

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* DALAM MENGATASI PENYESUAIAN DIRI  
SISWA KELAS X  
(Studi pada SMA Negeri 7 Banda Aceh)**

**SKRIPSI**

**Diajukan oleh:**

**Novrita Tanti  
Nim. 180213018**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Bimbingan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI AR-RANIRY DARUSSALAM-BANDA ACEH  
2025 M/ 1446 H**

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X**  
**(Studi pada SMA Negeri 7 Banda Aceh)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Prodi Bimbingan dan Konseling



Disetujui oleh:

Pembimbing

**Elviana S.Ag., M.Si.**  
NIP.197806242014112001

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM  
MENGATASI PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X (STUDI PADA SMA NEGERI 7 BANDA  
ACEH)**

**SKRIPSI**

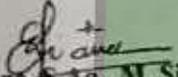
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

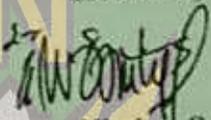
Senin, 17 Maret 2025  
17 Ramadhan 1446

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

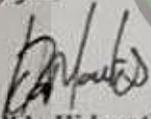
Ketua,

  
Elviana, S.Ag., M.Si  
NIP. 197806242014112001

Sekretaris,

  
Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed  
NIP. 197606132014112002

Penguji I,

  
Maulida Hidayati, M. Pd  
NIP.

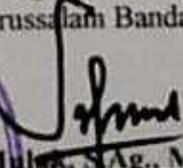
Penguji II,

  
Nuzliah, M. Pd  
NIP. 201608130419902013

Mengetahui,

Dean Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



  
Prof. Safrul Mulya, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.  
NIP. 197301021997031003

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novrita Tanti  
Nim : 180213018  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul skripsi : Penerapan Penerapan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Kelas X (Studi pada SMA Negeri 7 Banda Aceh)

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 13 Maret 2025  
Yang menyatakan,



  
Novrita Tanti  
Nim. 180213018

## ABSTRAK

Nama : Novrita Tanti  
NIM : 180213018  
Fakultas/Prodi : FTK/ Bimbingan & Konseling  
Judul : Penerapan Konseling Behavioral Teknik Self Management  
Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Kelas X (Studi  
Pada SMA Negeri 7 Banda Aceh)  
Tebal Skripsi : 94 Halaman  
Tanggal Sidang : 17 Maret 2025  
Pembimbing : Elviana, M. Si  
Kata Kunci : Teknik *Self Management*, Penyesuaian Diri

Kesulitan siswa kelas X di SMAN 7 Banda Aceh dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, terutama dalam aspek akademik dan sosial. Tekanan akademik yang tinggi dan kesulitan membangun hubungan sosial menjadi tantangan, terutama bagi siswa yang pemalu atau kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling behavioral dengan teknik self-management dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *One Group Pre-test Post-test* di mana kelompok eksperimen diukur terlebih dahulu (*pre-test*) dan diukur kembali setelah intervensi (*post-test*). Populasi penelitian adalah siswa kelas X IPAS 9, dengan sampel sebanyak 6 siswa yang memiliki skor penyesuaian diri rendah. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket skala Likert dan observasi. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai t-hitung 9,000 yang lebih besar dari t-tabel 2,571 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik self-management efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *self-management* dapat membantu siswa mengatasi hambatan sosial dan psikologis, serta meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan diri mereka di sekolah.

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

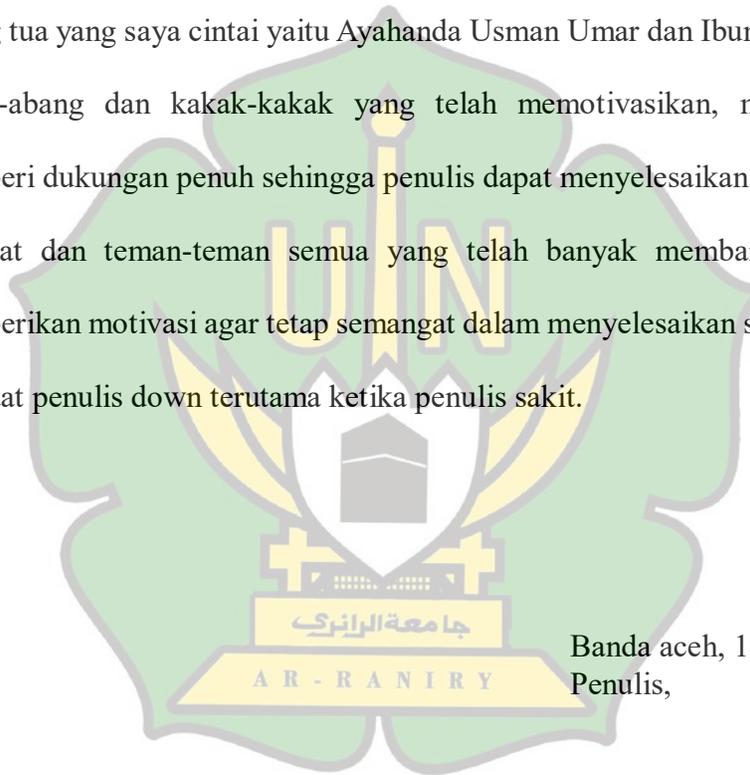
## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji, dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat nanti. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk lulus skripsi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, judul yang diajukan adalah **“Penerapan Konseling Behavioral Teknik Self Management Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Kelas X (Studi Pada SMA Negeri 7 Banda Aceh)”**.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag sebagai Rektor UIN Ar-raniry yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di UIN Ar-raniry.
2. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan keguruan dan dosen beserta seluruh Civitas Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu penulis untuk bisa mengadakan penelitian yang diperlukan dalam skripsi ini.

3. Ibu Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D selaku kepala Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN ArRaniry Banda Aceh.
4. Ibu Elviana, M. Si selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membantu memberikan saran dan bimbingan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.
5. Orang tua yang saya cintai yaitu Ayahanda Usman Umar dan Ibunda Sumiati serta abang-abang dan kakak-kakak yang telah memotivasikan, mendo'akan dan memberi dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat dan teman-teman semua yang telah banyak membantu penulis dan memberikan motivasi agar tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi dan selalu ada saat penulis down terutama ketika penulis sakit.



Banda aceh, 10 Maret 2025  
Penulis,

Novrita Tanti  
180213018

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Hipotesis Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Konseling Behavioral.....	12
1. Pengertian dan Karakteristik Konseling Behavioral .....	12
2. Penerapan Konseling Behavioral Dalam Pendidikan.....	14
3. Proses Pemberi Bantuan Melalui Konseling Behavioral.....	15
4. Teori Behavioral .....	16
B. Teknik <i>Self-management</i> .....	18
1. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i> .....	18
2. Tujuan dan Manfaat Teknik <i>Self-Management</i> .....	19
3. Fungsi Teknik <i>Self-Managemen</i> .....	22
4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i> .....	24
5. Teori <i>Self Management</i> .....	25
6. Penerapan Teknik <i>Self Management</i> .....	28
C. Penyesuaian Diri .....	29
1. Pengertian dan ciri-ciri Penyesuaian Diri .....	29
2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	33
3. Indikator dan Aspek-aspek enyesuaian Diri .....	35
D. Hubungan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Konseling Behavioral Dengan Penyesuaian Diri Siswa.....	36
E. Tahap Teknik <i>Self Management</i> Dalam Konseling Behavioral Dengan Penyesuaian Diri Siswa Secara Berkelompok.....	38
F. Penelitian Relevan .....	40

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Lokasi Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
D. Instrumen Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data .....	60
F. Teknik Analisis Data .....	64
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Penelitian .....	69
B. Hasil Penelitian.....	70
1. Penyajian Data.....	70
2. Pengolahan Data .....	77
3. Interpretasi Data .....	81
4. Penggunaan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan penyesuaian Diri Siswa .....	82
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	91
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>One Group Pre-test Post-test Design</i> .....	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen penyesuaian diri siswa.....	41
Tabel 3.3 Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	42
Table 3.4 Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	43
Tabel 3.5 Validitas Instrumen .....	45
Tabel 3.6 Skor r dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item Pernyataan .....	46
Tabel 3.7 Kriteria Reabilitas.....	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Realibilitas <i>cronbach alpha</i> .....	48
Tabel 3.9 Bobot Nilai Alternatif Jawaban .....	50
Tabel 3.10 Kategori Penilaian .....	51
Tabel 3.11 Kriteria N-Gain.....	56
Tabel 4.1 Rumus Kategori Sikap Penyesuaian Siswa.....	58
Tabel 4.2 Skor <i>pre-test</i> Siswa Kategori Rendah.....	59
Tabel 4.3 Skor post-test siswa .....	63
Tabel 4.4 Data Pre-Test Dan Post-Test Penyesuaian Diri Siswa.....	64
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	65
Tabel 4.6 Paired Samples Statistics .....	66
Tabel 4.7 Uji T Berpasangan Pre-test dan Post-test Penyesuaian Diri Siswa .....	67
Tabel 4.8 Nilai rata-rata khusus uji kuisionee pretest dan posttest menggunakan .....	68
teknik <i>self management</i> . .....	68
Tabel 4.9 Persentase N-gain Rata-rata 6 siswa pada teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian Dari Dinas
- Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5 : Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri Siswa
- Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas Butir Item Pernyataan
- Lampiran 7 : Uji Coba Angket Penyesuaian Diri Siswa
- Lampiran 8 : RPL 1 (Treatment I)
- Lampiran 9 : Uraian Materi (Treatment I)
- Lampiran 10 : Instrumen Penilaian (Treatment I)
- Lampiran 11 : RPL II (Treatment II)
- Lampiran 12 : Uraian Materi (Treatment II)
- Lampiran 13 : Instrumen Penilaian (Treatment II)
- Lampiran 14 : Hasil *Uji-T Pre-Test dan Post-Test*



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Pada remaja, terutama di masa SMA, kemampuan ini sangat penting karena dalam menghadapi berbagai perubahan sosial, emosional, dan akademik yang memerlukan adaptasi yang baik. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang dapat berdampak pada aspek kehidupan sosial, emosional, dan akademik siswa.

Banyak siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung mengalami masalah kepercayaan diri, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan bahkan dapat berpengaruh pada prestasi akademik. Siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri cenderung merasa cemas, terisolasi, dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.<sup>1</sup> Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung mengalami masalah kepercayaan diri, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan bahkan dapat berpengaruh pada prestasi akademik<sup>2</sup>.

Penyesuaian diri bersifat relatif, artinya harus dievaluasi sesuai dengan daya individu untuk memenuhi ketentuan terhadap dirinya. Dengan demikian,

---

<sup>1</sup> Suryani, A, *Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Prestasi Akademik Siswa SMA di Indonesia*, (Jakarta: Penerbit Mandiri, 2020), hal 47.

<sup>2</sup>Wahyuni, L, *Penyesuaian Diri dan Pengaruhnya terhadap Interaksi Sosial pada Remaja SMA*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), hal 51.

kemampuan penyesuaian diri pada setiap individu adalah proses yang dinamis dan tidak mutlak, melainkan bergantung pada kapasitas individu untuk menghadapi tantangan serta memenuhi tuntutan lingkungannya. Evaluasi terhadap penyesuaian diri perlu dilakukan dengan mempertimbangkan potensi dan keterbatasan setiap individu agar tercapai perkembangan yang optimal sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing<sup>3</sup>.

Untuk mengatasi kesulitan ini, konseling behavioral dengan teknik *self-management* dianggap efektif. Konseling behavioral berfokus pada modifikasi perilaku individu dengan menggunakan teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling (BK) berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan perilaku adaptif melalui latihan, penguatan, dan pengendalian diri. Sebagaimana dijelaskan dalam pasal 1, permendikbud No.111 Tahun 2014 bimbingan dan konseling adalah upaya terencana yang dilaksanakan oleh konselor atau guru BK untuk membantu siswa mencapai kemandirian.<sup>4</sup>

Teknik *self-management* dalam konseling behavioral bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dengan cara siswa mengatur perilaku mereka sendiri. Teknik ini dapat membantu individu membentuk keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi-situasi yang menantang

---

<sup>3</sup>Agustiani, Hendriati, “*Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja,*” (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal.146

<sup>4</sup>Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

secara lebih mandiri.<sup>5</sup> *Self management* merupakan teknik dalam konseling behavior, yang menekankan tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, *self management* dapat dikatakan suatu prosedur yang mana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>6</sup> Gagasan utama dari penskalaan manajemen diri adalah bahwa perubahan dapat dimunculkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan membenahi situasi yang bermasalah.

Dalam program manajemen diri, peserta didik menentukan target untuk perilaku tertentu yang ingin mereka kendalikan atau ubah. Corey menyebutkan bahwa seringkali kegagalan peserta didik dalam mencapai tujuan disebabkan oleh kurangnya keterampilan yang diperlukan. Dalam situasi seperti ini, pendekatan *self-management* dapat memberikan panduan untuk melakukan perubahan dan menyediakan rencana yang akan mengarahkan mereka menuju perbaikan perilaku.<sup>7</sup> Akan tetapi penyesuaian diri tidaklah merupakan sesuatu yang bersifat absolut atau mutlak. Tiada satupun individu yang bisa melakukan penyesuaian dengan efektif.

Pendekatan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dinilai sesuai untuk diterapkan dalam kondisi ini, karena teknik ini tidak hanya membantu

---

<sup>5</sup>Corey, Gerald. (1995), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Edisi Ke-4. Diakses pada tanggal 4 Desember 2022.

<sup>6</sup>Halimatus Sa'diah, "Jurnal Ilmiah Counsell", Vol 6 No 2 Tahun 2016 Diakses Pada Tanggal 04 Desember 2022.

<sup>7</sup>Sanyata Sigit, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling", *Jurnal Paradigma*, Vol 5, No. 14 Th. VII, Juli 2012.

siswa mengidentifikasi perilaku yang ingin mereka ubah, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar mengelola dan mengontrol tindakan mereka sendiri. Dengan bantuan guru BK, siswa dapat dilatih untuk mengenali lingkungan dan menumbuhkan sikap positif dalam diri mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa yang semula kurang percaya diri dan cenderung menghindari interaksi sosial dapat berubah menjadi lebih aktif dan mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan sekolahnya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 7 Banda Aceh, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas X mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Sekolah ini dikenal memiliki keunggulan dalam bidang akademiknya, dan hal ini memengaruhi karakteristik sosial siswanya. Tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan nilai dan banyaknya tugas, dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada siswa kelas X SMAN 7 Banda Aceh. Kesulitan dalam membangun hubungan sosial juga menjadi tantangan, terutama bagi siswa yang pemalu atau memiliki masalah kepercayaan diri. Selain itu siswa kelas X ini juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial sehingga hal ini menjadi tantangan, terutama bagi siswa yang pemalu atau memiliki masalah kepercayaan diri bahkan salah satu siswa bahkan mengalami kesulitan beradaptasi dengan teman-teman sekelasnya, yang membuatnya tampak terisolasi dan tidak percaya diri dalam berpartisipasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi konseling untuk membantu siswa mengatasi

hambatan dalam penyesuaian diri dan merangsang mereka untuk menjadi lebih aktif dan percaya diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengatasi kesulitan penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 7 Banda Aceh, dengan tujuan untuk menciptakan peserta didik yang lebih adaptif dan percaya diri.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah konseling behavioral teknik *self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui konseling behavioral teknik *self-management* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah jawaban/dugaan sementara atas pertanyaan penelitian yang kebenarannya akan diuji berdasarkan data yang dikumpulkan. Penelitian yang secara teoritis memiliki kebenaran yang paling tinggi dan perlu adanya Upaya pembuktian. Adapun kebenaran ini dapat dibuktikan melalui hasil

penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan. Berdasarkan rumusan masalah diatas maka hipotesis yang diajukan dalam permasalahan ini adalah.

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada perbedaan penyesuaian diri terhadap siswa sebelum dan sesudah di terapkan Teknik *self management* di SMA Negeri 7 Banda Aceh.
2. Hipotesis Nihil ( $H_o$ ) : Tidak ada perbedaan penyesuaian diri terhadap siswa sebelum dan sesudah di terapkan Teknik *self management* di SMA Negeri 7 Banda Aceh.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pembaca,
- b. Dapat memberikan hal yang positif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap guru dengan menggunakan teknik *self management*.
- c. Penelitian dapat menjadi referensi selanjutnya terkait teknik *self management* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Manfaat Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi siswa dalam memahami dirinya sehingga dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah.

b. Manfaat Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian program bimbingan dan konseling terhadap guru terkait penggunaan teknik *self management* untuk penyesuaian diri siswa di sekolah.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi wawasan atau pengetahuan baru terkait teknik *self management* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

## F. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah informasi ilmiah yang membantu peneliti dalam mengukur variabel yang dijabarkan dari konsep tertentu. Kehadiran definisi operasional sangat krusial dalam penelitian karena berfungsi sebagai pedoman dalam mengukur variabel terkait.

### 1. Teknik *Self-Management*

*Self-Management* berujuk pada kemampuan individu untuk mengelola perilaku, perasaan, dan pemikirannya untuk mencapai tujuan tertentu. Teknik ini mengajarkan individu untuk memonitor diri mereka sendiri dan membuat perubahan pada perilaku mereka agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Teknik *Self-Management* ini melibatkan 3 komponen utama, yakni *Self-monitoring*, *self-reinforcement* dan *self-instruction*.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Zimmerman, B.J, Becoming a self. Regulated learner: An overview. *Theory in to Practice*, 52(2), 2013, hal. 72-82.

*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*). Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya.<sup>9</sup>

Menurut penulis teknik *self management* yang dimaksud adalah teknik yang dilakukan oleh guru BK/konselor dalam layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan tabel yang berkaitan dengan permasalahan siswa disekolah dimana pada tabel terdapat berbagai macam permasalahan siswa sampai dengan solusi yang dilakukan siswa dalam mengatasi hal tersebut.

## **2. Penyesuaian Diri**

Menurut Sutrisno & Kusuma, Penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan lingkungan yang terjadi disekitarnya, termasuk tangan akademik, sosial, dan emosional. Pada siswa, penyesuaian diri mencakup kemampuan mereka untuk mengatasi stres sekolah, berinteraksi dengan teman sebaya, dan berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Penyesuaian diri yang baik sangat penting untuk

---

<sup>9</sup> Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol 1 No 1 Maret 2016. hal 1-5.

perkembangan psikologis dan sosial siswa, karena hal ini berkaitan erat dengan kesejahteraan mereka, baik didalam maupun diluar. Menurut Peneliti, Penyesuaian diri yang dimaksud peneliti disini adalah masalah-masalah yang ada pada penyesuaian diri siswa.<sup>10</sup>

Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Keberhasilan penyesuaian diri sangat ditentukan oleh bagaimana individu mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri maupun tuntutan dari lingkungan. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila individu tersebut dapat memenuhi kebutuhannya dengan caracara yang wajar atau dapat diterima oleh lingkungan tanpa memberikan dampak yang merugikan atau mengganggu lingkungannya.<sup>11</sup>

Menurut penyesuaian diri merupakan suatu proses di mana individu berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang ada dalam lingkungan sosial, emosional, dan psikologis di sekitarnya. Proses ini mencakup adaptasi terhadap perubahan, tantangan, serta situasi yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Penyesuaian diri tidak hanya berfokus pada interaksi individu dengan orang

---

<sup>10</sup>Sutrisno, H., & Kusuma, W, *Konseling Behavioral disekolah: Teori untuk mendukung penyesuaian diri siswa*, (Yogyakarta: Penerbit Pelita, 2019), hal110.

<sup>11</sup> Asmaul Khafifatun Nadlyfah dan Erin Ratna Kustanti, Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang, *Jurnal Empati*, Vol 7, No 1, 2018.

lain, tetapi juga melibatkan cara mereka mengelola perasaan dan pikiran saat menghadapi stres atau perubahan yang terjadi.

### 3. **Konseling kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok dapat juga diartikan sebagai bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Dalam definisi luas konseling kelompok ini sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (kelompok) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.<sup>12</sup>

Menurut penulis konseling kelompok adalah sebuah kegiatan yang melibatkan sekelompok siswa yang tengah menghadapi masalah yang serupa atau memiliki tujuan yang sama. Seorang konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengatasi berbagai tantangan, baik yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, hubungan sosial, maupun masalah akademik. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat belajar mengelola emosi, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta memperkuat rasa percaya dirinya. Selain itu, kesempatan untuk

---

<sup>12</sup> Namuro Lamungga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal. 19.

mendengarkan perspektif teman-teman sebayanya memungkinkan mereka menemukan solusi baru untuk masalah yang dihadapi. Dengan saling mendukung, siswa merasa lebih dihargai dan mendapatkan ruang untuk tumbuh dan berkembang bersama.

