

RANCANGAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING PADA MASA PANDEMI BERBASIS MODEL PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL

Oleh: **Islamiatul Niza, Rahma Wira Nita, Triyono**
(STKIP PGRI Sumatera Barat)
Email: islamiatulnisa12@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual dan membuat rancangan program pelayanan konseling remaja masa pandemi berbasis analisis *maladjustment* model pendekatan psikologi individual. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, populasi penelitian ini peserta didik di SMP Negeri 3 Sijunjung sebanyak 277 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 164 peserta didik menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik presentase. Hasil penelitian tentang rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung dilihat dari hasil identifikasi *maladjustment* remaja berbasis psikologi individual 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 direkomendasi dari guru BK agar dapat meminimalisir *maladjustment* yang banyak dilakukan.

Kata Kunci: *Maladjustment, Psikologi Individual, Program*

DESIGN OF COUNSELING SERVICE PROGRAM DURING PANDEMI BASED ON INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL APPROACH MODEL

Abstract

The purpose of this study was to identify adolescent maladjustment based on an individual psychology approach and to design a counseling service program for adolescents during the pandemic based on an individual psychological approach maladjustment analysis model. This type of research is descriptive quantitative, the population of this study were students at state junior high school 3 Sijunjung as many as 277 students. The sample in the study was 164 students taken using stratified random sampling technique. The instrument used in this research 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 individual psychology approach model at state junior high school 3 Sijunjung seen from the results of the identification of adolescent psychology based on individual psychology were in the low category and the design of counseling service programs based on the results of maladjustment identification was given in the form of materials adapted

to the adjustment appear and are rendered appropriate services. Based on the results of this study, it is recommended that guidance and counseling teachers be able to minimize maladjustments that are often carried out.

Keywords: *maladjustment, individual psychology, program*

A. PENDAHULUAN

Remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik. Salah satu tahapan yang harus dilewati setiap manusia adalah masa remaja, tahap ini merupakan transisi dari anak-anak ke tahap dewasa yang ditandai dengan berbagai macam perubahan yang bermakna baik secara fisik, biologis, mental, emosional serta psikososial.

Ciri-ciri dalam masa remaja merupakan masa yang penting dari masa-masa perkembangan manusia yang lainnya, karena perkembangan yang terjadi pada masa ini sangat pesat dan cepat, baik perubahan itu terletak pada perubahan dari segi fisik, sosial dan emosi remaja itu sendiri. Karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis (Bayani, 2009:43).

Masa remaja inilah seorang individu akan merasakan masa sulit dalam diri, karena individu berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Permasalahannya remaja saat sekarang ini dalam bentuk fisik atau postur tubuh yang tidak sempurna seperti terlalu kecil atau pendek membuat anak menjadi menarik diri atau merasa rendah diri dan menganggap dirinya tidak dicintai dan disayangi oleh orang tua (Agustina & Lukitaningsih 2014:711).

Perasaan rendah diri atau *Inferiority* merupakan satu dimensi dari tahun-tahun awal kehidupan yang diyakini oleh Adler menjadi faktor yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan manusia. Rasa rendah diri muncul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Akibat dari munculnya rasa rendah diri adalah munculnya rasa tidak aman, cemas, takut untuk bertindak, ragu-ragu dan akhirnya

akan menghambat perkembangan psikologis maupun sosial remaja (Agustina & Lukitaningsih 2014:711).

TTLS menurut model konseling psikologi individual adalah perasaan FOI (*feeling of inferiority*) ditimbulkan oleh : 1) Cacat fisik atau mental, anak yang terlahir cacat tidak selalu mengembangkan rasa *inferiority* karena sebagian individu tidak pernah perasaan *inferiority* dan mengembangkan gaya hidup yang gagal, dan sebagian yang lain dapat terlalu berlebihan dalam melakukan *kompensasi* yang mengembangkan gaya hidup yang gagal terlalu berlebihan, 2) Anak yang dimanja, akan memandang dirinya kurang mandiri, yang meningkatkan rasa *inferiority*, 3) Anak yang ditelantarkan tidak akan berkembang secara normal.

Rancangan program yang ditekankan pada penelitian ini antara lain mengurangi tingkah laku salah suai di sekolah. Tujuan dirancangnya program pada masa pandemi ini adalah untuk membantu memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program bimbingan dimaksud untuk membantu peserta didik dalam mengurangi *maladjustment* remaja sehingga mencapai *Inferiority* menjadi *superiority*, gaya hidup yang baik dan benar, tidak mudah putus asa, tidak terlalu sensitif terhadap apapun, sabar dalam masalah yang dihadapi dan merasa disayangi dan dicintai oleh keluarga dan orang lain, sehingga mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Penelitian relevan pada penelitian ini adalah hasil penelitian Ramadhathul, Idola (2019), yang berjudul “Model Rancangan Pelayanan Konseling Berbasis Tugas Perkembangan (Studi pada Peserta Didik Kelas Tinggi di SD Negeri 04 Kampung Batu Dalam Kecamatan Danau Kembar Kabupaten Solok)”. Menunjukkan pengolahan inventori tugas perkembangan peserta didik di kelas tinggi SD belum ideal.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan

sifat populasi tertentu, atau menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2005:83)

Berdasarkan pengertian diatas, maka penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif dapat menggambarkan suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya secara sistematis, aktual dan akurat. Penelitian ini berusaha untuk menggambarkan rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan psikologi individual di SMP N 3 Sijunjung.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini ditujukan untuk dasar *maladjustment* remaja berbasis psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu *maladjustment* remaja berbasis Psikologi individual. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penyebaran angket sebanyak 33 item pernyataan kepada 164 responden maka diperoleh deskripsi mengenai gambaran rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung, yaitu sebagai berikut.

1. Maladjustment Remaja Berbasis Pendekatan Psikologi Individual di SMP Negeri 3 Sijunjung Secara Umum

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran secara umum *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung. Berada pada kategori Sangat Sedikit (47,56%). Maladjustment yang dilakukan peserta didik berasal dari pandangan negatif dan kesalahpahaman terhadap dirinya.

Dalyono (2012:260) mengatakan bahwa seorang siswa dikategorikan sebagai anak bermasalah apabila ia menunjukkan gejala-gejala penyimpangan dari perilaku yang sering dilakukan oleh anak-anak pada umumnya. Taufik (2012:81) mengatakan bahwa model psikologi individual didasarkan atas pandangan holistik mengenai pribadi manusia yang berarti bahwa manusia dipandang sebagai kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Manusia tidak terpisah menjadi suatu keesatuan dan hanya dapat dipahami apabila kepribadian tersebut dipandang sebagai suatu keseluruhan.

Sebagai guru BK seharusnya lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan peserta didiknya dalam PBM berlangsung dan membantu peserta didik dalam mengatasi *maladjustment* bagi peserta didik yang mengalami masalah ini.

2. **Maladjustment Remaja Berbasis Pendekatan Psikologi Individual di SMP Negeri 3 Sijunjung.**

a. **Indikator *Inferiority* yang Berlebihan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator *Inferiority* berlebihan berada pada kategori Sangat Sedikit (45,12%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan *maladjustment* pada indikator *inferiority* yang berlebihan.

Setiap orang dilahirkan dengan dilengkapi *feeling of inferiority* manusia kerap mengalami rasa rendah diri karena berbagai kelemahan dan keterbatasan yang mereka miliki dan tidak mau untuk merubah ke *superiority* untuk mencapai kesempurnaan dalam satu atau beberapa hal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang menyadari dirinya mempunyai kekurangan tetapi tidak mau untuk mencari kelebihan yang ada didalam dirinya yang selalu melihat ke sisi kelemahannya yang membuat menjadi minder. Untuk itu perlu guru BK perlu memperhatikan peserta didik yang memiliki rasa *inferiority* yang berlebihan akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan berikan motivasi dan memunculkan persepsi positif dengan kelebihan yang ada pada diri peserta didik.

b. Indikator Gaya Hidup Manja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator gaya hidup manja berada pada kategori Sedikit (53,05%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik banyak yang melakukan *maladjustment* pada indikator gaya hidup manja.

Alwisol (2007:92) anak yang manja mempunyai minat sosial kecil dan tingkat aktivitas yang rendah. Mereka menikmati pemanjajaan itu, berkeinginan kuat untuk manja, mengembangkan hubungan parasit dengan ibunya dan ke orang lain. Mereka mengharap orang lain memperhatikan dirinya, melindunginya, dan memuaskan semua keinginannya dan menentang diri sendiri.

Taufik (2012: 82) gaya hidup sebagai keunikan pribadi, gaya hidup yang unik adalah menemukan tujuan khusus yang hendak kita memilihnya untuk dirinya sendiri contoh yang paling menonjol dari ciri kehidupan adalah bergerak salah satu bentuk dari bentuk adanya gerak tersebut yaitu berbicara, berpikir, merasa dan melakukan suatu perbuatan.

Untuk mengatasi *maladjustment* tersebut sebagai guru BK dapat memberikan konseling perorangan agar peserta didik mampu dan menyadari *maladjustment* yang dilakukannya itu tidaklah baik bagi dirinya dan mengubah perilaku anak menjadi tidak manja lagi.

c. Indikator Mudah Putus Asa

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator mudah putus asa berada pada kategori Sangat Sedikit (56,10%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan *maladjustment* pada indikator mudah putus asa.

(Rizal 2010:17) Putus asa adalah sikap membunuh perasaan seseorang. Putus asa akan menjadikan seseorang tidak ada motivasi untuk menjadi lebih baik. Hilangnya harapan dan cita-cita boleh jadi putus asa itu terjadi karena kurangnya harta dan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kesesalan dan keputusan terhadap rahmat karunia tuhan.

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

d. Indikator Sangat Sensitif

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran maladjustment remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator mudah putus asa berada pada kategori Sangat Sedikit (56,10%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan maladjustment pada indikator sangat sensitif.

(Volume et al., 2019:163) sensitif adalah orang yang mampu mengenali serta menyadari diri sendiri, menyadari orang lain dan lingkungan di sekelilingnya. Seseorang yang berkepribadian sensitif adalah orang yang suka melakukan introspeksi diri, sangat peka terhadap suasana jiwanya dan saat-saatnya sendiri, perasaan dan pikirannya. Tapi juga mudah merasakan suasana jiwa, perasaan dan pikiran orang lain, dan pada waktu yang sama dia bersifat ingin tahu dan sangat tajam mengamati segalanya yang terjadi di dunia sekitarnya.

Individu yang sangat sensitif menyebabkan orang-orang disekitar merasa tidak enak dengan sikap yang muncul dan begitu pula kita terhadap orang selalu merasa tidak enak atau sedih dan mudah tersinggung dengan hal yang dilakukan atau diucapkan seseorang.

Untuk hal itu maka perlu guru BK memperhatikan peserta didik yang sering murung atau bersedih dan suka berdian diri berikan layanan perorangan dan motivasi untuknya.

e. Indikator Tidak Sabar

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran maladjustment remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator tidak sabar berada pada kategori Sangat Sedikit (76,22%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan maladjustment pada indikator tidak sabar.

Individu yang tidak sabar atau sulit untuk mengendalikan diri terhadap sesuatu yang mengganggu dan menghambat aktivitas akan menyebabkan individu menjadi anak yang tidak bisa menahan diri saat ada permasalahan yang muncul dan jika dibiarkan individu akan menjadi individu punya kesabaran. Maka dari itu guru BK perlu memperhatikan peserta didik yang mengalami maladjustment tersebut dan memberikan layanan BK seperti layanan bimbingan kelompok untuk melatih peserta didik untuk sabar dalam hal apa pun.

f. Indikator Emosional

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran maladjustment remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator emosional berada pada kategori Sangat Sedikit (51,83%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan maladjustment pada indikator emosional.

(Sabrina, 2016:116) Emosi berasal dari bahasa latin yaitu emovere berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan

biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosional didasarkan pada perasaan atau sikap seseorang dalam bereaksi pada suatu kondisi. Emosional adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Apabila *maladjustment* ini dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi perkembangan kepribadian peserta didik untuk kedepannya maka dari itu guru BK mengatasinya melalui layanan informasi dan layanan konseling individual dan memberikan contoh kepada peserta didik jika emosional tidak bisa dikendalikan akan berdampak sangat buruk dengan memberikan sebuah video dan lain-lain.

g. Indikator Merasa Diabaikan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan gambaran *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung pada indikator merasa diabaikan berada pada kategori Sangat Sedikit (60,37%). Berdasarkan keterangan tersebut bahwa peserta didik sangat banyak yang melakukan *maladjustment* pada indikator merasa diabaikan.

Alwisol (2007:92) merasa diabaikan adalah anak yang merasa tidak dicintai dan tidak dikehendaki, akan mengembangkan gaya hidup yang diabaikan. Diabaikan merupakan konsep yang relatif, tidak ada yang merasa mutlak diabaikan atau mutlak dikehendaki. Anak yang diberlakukan salah dan disiksa mengembangkan minat sosial yang kecil dan cenderung menciptakan gaya hidup manja. Mereka hanya

mempunyai sedikit rasa percaya diri dan cenderung membesarbesarkan kesulitan yang dihadapi.

Individu yang merasa diabaikan akan berdampak buruk bagi peserta didik dikarenakan ia merasa tidak dicintai dan disayangi baik bagi oleh orang terdekat keluarga maupun orang lain jika maladjustment ini dibiarkan begitu saja peserta didik akan berpengaruh kepada perkembangan kepribadiannya, sebagai guru BK dapat membantu peserta didik memiliki pribadi yang sehat dan bahagia melalui layanan yang ada dalam BK misalnya memberikan layanan kelompok bermain peran dan lain-lain.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung sebagai berikut :

1. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual secara keseluruhan berada pada kategori sangat sedikit.
2. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator *Inferiority* yang berlebihan berada pada kategori sangat sedikit..
3. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator gaya hidup manja berada pada kategori sedikit.
4. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator mudah putus asa berada pada kategori sangat sedikit.
5. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator sangat sensitif berada pada kategori sangat sedikit.
6. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator tidak sabar berada pada kategori sangat sedikit.
7. *maladjustment* remaja berbasis pendekatan psikologi individual pada indikator merasa diabaikan berada pada kategori sangat sedikit.
8. Rancangan program pelayanan konseling pada masa pandemi berbasis model pendekatan psikologi individual di SMP Negeri 3 Sijunjung,

berdasarkan hasil olahan data *maladjustment* remaja berbasis psikologi individual 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, responsive dan bibliotherapy.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rednah Diri Siswa Kelas VII-H SMP NEGERI 1 Jogoharjo Ngawi. *Jurnal BK*, 4(3), 710–717.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UniversitaS Muhammadiyah Malang Press.
- Bayani, I. (2009). Attactment Pada Ayah Dan Penerimaan Peer-Group Dengan Resiliensi Study Kasus Pada Siswa Laki-Laki Di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Soul*, 2(2), 33–61.
- Dalyono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadhatul, Idola. (2019). “*Model Rancangan Program Pelayanan Konseling Berbasis Tugas Perkembangan (studi pada Peserta Didik Kelas Tinggi di SD Negeri 04 Kampung Batu Dalam Kecamatan Danau Kemabr Kabupaten Solok)*. Skripsi Bimbingan Dan Konseling. STKIP PGRI SUMBAR. Padang
- Rizal, Yose. (2010). *Jangan Berputus Asa*. Jakarta: Media Setia Karya.
- Sabrina, H. (2016). *JURNAL PLANS Penelitian Ilmu Manajemen & Bisnis*. 114–120.
- Taufik. (2012). *Model-Model Konseling*. Padang: UNP Press.
- Volume, J. R., Oktober, E., Fip, K., & Mataram, I. (2019). *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*. 4, 761–874.
- Yusuf, A. Muri,. (2005). *Metodologi Penelitian (Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: UNP Press