



**KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
MENGATASI KESULITAN DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA  
SMA N 1 JEKULO**

**Skripsi  
Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh  
FIRDA TAMARA SUKMA  
NIM 201931013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2023**



**KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
MENGATASI KESULITAN DALAM PENYESUAIAN  
DIRI PADA SISWA SMA N 1 JEKULO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Progran Pendidikan  
Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh:  
FIRDA TAMARA SUKMA  
NIM. 201931013**

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

**2023**

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

*“Kesanggupan untuk menyesuaikan diri merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi apapun pada waktu tertentu.”(John Wooden)*

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:


1. Ibu tercinta yang selalu mendo'akan, memberi dukungan dan support.
2. Ayah tercinta yang selalu mendo'akan, dan memberikan dukungan
3. Seluruh Dosen FKIP khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
4. Dosen Pembimbing yang sudah sabar dalam membimbing.
5. Almameter Progam Studi Bimbingan dan Konseling.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Oleh Firda Tamara Sukma (NIM. 201931013) ini telah diperiksa dan disetujui untuk sidang skripsi :

Kudus, 21 Agustus 2023

Pembimbing I



**Dra. Sumarwiyah , M.Pd.,Kons.**  
**NIDN. 0612085802**

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Ka.Prodi Bimbingan dan Konseling




**Drs. Arista Kiswanto,M.Pd.**  
**NIDN.0611116401**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh Firda Tamara Sukma (NIM.201931013) ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 26 Agustus 2023

Tim Penguji

  
Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons.  
NIDN.0612085802

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)

  
Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.  
NIDN. 0611116401

(Anggota)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan izin dan ridha-nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* Mengatasi Kesulitan Dalam Penyesuaian Diri Pada Siswa di SMA N 1 Jekulo” dengan baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Sucipto M.Pd,Kons, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan Dosen pembimbing dua (2) yang bersedia membimbing dan memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Arista Kiswanto, M.Pd Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Dra. Sumarwiyah,M.Pd,Kons. Dosen Pembimbing satu (1) yang bersedia membimbing dan memberikan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang sudah memberikan bekal pengetahuan dan wawasan kepada penulis.
5. Keluarga yang sudah memberikan semangat, motivasi, fasilitas serta do'a kepada penulis.
6. Teman- teman yang telah memberikan bantuan dukungan dalam penyelesaian skripsi.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun pada penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kudus, 21 Agustus 2023

Penulis,



Firda Tamara Sukma  
NIM. 201931013





## ABSTRACT

Firda, Tamara Sukma. 2023. “ *Behavioristic Counseling Using Self Management Techniques to Overcome Difficulties in Self Management in Jekulo 1 Public High School Students.*” Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor (1) Dra. Sumarwiyah, M.Md, Kons, Supervisor (2) Drs. Sucipto, M. Pd, Kons.

**Key Words:** *Behavioristic Counseling Self Management Techniques, Adjustment.*

The aims of this study were: to find out the factors that cause students to experience adjustment difficulties, overcome adjustment difficulties in behavioristic counseling with self-management techniques for students of SMA N 1 Jekulo.

Self-adjustment is the human ability to create harmonious social relations in the surrounding environment. Behavioristic counseling is counseling therapy that focuses on behavior to help individuals learn new behaviors. Self-management techniques are techniques to be able to control individuals so they can manage their thoughts, speech and actions to avoid negative behavior.

The method used is a qualitative method designed in the form of a case study. The research subjects were class XI and XII FI and NGJ. The research object was at SMA N 1 Jekulo Kudus. Data collection techniques to be used are: interviews, sociometric analysis, and documentation. The analysis technique used is the Bacon Induction System.

Results of research and discussion of cases 1. Counselee 1 FI Self-adjustment is the individual's ability to interact with other people or the environment so as to create a harmonious relationship with the surrounding environment. Konseli FI has problems not getting along in the environment. The contributing factors are bad body odor, lack of confidence due to a lack of economic factors, and not daring to talk to friends for fear of being rejected. already confident, and not afraid to talk to his friends. Counselee 2 NGJ self-adjustment, namely the process by which individuals can interact with the surrounding environment in order to survive in the surrounding environment. NGJ counselees have problems not getting along with the surrounding environment. The reason was that he had difficulty speaking because he could not process Javanese fluently, did not dare to talk to friends, and was worried that if the teacher gave him an assignment, he was afraid he would not be able to turn in assignments on time. When given Behavioristic Counseling with *Self Management Techniques*, they experience changes, including: being able to speak Javanese although there is still much to learn, daring to talk to friends, and being able to complete assignments on time because they are able to manage time.

This researcher gives suggestions to: 1. For Guidance and Counseling Teachers, Guidance and Counseling Teachers can be used as guidelines in providing assistance

to students who have problems in adjusting themselves, 2. For Students, Students can benefit from individual counseling services through Behavioristic Counseling with Self Management Techniques, 3. For future researchers , Future researchers are expected to conduct research on the problem of difficulties to add insight because researchers have not been able to continue the research due to time constraints.



## ABSTRAK

Firda, Tamara Sukma. 2023. *Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Mengatasi Kesulitan Dalam Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA N 1 Jekulo*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons, Pembimbing (2) Drs. Sucipto M.Pd, Kons.

**Kata Kunci:** *Konseling Behavioristik, Teknik Self Management, Penyesuaian diri*

Tujuan adanya penelitian ini adalah: Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab siswa kesulitan menyesuaikan diri, Untuk mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri dengan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* siswa di SMA N 1 Jekulo.

Penyesuaian diri adalah kemampuan manusia dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis di lingkungan sekitar. Konseling Behavioristik adalah terapi konseling yang terfokus pada tingkah laku untuk membantu individu mempelajari tingkah laku baru. Teknik *Self Management* adalah teknik untuk dapat mengendalikan diri individu agar dapat mengelola pikirannya, lisan, dan perbuatan untuk menghindari perilaku yang negative.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek penelitian adalah Fi dan NGJ kelas XI dan XII. Objek yang diteliti di SMA N 1 Jekulo Kudus. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah: wawancara, Analisis Sosiometri, dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan Induksi Sistem Bacon.

Hasil penelitian dan pembahasan kasus 1. Konseli 1 Fi Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dapat berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis di lingkungan sekitar. Konseli Fi memiliki masalah kurang bergaul di lingkungan sekitar. Faktor penyebab karena memiliki bau badan yang kurang sedap, kurang percaya diri karena faktor ekonomi yang kurang, dan belum berani untuk berbicara dengan teman-temannya karena takut di tolak. Ketika diberikan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* konseli mengalami perubahan yaitu sudah tidak bau badan, sudah percaya diri, dan tidak takut untuk berbicara dengan teman-temannya. Konseli 2 NGJ penyesuaian diri yaitu proses dimana individu dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar agar dapat bertahan hidup di lingkungan sekitar. Konseli NG mempunyai masalah kurang bergaul di lingkungan sekitar. Penyebabnya yaitu dia sulit berbicara karena belum bisa mengolah bahasa jawa dengan lancar, belum berani berbicara dengan teman, dan khawatir jika diberikan tugas oleh bapak/ibu guru takut belum bisa mengumpulkan tugas tepat waktu. Saat diberikan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* mengalami perubahan antara lain: sudah bisa berbicara dengan bahasa jawa meskipun masih banyak belajar, sudah berani berbicara dengan temannya, dan sudah bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sebab dirinya sudah bisa mengatur waktu.

Peneliti ini memberikan saran kepada: 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, Guru bimbingan dan Konseling dapat dijadikan pedoman dalam pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki masalah dalam penyesuaian diri, 2. Bagi Siswa, Siswa dapat memberikan manfaat layanan konseling individu melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*, 3. Bagi Peneliti selanjutnya, Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang masalah kesulitan untuk menambah wawasan sebab peneliti belum bisa melanjutkan penelitian tersebut karena keterbatasan waktu.



## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN BIMBINGAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Fokus dan Lokus Penelitian.....	6
1.5.1 Fokus Penelitian .....	6
1.5.2 Lokus Penelitian.....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	7
2.1.1.1 Pandangan Konseling Behavioristik.....	8
2.1.1.2 Konsep Dasar Konseling Behavioristik .....	9
2.1.1.3 Tujuan Konseling Behavioristik.....	10
2.1.1.4 Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling Behavioristik .....	10

2.1.1.5	Karakteristik Konseling Behavioristik.....	11
2.1.1.6	Langkah- langkah Konseling Behavioristik.....	12
2.1.1.7	Teknik Konseling Behavioristik.....	15
2.1.2	Teknik <i>Self Management</i> .....	19
2.1.2.1	Pengertian <i>Self Management</i> .....	19
2.1.2.2	Tujuan <i>Self Management</i> .....	20
2.1.2.3	Manfaat <i>Self Management</i> .....	20
2.1.2.4	Tahap- Tahap <i>Self Management</i> .....	22
2.1.3	Penyesuaian Diri.....	23
2.1.3.1	Pengertian Penyesuaian diri.....	23
2.1.3.2	Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Penyesuaian diri.....	24
2.1.3.3	Bentuk - Bentuk Penyesuaian diri.....	26
2.1.3.4	Jenis – Jenis Penyesuaian diri.....	27
2.1.3.5	Karakteristik Penyesuaian diri.....	29
2.1.3.6	Upaya mengatasi Sikap Penyesuaian diri di Lingkungan Sekolah...32	
2.2.	Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Managament</i> Mengatasi Kesulitan Dalam Penyesuaikan Diri.....	33
2.3.	Kajian Penelitian Relavan.....	35
2.4.	Kerangka Berfikir.....	37
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	39
3.1.1	Penelitian Kualitatif.....	40
3.1.2	Studi Kasus.....	41
3.2	Data dan Sumber Data.....	46
3.2.1	Data Penelitian.....	46
3.2.2	Sumber Data.....	46
3.2.3	Subjek Penelitian.....	47
3.3	Pengumpulan Data.....	47
3.3.1	Metode Observasi.....	48
3.3.1.1	Pengertian Observasi.....	48
3.3.1.2	Bentuk-bentuk Observasi.....	48

3.3.1.2.1	Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling (FN).....	51
3.3.1.2.2	Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sesudah Konseling (FN) .....	53
3.3.2	Metode Wawancara.....	55
3.3.2.1	Pengertian Wawancara.....	55
3.3.2.2	Macam-macam Wawancara.....	55
3.3.2.3	Langkah-langkah Wawancara.....	56
3.3.2.3.1	Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Konseli (FN ).....	59
3.3.2.3.2	Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK.....	60
3.3.2.3.3	Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Wali Kelas (FN) .....	61
3.3.2.3.4	Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Teman Sebaya (FN) ....	63
3.3.2	Analisis Sosiometri.....	65
3.3.3	Metode Dokumentasi.....	66
3.4	Analisis Data.....	67
3.5	Prosedur Penelitian .....	68

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Deskripsi Konseli 1 (FI).....	72
4.1.1.	Identitas Konseli (FI).....	72
4.1.2	Deskripsi Masalah FI.....	73
4.1.3	Sumber Data .....	73
4.1.4	Pengumpulan Data.....	74
4.1.4.1	Wawancara.....	74
4.1.4.2	Observasi.....	75
4.1.4.3	Home visit Konseli 1 (FI) .....	75
4.1.4.4	Analisis Sosiometri.....	76
4.1.4.5	Dokumentasi .....	76
4.1.5	Faktor Penyebab Kesulitan dalam Penyesuaian diri .....	76
4.1.6	Pelaksanakan Konseling Individu Terhadap Konseli 1 (FI).....	76
4.2	Deskripsi Konseli 2 (NGJ) .....	86
4.2.1	Deskripsi Masalah NGJ .....	87
4.2.2	Sumber Data.....	87

4.2.3 Pengumpulan Data.....	87
4.2.3.1 Wawancara .....	87
4.2.3.2 Observasi.....	89
4.2.3.3 Home Visit Konseli 2 (NGJ).....	89
4.2.3.4 Dokumentasi .....	89
4.2.3.5 Analisis Sosiometri .....	89
4.2.4 Faktor Penyebab Kesulitan dalam Penyesuaian Diri.....	90
4.2.5 Pelaksanan Konseling Individu Terhadap Konseli 2 (NGJ).....	90
4.2.6 Pembahasan Penelitian .....	100
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>105</b>
5.1 Kesimpulan .....	110
5.1.1 Konseli 1 (FI) .....	110
5.1.2 Konseli 2 (NGJ).....	111
6.1 Saran .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>117</b>



## DAFTAR TABEL

### Tabel Halaman

3.1	Jadwal Penelitian Penerapan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kesulitan Penyesuaian diri Pada Siswa di SMA N 1 Jekulo.....	39
3.2.2	Daftar Subjek Penelitian .....	45
3.3.1.3	Kisi- kisi Instrument Peneltian.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1.1.6 Skema Kerangka Berfikir Mengenai Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri Di SMA N 1 Jekulo.....	43
3.2.2 Skema Studi Kasus .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Analisis Sosiometri XI IPS 2 .....	117
Lampiran Analisis Sosiometri XII IBB .....	130
Lampiran 1 Pedoman Observasi Sebelum Konseling (Fi).....	140
Lampiran 2 Pedoman Observasi Sesudah Konseling (Fi) .....	142
Lampiran 3 Pedoman Wawancara terhadap Konseli (Fi).....	144
Lampiran 4 Pedoman Wawancara terhadap Guru Mata Pelajaran (Fi) .....	145
Lampiran 5 Pedoman Wawancara terhadap Guru Wali kelas (Fi) .....	147
Lampiran 6 Pedoman Wawancara terhadap Teman Sebaya (Fi).....	149
Lampiran 7 Rencana Pelaksanakan Layanan (Fi).....	150
Lampiran 8 Verbatim Konseling terhadap Konseli ( Fi) .....	156
Lampiran 9 Persiapan Penelitian Konseling Individual terhadap Konseli (Fi) .....	170
Dokumentasi Konseli (Fi).....	175
Lampiran 10 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sebelum Konseling (NGJ) .....	178
Lampiran 11 Pedoman Observasi Peneliti terhadap Konseli Sesudah Konseling (NG).....	178
Lampiran 12 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Konseli (NGJ).....	180
Lampiran 13 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK .....	181
Lampiran 14 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Wali kelas (NGJ) .....	182
Lampiran 15 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Teman Sebaya ( NGJ).....	184
Lampiran 16 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseli (NGJ) .....	185
Lampiran 17 Persiapan Penelitian Konseling Individual terhadap Konseli (NGJ).....	191
Lampiran 18 Verbatim Konseling terhadap Konseli (NGJ) .....	196
Lampiran 19 Laporan Pelaksanaan Progam Layanan Bimbingan Dan Konseling.....	208
Dokumentasi Konseli (NGJ).....	209