

RANCANGAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING PADA MASA PANDEMI BERBASIS MODEL PENDEKATAN KONSELING *SELF*

Oleh: Vera Nofelira Hendry, Rahma Wira Nita, Triyono
(STKIP PGRI Sumatera Barat)

Email: veranofelirahendry15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang melakukan *Maladjustment* dalam aktifitas sehari-harinya yaitu peserta didik yang mempunyai persepsi ketika tidak memenuhi kebutuhan dianggap sebagai hal negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling self dan membuat rancangan program pelayanan konseling remaja pada masa pandemic berbasis analisis *maladjustment* model pendekatan konseling *self*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, populasi penelitian ini peserta didik di SMA Negeri 12 Padang sebanyak 1.039 peserta didik. Sampel pada penelitian sebanyak 289 peserta didik diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan untuk analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian tentang rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan konseling self di SMA Negeri 12 Padang dilihat dari hasil identifikasi *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* berada pada kategori sedikit dan rancangan program pelayanan konseling berdasarkan hasil identifikasi *maladjustment* diberikan dalam bentuk materi yang disesuaikan dengan *maladjustment* yang muncul dan diberikan layanan yang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada guru BK agar dapat meminimalisir *maladjustment* yang banyak dilakukan.

Kata kunci: *Maladjustment, Konseling Self, Program*

DESIGN OF COUNSELING SERVICE PROGRAM DURING PANDEMI BASED ON SELF COUNSELING APPROACH MODEL

Abstract

This research is motivated by the existence of students who do maladjustment in their daily activities, namely students who have a perception that when they do not meet their needs, it is considered a negative thing. The purpose of this study was to identify adolescent maladjustment based on the self-counseling approach and to design a program for adolescent counseling services during the pandemic based on the maladjustment analysis of the self-counseling approach model. The type of this research is quantitative descriptive, the population of this research is students in SMA Negeri 12 Padang as many as 1,039 students. The sample in the study was 289 students taken using a stratified random sampling technique. The instrument used in this study is a questionnaire and for data analysis using descriptive statistics with percentage techniques. The results of the research on the design of counseling service programs during the pandemic based on the self-counseling approach model at SMA Negeri 12 Padang seen from the results of the identification of adolescent maladjustment based on

self-counseling were in the low category and the design of the counseling service program based on the results of maladjustment identification was given in the form of materials adapted to maladjustment. appear and are rendered appropriate services. Based on the results of this study, it is recommended to BK teachers in order to minimize the maladjustment that is often done.

Keywords: *Maladjustment, Self Counseling, Program*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu meninggalkan masa anak-anak memasuki masa dewasa. Periode ini menunjukkan suatu kehidupan yang berkembang, dimana individu sulit untuk memandang remaja itu sebagai anak-anak, tapi tidak juga sebagai orang dewasa. Menurut Desmita (2013:189) perkembangan yang dialami oleh remaja di masa ini, di antaranya yaitu; perkembangan fisik, perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, perkembangan pemahaman tentang agama, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, perkembangan seksualitas, dan perkembangan penalaran moral berdampak pada perkembangan remaja seperti: perasaan tidak tenang atau terganggunya kegiatan sehari-hari karena merasa gelisah, turunnya kemampuan berpikir atau tidak bisa menyelesaikan suatu tanggung jawab dengan cara berpikir yang kritis dan kreatif yang baik, adanya gangguan fungsi tubuh atau mengidap penyakit yang berhubungan dengan organ tubuh tertentu, penyimpangan tingkah laku dari norma-norma sosial.

Beragam permasalahan inilah sesungguhnya yang diperlukan peserta didik untuk mampu menjalankan tugas perkembangan dan memenuhi kebutuhan dirinya. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usinya dengan baik (Putro, 2017). Keberhasilan remaja dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan berpengaruh pada keberhasilan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya. Untuk ada *adjustment* yang sehat dan integral orang harus selalu menilai pengalaman-pengalamannya untuk mengetahui apakah perlu adanya perubahan dalam sistem nilai-nilai. Tiap struktur nilai-nilai yang cenderung untuk mencegah pribadi untuk bereaksi secara baik (efektif) terhadap pengalaman-pengalaman baru (Carl et al., 2020).

Dengan adanya rancangan program berbasis pendekatan model konseling self ini bisa membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan agar terciptanya suasana yang kondusif bagi peserta didik dalam mengeksplorasi dirinya. Konseling self merupakan konseling yang memusatkan perhatian pada pengalaman individual, konseling ini berupaya meminimalisirkan rasa diri terancam dan menopang eksplorasi diri. Realitas permasalahan yang terjadi di sekolah adalah sistem layanan bimbingan konseling masih bersifat konvensional (*face to face*).

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah hasil penelitian Aslauri (2019), yang berjudul “Model Rancangan Pelayanan Konseling Berbasis Tugas Perkembangan di Kelas X SMA ADABIAH 2 Padang (Studi Kelas X SMA Adabiah 2 Padang)” menunjukkan pengolahan inventori tugas perkembangan peserta didik di kelas X belum ideal, hasil pengolahan inventori tugas perkembangan secara umum berada pada tingkat perkembangan sadar diri, perkelas berada pada tingkat perkembangan sadar diri, rancangan pelayanan konseling berbasis tugas perkembangan belum mencapai idealnya.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif, sejalan pendapat Sugiyono (2011:8) yaitu :“Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik,dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Metode kuantitatif merupakan salah satu metode penelitian yang secara sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini ditujukan pada *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu *maladjustment* remaja berbasis konseling *self*. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penyebaran angket sebanyak 42 item pernyataan kepada 289 responden maka

diperoleh deskripsi mengenai gambaran rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang, yaitu sebagai berikut.

1. *Maladjustment* Remaja Berbasis Konseling *Self* di SMA Negeri 12 Padang Secara Umum

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, gambaran secara umum *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang berada pada kategori banyak (50.52%). *Maladjustment* yang dilakukan peserta didik berasal dari pandangan negatif dan kesalahpahaman peserta didik terhadap dirinya. Yusuf dan Nurihsan (2007:145) menyatakan bahwa *maladjustment* yang muncul terjadi karena adanya inkongruen dalam diri individu sehingga individu memandang dirinya secara negatif dan muncullah perasaan cemas, terancam, dll.

Maladjustment ini jika dibiarkan akan berdampak buruk terhadap proses belajar dan aktifitas sehari-hari peserta didik. Sebagai guru BK seharusnya lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan peserta didiknya saat PBM berlangsung dan membantu peserta didik dalam mengatasi *maladjustment* ini terkhusus bagi peserta didik yang mengalami masalah ini.

2. *Maladjustment* Remaja Berbasis Konseling *Self* di SMA Negeri 12 Padang

a. Indikator Tidak Bertanggung Jawab

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator tidak bertanggung jawab berada pada kategori sangat banyak (66.09%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator tidak bertanggung jawab. Bertanggung jawab adalah sikap dan perilaku individu guna melakukan tugas sebagaimana yang sebenarnya dilakukan terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan. Tanggung jawab adalah salah satu bentuk tugas manusia dalam bertingkah laku baik disengaja maupun tidak disengaja. Berdasarkan pendapat di atas dimaknai bahwa bertanggung jawab adalah perilaku dimana individu melakukan tugas

yang sudah diberikan dengan sebenarnya. Apabila *maladjustment* tidak bertanggung jawab yang dilakukan peserta didik dibiarkan maka peserta didik akan terus melakukannya dan tidak akan pernah menjalankan tugas yang sudah diberikan atau diamanahkan kepadanya dengan sebenarnya.

Untuk mengatasi *maladjustment* tersebut sebagai guru BK dapat memberikan konseling perorangan agar peserta didik mampu dan menyadari *maladjustment* yang dilakukannya.

b. Indikator Bahagia Bersyarat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator bahagia bersyarat berada pada kategori sangat banyak (78.20%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator bahagia bersyarat. Muthahhari (2008:31) bahagia merupakan bawaan alami dari dalam diri manusia yang sudah melekat pada dirinya ketika dirinya mencapai dan meraih sesuatu yang diinginkan.

Bahagia bersyarat maksudnya individu akan merasa bahagia jika orang lain atau yang dilibatkan mampu untuk memenuhi keinginannya seperti merajuk ketika orang tua tidak member uang jajan, berdasarkan pendapat tersebut individu akan bahagia ketika orang tua sudah member uang jajan. Apabila *maladjustment* ini dibiarkan maka akan menghambat peserta didik dalam mengaktualisasi dirinya dan perkembangan kepribadiannya. Guru BK dapat mengatasinya melalui layanan informasi dengan materi membahagiakan diri dengan cara sendiri.

c. Indikator Tidak Mampu Menilai Diri Sendiri Secara Positif

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator tidak mampu menilai diri sendiri secara positif berada pada kategori banyak (39.79%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak

yang melakukan *maladjustment* pada indikator tidak mampu menilai diri sendiri secara positif.

Hendri (2013:68-71) menjelaskan bahwa tidak mampu menilai diri sendiri secara positif adalah ketika individu selalu merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dalam hal ini individu tersebut melihat lebih banyak hal buruk terhadap sesuatu yang terjadi baik disengaja maupun tidak disengaja. Berdasarkan pendapat di atas dapat dimaknai bahwa tidak mampu menilai diri sendiri secara positif yaitu ketika individu berfikir negatif terhadap suatu hal. *Maladjustment* tidak mampu menilai diri sendiri secara positif yang dilakukan peserta didik yaitu ketika mereka merasa bahwa guru hanya menyukai murid yang pintar saja. *Maladjustment* tidak mampu menilai diri sendiri secara positif apabila sering dilakukan oleh peserta didik maka peserta didik akan selalu merasa ragu atau curiga, hal tersebut sangat tidak bagus untuk perkembangan peserta didik kedepannya.

Untuk itu, sangat diperlukan perhatian guru BK dan guru-guru lainnya kepada peserta didik yang tidak mampu menilai diri sendiri secara positif untuk membantu ia menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya dan memberikan pandangan positif. Layanan yang dapat diberikan oleh guru BK yaitu layanan informasi dengan materi *positive thinking* yang dapat membantu peserta didik untuk lebih mampu menilai diri sendiri secara positif.

d. Indikator Kurang Percaya Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator kurang percaya diri berada pada kategori banyak (42.56%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator kurang percaya diri. Haryansah (Supriyono, 2008:32) kurang percaya diri yaitu keadaan diri individu yang merasa dirinya tidak sanggup, malu dan tidak terlihat apa adanya.

Berdasarkan pandangan tersebut kurang percaya diri merupakan individu yang merasa tidak yakin dengan apa yang dimilikinya. Kurang percaya diri

merupakan suatu keadaan dimana individu sering menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung menanggapi orang lain, dan sulit menerima kenyataan (Aristiani, 2016). Tingkah laku kurang percaya diri tersebut terlihat pada peserta didik yang tidak mau ketika disuruh tampil di depan kelas. Apabila *maladjustment* ini dibiarkan maka akan menghambat peserta didik dalam mengaktualisasi dirinya. Guru BK dapat mengatasinya melalui layanan informasi dengan materi meningkatkan rasa percaya diri.

e. Indikator Munafik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator munafik berada pada kategori cukup banyak (41.18%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik cukup banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator munafik. Taufik (2016:153-155) menjelaskan individu yang munafik adalah individu yang bertingkah laku tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya. Individu seperti ini selalu menutupi dirinya, sehingga tingkah lakunya tidak sesuai dengan apa yang dirasakannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dimaknai munafik adalah perilaku individu yang tidak jujur dengan apa yang sebetulnya ia rasakan. Munafik adalah golongan yang berkepribadian sangat lemah dan bimbang. Mereka tidak dapat menjelaskan suatu sikap yang jelas berkenaan dengan keimanan dan mengancam mereka dengan azab yang teramat berat (Lasmana, 2016). Apabila *maladjustment* ini dibiarkan saja maka akan berdampak terhadap peserta didik contohnya ketika sedang belajar ia pura-pura mengerti. Untuk mengatasi *maladjustment* peserta didik tersebut sebagai guru BK dapat memberikan konseling perorangan dengan menggunakan teknik asertif sehingga peserta didik mampu mengungkapkan apa yang ia rasakan.

f. Indikator Tingkah Laku yang tidak Konsisten

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12

Padang pada indikator tingkah laku yang tidak konsisten berada pada kategori banyak (38.75%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator tingkah laku yang tidak konsisten. Taufik (2016:153-155) menjelaskan bahwa tingkah laku yang tidak konsisten artinya apa yang dilakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Pada situasi tertentu ia berbuat jujur, dan situasi lain dia menjadi pembohong.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dimaknai bahwa tingkah laku yang dilakukan individu pada saat sekarang berbeda dengan yang sebelumnya. Saat PBM berlangsung ia hanya menyukai pelajaran yang ia sukai saja, apabila *maladjustment* ini dibiarkan saja maka akan berdampak terhadap tingkah laku sehari-harinya. Sebagai guru BK dapat menyadarkan peserta didik terhadap *maladjustment* yang dilakukannya dengan member layanan informasi dengan materi sikap belajar yang baik.

g. Indikator Merasa Lemah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator merasa lemah berada pada kategori cukup banyak (39.79%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator merasa lemah. Hendri, (2013:68-71) menjelaskan bahwa merasa lemah yaitu seseorang yang merasa dirinya tidak bisa melakukan sesuatu. Ia tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya dan menganggap dirinya tidak bisa. Merasa lemah merupakan keadaan dimana individu tidak mampu untuk mencapai sesuatu padahal ia bisa, merasa lemah merupakan suatu perasaan yang membuat individu tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya (Zakiyah, dkk. 2017).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa merasa lemah ialah ketika individu merasa dirinya tidak mampu dan tidak yakin atas apa yang akan ia kerjakan seperti peserta didik yang merasa sulit memahami pelajaran yang jelaskan guru. Apabila *maladjustment* ini sering terjadi maka akan berdampak

pada perkembangan kepribadiannya. Sebagai guru BK dapat membantu peserta didik dengan memberikan layanan informasi dengan materi meningkatkan motivasi melalui layanan konseling kelompok.

h. Indikator Merasa Tertekan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang pada indikator merasa tertekan berada pada kategori banyak (39.79%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak yang mengalami *maladjustment* pada indikator merasa tertekan.

Hendri, (2013:68-71) menjelaskan bahwa merasa tertekan yaitu seseorang yang merasa dirinya tertekan dengan berbagai kewajiban dalam hidup, individu berfikir bahwa apa yang seharusnya ia lakukan dan apa yang seharusnya tidak ia lakukan sehingga ia merasa terbebani dengan sejumlah komitmen dan rencananya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa merasa tertekan yaitu individu yang selalu berpikir tentang apa yang harus ia lakukan.

Sebagai guru BK dapat membantu peserta didik dengan memberikan konseling perorangan untuk meminimalisir perasaan tertekan yang dirasakan peserta didik.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang sebagai berikut:

1. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* secara keseluruhan berada pada kategori banyak.
2. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator tidak bertanggung jawab berada pada kategori sangat banyak.
3. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator bahagia bersyarat berada pada kategori sangat banyak.

4. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator tidak mampu menilai diri sendiri secara positif berada pada kategori banyak.
5. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator kurang percaya diri berada pada kategori banyak.
6. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator munafik berada pada kategori cukup banyak.
7. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator tingkah laku yang tidak konsisten berada pada kategori banyak.
8. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator merasa lemah berada pada kategori cukup banyak.
9. *Maladjustment* remaja berbasis pendekatan konseling *self* pada indikator merasa tertekan berada pada kategori banyak.
10. Rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan konseling *self* di SMA Negeri 12 Padang, berdasarkan hasil olahan data *maladjustment* remaja berbasis konseling *self* berada pada kategori sedikit, sehingga diperlukan rancangan program layanan konseling dalam format langsung (*online*) untuk meminimalisir *maladjustment* yang dialami peserta didik yang dapat dilakukan melalui pemberian layanan seperti layanan dasar, responsif dan bibliotherapy.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiani, R. (2016). "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual". *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2 No. 2
- Aslauri. (2019). "*Model Rancangan Program Pelayanan Konseling Berbasis Tugas Perkembangan di Kelas X SMA Adabiah 2 Padang (Studi Kelas X SMA Adabiah Padang)*". Skripsi Bimbingan dan Konseling. STKIP PGRI SUMBAR. Padang
- Carl. (2020). "Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 2, No. 2
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Rosdakarya, cet 8
- Hendri, N. (2013). *Model-model Konseling*. Medan: Perdana Publishing.
- Lasmana, N. (2016). "Rekontruksi Penafsiran Ayat-Ayat Amtsal Tentang Kaum Munafik". *Jurnal Ilmu Alqu'an dan Tafsir*. Vol. 1, No. 1
- Muthahhari M., F. (2008). *Menyingkap Hakikat, Potensi, dan Jati Diri Manusia*. Jakarta: Penerbit Lentera.
- Putro, Zarkasih, K. (2017). "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja". *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. Vol. 17, No 1. Yogyakarta: Universitas Sunan Kalijaga.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyono. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Nieuw Setapak.
- Taufik. (2016). *Pendekatan dalam Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Yusuf, S. dan Juntika N. (2007). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zakiah, Ela Zain. Humaedi, Sahadi, dan Santoso, Meilany Budiarti. (2017). "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying". *Jurnal Penelitian & PPM*, Vol. 4, No. 2.