

SKRIPSI



**PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
PADA SISWA KELAS X SMA N 1 REMBANG**

Oleh

NUR LARASATI

NIM 201531031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021



**PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
PADA SISWA KELAS X SMA N 1 REMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling.**

Oleh
NUR LARASATI
NIM 201531031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Hanya orang yang optimis yang akan bisa melihat bahwa ada kesempatan
di balik kegagalan”

-Merry Riana-

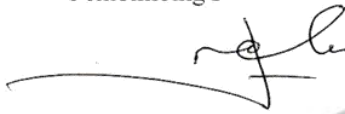
PERSEMBAHAN:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya kepada penulis.
2. Kedua orang tua saya Alm Ayah Kustiyanto dan ibu Siti Rahayuningsih yang senantiasa memberikan penuh kasih sayang dan doa restunya serta dukungan baik fisik maupun materi yang telah di berikan kepada penulis selama ini.
3. Kedua kakak saya (Nimah Ajeng Anggera dan Husein Arafat) yang telah memberikan banyak perhatian kepada penulis selama ini.
4. Dosen FKIP khususnya program studi Bimbingan Konseling di Universitas Muria Kudus
5. Sahabat serta teman-teman seperjuangan program Bimbingan Konseling di Universitas Muria Kudus khususnya angkatan 2015
6. Keluarga besar KKN Rau tahun 201

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

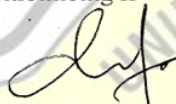
Skripsi dengan judul “Pendekatan *Behavioral Teknik Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa pada Siswa Kelas X SMA N 1 Rembang” oleh Nur Larasati NIM 201531031 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diseminarkan.

Kudus, Agustus 2021
Pembimbing I



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

Pembimbing II



Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0630088901

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto M. Pd.
NIDN. 0611116401

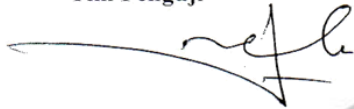


PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nur Larasati NIM 201531031 ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

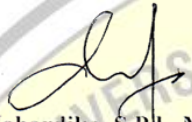
Kudus, September 2021

Tim Penguji



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN 0629086302

, Ketua



Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd
NIDN 0630088901

, Anggota



Indah Lestari, M.Pd.Kons
NIDN 0610118701

, Anggota



Dr. Agung Slamet K, M.Pd.Kons
NIDN 0624068401

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN 0629086302

PRAKATA

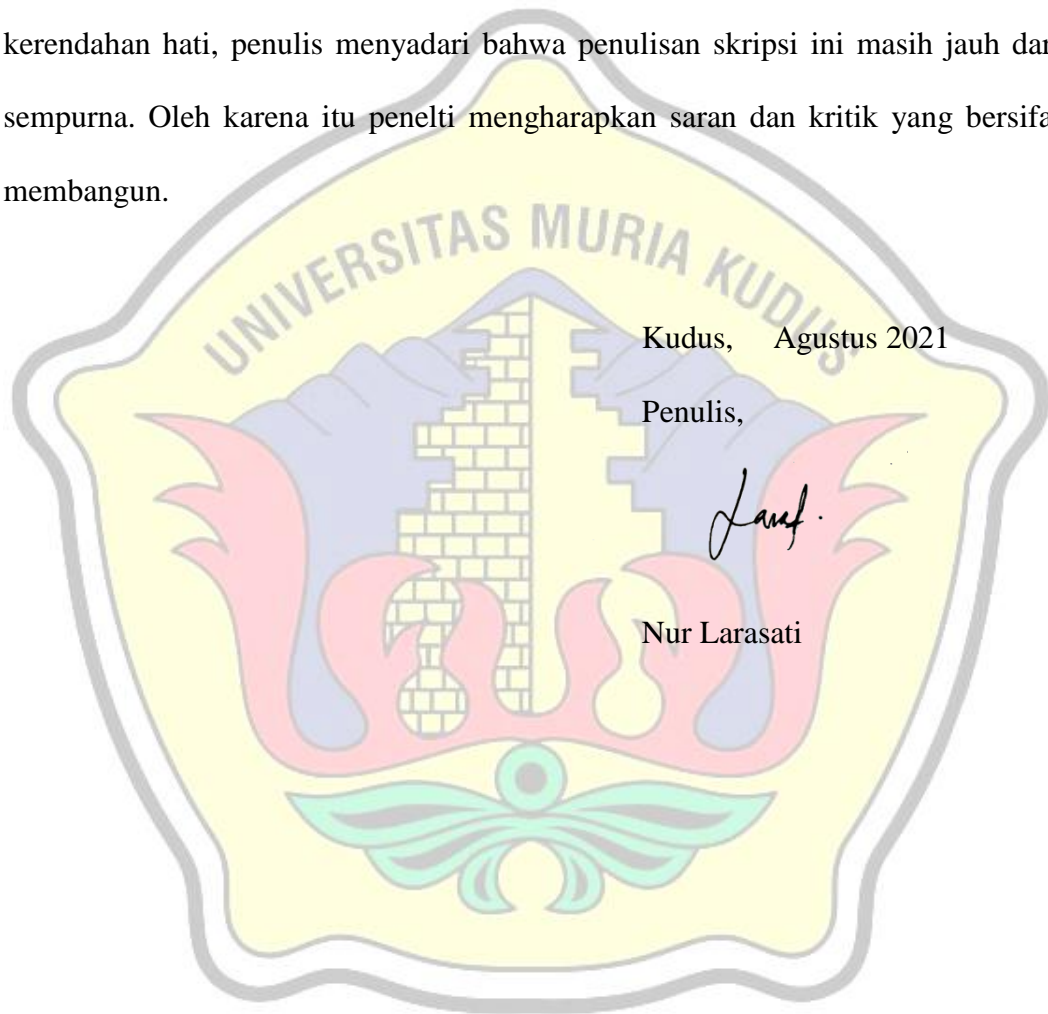
Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pendekatan *Behavioral teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa SMA N 1 Rembang”, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi syarat untuk menempuh skripsi.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan pihak-pihak lain. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Prof. Dr. Ir. Darsono, MSi, selaku Rektor Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Sucipto, M.Pd.Kons, Dekan FKIP Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus.
4. Drs. Sucipto, M.Pd.,Kons, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi, arahan, dan sabar membimbing dalam penulisan Skripsi.
5. Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan, dan sabar membimbing dalam penulisan Skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis.
7. Kepala Sekolah SMA N 1 Rembang yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan dengan ikhlas oleh semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.



Kudus, Agustus 2021

Penulis,

Nur Larasati

ABSTRACT

Larasati, Nur. 2019. *Behavioral Approach of Self-Management Technique to Improve Self-Adjustment Ability of Students in Grade X of SMA N 1 Rembang.* Thesis. Guidance and Counseling Department of Teacher Training and Education Faculty, Muria Kudus University. Supervisor (i) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons, (ii) Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.,

Keywords: *Behavioral Self Management Techniques, Self Adjustment.*

Self-adjustment is the process of accepting one's own condition in the environment with the learning process. To make adjustments, it is necessary to have a process of understanding oneself and the environment so that harmony, learning compatibility and factors from the surrounding environment can be realized, both internal and external factors. Self Management is a technique that shows the implementation and handling of one's life with, suitability, comfort, harmony of interaction with oneself and the surrounding environment. Behavioral counseling is a counseling service provided by counselors to counselees with a problem-centred focus on maladaptive client behavior caused by several factors causing patterns of using a learned skill.

The purpose of this study was to find out what factors were the cause of the students' lack of self-adjustment ability and to obtain self-adjustment through Behavioral Self Management Techniques counseling services for students of SMA 1 Rembang. The type of research used is a case study of guidance and counseling. The subjects studied were students of class X MIPA 1,2 students who experienced low self-adjustment. The method used in this research is the method of observation, interviews and documentation. While the data analysis used is descriptive qualitative data analysis. So that later accurate data will be obtained on the problems studied, namely the problem of low self-adjustment.

The results of the study concluded that SW and AR students experienced adjustment problems which were indicated by lack of confidence, inferiority in socializing with their friends. There are two factors that cause low self-adjustment experienced by SW and AR, namely internal factors and external factors. Internal factors for SW are due to the disharmonious relationship between their parents and poor economic conditions, while AR is due to the trauma of divorce from their parents. While the external factor is the family environment that does not support the mental psychology of SW and AR. With behavioristic counseling, self-management techniques can understand how to adjust well to become more understanding and understand how to think more openly to understand yourself better, recognize your weaknesses and strengths, how to think positively and leave negative thoughts in an effort to increase trust. The conclusion of this research is that with a behavioristic counseling approach, self-management techniques can provide behavioral changes in students who experience lack of self-confidence.

ABSTRAK

Larasati, Nur. 2019. Pendekatan *Behavioral* Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Rembang. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons, (ii) Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.,

Kata Kunci: *Behavioral Teknik Self Management, Penyesuaian Diri.*

Penyesuaian Diri merupakan proses diterimanya kondisi diri sendiri di lingkungannya dengan proses belajar. Untuk melakukan penyesuaian diri perlu adanya proses pemahaman diri sendiri dan lingkungannya sehingga dapat terwujud keselarasan, kecocokan belajar dan faktor dari lingkungan sekitar baik faktor intern maupun ekstern. *Self Management* adalah teknik yang menunjukkan pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan, kesesuaian, kenyamanan, keharmonisan interaksi diri dengan lingkungan sekitar. Konseling behaviorial adalah layanan konseling yang diberikan konselor kepada konseli dengan berpusat masalah pada tingkah laku klien maladaptive yang disebabkan oleh beberapa factor penyebab pola menggunakan suatu ketrampilan yang di pelajari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab kurangnya kemampuan penyesuaian diri siswa dan untuk memperoleh penyesuaian diri melalui layanan konseling *Behavioral Teknik Self Management* pada siswa SMA 1 Rembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus bimbingan dan konseling. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas X MIPA 1,2 siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif deskriptif. Sehingga nantinya diperoleh data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yakni permasalahan penyesuaian diri yang rendah.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa siswi SW dan AR mengalami masalah penyesuaian diri yang ditunjukkan dengan rasa tidak percaya diri, minder dalam pergaulan dengan teman-temannya. Terdapat dua faktor penyebab penyesuaian diri rendah yang dialami SW dan AR yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal SW adalah karena hubungan yang tidak harmonis pada orang tuanya dan keadaan ekonomi yang kurang mampu sedangkan AR dikarenakan trauma perceraian kedua orang tuanya. Sedangkan Faktor eksternal adalah lingkungan keluarga yang tidak mendukung psikologi mental SW dan AR. Dengan konseling behavioristik teknik *self management* dapat memahami cara penyesuaian diri yang baik menjadi lebih mengerti dan memahami bagaimana cara berpikir yang lebih terbuka untuk lebih memahami diri sendiri, mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, cara berpikir positif dan meninggalkan pikiran negatif dalam upaya meningkatkan rasa percaya. Simpulan penelitian ini bahwa dengan pendekatan konseling *behavioristic* teknik *self management* dapat memberikan perubahan perilaku pada siswa yang mengalami kurang percaya diri.

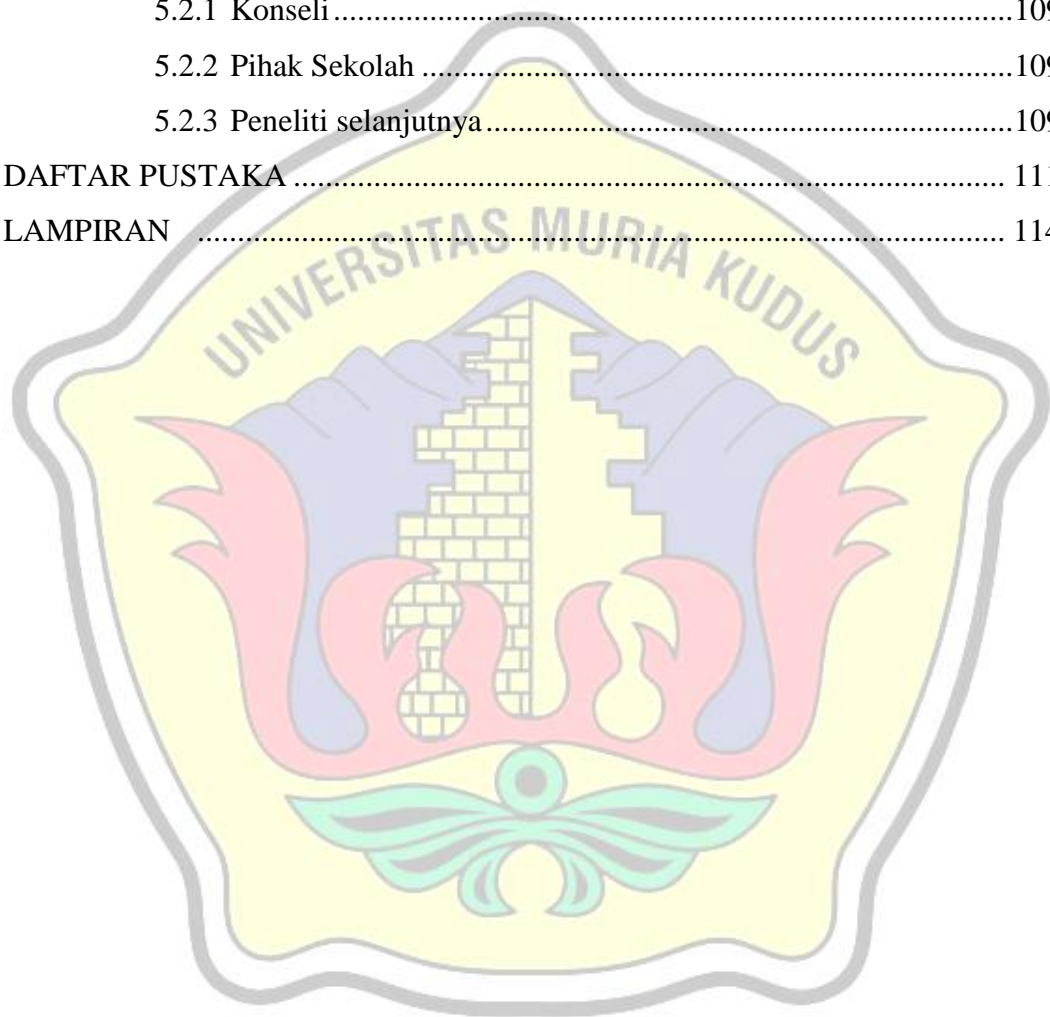
DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LOGO	i
SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
PRAKATA	vi
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Deskripsi Konseptual	12
2.1.1 Penyesuaian Diri.....	12
2.1.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri.....	12
2.1.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri	13
2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri.....	16
2.1.1.4 Proses Penyesuaian Diri	17
2.1.1.5 Implikasi Proses Penyesuaian Diri Peserta Didik Usia Menengah terhadap Penyelenggaraan Pendidikan	23
2.1.2 Konseling Behavioral	24

2.1.2.1	Pengertian Konseling Behavioral	24
2.1.2.2	Tujuan Konseling Behavioral.....	25
2.1.2.3	Peran dan Fungsi Konselor dalam Kegiatan Konseling Behavioral	27
2.1.2.4	Langkah-Langkah Konseling Behavioral.....	28
2.1.2.5	Teknik Konseling Behavioral.....	31
2.1.3	Teknik <i>Self Management</i>	34
2.1.3.1	Pengertian <i>Self Management</i>	34
2.1.3.2	Tahap-Tahap Pengelolaan Diri <i>Self Management</i>	35
2.1.4	Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Penerapan Konseling <i>Behavioral</i> Teknik <i>Self</i> <i>Management</i>	37
2.2	Kajian Penelitian Relevan	39
2.3	Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN.....		45
3.1	Rancangan Penelitian.....	45
3.1.1	Jenis Penelitian	45
3.1.2	Metode Penelitian.....	46
3.2	Subjek Penelitian.....	47
3.3	Pengumpulan Data	48
3.3.1	Observasi	49
3.3.2	Wawancara	49
3.3.2.1	Pengertian Wawancara	49
3.3.2.2	Tujuan Wawancara	50
3.3.2.3	Jenis-Jenis Wawancara	51
3.3.2.4	Sumber Wawancara.....	52
3.3.3	Dokumentasi	53
3.4	Instrumen Penelitian.....	53
3.4.1	Pedoman Wawancara.....	53
3.4.1.1	Pedoman Wawancara Guru BK.....	54
3.4.1.2	Pedoman Wawancara Wali Kelas.....	55

3.4.1.3	Pedoman Wawancara Teman Dekat Klien	56
3.5	Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		60
4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Deskripsi Konseli I (SW).....	60
4.1.1.1	Pelaksanaan Konseling I Konseli SW	61
4.1.1.2	Pelaksanaan Konseling II Konseli SW tanggal 3 Juli 2020	72
4.1.1.3	Pelaksanaan Konseling III Konseli SW tanggal 10 Juli 2020	76
4.1.1.4	Kesimpulan Konseling Konseli (SW)	77
4.1.2	Deskripsi Konseli II (AR).....	78
4.1.2.1	Pelaksanaan Konseling Konseli II (AR).....	79
4.1.2.2	Pelaksanaan Konseling II Konseli AR tanggal 4 Juli 2020	90
4.1.2.3	Pelaksanaan Konseling III Konseli AR tanggal 11 Juli 2020	94
4.1.2.4	Kesimpulan Konseling Konseli (AR).....	95
4.2	Pembahasan.....	96
4.2.1	Pembahasan Konseling Konseli (SW dan AR)	96
4.3	Temuan-temuan di Lapangan.....	102
4.3.1	Hasil Peningkatan Pemahaman Penyesuaian Diri Menggunakan Teknik <i>Self Management</i>	102
4.3.2	Kendala-kendala Saat Penelitian	104
4.3.3	Usaha-usaha yang Dilakukan Peneliti untuk Mengatasi Kendala-.....	104
4.3.4	Kemudahan-kemudahan Selama Penelitian.....	104
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		106
5.1	Simpulan.....	106
5.1.1	Faktor – Faktor Penyebab	106
5.1.1.1	Konseli SW	106

5.1.1.2	Konseli AR	106
5.1.2	Efektifitas Konseling dalam Tahapan <i>Behavioral</i> Teknik <i>Self Management</i>	106
5.1.2.1	Konseli SW	106
5.1.2.2	Konseli AR	107
5.2	Saran	109
5.2.1	Konseli	109
5.2.2	Pihak Sekolah	109
5.2.3	Peneliti selanjutnya	109
DAFTAR PUSTAKA		111
LAMPIRAN		114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui
Konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* Pada Siswa
SMA 1 Rembang 44



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Penelitian Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Konseling <i>Behavioral</i> Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa SMA 1 Rembang.....	47
Tabel. 3.2	Daftar Subjek Penelitian penelitian Pendekatan <i>Behavioral</i> Teknik <i>Self Management</i>	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal Penelitian	115
2. Hasil Wawancara Terhadap Guru BK SMA I Rembang.....	116
3. Hasil Wawancara Wali Kelas X MIPA 1 SMA I Rembang.....	118
4. Hasil Wawancara Teman Dekat Klien SW	120
5. Hasil Wawancara Dengan SW Siswi Kelas X MIPA 1 SMA I Rembang.....	122
6. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan I Klien (SW).....	124
7. Verbatim Konseling.....	126
8. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan I Klien I (SW).....	134
9. Dokumentasi Pertemuan 1 Klien I (SW)	137
10. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan II Klien I (SW)	138
11. Verbatim Konseling.....	140
12. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan II Klien (SW).....	144
13. Dokumentasi Pertemuan 2 Klien 1 (SW)	147
14. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan III Klien (SW).....	148
15. Verbatim Konseling.....	150
16. Bimbingan Dan Konseling Pertemuan III Klien (SW).....	153
17. Dokumentasi Pertemuan 3 Klien 1 (SW)	156
18. Hasil Wawancara Wali Kelas X MIPA 1 SMA I Rembang.....	157
19. Hasil Wawancara Teman Dekat Klien AR.....	159
20. Hasil Wawancara Dengan AR Siswi SMA I Rembang.....	161

21.	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan I Klien II (AR).....	163
22.	Verbatim Konseling.....	165
23.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan I Klien II (AR)	172
24.	Dokumentasi Pertemuan 1 Klien 2 (AR).....	175
25.	Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan II Klien II (AR).....	176
26.	Verbatim Konseling.....	178
27.	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan II Klien II (AR).....	181
28.	Dokumentasi Pertemuan 2 Klien 2 (AR).....	184
29.	REncana Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan Pertemuan III Klien (AR)	185
30.	Verbatim Konseling.....	187
31.	Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pertemuan III Klien (AR).....	190
32.	Dokumentasi Pertemuan 3 Klien 2 (AR).....	193