

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah bentuk kebutuhan pokok yang wajib dipenuhi pada setiap individu agar dapat membentuk karakter dan kepribadian yang positif. Oleh karena itu, pendidikan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu supaya memiliki kekuatan spiritual tentang agama, dapat mengendalikan diri, memiliki pribadi yang positif, dan tingkat kecerdasan yang tinggi. Pendidikan sangat penting untuk setiap individu, karena tanpa adanya pendidikan individu sulit untuk mengembangkan potensi, dan individu sulit untuk berinteraksi dengan yang lain. Dodi (2019) mengungkapkan, UU No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah bentuk usaha sadar dan sudah terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar individu secara aktif untuk mengembangkan potensi dirinya sehingga individu memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Sebagai makhluk sosial individu memerlukan interaksi dengan individu lain untuk menciptakan hubungan sosial yang nyaman, harmonis, dan dapat membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa di lingkungan sekolah. Rizal & Alam (2021) menyatakan, agar interaksi berjalan dengan baik individu dapat berfikir, bersikap, dan bertingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bergaul secara wajar di lingkungan Sekolah, sehingga ia merasa puas terhadap diri pribadi, dan lingkungannya. Aguatiani (2009:146) mengemukakan, penyesuaian diri adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Beberapa individu tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena kegagalan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan Sekolah. Faktor yang menyebabkan siswa kesulitan dalam penyesuaian diri yaitu (1) faktor internal antara lain: keterbatasan

fisik, ketegangan emosional, gangguan psikologi, frustrasi pribadi, tidak memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, tidak dapat belajar, tidak dapat menghargai pengalaman, tidak bersikap realistis dan objektif, (2) faktor eksternal antara lain: lingkungan yang tidak mendukung seperti lingkungan keluarga, dan sekolah. Sehingga dari masalah tersebut menimbulkan canggung, cemas, ketakutan, dan kurang percaya diri.

Pada proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah, harus mencakup aspek seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya dengan menerapkan nilai dan norma yang ditetapkan. Penerapan nilai dan norma dapat memberikan kemudahan pada siswa untuk menyesuaikan diri di lingkungannya. Rizqiyah (2017) menyatakan, untuk mencapai keberhasilan dalam penyesuaian diri individu harus memiliki tingkat penyesuaian diri yang optimal. Karena individu terlahir dari latar belakang, dan sifat yang berbeda.

Penelitian terdahulu penting untuk dijadikan sebagai penguat sehingga peneliti dapat menggali data penelitian secara menyeluruh. Shoimatun Nisfah (2019) dalam peneliti yang berjudul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan diri Siswa Kelas XI SMA N 1 Nalumsari Jepara Tahun Ajaran 2019." Pada Penelitian Shoimatun Nisfah dengan penelitian ini sama-sama menggunakan konseling Behavioristik, teknik *Self Management*, dan masalah penyesuaian diri. Disamping itu penelitian ini berfokus pada faktor penyebab kesulitan dalam menyesuaikan diri, Sedangkan perbedaannya Shoimatun untuk penelitian ini terletak pada objek dan subjek penelitian.

Restu Indriyana, 2018 dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Penyesuaian diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan." Peneliti berfokus pada faktor penyebab siswa sulit menyesuaikan diri. Persamaan penelitian Restu dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *Self Management* dan membahas masalah penyesuaian diri. Sedangkan perbedaannya penelitian Restu menggunakan penelitian eksperimen semu dengan analisis data adalah statistic non

parametrik dengan uji tanda (sign test), sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif berupa studi kasus.

Ahmad Fasya Alfayadl, 2022 dalam penelitian yang berjudul” Konseling Individu : Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian diri Santri Baru.” Penelitian ini berfokus pada motivasi dan pendampingan agar tidak menarik diri dari lingkungan. Penelitian ini sama membahas masalah penyesuaian diri, sedangkan perbedaan terletak pada Objek penelitian.

Achlis Nurfuad, 2013 dalam penelitian yang berjudul”Meningkatkan Penyesuaian diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013.” Penelitian ini berfokus pada peningkatan penyesuaian diri di Sekolah. Persamaan penelitian ini dengan Achlis Nurfuad yaitu membahas masalah penyesuaian diri, sedangkan perbedaan terletak pada layanan konseling yang digunakan.

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 September 2022 bersama konseli, guru BK, wali kelas XI dan XII, dan teman sebaya SMA N 1 Jekulo terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri hal ini dibuktikan ciri- ciri seperti: (1) adanya ketegangan emosional, (2) gangguan psikologi, (3) adanya frustrasi pribadi, (4) tidak memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, (5) tidak dapat belajar, (6) tidak dapat menghargai pengalaman, (7) tidak bersikap realistis dan objektif. Oleh sebab itu, dari masalah yang dialami oleh siswa tersebut dapat menyebabkan konseli mengalami penurunan prestasi akademik, hubungan sosialnya rendah, dan menghambat pencapaian pada perkembangan individu.

Berdasarkan Analisis sosiometri kelas XI, dan XII di SMA N 1 Jekulo pada tanggal 11 Oktober 2022 terdapat siswa yang memiliki masalah dalam hubungan sosial di kelas adapun ciri- ciri meliputi: (1) Adanya penolakan hasil tabulasi pada analisis sosiometri, (2) analisis sosiogram yang menunjukkan siswa mengalami masalah hubungan sosial di kelas, (3) Terdapat indeks penolakan (RS) yang mendapatkan skore tinggi, sedang, atau rendah.

Mengamati gejala yang dialami konseli FI dan NGJ tersebut, tentunya pihak guru bimbingan dan konseling dapat memberikan strategi untuk mengatasi masalah

kesulitan dalam penyesuaian diri, akan tetapi masalah tersebut belum terselesaikan dengan tuntas karena konseling yang diberikan belum sesuai. Maka dari itu, untuk mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri peneliti memberikan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*.

Konseling Behavioristik adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan tingkah laku individu. Corey (2009: 196) mengatakan, Konseling Behavioristik merupakan teori yang menekankan tingkah laku manusia yang dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan segenap tingkah lakunya itu dapat dipelajari karena merupakan hasil belajar. *Self Management* adalah teknik konseling yang digunakan untuk mengatur perilakunya sendiri. Sukadji (dalam Komalasari dkk (2011: 180) mengungkapkan, *Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan cara monitor diri, mengevaluasi diri, dan memberikan penguatan.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dengan judul” Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* Mengatasi Kesulitan Dalam Penyesuaian diri Pada Siswa SMA N 1 Jekulo.”

1.2 Rumusan Masalah

1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan siswa kesulitan menyesuaikan diri?
2. Bagaimana Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* dapat mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri pada siswa SMA N 1 Jekulo ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dapat dilakukan terhadap siswa SMA N 1 Jekulo dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menemukan faktor- faktor yang menyebabkan siswa kesulitan dalam penyesuaian diri.
2. Untuk menuntaskan masalah kesulitan dalam penyesuaian diri pada siswa dengan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* pada siswa SMA N 1 Jekulo.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pihak secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah wawasan, dapat melengkapi referensi yang sudah ada pada sebelumnya, sehingga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan ilmu pengetahuan pada bidang bimbingan dan konseling. Pada hasil dari layanan konseling individu dengan Konseling Behavioristik dan Teknik *Self Management* dapat mengatasi kesulitan dalam menyesuaikan diri pada siswa SMA N 1 Jekulo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan pedoman dalam memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki masalah dalam kesulitan menyesuaikan diri pada siswa.

1.4.2.2 Bagi Siswa

Sebagai siswa dapat memberikan manfaat layanan konseling individu melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* dalam mengatasi kesulitan dalam menyesuaikan diri pada siswa.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian pada masalah kesulitan dalam penyesuaian diri untuk menambah wawasan sebab peneliti belum bisa melanjutkan penelitian tersebut karena keterbatasan waktu.

1.5 Fokus dan Lokus Penelitian

1.5.1 Fokus Penelitian

Pada Penelitian ini di pusatkan pada Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan dalam menyesuaikan diri pada siswa. Konseling Behavioristik adalah konseling yang dapat merubah tingkah laku siswa yang maladaptive menjadi adaptif. Saat melakukan penelitian peneliti dapat mengimplementasikan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk mengubah tingkah lakunya, sehingga dengan perubahan tingkah laku konseli dilakukan dengan cara mengelola diri untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan Sekolah. Pada masalah yang dialami siswa membuat dirinya mengalami kecemasan,

frustasi, stress, dan tidak dapat mengontrol diri. Pada kondisi yang terjadi pada siswa dapat dibuktikan dengan karakteristik berikut: menunjukkan adanya ketegangan emosional, menunjukkan adanya mekanisme psikologi, menunjukkan adanya frustrasi pribadi, tidak memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, tidak dapat belajar, tidak dapat menghargai pengalaman, tidak bersikap realistis dan objektif. Oleh karena itu, Konseling behaviorial memiliki empat tahap yang harus diimplementasikan dalam penelitian antara lain: melakukan assessment, menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik, evaluasi dan mengakhiri konseling.

1.5.2 Lokus Penelitian

Pada lokus penelitian ini adalah tempat yang akan dilakukan pada penelitian. Penelitian yang berjudul” Konseling Behavioristic dengan Teknik *Self Management* Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian diri Pada siswa SMA N 1 Jekulo yang akan dilakukan di SMA N 1 Jekulo di Jalan Raya Kudus –Pati, Jekulo, Kelurahan Klaling, Kabupaten Kudus.

1.6 Ruang Penelitian

Adapun Judul penelitian “Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* Mengatasi Kesulitan Dalam Penyesuaian diri di SMA N 1 Jekulo”, maka ruang lingkup penelitian merupakan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Di SMA N 1 Jekulo.