

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Self management* adalah kemampuan untuk mengatur kegiatan yang akan dilakukan oleh diri kita sendiri, dalam hal ini kita yang membuat, memutuskan, dan menyelesaikan dengan tuntas kegiatan yang sudah dirancang. Kamu sendiri yang akan bertanggungjawab atas diri kamu sendiri, dan kamu harus siap untuk menanggung segala resiko atas keputusan kamu. Pengendalian diri juga tidak kalah pentingnya, segala perbuatan yang dilakukan ataupun yang akan dilakukan perlu adanya pengendalian diri. Hal ini bertujuan agar terhindar dari hal-hal yang tentunya tidak diinginkan dan bisa meningkatkan hal-hal yang sudah baik sebelumnya menjadi lebih baik kedepannya. Pengendalian diri juga sangatlah membantu individu dalam mengelola pemikiran, perasaan, dan perilaku. Individu akan lebih bisa mandiri dalam pengelolaan dirinya, dan seseorang yang bisa mengendalikan dirinya sendiri maka ia akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan ataupun mengembangkan hubungan yang baik dengan individu lain.

Menurut Cormier & Cormier, 1985 (Nurismawan Ach Sudrajad, Winingsih, 2020) *self- management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinitif. Pendapat yang berbeda disampaikan oleh Nurzaakiyah & Budiman, 2013 (Nurismawan Ach Sudrajad, Winingsih, 2020) *self management*

diartikan sebagai seperangkat prosedur yang mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis didasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behaviortherapy*, yang dimaksudkan guna meningkatkan keterampilan peserta didik pada proses pembelajaran yang diinginkan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat disintesis bahwa *self management* adalah sebuah proses perubahan bagi individu yang mengarahkan pada perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi dengan cara yang kombinatif. Sehingga merujuk pada pendapat para ahli yang sudah disampaikan diatas dapat dimaknai bahwa *self management* membantu individu dalam mengelola pemikiran, perasaan, dan perbuatan sesuai sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti pada jumat 18 desember 2020 saat berlangsungnya pembagian buku rapor di sekolah. Pada saat itu peneliti memperhatikan banyak siswa yang terlambat datang dan banyak juga yang terlihat tergesa- gesa untuk memasuki ruang kelas, sedangkan wali kelas yang akan membagikan buku rapor mereka sudah berada di kelas. Selanjutnya peneliti bertanya kepada beberapa siswa, banyak alasan yang mereka sampaikan terkait mengapa mereka bisa terlambat hadir ataupun hampir terlambat yang menyebabkan mereka tergesa- gesa untuk memasuki ruang kelas. Beberapa alasan mereka seperti, tidur larut malam sehingga terlambat bangun, bingung mencari seragam sekolah karena lupa terakhir menaruhnya dimana, lupa menyetel alarm,

sudah bangun tapi ketiduran lagi, dan yang lain sebagainya. Peneliti bertanya kepada wali kelas yang dianggap lebih dalam mengetahui bagaimana siswa-siswanya di kelas. Beliau menyampaikan bahwa sudah sangat sering kejadian seperti ini terjadi dan terus berulang. Selanjutnya, berdasarkan wawancara online secara pribadi dengan beberapa siswa pada Selasa 22 Desember 2020 bertujuan untuk mengetahui lebih dalam alasan mereka berperilaku seperti itu. Peneliti juga melaksanakan pertemuan secara tatap muka dengan beberapa siswa dan alasan yang mereka sampaikan memang hampir sama dengan alasan sebelumnya. Maka dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang belum mampu dalam hal manajemen diri (*self management*), ini tentu berhubungan dengan pengendalian diri yang masih rendah. Pengendalian diri terhadap sesuatu yang dilakukan atau yang akan dilakukan sangatlah penting, pengendalian diri bisa dari segi pemikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga individu bisa terhindar dari perbuatan yang tidak baik serta bisa meningkatkan perbuatan yang baik dan benar dalam konteks tertentu untuk diri sendiri. Dalam hal ini tentu guru BK mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan *self management* siswa, dan juga memiliki peranan penting demi perkembangan optimal bagi siswa. Tetapi pada kenyataannya guru BK masih menemukan banyak kendala dalam pelaksanaan layanan konseling. Kendala yang ditemui oleh guru BK seperti kurangnya instrumen sebagai pedoman dalam meningkatkan *self management* pada siswa.

Oleh karena itu, tentu sangat diperlukannya beberapa pedoman sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Salah satu model konseling menurut Steptoe et al., (Sari, 2018) yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *self management* pada siswa adalah model konseling behavioral. Konseling

behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia dapat berpotensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Beberapa penelitian yang ditemukan mengenai model konseling behavioral yang efektif digunakan untuk mengembangkan *self management* diantaranya yaitu penelitian oleh Aris Handoko tahun 2013 dan penelitian oleh Sarifah Aisyah tahun 2019. Berdasarkan hasil penelitian oleh Aris Handoko tahun 2013 menyatakan bahwa hasil pre-test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos sebelum mengikuti konseling individual pendekatan behavior dengan teknik *self management* sebesar 76 % yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil post-test menunjukkan persentase rata-rata perilaku membolos setelah mengikuti konseling individual pendekatan behavior dengan teknik *self management* adalah sebesar 43,5% yang termasuk dalam kategori rendah. Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavior melalui teknik *self management*. Maka dengan demikian layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral melalui teknik *self management* dapat mengatasi perilaku membolos (Handoko, 2013). Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Sarifah Aisyah tahun 2019 menyatakan bahwa proses penerapan bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavior teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya

dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*), serta evaluasi dan *follow up*. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian terapi (*treatment*). Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *self management* sebagai teknik utama dalam menangani kecanduan *game online*, namun peneliti juga memadukan dengan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapi shalat kepada konseli. Kedua terapi tersebut merupakan bagian dari ikhtiar (usaha), doa dan juga tawakkal konseli. Dari semua perilaku yang ditunjukkan setelah adanya pemberian *treatment* tersebut, nampak terjadi penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain *game online* menjadi kebiasaan yang lebih positif, seperti membaca komik, menulis bi al-qalam, dan sebagainya (Aisyah, 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik dan penting rasanya untuk melakukan pengembangan buku panduan model konseling behavioral untuk mengembangkan *self management* pada siswa. Peneliti berharap bisa tercapainya tujuan dari pengembangan ini yaitu siswa bisa meningkatkan *self management* mereka dalam pengendalian diri terhadap suatu perbuatan yang dilakukan atau yang akan dilakukan, sehingga dirinya terhindar dari hal-hal yang tidak baik.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah mengenai *self management* yang masih rendah adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan dalam dunia pendidikan menuntut guru BK harus kreatif dan inovatif sehingga guru BK mampu mendengarkan serta menyaring

hal-hal baru demi kemajuan layanan bimbingan.

2. Pentingnya buku panduan sebagai pendukung guru BK dalam menjalankan tugas.
3. Perlunya pengembangan buku panduan model konseling behavioral untuk mengembangkan *self management* pada siswa.
4. Masih banyaknya siswa yang masih mempunyai *self management* rendah.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan kemampuan peneliti maka dilakukan pembatasan masalah, sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “Pengembangan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa SMA”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah keterterimaan buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *self management* siswa SMA?
2. Apakah buku panduan model konseling behavioral efektif untuk meningkatkan *self management* siswa SMA?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini adalah:

1. Menguji keterterimaan buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *self management* siswa SMA.

2. Mengetahui keefektifitasan buku panduan model konseling behavioral untuk meningkatkan *self management* siswa SMA

### 1.6 Manfaat Penelitian

Pengembangan ini dilaksanakan agar bisa memberikan kontribusi yang bermanfaat baik itu secara teoritis maupun secara praktis kepada pihak-pihak yang bersangkutan.

#### 1. Secara Teoretis

Pengembangan buku panduan model konseling behavioral untuk mengembangkan *self management* pada siswa ini diharapkan dapat menambah ilmu atau pengetahuan serta wawasan untuk layanan konseling yang lebih baik kedepannya dan bisa menjadi bahan bacaan atau referensi untuk pengembangan materi lainnya.

#### 2. Secara Praktis

1. Bagi Siswa: manfaat bagi siswa yaitu terpenuhinya kebutuhan untuk mengembangkan *self management* sesuai dengan potensi diri masing-masing siswa dan bermanfaat bagi kehidupan mereka kedepannya.
2. Bagi Guru BK: diharapkan dari penelitian ini, guru BK bisa menambah referensi dan bisa meningkatkan kemampuan dalam memberikan bimbingan yang berkualitas.
3. Bagi sekolah: dari penelitian yang dilaksanakan ini, peneliti berharap sekolah bisa melahirkan banyak lulusan terbaik
4. Bagi mahasiswa: manfaat penelitian ini salah satunya adalah untuk memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan perkuliahan S1 dan tentunya menambah wawasan penulis sebagai bekal masa depan nanti.

5. Bagi peneliti: penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti di masa yang akan datang.

### **1.7 Produk Penelitian**

Produk penelitian ialah buku panduan model konseling behavioral untuk mengembangkan *self management* pada siswa. Dalam penelitian ini peneliti berharap bisa tercapainya tujuan dari pengembangan ini yaitu siswa bisa meningkatkan *self management* mereka dalam pengendalian diri terhadap suatu perbuatan yang dilakukan atau yang akan dilakukan, sehingga dirinya terhindar dari hal-hal yang tidak baik. Buku panduan menyajikan informasi untuk memandu atau memberikan tuntunan kepada pembacanya untuk melakukan apa yang disampaikan dalam buku tersebut.

Buku panduan berisi panduan atau prosedur untuk mengerjakan sesuatu secara bertahap. Buku panduan ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya ialah bagian I (rasional, urgensi *self management* dan konseling behavioral), bagian II (petunjuk umum pelaksanaan konseling), dan bagian III (petunjuk khusus pelaksanaan konseling). Bagian petunjuk umum meliputi : (1) tujuan, (2) menentukan peserta kegiatan, (3) metode, teknik, dan waktu pelaksanaan, dan (4) prosedur dan langkah-langkah konseling behavioral. Bagian petunjuk khusus meliputi teknik-teknik pelaksanaan konseling behavioral.