasus yaitu; menentukan dan menjabarkan pertanyaan penelitian, memilih dan menentukan desain dan instrumen penelitian, menentukan tehnik pengumpulan data, membuat analisis dan mempersiapkan laporan akhir penelitian.¹⁹

Dengan demikian penelitian ini berupaya mengumpulkan data data atau informasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Directive Counseling untuk mengatasi masalah membolos peserta didik. Pengumpulan data tidak dipandu oleh teori tetapi dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian dilapangan. Oleh karena itu penelitian membiarkan permasalahan-permasalahan muncul atau dari data dibiarkan terbuka untuk

¹⁷ Djam'an dan Aan Komariah, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2014).

¹⁸ Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta

¹⁹ Sri Yona, 'Penyusunan Studi Kasus', 10.2(2006), 76–80.

diinterpretasikan kemudian data dihimpun dengan pengamatan yang seksama, meliputi deksripsi yang yang mendetail disertai catatan-catatan hasil wawancara yang mendalam (interview), serta hasil analisis dokumen dan catatan-catatan.

3. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Bandar Lampung, waktu penelitian ini adalah semester ganjil tahun pelajaran 2023/2024.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dilakukan peneliti untuk pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Dalam observasi peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber data peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati tetapi tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Observasi dilakukan di Sekolah di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Observasi Dilakukan untuk mengetahui bagaimana Langkah-langkah Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Directive Counseling Untuk Mengatasi Masalah Membolos Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara pengumpulan data dengan mengadakan Tanya jawab langsung kepada objek yang diteliti yaitu guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak struktur dan dapat dilakukan secara langsung maupun menggunakan telpon. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak struktur dimana peneliti tidak

menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanya.

Teknik pengumpulan data berupa wawancara ini digunakan untuk memperoleh data mengenai Pelaksanaan Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mengetahui bagaimana Pelaksanaan Teknik Self Manajemen Dalam Menumbuhkan Kesadaran dari perilaku menyimpang peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya foto, gambar hidup dan lainnya.

Adapun dokumentasi yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto kegiatan atau kejadian pada saat penelitian. Dokumentasi ini bertujuan mempermudah pengecekan suatu kebenaran atau peristiwa, sehingga penelitian menjadi valid.²⁰

5. Teknik Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini merupakan proses penyusunan transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang diorganisasikan dalam sebuah kategori untuk memahami tentang subjek yang kemudian hasil data tersebut akan dipublikasikan. Menurut (observasi, wawancara, dan dokumentasi) kemudian dianalisis melalui tiga tahapan yaitu meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Sedangkan analisis data menurut Jhon W. Creswell ialah proses terus menerus dilakukan dengan cara merangkum atau meringkas selama penelitian, analisis data dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai temuan temuan, misalnya pada pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara, berikut analisis data menurut

²⁰ Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D. Bandung: CV Alfabeta.

Jhon W.Cresswell dan dalam penelitian ini Teknik analisis juga menggunakan Software NVIVO 12 sebagai berikut :

- a. Mengelolah dan mempersiapkan data,pada langkah ini seperti mempersiapkan teks transkrip wawancara,mengetik hasil data lapangan, men-scanning materi layanan,dan menata data berdasarkan sumber informasi yang didapatkan.
- b. Membaca keseluruhan data,pada langkah ini guna membaca keseluruhan data untuk dapat membangun dan menangkap pendapat dari informasi yang telah didapatkan dan merefleksikan adanya makna secara keseluruhan
- c. Menganalisis data lebih detail dan dilakukan dengan cara meng-Coding data. Cording adalah tahap mengolah data menjadi segmen tulisan seblum memaknainya. Didalam tahap ini melibatkan beberapa tahapan seperti,mengambil data yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan,mengsegmentasi kalimat-kalimat kedalam suatu kategori,lalu melebeli kategori dengan istilah khusus, yaitu sering kali didasarkan pada istilah atau bahasan yang benar-benar berasal dari partisipan.
- d. Menerapkan proses Cording untuk menjabarkan,kategori,tema atau setting orang yang akan dijabar kaninformasi secara lengkap mengenai peristiwa,orang yang diteliti,lokasi penelitian yang diatur dalam setting tertentu.
- e. Tunjukkan bagaimana menggambarkan atau menjabarkan tentang tema kronologis,dengan ditampilkan table-table atau gambar,seperti memberikan sebuah informasi mengenai partisipan dalam bentuk table.
- f. Menganalisis data adalah memakai data dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau interprestasi bisa berupa perbandingan antara informasi dengan hasil penelitian yang berasal dari literature.

6. Keabsahan data

penelitian yang dilakukan menggunakan triangulasi sumber, tujuan digunakannya teknik triangulasi dalam penelitian ini adalah agar peneliti dapat membandingkan atau merecheck temuan hasil wawancara yang diperoleh dari narasumber penelitian dengan sumber lain yang dirasa berhubungan dengan penelitian tersebut.²¹

I. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penyelesaian pada penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut :

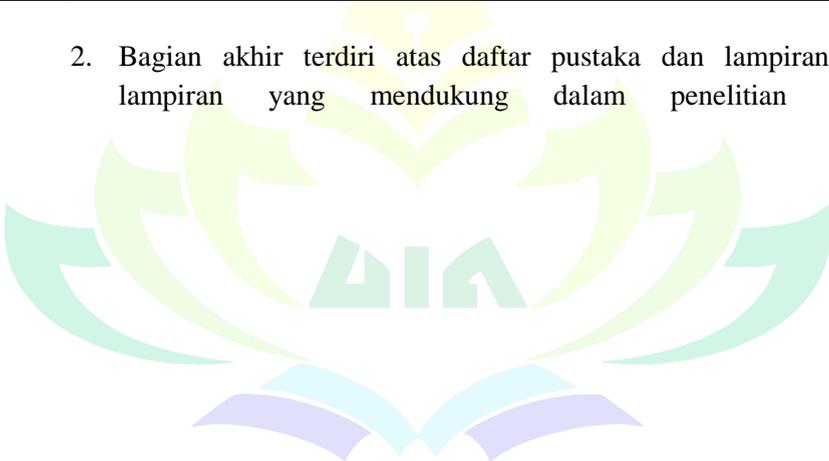
1. Bagian isi yang terdiri dari 5 bab,yaitu

NO	JUDUL	KETERANGAN
1	BAB 1 PENDAHULUAN	Berisi tentang Penegasan judul, Latar belakang masalah, Identifikasi dan Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian terdahulu yang relevan, Metode penelitian, Sistematika Penulisan
2	BAB 11 LANDASAN TEORI	berisi tentang Landasan Teori dan Pengajuan Hipotesis

²¹ Tohirin. (2012). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

3	BAB 111 DESKRIPSI DATA PENELITIA	Berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan realibilitas data, uji prasyarat analisis.
4	BAB IV ANALISIS PENELITIAN	Bab ini berisikan mengenai analisis data penelitian dan temuan yang disesuaikan dengan rumusan masalah
5	BAB V PENUTUP	Bab ini berisikan tentang simpulan dan rekomendasi

2. Bagian akhir terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung dalam penelitian .



BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Perencanaan

Perencanaan bagi setiap organisasi merupakan pemandu (guide) dalam berbagai aktivitas organisasi, mengingat perencanaan sebagai guide maka merencanakan sebagai langkah awal yang akan menentukan tercapai atau tidaknya tujuan organisasi, perencanaan yang baik selalu diupayakan oleh setiap organisasi dengan harapan akan mempermudah dalam setiap langkah-langkah kerja kedepan, perencanaan begitu penting bagi organisasi, sehingga setiap organisasi akan membuat perencanaan sebaik-baiknya, baik perencanaan tingkat korporasi, perencanaan tingkat departemen, dan tingkat operasional. Perencanaan (planning) adalah fungsi dasar (fundamental) manajemen, karena organizing, staffing, directing dan controlling pun harus terlebih dahulu direncanakan. Perencanaan ini adalah dinamis. Perencanaan ini ditunjukkan untuk masa depan yang penuh dengan ketidakpastian, karena adanya perubahan dan situasi. Perencanaan diproses oleh perencana (planner), hasilnya menjadi rencana (plan). Perencanaan adalah suatu proses untuk menentukan rencana. Jadi menurut Malayu Hasibuan perencanaan itu bersifat dinamis dimana perencanaan itu diproses oleh perencana sehingga menghasilkan sebuah rencana.²²

Perencanaan berasal dari kata rencana, yang artinya rancangan atau rangka sesuatu yang akan dikerjakan. Dari pengertian sederhana tersebut dapat diuraikan beberapa komponen penting yakni tujuan (apa yang ingin dicapai), kegiatan (tindakan-tindakan untuk merealisasikan tujuan) dan waktu (kapan bilamana kegiatan tersebut hendak dilakukan). Apapun yang direncanakan tentu saja merupakan tindakan-tindakan dimasa

²² H. Malayu SP Hasibuan, Dasar Pengertian Dan Masalah (jakartaa:PT Bumi Aksara, 2011).

depan (untuk masa depan). Dengan demikian suatu perencanaan bisa dipahami sebagai respon (reaksi) terhadap masa depan. Adapun perencanaan dikutip dalam penelitian oleh R Elviza, menurut Tjokroamidjojo perencanaan dalam arti seluas-luasnya merupakan suatu proses mempersiapkan secara sistematis kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Perencanaan adalah suatu cara bagaimana mencapai tujuan sebaik baiknya dengan sumber-sumber yang ada supaya lebih efektif dan efisien. Perencanaan merupakan suatu proses yang kontinu yang meliputi dua aspek, yaitu formulasi perencanaan dan pelaksanaannya. Perencanaan dapat digunakan untuk mengontrol dan mengevaluasi jalannya kegiatan, karena sifat rencana itu adalah sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan.²³

Perencanaan dianggap penting karena akan menjadi penentu dan sekaligus memberi arah terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian suatu kerja akan berantakan dan tidak terarah jika tidak ada perencanaan yang matang, perencanaan yang matang dan disusun dengan baik akan memberi pengaruh terhadap ketercapaian tujuan. Penjelasan ini makin menguatkan alasan akan posisi strategis perencanaan dalam sebuah lembaga dalam perencanaan merupakan proses yang dikerjakan oleh seseorang.²⁴

2. Pengertian Pelaksanaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pelaksanaan berasal dari kata laksana yang artinya menjalankan atau melakukan suatu kegiatan. Sedangkan Joan L. Herman yang dikutip oleh Farida mengemukakan definisi program sebagai, “Segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang dengan harapan akan mendatangkan hasil atau pengaruh”.

²³ R Elviza, —Perencanaan Sosial, I UIN Suska Riau 27, no. 7 (2018): 16–38.

²⁴ Siti Aisyah, —Perencanaan Dalam Pendidikan, I Manajemen Pendidikan Islam 7, no. 1 (2018): hal. 730.

Lebih lengkap lagi, Hasibuan juga mengungkapkan bahwa program adalah, suatu jenis rencana yang jelas dan konkret karena di dalamnya sudah tercantum sasaran, kebijaksanaan, prosedur, anggaran, dan waktu pelaksanaan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan menurut westra adalah usaha-usaha yang dilakukan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan melengkapi segala kebutuhan dan alat-alat yang diperlukan, siapa yang akan melaksanakan, dimana tempat pelaksanaannya dan kapan waktu dimulainya.²⁵

Menurut Tjokroadmudjoyo “Pelaksanaan adalah proses dalam bentuk rangkaian kegiatan, yaitu berawal dari kebijakan guna mencapai suatu tujuan maka kebijakan itu diturunkan dalam suatu program dan proyek”.²⁶

Pengertian-pengertian di atas memperlihatkan bahwa kata pelaksanaan bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme suatu sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa pelaksanaan bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Pelaksanaan merupakan aktifitas atau usaha-usaha yang dilaksanakan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan dilengkapi segala kebutuhan, alat-alat yang diperlukan, siapa yang melaksanakan, dimana tempat pelaksanaannya mulai dan bagaimana cara yang harus dilaksanakan, suatu proses rangkaian kegiatan tindak lanjut setelah program atau kebijaksanaan ditetapkan yang terdiri atas pengambilan keputusan, langkah yang strategis maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan semula.

²⁵ Siti Hertanti et al., —Pelaksanaan Program Karang Taruna Dalam Upaya Meningkatkan Pembangunan Di Desa Cintaratu Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran, *Jurnal MODERAT* 5, no. 3 (2019): 305–15.

²⁶ Oktiara, —Pengertian Pelaksanaan.

3. Pengertian Konseling Individu

a. Pengertian konseling

Secara estimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” atau “memahami”, sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “meyerahkan atau menyampaikan”. Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien.

Konseling Menurut Prayitno dan Erma Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seseorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami satu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²⁷ Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut pribadi klien) bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien; namun juga bersifat spesifik menuju arah pengentasan masalah.

b. Pengertian Individu

Individu berasal dari kata “in” dan “devided”. Dalam Bahasa Inggris “in” dapat diartikan “tidak”, sedangkan “devided” artinya terbagi. Jadi individu artinya tidak terbagi, atau merupakan satu kesatuan.

Dalam Bahasa Latin, individu berasal dari kata “individium”, yang artinya tak terbagi, Kata tidak terbagi merupakan suatu sebutan yang dapat dipakai untuk menyatakan suatu kesatuan yang paling kecil dan

²⁷ Prayitno Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, n.d

terbatas, Individu dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti orang seorang; pribadi orang (terpisah dari yang lain) atau organisme yang berdiri sendiri dan secara fisiologis bersifat bebas. Sejalan dengan itu, menurut Syukri Albani, individu merupakan kesatuan aspek jasmani dan rohani, atau fisik dan psikologis dengan ciri khas dan keunikan yang berbeda. Individu adalah orang seorang, pribadi seseorang yang secara fisiologis setiap individu/ orang tak ada hubungan organik dengan individu lain, tetapi secara sosial individu itu memerlukan kontak sosial dan terpengaruh oleh individu lain. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan individu adalah orang, seorang, perorangan, atau pribadi yang memiliki kesatuan aspek jasmani dan rohani, atau fisik dan psikologis yang tidak dapat terbagi yang memiliki keunikan dan ciri khas tersendiri.

c. Pengertian konseling Individu

Sejalan dengan pendapat tersebut Willis memaknai konseling individual sebagai bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, maupun mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Pendapat Sofyan S. Willis —konseling individual adalah pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konselor dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.²⁸

Sedangkan menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu cara pemberian bantuan dilaksanakan secara face to face relationship (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata),

²⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori Dan Praktek* ((Bandung: Alfabeta), 2017).

antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah pribadi.²⁹

Kemudian di perkuat Tohirin, konseling individu dapat dimaknai sebagaimana suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dan lingkungan secara baik.³⁰

Pendapat Hellen konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling merupakan 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 sebaikbaiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu. Dari pemaparan ahli dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang di berikan oleh seorang ahli kepada individu untuk membantu menyelesaikan masalah individu dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu dengan cara tatap muka yang dilakukan secara perorangan.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan Kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terdapat dirinya sendiri

²⁹ M Umar Sartono, Bimbingan Dan Penyuluhan ((Bandung : Pustaka Setia, n.d.).

³⁰ ohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah(Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2007).

serta perasaan perasaan inferioritasnya kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan Kembali minat sosialnya.³¹

Selanjutnya secara khusus, tujuan konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling. Sebagaimana telah dikemukakan yaitu:

- a. Melalui layanan konseling individual klien memahami seluk beluk permasalahan yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman).
- b. Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya permasalahan secara spesifik (fungsi pengentasan). Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan focus yang sangat khas, kongkrit, dan langsung ditangani oleh layanan konseling individual.
- c. Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai (fungsi pemeliharaan dan pengembangan). Bahkan secara tidak langsung, layanan konseling individual sering kali menjadikan pemeliharaan dan pengembangan potensi dan unsur-unsur positif klien sebagai focus dan sasaran layanan.
- d. Pemeliharaan dan pengembangan potensi dan unsur-unsur positif klien, diperkuat dengan terentaskannya masalah, merupakan kekuatan bagi pencegahan penjalaran masalah yang sedang dihadapi oleh klien tersebut, serta diharapkan dapat mencegah permasalahan-permasalahan baru yang mungkin timbul (fungsi pencegahan).
- e. Apabila masalah yang dihadapi oleh klien menyangkut pelanggaran hak-hak yang dimiliki oleh klien sehingga klien merasa teraniaya (dalam keadaan tertentu) maka,

³¹ Prayitno, *Konseling Perorangan* ((padang: universitas Negri Padang, 2005).

layanan konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.³²

Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan

lain, konseling bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien. Selanjutnya menurut Tohirin secara khusus, tujuan konseling individual adalah merujuk kepada fungsifungsi bimbingan dan konseling. Sebagaimana telah dikemukakan yaitu:

- a. Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis.
- b. Merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individual bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya.
- c. Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individual adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien. Kaitannya dengan bimbingan dan konseling individu yaitu seorang konselor tersebut harus bisa untuk mencegah timbulnya masalahmasalah yang akan berdampak negatif baik itu

³² M. Muhammad Husni, —Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorismel 2, no. Al-Ibrah (2017): 63., Al-Ibrah 2, no. 2 (2017): 65.

pada diri klien maupun pada diri orang lain.

Adapun menurut prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai:

- a) sesuatu yang tidak disukai adanya.
- b) suatu yang ingin dihilangkan.
- c) suatu yang dilarang.
- d) sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan.
- e) dan dapat menimbulkan kerugian.

Sedangkan tujuan khusus layanan konseling perorangan menurut prayitno yaitu terkait dengan fungsi-fungsi konseling diantaranya adalah klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komprehensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien sebagai fungsi pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai fungsi positif yang ada pada klien merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai sebagai fungsi pengembangan dan perorangan dapat melayani sasaran bersifat advokasi sebagai fungsi advokasi. Tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga konseling dapat mengatasinya.³³

3. Kondisi Hubungan Konseling

Dalam melakukan kegiatan konseling individu untuk memperoleh hasil yang maksimal maka diperlukan suatu kondisi atau keadaan yang memungkinkan klien dapat

³³ Ilyia Rahmi Risno DKK, —Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Peroranganl 1, no. 3 (2013): 62–70.

berkembang. Keadaan atau kondisi tersebut hendaknya juga harus diciptakan konselor sepanjang melakukan kegiatan konseling. Latipun mengemukakan bahwa kondisi yang harus diciptakan dalam hubungan konseling adalah:

- a. Kongruensi Kongruensi dalam hubungan konseling dapat diartikan dengan menunjukkan diri sendiri sebagaimana adanya dan yang sesungguhnya, berpenampilan terus terang, ada kesesuaian antara apa yang dikomunikasikan secara verbal dengan yang non verbal.
- b. Penghargaan positif tanpa syarat Penghargaan positif tanpa syarat merupakan pengalaman konselor yang hangat, positif menerima klien, konselor menyukai klien sebagai pribadi dan resprk kepada klien sebagai individu tanpa harus mengharapkan memperoleh pujian dari klien.
- c. Memahami secara empati Memahami secara empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain.

4. Fungsi Konseling Individu

Adapun fungsi konseling Individu, diantaranya :

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi pelayanan konseling yang menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan individu, seperti: pemahaman tentang diri, lingkungan terbatas (keluarga, sekolah) dan lingkungan yang lebih luas (dunia pendidikan, kerja, budaya, agama, dan adat istiadat).
- 2) Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi konseling yang menghasilkan terentasnya berbagai permasalahan yang dialami individu.
- 3) Fungsi Pengembangan dan Pemeliharaan, pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- 4) Fungsi Pencegahan, fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan

sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mencoba mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.

- 5) Fungsi Advokasi, masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individu dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi (pembelaan).³⁴

5. Unsur unsur Konseling Individu

Bimbingan Konseling mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan berhubungan antara satu sama lain. Unsur-unsur Bimbingan Konseling pada dasarnya adalah terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi.

a. Konselor

Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.³⁵ Sedangkan menurut Samsul Munir konselor Islam adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan konsultasi berdasarkan standar profesi.

b. Konseli

Menurut Sofyan S. Willis, konseli adalah individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain.

³⁴ Willis, *Konseling Individu Teori Dan Praktek*.

³⁵ Latipun, *Psikologi Konseling* ((Malang: UMM Press, n.d.).

Sedangkan menurut Roger yang dikutip oleh Latipun menyatakan bahwa konseli itu adalah orang atau individu yang datang kepada konselor dan kondisinya dalam keadaan cemas atau tidak karuan. Konseli itu manusia yang mempunyai masalah, dan manusia itu sendiri pada hakikatnya tidak akan pernah lepas dari yang namanya masalah. Namun ada konseli yang mampu menghadapi masalahnya dengan bijaksana dan sebaliknya ada juga konseli yang menghadapi masalahnya dengan gejala emosi yang tidak terkendali. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseli adalah seorang individu yang mempunyai masalah dan datang kepada konselor untuk menyelesaikan masalahnya karena dirinya sendiri tidak sanggup untuk menyelesaikan masalahnya.

c. Masalah

Sudarsono dalam kamus konseling memberi pengertian masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok mengalami kerugian atau sakit.³⁶ Dalam arti singkatnya adalah ketidak sinkronan antara keinginan dan kenyataan. Bimbingan Konseling sangat berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh konseli, baik pria, wanita, anak-anak, dan bahkan orang tua sepanjang itu masih membutuhkan penyelesaian.

6. Prinsip Konseling Individu

Prinsip ialah pegangan dan kepercayaan yang diikuti oleh pengalaman konseling. Yang menjadi panduan konselor semasa memberikan pehidmatan kepada klien.

- a. Manusia punya harga diri. Harga diri manusia terletak pada diri dan harga dirinya. Setiap manusia mempunyai nilai yang tersendiri. Apabila manusia

³⁶ Ahmad Zainuri Rahmat Pudji, —Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Dekadensi Keimanan Mahasiswa Di Surabaya

- dilanda masalah, aspek diri yang paling menyakitkan ialah harga dirinya yang hilang ataupun tercemar. Harga diri manusia memerlukan pengakuan dari pada orang-orang terdekat dalam lingkungan sekitarnya.
- b. Manusia itu unik. Tidak ada manusia yang sama. Setiap manusia perlu membentuk dan mempertahankan identitas dirinya asalkan ia tidak merugikan.
 - c. Dirinya dan orang lain serta berkembang dan menikmati kebahagiaan hidup.
 - d. Konselor harus memberi tahu klien bahwa informasi yang diberikan adalah sulit.
 - e. Manusia memiliki kecenderungan untuk menyempurnakan diri.
 - f. Manusia berkembang melalui proses sosialisasi dan
 - g. masyarakat memainkan peran penting dalam kehidupan manusia.³⁷

Dari pemaparan di atas penulis menyimpulkan bahwa prinsip konseling individu adalah menjunjung tinggi martabat atau harga diri seseorang dan memandang bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda.

7. Proses Konseling Individu

Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Proses konseling individu adalah suatu proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien, perubahan itu sendiri pada dasarnya menimbulkan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum ada atau belum berkembang misal perubahan pandangan, sikap keterampilan dan sebagainya. Berikut gambaran umum proses konseling individu di bagi atas tiga tahapan:

- a) Tahap awal, tahap ini terjadi sejak peserta didik menemui guru BK hingga berjalan proses

³⁷ Mizan Adililah Ahmad Ibrahim dan halimatun halaliah mokhta, Kaunseling Individu Apa Dan Bagaiman, | 2006, hlm.5-8.

konseling dan peserta didik menemukan definisi masalah peserta didik atas dari isu kepedulian atau masalah peserta didik. Tahap awal ini meliputi, (1) mendefinisikan masalah, (2) mempertimbangkan alternatif definisi masalah (3) komitmen konselor klien sebagai definisi yang terbaik dari sekian alternatif. Adapun teknik-teknik yang digunakan pada tahap pertama ini adalah attending, mendengarkan, empati, refleksi, eksplorasi, bertanya, menangkap pesan utama, dan memberi dorongan minimal.

- b) Tahap pertengahan (Tahap Kerja) berangkat dari masalah klien yang disepakati pada tahap awal kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajah masalah peserta didik dan bantuan apa saja yang diberikan berdasarkan penilaian Kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah peserta didik.
- c) Tahap Akhir konseling, pada tahap ini ditandai oleh beberapa hal berikut: a) menurunkan kecemasan peserta didik. b) Adanya perubahan perilaku peserta didik kearah positif, sehat dan dinamik. c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang program yang jelas. d) terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.³⁸

8. Langkah Langkah Konseling Individu

Langkah-langkah dalam konseling individu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar,perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.

³⁸ Sofyan Willis, *Konseling Di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, h. 138-139, n.d.

- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persolan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencanarencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- g. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu

cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.³⁹

9. Konsep dasar Individu

Banyak anak muda yang enggan membicarakan masalah pribadi atau urusan pribadi mereka dalam diskusi kelas dengan guru. Beberapa dari mereka ragu untuk berbicara di depan kelompok-kelompok kecil. Oleh karena itu, konseling individu dalam sekolah-sekolah, tidak terlepas dari psikoterapi, didasarkan pada asumsi bahwa konseli itu akan lebih suka berbicara sendirian dengan seorang konselor. Selain itu, kerahasiaan, selalu dianggap sebagai dasar konseling. Akibatnya, muncul asumsi bahwa siswa membutuhkan pertemuan pribadi dengan seorang konselor untuk mengungkapkan pikiran mereka dan untuk meyakinkan bahwa pengungkapan mereka akan dilindungi. Tidak ada yang lebih aman dari pada konseling individu.

Konseling individu sebagai intervensi mendapatkan popularitas dari pemikiran teoritis dan filosofis yang menekankan penghormatan terhadap nilai individu, perbedaan, dan hak-hak. Hubungan konseling bersifat pribadi. Hal ini memungkinkan beberapa jenis komunikasi yang berbeda terjadi antara konselor dan konseli, perlindungan integritas dan kesejahteraan konseli dilindungi. Konseling telah dianggap sangat rumit, dengan setiap kata, infleksi sikap, dan keheningan yang dianggap penting, yang hanya bisa terjadi antara konselor yang terampil dan konseli yang berminat. Bersama-sama mereka mencari makna tersembunyi di balik perilaku. Seperti pemeriksaan pribadi memerlukan sikap permisif dan kebebasan untuk mengeksplorasi ide-ide secara mendalam, di bawah pengawasan ketat dari konselor.

³⁹ Nusuki, —Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di SMAN 2 Aikmel, | Jurnal Educatio 9, no. 1 (2014): 108.

Selama bertahun-tahun, telah diasumsikan bahwa pengalaman ini hanya bisa terjadi dalam interaksi antara dua orang. Konseling individu terkenal di sekolah karena berbagai alasan. Pertama, mayoritas organisasi-organisasi sekolah yang terstruktur di sekitar kelas dan guru kelas. Guru lebih cenderung untuk melepaskan satu siswa di satu waktu dari kelas mereka karena mengganggu rutinitas kelas mereka.

Konseling individu lebih mudah untuk dijadwalkan daripada intervensi lain dan mungkin tampak lebih praktis. Selanjutnya, ini adalah intervensi konselor yang paling sering digunakan. Selain itu, banyak konselor sekolah merasa lebih menyukai Konseling individu setelah melalui pendidikan pascasarjana mereka dengan jurusan pendidikan konselor. Konseling teori dan teknik, misalnya, yang paling sering diilustrasikan melalui studi kasus individu. Banyak dari studi ini telah muncul dari sejarah panjang psikoterapi, di mana banyak studi kasus individu telah direkam. Karena konseling individual tampaknya lebih mudah untuk dipahami dan diatur, kebanyakan konselor pemula memulai dengan jenis intervensi konselor dalam pengalaman praktikum mereka. Program pendidikan konselor telah memperluas penawaran program mereka untuk memasukkan konseling kelompok, konsultasi, dan intervensi lain, tetapi, konseling individu masih merupakan fokus utama untuk persiapan konselor. Untuk alasan ini dan lainnya, konseling individu adalah intervensi konselor utama di sekolah-sekolah. Ini adalah fungsi pekerjaan yang sah dan akan selalu menjadi bagian unik dan penting dari peran konselor.

Dalam prakteknya, memang strategi layanan konseling harus terlebih dahulu mengedepankan layanan-layanan yang bersifat pencegahan dan pengembangan, namun tetap saja layanan yang bersifat pengentasan pun masih diperlukan. Oleh karena itu, guru maupun konselor seyogyanya dapat menguasai proses dan berbagai teknik konseling, sehingga bantuan yang diberikan kepada peserta

didik dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Menurut Lesmana dalam buku Dasar-Dasar Konseling bahwa kerangka kerja Konseling individu dilandasi oleh prinsip dasar :

- 1) Klien adalah individu yang memiliki kemampuan untuk memilih tujuan, membuat keputusan, dan secara umum mampu menerima tanggung jawab dari tingkah lakunya,
- 2) Konseling berfokus pada saat ini dan masa depan, tidak berfokus pada masa lalu,
- 3) Wawancara merupakan alat utama dalam keseluruhan kegiatan Konseling,
- 4) Tanggung jawab pengambilan keputusan berada pada klien,
- 5) Konseling memfokuskan pada perubahan tingkah laku dan bukan hanya membantu klien menyadari masalahnya⁴⁰

B Teknik Self Management

1. Pengertian Self Management

Secara umum *self management* adalah serangkaian metode dalam merubah perilaku, pikiran dan perasaan seseorang. *Self management* merupakan teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan untuk merubah tingkah maladaptif menjadi adaptif. Dalam teknik *self management* ini, prosedur yang dilakukan oleh individu adalah mengatur perilakunya sendiri. Keberhasilan teknik ini berada di tangan konseli sendiri. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan dan sebagai fasilitator yang membantu konseli dalam mengubah perilakunya.⁴¹

⁴⁰ Amiluddin, —KONSELING INDIVIDU MEMBENTUK PRIBADI BERKARAKTER SISWA DI SMA NEGERI 2 BARRU Amiluddin SMA Negeri 2 Barru Corresponding Author : amiluddink@gmail.com Pendahuluan Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia .
Kenyataan,|| Bimbingan dan Konseling 7, no. 2 (2020): 103–13.

⁴¹ Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja."

Teknik *self management* dilakukan dengan kegiatan bimbingan pribadi, kegiatan ini menuntut siswa agar lebih aktif dalam melakukan perubahan sikapnya. *Self management* sangat mendukung dalam mengubah kebiasaan buruk siswa. *Self management* juga merupakan bentuk perilaku siswa yang bertanggung jawab atas semua pengaturan perilakunya agar siswa dapat lebih mandiri dan lebih independent dan dapat diprediksi kedepannya.⁴² *Self management* ialah prinsip dan prosedur dalam pemantauan diri, perjanjian pada diri sendiri, reinforcement yang positif.⁴³

Menurut Comier, *self management* ialah suatu proses terapi dimana konseli mengalami perubahan perilaku mereka dengan berbagai strategi yang sudah dilakukan. Dengan penggunaan *self management* ini dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan individu, *self management* juga dapat mengembangkan pengelolaan diri individu terhadap perilakunya. Sedangkan menurut Rahmawati, dalam penggunaan *self management* akan efektif dalam mengubah perilaku seseorang. Dalam teknik ini proses konseling menekankan untuk perubahan tingkah laku yang lebih baik.⁴⁴

Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.⁴⁵ Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.⁴⁶

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang

⁴² Wiwin Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati2, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar."

⁴³ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP."

⁴⁴ Wiwin Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati2.

⁴⁵ Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, Teori Dan Teknik Konseling.

⁴⁶ Komalasari, Wahyuni, and Karsih.

diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki self-management.

2. Konsep Dasar

Komalasari dalam Antari, menyatakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah:

Prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitoring perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁴⁷

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Components of self-management: selfmonitoring (SM), self-evaluation (SE), self-reinforcement (SR), and selfinstruction (SI)*.⁴⁸

Strategi *self-management* terdiri dari *self-monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merangsang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku.

⁴⁷ Wicaksono, “Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya.”

⁴⁸ Mace, Behavioral Self-Management with At-Risk Children.

3. Tujuan Teknik Self-management

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang disekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya.⁴⁹

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:⁵⁰

- a) perilaku yang tidak pantas dan mengganggu tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Tujuan dari pengolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berahir diharapkan klien dapat mempola perilaku,

⁴⁹ Alamri, ““Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015).”

⁵⁰ Megantari dan Antari, ““Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja.”

pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu da tempat tertentu saja.⁵¹

5. Tahap-tahap Teknik *Self-management*

Perlakuan diberikan secara kelompok berdasarkan tahapan strategi *self-management* yaitu:

a. Tahap awal

Pada tahapan awal ini sebelum tahapan perlakuan diberikan, perlu dilakukan pendekatan kepada subyek yaitu pembentukan hubungan yang baik, yang dilanjutkan dengan pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang diharapkan tercapai adalah membangun

⁵¹ Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, Teori Dan Teknik Konseling.

hubungan dengan konseli, penggalian informasi secara umum dan sekaligus agar konseli mengetahui dan mengerti tujuan dari strategi *self-management*. Dalam kegiatan ini konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor yaitu tentang perilaku kurang disiplin pada tata tertib sekolah, apa penyebabnya dan bagaimana.

b. Tahap pertama dan kedua

Alokasi waktu 1x60 menit, dengan agenda kegiatan mengidentifikasi, mencatat perilaku sasaran, mengontrol sebab akibatnya serta perilaku yang diharapkan arah perubahannya serta pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang ingin dicapai adalah (1) konseli mampu menentukan tujuan yakni untuk mengurangi perilaku kurang disiplin tata tertib sekolah, juga mampu menggunakan waktu yang tersedia untuk mengidentifikasi perilaku sasaran, sebab dan akibatnya dari perilaku kurang disiplin terhadap tata tertib sekolah, (2) Konseli mengerti tujuan dari strategi *self-management*.

c. Tahap ketiga, empat, lima dan enam

Alokasi waktu 1x60 menit. Dengan tujuan agar konseli mengerti mengenai strategi pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus-control*) dan penghargaan diri (*self-reward*) kemudian konseli mampu memilih satu atau lebih strategi dan mampu menyatakannya secara verbal serta konseli juga mengetahui secara lengkap gambaran pelaksanaan strategi yang dipilihnya, kegiatan ini mengagendakan tahapan penjelasan arah *self-management*, menyeleksi satu atau lebih strategi, menyatakan verbal persetujuan untuk menggunakan strategi serta memberi contoh dan instruksi strategi yang dipilih.

d. Tahap ketujuh, delapan dan Sembilan

Pada ketiga tahapan ini waktu yang dibutuhkan adalah empat pekan selama hari aktif. Agenda kegiatan yang dilakukan yaitu (1) pengulangan strategi yang dipilih oleh konseli, (2) pelaksanaan strategi yang telah dipilih dan pencatatan strategi yang sudah dipilih. Tujuan yang

diharapkan adalah konseli mampu lebih memahami dan dapat melaksanakan strategi pengelolaan diri sehingga dapat membuat perencanaan pengelolaan perilaku dengan mengatur tindakan yang membuat situasi yang menjadi penghambat pengaturan tingkah laku dan mengatur tindakan yang memungkinkan mereka mengontrol dan dikontrol oleh orang lain. Selain itu, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur respon yang nantinya mampu menyebabkan mereka disiplin tata tertib sekolah.

e. Tahap kesepuluh dan sebelas

Pada tahap ini penelitian mengfokuskan pada pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi, dan pengakhiran pelaksanaan strategi pengelolaan diri. Alokasi konseli melaksanakan strategi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku yang sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi serta menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan strategi pengelolaan diri dan kemudian mengakhiri kegiatan konseling.⁵²

Sedangkan menurut Sukadji tahap-tahap *self-Management* (Pengelolaan diri) adalah sebagai berikut :

- 1) *self-monitoring* (monitor diri) atau observasi diri Tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku.

⁵² Sholihah, Hastuti, dan Setiawati, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya."

- 2) *self-evaluation* (evaluasi diri) pada tahap ini konseli dibandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.
- 3) *self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman) pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri. memberikan penguatan, menghapus atau memberi hukuman pada diri sendiri.
- 4) Target Behavior Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah lakudalam kaitannya dengan lingkungan

6. Langkah – langkah Teknik *Self-Management*

Beberapa langkah-langkah dasar teknik self management dikemukakan oleh Watson, dan Tharp, yaitu antara lain sebagai berikut:

- a) Memilih tujuan (*Selecting goals*). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap individu. Hal ini adalah penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realitas.
- b) Menterjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (*Translating goals into target behaviors*). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.
- c) Pemantauan diri (*Self-monitoring*). Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta

komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.

- d) Membuat rencana perubahan (*Working out a plan for change*). Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan.
- e) Perencanaan tindakan evaluasi (*Evaluating an action plan*). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, dan perubahan diri adalah latihan seumur hidup.

7. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management*

a. Kelebihan Teknik *Self-management*

- 1) Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain;
- 2) Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis;
- 3) Strategi pengelolaan diri mudah digunakan; dan
- 4) Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam beribuhungan dengan

lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.⁵³

- b. Kelemahan Teknik *Self-management*
 - 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu;
 - 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi;
 - 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksi dan bersifat kompleks;
 - 4) Individu bersifat independen;
 - 5) Konselor memaksakan program pada klien; dan Tidak ada dukungan dari lingkungan.⁵⁴

8. Langkah – langkah Teknik *Self-Management*

Beberapa langkah-langkah dasar teknik self management dikemukakan oleh Watson, dan Tharp, yaitu antara lain sebagai berikut:

- a. Memilih tujuan (*Selecting goals*). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap individu. Hal ini adalah penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realitas.
- b. Menterjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (*Translating goals into target behaviors*). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.
- c. Pemantauan diri (*Self-monitoring*). Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku

⁵³ Faiqotul Isnaini, “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar.”

⁵⁴ Faiqotul Isnaini.

harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.

- d. Membuat rencana perubahan (*Working out a plan for change*). Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan.
- e. Perencanaan tindakan evaluasi (*Evaluating an action plan*). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, dan perubahan diri adalah latihan seumur hidup.

Selain langkah-langkah diatas *Self Management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap monitoring diri atau observasi diri Pada tahapan ini konseling dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal ini perlu diperhatikan oleh konseling dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b. Tahap Evaluasi Diri Pada tahapan ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi

efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

- c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman Pada tahapan ini konseling mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri, tahapan ini merupakan tahapan yang paling sulit karena membutuhkan kamauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara continue.⁵⁵

C. Perilaku Membolos

1. Pengertian Membolos

Menurut Gunarsa membolos yaitu pergi meninggalkan sekolah tanpa alasan yang tepat pada jam pelajaran dan tidak izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah.³⁰ Pengertian lain menyebutkan bahwa membolos adalah salah satu jenis kenakalan yang marak dilakukan oleh pelajar.³¹

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku membolos merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh pelajar atau peserta didik yaitu perilaku tidak masuk sekolah tanpa izin yang jelas atau pergi meninggalkan sekolah tanpa adanya izin dari pihak sekolah, dan dilakukan guna mencapai tujuan tertentu.

2. Gejala Peserta Didik yang Membolos

Menurut Prayitno dan Erman Amti ada beberapa gejala peserta didik yang membolos antara lain :

- a. Berhari-hari tidak masuk sekolah
- b. Tidak masuk sekolah tanpa izin

⁵⁵ Komalasari Gantina, et.al. Teori dan Tehnik Konseling (Jakarta: PT INDEKS 2011), h.182

- c. Sering keluar pada jam pelajaran tertentu
- d. Tidak masuk kembali setelah minta izin
- e. Masuk sekolah berganti hari
- f. Mengajak teman-teman untuk keluar pada jam pelajaran yang tidak disenangi
- g. Minta izin keluar dengan alasan sakit atau alasan lainnya
- h. Mengirimkan surat izin dengan alasan yang dibuat-buat
- i. Tidak masuk kelas lagi setelah jam istirahat³²

Dari macam-macam gejala tersebut merupakan gejala yang sering dilakukan oleh peserta didik yang biasa melakukan kebiasaan membolos di sekolah. Akan tetapi dalam hal tersebut gejala peserta didik yang satu dengan peserta didik yang lainnya tidak sama dalam perilaku membolosnya.

3. Pembentukan Perilaku Membolos

Berkaitan dengan perilaku membolos, perilaku manusia sebagian besar berupa perilaku yang dibentuk dan dipelajari meliputi : (a) cara pembentukan perilaku dengan kebiasaan (conditi-oning), (b) cara pembentukan perilaku dengan pengertian (insight), (c) cara pembentukan perilaku dengan menggunakan model.

4. Teori Perilaku

Perilaku manusia pada dasarnya tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada. Perilaku manusia didorong oleh motif tertentu sehingga manusia itu berperilaku dalam hal ini. Ada beberapa teori perilaku antara lain : (a) teori insting, (b) teori dorongan (drive theory), (c) teori intensif (insentife theory), dan teori atribusi.

5. Faktor-Faktor Penyebab Peserta Didik Membolos

Perilaku membolos pada dasarnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Prayitno ada beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik membolos yaitu :

- a) tidak senang dengan sikap dan perilaku guru,
- b) merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru,
- c) merasa dibeda-bedakan oleh guru,

- d) merasa dipojokkan oleh guru,
- e) proses belajar mengajar membosankan,
- f) merasa gagal dalam belajar,
- g) kurang berminat terhadap pelajaran,
- h) terpengaruh oleh teman yang suka membolos,
- i) takut masuk karena tidak membuat tugas,
- j) tidak membayar kewajiban (SPP) tepat pada waktunya.

Faktor yang menyebabkan peserta didik melakukan membolos tidak hanya berasal dari faktor sekolah saja akan tetapi ada faktor lainnya yang menjadi penyebab perilaku membolos yang dilakukan oleh peserta didik. Kartini Kartono mengungkapkan penyebab siswa membolos ada dua jenis antara lain dalam diri sendiri dan lingkungannya. Dari dalam dirisendiri yaitu siswa takut akan kegagalan, siswa merasa ditolak dan tidak disukai lingkungan. Penyebab dari lingkungan yaitu keluarga tidak memotivasi pembelajaran atau proses belajar dan tidak mengetahui pentingnya sekolah bagi anak atau individu atau siswa atau peserta didik untuk masa depan kelak.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya ada 2 faktor utama yang menjadi penyebab munculnya perilaku membolos faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal dari peserta didik itu sendiri.

6. Dampak Negatif Perilaku Membolos

Perilaku membolos apabila tidak segera diatasi maka akan banyak menimbulkan banyak dampak negatif. Menurut Prayitno membolos dapat menimbulkan beberapa dampak negattif antara lain : (a) minat terhadap pelajaran semakin berkurang, (b) gagal dalam ujian, (c) hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki, (d) tidak naik kelas, (e) pengusaan terhadap materi pembelajaran tertinggal dari teman-teman lainnya, (f) dikeluarkan dari sekolah.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa membolos merupakan perilaku yang tidak hanya membawa dampak dalam

proses belajar saja seperti tidak bisa mengikuti ujian bahkan sampai dikeluarkan dari sekolah, tetapi bisa mengakibatkan dampak yang lebih luas seperti terjerumus kedalam pergaulan bebas yang dapat merugikan diri sendiri seperti menggunakan obat-obatan terlarang (narkoba), sex bebas, dan terjun dalam tindak kekerasan dengan istilah lain tawuran. Melalui konseling kelompok dengan teknik self management ini peserta didik mampu mengelola pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang ingin dicapainya, serta mampu menghasilkan keterampilan belajar yang baru dan dapat menghilangkan perilaku yang buruk seperti membolos.

D. Kesadaran Diri

a. Definisi Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangi diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi).⁵⁶

Mengutip dari penelitian Malikh dalam jurnal psikologinya, Soemarno Soedarsono menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan perwujudan jati diri pribadi seseorang dapat disebut sebagai pribadi yang berjati diri tatkala dalam pribadi orang yang bersangkutan tercermin penampilan, rasa cipta dan karsa, sistem nilai (value

⁵⁶ Steven J. Stein, and Book, Howard E, Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan EmosionalMeraih Sukses (Bandung: Kaifa, 2003),39.

system), cara pandang (attitude) dan perilaku (behavior) yang ia miliki.⁵⁷

Menurut Goleman Kesadaran diri ialah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.⁵⁸

Orang dengan kesadaran diri tinggi berarti ia telah mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya. Dia telah mampu mengendalikan dirinya, misalnya mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan lainnya. Dengan mengenal dirinya, maka dia juga mengenal orang lain serta mampu membaca maksud dan keinginan orang lain. Kesadaran diri, dalam artian perhatian terus-menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam kesadaran refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi.⁵⁹

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, kemampuan untuk mengenali perasaan, sebagai perwujudan jati diri, menjadi alat tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, serta kemampuan manusia untuk mengamati dirinya sendiri. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar. Perhatian diri menyebabkan orang membandingkan diri dengan standar, seperti penampilan fisik, kinerja intelektual, kekuatan fisik, atau integritas moral.²¹ (Self-Awareness :m Merasakan diri sebagai objek perhatian orang lain)⁶⁰

⁵⁷ Malikhah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", Volume. 13 Nomor 1 (Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013), 130.

⁵⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 513

⁵⁹ Ibid

⁶⁰ Paul Henry Mussen, John Janeway Conger, Jarome Kagan, Aletha Carol Huston, *Perkembangan Kepribadian Anak* (Jakarta: Erlangga, 1984), 138.

b. Manfaat kesadaran diri

Muhammad Ali Shomali memaparkan manfaat kesadaran diri yang terangkum dalam enam bagian yaitu:

- a. Kesadaran diri adalah alat kontrol kehidupan. Yang paling penting dalam konteks ini adalah seorang Mukmin bisa tahu bahwa ia adalah ciptaan Tuhan yang sangat berharga dan tidak melihat dirinya sama seperti hewan lain yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipuaskan dan diperjuangkan.
- b. Mengenal berbagai karakteristik fitrah eksklusif yang memungkinkan orang melihat dengan siapa mereka.
- c. Mengetahui aspek ruhani dari wujud kita, Ruh kita bukan saja dipengaruhi oleh amal perbuatan kita, tetapi juga oleh gagasan-gagasan kita.
- d. Memahami bahwa kita tidak diciptakan secara kebetulan. Dalam memahami manfaatnya, mekanisme proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya. Melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, orang akan sadar bahwa pribadi masing-masing itu unik (berbeda satu sama lain) dengan satu misi dalam kehidupan.
- e. Manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan peyucian ruhani.

Mengutip dari penelitian Malikh dalam jurnal psikologinya, Unsur terpenting dalam mekanisme kesadaran diri adalah nilai ruhani dari pengenalan diri. Menurut Ali Shomali, antara diri pribadi dengan Tuhan itu berhubungan erat, maka seseorang akan lebih bias menilai diri secara objektif dalam mengatasi kelemahan dan kekuatan dirinya, bersyukur dan bersabar terhadap cobaannya. Goleman, menyebutkan ada tiga kecakapan utama

dalam kesadaran diri, yaitu: a. Kesadaran emosi, mengenali emosi sendiri dan pengaruhnya.⁶¹

Orang dengan kecakapan ini akan:

- 1) Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa
- 2) Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakana
- 3) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja
- 4) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka. Pengakuan diri yang akurat, mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan ini.

Orang dengan kecakapan ini akan:

- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya
- 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman
- 3) Terbuka Terhadap umpanbalik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri
- 4) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.

c. **Kercayaan Diri**

kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan:

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya
- 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia erkorban demi kebenaran.
- 3) Tegass ampu membuat keputusan yang baik kendati dalam eadaan tidak asti dan tetekan.⁶²

⁶¹ Malikhah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", Volume. 13 Nomor 1 (Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013), 132.

d. Faktor faktor pembentuk kesadaran diri

dari penelitian Malikh dalam jurnal psikologinya, membahas pembentuk kesadaran,soemamo soemamo dalam model visualisasinya menggambarkan :

a) Sistem Nilai (Value system)

prinsip awal yang dibangun adalah manusia itu berfokus pada faktor faktor non-material dan hanya bersifat normatif semata. Artinya dalam prinsip pertama ini, unsur pembentukan kesadaran diri lebih mengarah kepada unsur kejiwaan (ruhani).

Sistem nilai terdapat 3 komponen yaitu:

- 1) Refleks hati nurani dalam psikologi identik dengan intropeksidiri atau evaluasi diri yaitu menganalisis dan menilai diri lewat data-data dan sumber sumber yang diperoleh dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar pribadi, sehingga didapatkan gambaran pribadi.
- 2) Harga Diri, mengutip definisi yang disebutkan dalam kamus ilmiah populer, kata harga diri dimaknai sebagai martabat, derajat, pangkat, prestise, gengsi yang dimiliki seorang pribadi dan diakui oleh orang lain (masyarakat) terhadap status dan kedudukan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk penghargaan diri dan penghormatan.
- 3) Takwa kepada Tuhan Yang Maha EsaTakwa terhadap TuhanYang Maha Esa merupakan jalan ruhani yang ditempuh manusia untuk mencapai kesadaran terhadap diri. Takwa terhadap Tuhandiartikan dengan taat kepada hukum yang dibawah oleh Nabi Muhammad SAW.

⁶² Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai PuncakPrestasi,84-

b) Cara pandang (Attitude)

Attitude menjadi salah satu unsur pembentuk kesadaran diri. Didalamnya terdapat dua komponen pembentuk berupa : kebersamaan dan kecerdasan.

1. Kebersamaan, sebagai makhluk sosial, unsur kebersamaan dan bermasyarakat harus ada dan tertanam pada setiap individu. Dalam upaya pembentukan kesadaran diri, unsur kebersamaan dengan membangun relasi yang baik dengan diri sendiri.
2. Kecerdasan, dalam upaya pembentukan pribadi yang berkualitas, terdapat landasan diri yang harus dilalui oleh manusia untuk mencapaiesensi ketahanan pribadi atau karakter yang kuat yaitu kecerdasan hidup.

c) Prilaku (Behavior)

Keramahan yang Tulus dan Santun adalah penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain. Artinya, orang lain mendapat tempat di hati kita yang termasuk kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain. Dengan keramahanyang tulus dan santun, ulet dan tangguh, kreatifitas dan kelincahan dalam bertindak, ditambah dengan kepemilikan jiwa yang pantang menyerah.

1. Keramahan yang tulus dan santun, pengertiannya adalah penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain. Artinya, oranglain mendapat tempat dihati kita dan memasukkannya dalam pertimbangan baik kita sebelum melakukan tindakan yang memengaruhi mereka.
2. Ulet dan Tangguh, merupakan salah satu unsur pembentuk kesadaran diri berwujud pada suatu sikap diri, yakni ulet dan tangguh.

Secara bahasa dimaknai dengan sikap pantang menyerah dalam berusaha, tangkas lincah dan cekatan. Berdasarkan uraian di atas, selanjutnya yang dijadikan indikator pembuatan pedoman wawancara kesadaran diri dalam penelitian ini adalah sesuai dengan pendapat Soemarmo Soedarsono yang terdiri dari tiga faktor, yaitu sistem nilai (value system), cara pandang (attitude) dan perilaku (behavior).⁶³



⁶³ Malikhah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", Volume. 13 Nomor 1 (Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013), 132-135.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2007. Psikologi Sosial. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aprilia Rusliana, R., dan Ismaniar. 2022. Hubungan Intensitas Interaksi Orang Tua Bersama dengan Anak dengan Kemampuan Berbicara Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Family Education* 2(1): 48-60.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barida, Muya. 2016. Perkembangan Perilaku Anak Melalui Imitasi. *Jurnal CARE Edisi Khusus Temu Ilmiah*, 03(3). 13-20.
- Basri, Hasan. 1995. *Remaja Berkualita*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Basrowi. 2005. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- BKKBN. 2014. *Buku Himpunan Materi Program Generasi Berencana (GenRe)*. Jakarta Timur : BKKBN.
- Budiningsih. 2001. Analisis Karakteristik Siswa Kaitannya dengan Tahap-Tahap Perkembangan Penalaran Moralnya. *Jurnal Teknodik Edisi no. 9, vol. 5*.
- Dannayanti, D., Lestari, Y., & Ramadani, M. 2011. Peran teman sebaya terhadap perilaku seksual pra nikah siswa SLTA Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 6 (1), 24-27.
- Darwis, Abu. 2006. *Pengubahan Perilaku Menyimpang Murid Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi III Cet. II*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Eka Alpuri Afifah, B. 2022. Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Menyimpang Siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 5 Ngawi. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo: Ponorogo

- El-hakim, L. 2014. Fenomena Pacaran Dunia Remaja. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Erni., dan Agustang, A. 2021. Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Bolos di Kalangan Peserta Didik SMK Handayani Makassar. *Journal Of Sociology Education Review* 1(3): 97-102.
- Elida Prayitno, Psikologi Perkembangan Remaja, 141
- Coelman, 1995. Perkembangan Nilai Moral, Agama, Sosial dan Emosi Pada Anak Usia Dini Surakarta PT Qinant
- Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMPN 06 Bandar Lampung
- Harlock, E.B. (2005) Perkembangan anak (jilid 1). Jakarta: Erlangga
- Jurnal Moral Kemasyarakatan Vol. 4 No. 1 Tahun 2019 | Hal 1-7. Diakses Pada tanggal 2 Oktober 2023
- Malikah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam". Volume 13 Nomor I (Jurnal, Gorontalo Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013), 132
- Mesra, Erna dan Fauziah, 2016. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Ilmiah Bidan*, VOL.I. NO 2, 2016
- Namora Lumangga Lubis, Memahami dasar-dasar konseling (Jakarta: Kencana Prenada 2011) hal. 216
- Notoatmodjo, S. (2007) Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Jakarta PT Rincka Cipta
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman 2013 Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. [online]
- (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.Psikologi/PendDanBimbingan/197102191998021-Nandang_Self_Management.pdf, diakses tanggal 02 November 2023)

- Okky Kumala Sari. "Kenakalan Remaja Ditinjau Dari Kematangan Beragama Pada Siswa SMADI Yogyakarta" (Skripsi: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018),7
- Paul Henry Mussen, John Janeway Conger, Jarome Kagan. Aletha Carol Huston, Perkembangan dan Kepribadian Anak (Jakarta. Erlangga, 1984), 138
- Putro, K. Z (2017) Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. APLIKASIA Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol. 17, No. 1, 18
- Raden Resa Aryandaru Wibowo, "Hubungan Kontrol Emosi Dengan Perilaku Menyimpang Balap Liar Di Kalangan Remaja (Skripsi: Universitas Semarang Semarang, 2019), 12
- Septiardi Erawan, "Norma Subjektif Perilaku Buang Air Besar Di Pesisir Pantai Tuban Jawa Timur (Skripsi: Universitas Negeri Semarang Semarang, 2013), 34
- Sri Yona, Penyusunan Studi Kasus 10.2 (2006), 76-80
- Steven J. Stein, and Book. Howard E. Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses (Bandung. Kaifa, 2003) 39
- Sudarmi Su'ud, Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Pada Masyarakat Boepinang, Bombana SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011. <https://www.neliti.com/d/publications/221401/termaja-dan-perilaku-menyingmpang-studi-kasus-pada-masyarakat-bogpinang-bombana> Diakses pada tanggal 3 oktober 2023
- Willis, Sofyan. 2019. Konseling Individual Teori dan Praktek Bandung Alfabeta ev Yaredi Laia, Martiman S. Sarumala Bestari Laia, BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 3 SUSUA TAHUN PELAJARAN 2021/2022 Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 2 No. 1 Edisi Maret 2022
- H. Malayu SP Hasibuan, Dasar Pengertian Dan Masalah (jakartaa:PT Bumi Aksara, 2011).

R Elviza, —Perencanaan Sosial,|| UIN Suska Riau 27, no. 7 (2018): 16–38.

Siti Aisyah, —Perencanaan Dalam Pendidikan,|| Manajemen Pendidikan Islam 7, no.

1 (2018): hal. 730.

Siti Hertanti et al., —Pelaksanaan Program Karang Taruna Dalam Upaya Meningkatkan Pembangunan Di Desa Cintaratu Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran,|| Jurnal MODERAT 5, no. 3 (2019): 305–15. Oktara, Pengertian Pelaksanaan.

Prayitno Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, n.d

Sofyan S. Willis, Konseling Individu Teori Dan Praktek ((Bandung: Alfabeta), 2017).

M Umar Sartono, Bimbingan Dan Penyuluhan ((Bandung : Pustaka Setia, n.d.).

ohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2007).

Prayitno, Konseling Perorangan ((padang: universitas Negeri Padang, 2005).

M. Muhammad Husni, —Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan

Behaviorismel 2, no. Al-Ibrah (2017): 63., Al-Ibrah 2, no. 2 (2017): 65.

Illya Rahmi Risno DKK, —Perolehan Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Peroranganl 1, no. 3 (2013): 62–70.

Latipun, Psikologi Konseling ((Malang: UMM Press, n.d.).

Ahmad Zainuri Rahmat Pudji, —Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik

Biblioterapi Dalam Mengatasi Dekadensi Keimanan Mahasiswa Di Surabaya 04, no. 01 (2014): 21–41.

Sofyan Willis, *Konseling Di Institusi Pendidikan*, Media Abadi, Yogyakarta, h. 138-139, n.d.

Nusuki, —Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy Melalui

Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di SMAN 2 Aikmel, *Jurnal Educatio* 9, no. 1 (2014): 108.

Amiluddin, —KONSELING INDIVIDU MEMBENTUK PRIBADI BERKARAKTER

SISWA DI SMA NEGERI 2 BARRU Amiluddin SMA Negeri 2 Baru

Corresponding Author : amiluddink@gmail.com Pendahuluan Bimbingan dan

konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia . Kenyataan, *Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2020): 103–13.

Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.”

Wicaksono, ““Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok

Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya.

Megantari dan Antari, ““Penerapan Konseling Behavioral Dengan

Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja.”

Sholihah, Hastuti, dan Setiawati, “Penerapan Strategi Self-Management

Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surab

Steven J. Stein, and Book, Howard E, Ledakan EQ : 15 Prinsip

Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses (Bandung: Kaifa, 2003), 39.

Malikah, “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam”,

Volume. 13 Nomor 1 (Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan

Amai Gorontalo, 2013), 130.

Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi

(Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), 513

Paul Henry Mussen, John Janeway Conger, Jarome Kagan, Aletha Carol Huston,

Perkembangan Kepribadian Anak (Jakarta: Erlangga, 1984), 138.

Malikah, “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam”,

Volume. 13 Nomor 1 (Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013), 132.

