

BAB II KAJIAN TEORI

A. Perspektif Teori

1. *Konseling Behavioral*

a. *Definisi Konseling Behavioral*

Terkait dengan masalah bimbingan dan konseling, tentunya ada banyak sekali ragam teori dan pendekatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah teori konseling *behavioral*. *Konseling behavioral* mempunyai arti menganalisis perilaku tampak yang dapat diukur, digambarkan dan diramalkan. *Konseling behavioral* ini lebih menekankan pengkonsentrasiannya pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada perilaku masa lampau.¹

Menurut aliran *behavioral* bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan dan itu bisa dikendalikan, serta bisa di ramalkan. Agar perilaku dapat dikondisikan perlu pemahaman tingkah laku yang obyektif, mekanistik dan materialistik. Pendekatan *behavioral* ini digunakan untuk melakukan psikoterapi yang bersumber pada aliran behaviorisme, yang mana aliran menitikberatkan peranan lingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seseorang belajar, dimana seseorang di pengaruhi.²

Asumsi dasar konseling *behavioral* dalam bukunya Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih dalam bukunya yang berjudul *Teori dan Teknik Konseling* di dalamnya dijelaskan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti

¹ Bestari Laia, "Pendekatan *Konseling Behavioral* Terhadap Perkembangan Moral Siswa", *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4.1 (2021), 159–168.

² Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan *Konseling Behavioral*", *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 2.1 (2018), 46–66.

dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau salah, baik atau buruk. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengontrol dan mengatur perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.¹

Konseling *behavioral* sendiri merupakan bentuk adaptasi dari aliran konseling *behavioristik*, yang mana menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Konseling *behavioral* sendiri adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup yang dilakukan melalui proses belajar dengan tujuan agar orang bisa bertingkah laku dan bertindak lebih efektif dan efisien. Aktifitas inilah yang disebut belajar.²

Konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.³

Hakikatnya konseling *behavioral* ini merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang

¹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Bandung: Indeks Penerbit, 2018) 154.

² Irda Laila, I Ketut Dharsana, dan Ni Ketut Suarni, "Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Autonomy Melalui Lesson Study", *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10.2 (2020), 87-91.

³ L.Jean Angraini dan W. Doddy Hendro, "The Correlation Of Peer Conformity And Juvenile Delinquency", *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12.1 (2021), 21-30..

lain agar orang tersebut mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menghadapi krisis-krisis yang di alami dalam kehidupannya dan juga mampu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Sedangkan yang menjadi perhatian utama konselor *behavioral* adalah perilaku yang tampak.⁴

Ketika ingin mengenal manusia, maka kenalah dari perilakunya. Perilaku dapat menunjukkan apa yang telah individu pelajari, apa yang dapat dipelajari, dan bagaimana cara mereka mempelajarinya. Dalam pandangan *behavioral*, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya.⁵

Mengupas satu-satu mengenai pengertian konseling terlebih dahulu, bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, yang dipenuhi dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan kompetensi yang dimiliki oleh seorang konselor baik dari pengetahuannya maupun keterampilannya untuk membantu konselinya dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Beralih ke dalam pengertian *behavioral* adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan bahwa, persoalan psikologi adalah tingkah laku tanpa mengaitkan adanya konsep-konsep mengenai kesadaran dan mentalitas. Konseling *behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Dalam konsep konseling *behavioral* sendiri, perilaku manusia merupakan

⁴ Haslindah, Andi Jaya dan Jamal Passalowongi, "Pendekatan Konseling *Behavioral* Dalam Penanganan Remaja Bermasalah", *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1.September (2021), 77–86.

⁵Arina Mufrihah, *Bimbingan Dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Ketrampilan Konseling dan Teknik Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 219.

hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar.⁶

Konseling *behavioral* adalah konseling yang didasarkan pada upaya mengubah perilaku berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang di kondisikan. Terdapat asumsi dalam konseling *behavioral* yaitu; 1) Manusia mampu mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya; 2) Manusia baik dan buruk itu sebagai hasil dari pengalaman; 3) Manusia mampu mendapatkan perilaku baru; 4) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan juga dipengaruhi orang lain.⁷

Berdasarkan berbagai uraian penjelasan mengenai konseling *behavioral*, dapat ditarik kesimpulan agar lebih spesifik dalam pemahaman apa itu konseling *behavioral* maka, konseling *behavioral* adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta untuk membantu konseli dalam arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri konseli. Pemahaman yang bisa di pahami adalah bahwa manusia dalam hidupnya selalu belajar dari orang lain dan dapat membentuk perilaku orang lain juga. Terbentuknya perilaku dikarenakan adanya rangsangan atau stimulus dari lingkungan yang membentuknya.

⁶ Rohaniah Rohaniah, "Penerapan Metode Konseling *Behavioral* Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII. 3 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019", *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4.1 (2020), 133–141.

⁷ Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling *Behavioral*", *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 2.1 (2018), 46–66..

b. Tujuan Konseling *Behavioral*

Konseling *behavioral* diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan untuk penghapusan tingkah laku yang maladaptif, memperoleh tingkah laku baru, serta mempertahankan atau memperkuat tingkah laku yang diinginkan.⁸ Tujuan dari konseling *behavioral* adalah untuk merubah atau memodifikasi tingkah laku (maladaptif) sehingga menekankan pada tingkah laku positif (adaptif).

Pendekatan *behavioral* dikenal istilah *reinforcement* dan *punishment*. Tingkah laku adaptif dalam hal ini tingkah laku yang benar yang tampak maka diberi penguatan, dengan memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan, dengan tujuan agar tingkah laku itu cenderung akan diulangi, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Sementara tingkah laku maladaptif akan diberikan hukuman atau *punishment* yang bertujuan agar tingkah laku tersebut tidak terulang dimasa yang akan datang.⁹

Tujuan konseling *behavioral* berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, di antaranya adalah:

- 1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
- 2) Membantu konseli dalam menghilangkan komentar yang negatif yang merusak diri dan mempelajari masukan-masukan yang baru yang lebih sesuai dan sehat.
- 3) Penghapusan hasil belajar yang tidak benar (adaptif).
- 4) Memberi pengalaman belajar yang adaptif.

⁸ Rahmah Winnit Mardhiyah, Firawati Indiriani, "Pendekatan Konseling *Behavioral* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA", *Jurnal Fokus 1*, 4 (2020), 59–67.

⁹ Zaen Musyirifin, "Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling *Behavioral*", *Al - Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11.2 (2020), 151–159.

- 5) Konseli menghilangkan perilaku yang maladaptif, dengan belajar perilaku baru dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- 6) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antar konseli dan konselor¹⁰

Proses konseling *behavioral* dapat berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya tidak hanya melibatkan partisipasi konselor melainkan juga mengikutsertakan konseli.¹¹

Perumusan tujuan konseling ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu tujuan yang dirumuskan harus sesuai dengan keinginan konseli, dalam mencapai tujuan konseli konselor harus membantu konseli, dan harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan. Konseli dan konselor harus bersama-sama mengidentifikasi resiko yang berhubungan dengan tujuan dan menilai resiko tersebut, mendiskusikan kebaikan yang diperoleh dari tujuan secara bersama-sama, serta konselor membantu konseli dalam menjabarkan bagaimana dia akan bertindak di luar cara-cara sebelumnya.¹²

Dari beberapa penjelasan tujuan konseling *behavioral* diatas, dapat dibagi menjadi sub-sub tujuan yang lebih konkrit lagi, yaitu:

- 1) Membantu konseli untuk menjadi asertif dan mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan

¹⁰ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Bandung: Indeks Penerbit, 2018) 181.

¹¹ Yuyun Nuriyah Muslih, Mungin Eddy Wibowo, Edy Purwanto, "Konseling *Behavioral* Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan *Student Logbook* Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, 1, 2017 36-43.

¹² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, 184.

hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku yang mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku.

- 2) Membantu konseli menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
- 3) Membantu menyelesaikan konflik batin konseli yang menghambat konseli dari pembuatan keputusan yang penting baginya.¹³

Maka dapat disimpulkan dari beberapa uraian di atas, tujuan konseling *behavioral* secara garis besar adalah mengubah perilaku yang salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang maladaptif serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang adaptif atau yang benar yang sesuai.

Pemahaman lain bahwa tujuan dari konseling *behavioral* adalah untuk mengubah dan menghapus perilaku yang buruk dengan menggunakan cara belajar baru yang diinginkan, tujuan selanjutnya adalah memperkuat perilaku yang adaptif, dan memperlemah atau menghilangkan perilaku *maladaptive*, serta tujuan yang terakhir adalah membentuk sikap *assertive*.

Teori konseling *behavioral* memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari teori konseling *behavioral* merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Alasannya dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan

¹³ Ahmad, "Pengendalian Perilaku Membolos Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Behavioristi", *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2019), 21–30.

untuk teori konseling *behavioral* ini kekurangannya dari teorinya.¹⁴

Pemahaman yang lebih singkat mengenai konseling *behavioral* itu adalah konseling untuk merubah perilaku konseli menjadi lebih baik melalui proses penguatan perilaku yang baik dan merubah atau melemahkan perilaku yang tidak baik.

c. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor memegang peranan aktif dan direktif dalam pelaksanaan proses konseling. Tugas konselor harus mencari pemecahan masalah dari konselinya. Fungsi utama dari konselor dalam konseling ini adalah bertindak sebagai guru, pengarah, konsultan, penasehat, fasilitator, pemberi dukungan, dan mendiagnosis tingkah laku maladaptif konseli dan mengubahnya menjadi tingkah laku adaptif.

Menurut Bandura, fungsi lain konselor adalah sebagai model bagi konselinya. Konselor dijadikan model pribadi yang ingin ditiru oleh konseli, karena konseli cenderung memandang konselor sebagai orang yang patut untuk diteladani, konseli sering untuk meniru sikap, tingkah laku dan nilai konselor. Konselor juga berfungsi sebagai penguat bagi konselinya. Konselor dalam praktiknya harus selalu memberikan penguatan positif atau negatif untuk membentuk tingkah laku konselinya. Sejatinya peran konselor sendiri adalah pemberi kekuatan. Konselor akan selalu menunjang perkembangan tingkah laku konseli agar dapat diterima secara sosial. Minat, perhatian, menerima, dan memahami konseli adalah bentuk penguatan yang paling berarti baginya.¹⁵

¹⁴ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), 123-137.

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 170

Peran konselor dalam konseling *behavioral* sangat berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu. Selain itu, fungsi konselor dalam konseling *behavioral* biasanya berfungsi sebagai pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Selain itu konselor juga sebagai model bagi konselinya.

Seorang konselor dapat mengambil beberapa peranan, bergantung pada orientasi tingkah lakunya dan tujuan konseli. Bagaimanapun juga, umumnya konselor yang memakai teknik tingkah laku, aktif di dalam sesi konseling. Sebagai hasilnya, konseli belajar, tidak belajar, atau mempelajari ulang cara berperilaku yang spesifik. Dalam proses itu, konselor berfungsi sebagai penasihat, fasilitator, dan pendukung.¹⁶

Konseling *behavioral* merupakan konseling yang perpaduan antara pendekatan dalam psikoterapi *cognitive therapy* dan *behaviour therapy*. Karakteristik konseling *behavioral* adalah pemusatan perhatian pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, penafsiran obyektif atas hasil-hasil terapi. Menurut Corey konseling *behavioral* memiliki karakter yang memusatkan perhatian kepada perilaku yang nampak dan spesifik, cermat dalam merumuskan tujuan konseling, langkah konseling yang spesifik terhadap masalah, dan evaluasi yang objektif dari hasil konseling.¹⁷

¹⁶ Desi Alawiyah, Pendekatan Person-Centered Dalam Menangani Body Shaming Pada Wanita", *Jurnal Mimbar* 1.20 (2019), 9–15.

¹⁷ Muhammad Arief Maulana dan Pangih Wahyu Nugroho, "Mengurangi Kenakalan Remaja Menggunakan Konseling *Behavioral* Pada Peserta Didik Di SMA", *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6.1 (2019), 57–64.

Hakikat fungsi dan peranan konselor terhadap konseli dalam teori *behavioral* adalah mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku maldaptif dengan perilaku yang lebih adaptif serta menyediakan sarana untuk mencapai sasaran konseli, dengan membebaskan seseorang dari perilaku yang mengganggu kehidupan yang efektif sesuai dengan nilai demokrasi dan hak individu untuk bebas mengejar sasaran yang dikehendaki, sepanjang sasaran itu sesuai dengan kebaikan masyarakat secara umum.¹⁸

Berbicara mengenai teknik konseling *behavioral*, itu terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: penguatan positif, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*). Sedangkan teknik konseling yang untuk menurunkan adalah penghapusan (*extinction*), *time-out*, pembanjiran (*flooding*), penjenjuran (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*) dan disentisasi sistematis.¹⁹

Konseling *behavior* memiliki empat tahap yaitu melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), implementasi teknik (*technique implementation*), serta evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).²⁰ Penguatan positif adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Penguatan (*reinforcement*) adalah segala bentuk respon, apakah

¹⁸ Ahmad, "Pengendalian Perilaku Membolos Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Behavioristi", *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2019), 21–30..

¹⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Bandung: Indeks Penerbit, 2018) 161

²⁰ Duwi Oktofya dan Arista Kiswanto, "Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Shaping* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Saat Daring Kelas XI MA Abadiyah Gabus", 1.2 (2022), 8–14.

bersifat verbal ataupun nonverbal, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan umpan balik atau informasi bagi siswa atas jawaban atas perbuatannya sebagai suatu motivasi ataupun koreksi.

Kesimpulannya adalah yang dimaksud dengan penguatan positif yaitu pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul, cara ini adalah cara yang cukup ampuh dalam mengubah tingkah laku.²¹

Pemahaman kembali mengenai peran dan fungsi konselor dalam hal ini adalah konselor membantu mengatasi masalah konseli dalam mengatasi perilaku konseli yang maladaptif ke perilaku adaptif dengan tahapan-tahapan yang ada dalam proses konseling *behavioral*.

d. Langkah-langkah Konseling *Behavioral*

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Contoh tingkah laku yang berlebihan adalah seperti merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Mengenai tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku yang *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Konseling *behavioral* ada empat tahap yaitu: melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik

²¹ Ni Wayan Suastini, I Ketut Saptana, Kadek Dwiyaning, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Semarang Tahun Pelajaran 2020/2021, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, 12,(2019), 1-7..

(*technique implementation*), dan evaluasi dan mengkhiri konseling (*evaluation termination*).²²

Tahapan pertemuan pertama konseli dan konselor saling berkenalan untuk menambah keakraban dan pembentukan hubungan tujuannya untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahan, pola hubungan interpersonal, tingkah laku dan area masalahnya. Tahap ini tujuannya untuk menentukan apa yang akan dilakukan konseli saat ini.

Tahap awal ini konselor dapat meneliti dan menggali informasi mengenai konseli dan tingkah laku yang dialami konseli sekarang, menganalisis masalahnya, analisis *self-control*, analisis hubungan sosial, analisis motivasi, analisis lingkungan fisik-sosial dan budaya.

Selanjutnya tahap *goal setting* dibagi menjadi tiga tahap, membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional, tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, memecahkan target tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi berurutan.

Tahapan pertemuan kedua, *technique implementation* adalah cara untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan konseli sesuai tujuan konseling. Tahap terakhir yaitu *evaluation-termination* kegiatan penilaian yang membahas mengenai apakah kegiatan konseling yang di laksanakan telah mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan konseling

Tahapan *evaluation-termination* konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi implemetesi dari teknik yang telah dilakukan serta melakukan lamanya intervensi dilakukan, sampai tingkah laku

²² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, 162

menetap sesuai yang diharapkan.²³ *Feedback*, menganalisis kekurangan yang dialami dalam konseling dan memperbaiki dalam rangka mencapai hasil yang lebih maksimal.²⁴

Kesimpulan dari uraian diatas agar jelas adalah, langkah-langkahnya di antaranya; 1) *Assessment*, memberikan kesempatan pada konseli untuk menyampaikan apa yang dialaminya tanpa harus ada yang ditutup-tutupi, dari penyampaian konseli ini nantilah akan berguna dalam menentukan teknik mana yang akan di tempuh; 2) *Goal setting*, merumuskan masalah dalam konseling; 3) *Technique implementation*, yaitu menentukan teknik yang akan dilakukan dalam rangka mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. 4) *Evaluation termination*, menilai kegiatan tersebut sudah berhasil apa belum. 5) *Feedback*, menganalisis kekurangan yang di alami dalam konseling serta memperbaiki agar mencapai hasil yang maksimal.

e. **Dasar-dasar Teori *Behavioral***

Konsep *behavioral* adalah perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.

Paham *behaviorisme* berpandangan bahwa manusia tidak dilahirkan menjadi baik atau buruk, sebagaimana pendapat Skinner yang menyatakan bahwa lingkungan sekitar menjadi tempat belajar individu, menentukan perkembangan hidup

²³ Ni Wayan Suastini, I Ketut Sapta, Kadek Dwiyani, "Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Semarang Tahun Pelajaran 2020/2021, *Jurnal Bimbingan dan Konseling 11*, No. 12,(2019), 1-7.

²⁴ Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling *Behavioral*", *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling 2*, 1, (2018), 46-66..

seseorang, namun ia sendiri yang dapat mengubah lingkungan tersebut.²⁵

Teori *behavioral* muncul dari para *behaviorisme*, yang mana mereka meletakkan dasar-dasar teorinya dari berbagai hasil riset mengenai belajar dan juga tidak terlepas dari eksperimen awal terhadap hewan. Ivan P. Pavlov dalam eksperimennya di tahun 1904, penelitiannya yang fenomenal adalah eksperimen mengenai air liur anjing yang keluar akibat dari stimuli yang dikaitkan dengan makanan. Stimuli ini nanti diberikan secara berulang-ulang maka akan menjadi stimulus yang tidak terkondisikan.

Perilaku merupakan hasil belajar, maka perilaku dapat dibentuk ulang jika memang perilaku yang ada saat ini dinilai maladaptif. Individu dapat diajarkan untuk mengubah perilakunya yang bermasalah dan diberi keterampilan untuk mempertahankan perilaku tersebut.²⁶

Teori *behavioral* dibangun dari dua arah konsep, yaitu Pavlov dan Skinner.²⁷

a. Dasar Behaviorisme Pavlov

- 1) Stimulus dan respon bekerja sesuai dengan hukum timbal balik, jika ada stimulus maka akan ada juga respon, hal ini terjadi secara otomatis.
- 2) Hukum-hukum pengkondisian dapat dijelaskan oleh proses timbal balik dalam otak, yakni *eksitasi* dan *inhibisi*. *Eksitasi* itu proses pembangkit respon sedangkan *inhibisi* itu adalah proses mencegah

²⁵ Rahmatul Ulfa Auliya, 'Teori *Behavioral* Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, 1, (2018) 62-73.

²⁶ Arina Mufrihah, *Bimbingan Dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Ketrampilan Konseling dan Teknik Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2018),222

²⁷ Arina Mufrihah, *Bimbingan Dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Ketrampilan Konseling dan Teknik Konseling*, 223

terjadinya respon, kedua proses ini terjadi secara berlawanan.

- 3) Pengkondisian klasik terjadi saat stimulus yang mendatangkan respon tertentu berpasangan dengan stimulus netral yang tidak mendatangkan respon. Setelah kedua stimulus ini dipasangkan secara berulang-ulang maka, akhirnya stimulus yang netral ini mampu mendatangkan respon.
- 4) Respon-respon dapat dipertahankan dan dapat dihapuskan.

b. Dasar Behaviorisme Skinner

- 1) Stimulus tidak selalu mendatangkan respon, respon akan terjadi apabila diikuti dengan suatu *reward* atau hadiah, atau kondisi yang menyenangkan.
- 2) Pemberian hadiah dan hukuman harus disesuaikan dengan perbedaan individual. Pemberian *reward* atau *punishment* harus berdasarkan analisis apa yang difikirkan oleh individu.
- 3) Suatu perilaku yang menyenangkan (*reinforcement*) dan dapat dikurangi dengan pemberian *punishment*.
- 4) *Successive Approximation* menjelaskan bahwa perilaku baru tidak dapat dikuasai dalam satu waktu, namun dapat dikuasai bertahap melalui proses penguatan.

Kedua dasar teori dari para tokoh para *behaviorisme* inilah yang digunakan dalam konseling *behavioral*.

f. Materi yang Digunakan oleh Guru BK dalam Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Membantu Mencapai Kematangan Karir Siswa

Mengulas sedikit mengenai pemahaman akan *self-management* atau pengelolaan diri dalam bimbingan konseling memiliki pengertian strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh diri

konseli sendiri, pengendalian rangsangan atau penghargaan terhadap diri sendiri.

Mengingat maksud dari *self-management* sendiri itu adalah kemampuan seorang individu dalam mengelola pola perilaku untuk memperoleh tingkah laku atau aktivitas yang lebih efektif dan lebih produktif. Kemudian upaya guru BK dalam melaksanakan hal itu menggunakan beberapa materi dalam pelaksanaannya.²⁸

Materi pemberian layanan bimbingan kelompok dapat membantu mencapai kematangan karir. Karena layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh kelompok.²⁹

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) harus berperan aktif memberikan layanan kepada siswa. Proses membantu siswa untuk mencapai kematangan karir maka perlu layanan bimbingan karir di sekolah, sehingga siswa tidak akan lagi bingung dengan persiapan karirnya. Layanan bimbingan karir perlu dilakukannya pembaruan layanan antara lain aspek perencanaan, pelaksanaan, evaluasi.

Bimbingan konseling dalam agama Islam sendiri merupakan proses pemberi bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Pandangan Islam yang menganggap proses bimbingan dan konseling harus berorientasi pada kehidupan dunia dan akhirat. Tata nilai dan etos kerja dalam Islami mengaruskan keseimbangan tujuan bekerja, bekerja menurut kadar kemampuan

²⁸ Adam Achmadi dan Ayong Lianawati, "Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya", *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38.2 (2021), 69–78.

²⁹ Roida Eva Flora Siagian, Novi Marliani, dkk, "Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Sekolah Menengah Atas", *Jurnal Education* 7, 4 (2021), 6-15.

dan keahlian pribadi, disiplin dan efisien menggunakan waktu dan kesempatan, jujur dan dapat dipercaya, rendah hati, berencana dan produktif, serta ajaran Islam bahwa dalam memilih karir sebaiknya sesuai dengan potensi yang dimiliki.³⁰

2. Teknik *Self-Management*

a. Definisi teknik *self-management*

Self-management atau disebut dengan pengelolaan diri, di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Manajemen diri atau pengelolaan diri adalah kemampuan mengelola pola perilaku agar aktivitas kehidupan bisa terselesaikan dengan efektif dan produktif. Bagi sebagian orang, mengelola diri tidaklah mudah. Mengenai proses ini kita harus menetapkan tujuan, evaluasi perilaku, serta penyusunan rencana-rencana untuk mendapatkan hasil yang kita harapkan.³¹

Selain itu, *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku manusia yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Disini konselor mempunyai peran sebagai pencetus

³⁰ Khoitunnisa Syamsu dan Hengki Satrianta, "Bimbingan Konseling Karir Islam Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 8, 1, (2021), 1-10.

³¹ Gede Sedanayasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 113

gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator bagi konseli.³²

Berikut masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) di antaranya adalah:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculannya, sehingga control dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti berhenti merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan control diri. Misalnya contoh terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contoh konseli yang sedang menulis tesis.³³

Penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri, pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan di kurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

³² Siska Novra Elvina, "Teknik Seld Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, 2, (2019), 123.

³³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Bandung: Indeks Penerbit, 2018), 181

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak akan mungkin bisa untuk dilakukan. Contoh, orang yang suka “ngemil” kemudian mengatur agar lingkungan tidak tersedia camilan yang memancing keinginan untuk ngemil.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah kebiasaan atau lingkungan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.³⁴

Konseling *behavioral* memiliki kekurangan dan kelebihan. Kelebihan teori konseling *behavioral* merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan kekurangan dari teori.

Self-management adalah suatu proses dimana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan strategi atau dari beberapa strategi yang dikombinasikan. Pengelolaan diri merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau menggunakan strategi dari beberapa kombinasi strategi. *Self-management* merujuk pada satu teknik terapi kognitif *behavioral* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengubah dan

³⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, 181

mengontrol perubahan tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif, dan *self-management* ini sering dipadukan dengan *self-reward* (penghargaan diri sendiri).³⁵ Secara praktis, teknik *self-management* memiliki keunggulan yaitu menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap yahng lain.³⁶

Dapat ditarik kesimpulan bahwa, teknik *self-management* merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri akan suatu tindakan yang sedang dilakukan atau hendak dilakukan, baik dari aspek pikiran maupun ucapan, agar dirinya terdorong untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

b. Tujuan teknik *self-management*

Konseling kognitif behavior atau *behavioral* memiliki beberapa teknik atau cara dalam penerapannya, salah satunya adalah *self-management*. Tujuan dari *self-management* adalah pendekatan konseling yang dilakukan kepada individu yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengatur, mengelola, serta mengarahkan dirinya. Strategi ini diharapkan dapat membuat individu tersebut untuk mampu dalam mengatur diri, memantau diri, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang lebih baik.³⁷

³⁵ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), 123.

³⁶ Muya Barida dan Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *Jurnal Fokus Konseling*, 4.1 (2018), 2-34.

³⁷ Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, "Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan TekniK Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, 1, (2021), 11-24.

Penelitian jurnal oleh Suryanti, Parmawati, Muhid dijelaskan kegunaan teknik *self-management* adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik. Terdapat lima komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan dan terakhir yaitu mengevaluasi.

Secara prinsip dalam *self-management* individu dianggap orang yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri. *Self-management* sebagai pemanipulasian terhadap kejadian-kejadian yang dialami dari dalam maupun dari luar dengan tindakan yang dapat dipertanggung jawabkan. Atau dengan kata lain penciptaan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan cara mengelola dan mengenali dirinya sendiri dengan sebaik mungkin.³⁸

Self-management bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola individu agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya menjadi produktif. Pada penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling terdapat pada konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.³⁹

Kesimpulannya adalah tujuan dari teknik *self-management* adalah agar konseli secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang

³⁸ Dyah Eka Suryanti, Annisa Parwati, Abdul Muhid, " Pentingnya Pendekatan Teknik *Self-Management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid, *Consilia Jurnal Ilmiah BK* 4.2 (2021), 181–192.

³⁹ Sophie Maylinda Madidar dan Abdul Muhid, "Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa", *Jurnal Guiding World*, 5.1 (2022), 19–26.

menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki.

c. Strategi-Strategi dalam *Self-Management*

Self-Management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya itu konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan satu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Berikut dijelaskan mengenai tiga strategi yang merupakan bagian dari strategi *self-management* di antaranya; 1) *Self-monitoring*; 2) *Self-control*; 3) *Self-reward*.

Self-monitoring adalah proses konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. *Self-control* adalah penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau penyebab respon tertentu. *Self-reward* digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respons yang diharapkan. *Self-reward* digunakan untuk memperkuat atau menambah respons yang diinginkan. *Self-reward* berfungsi mempercepat target tingkah laku sehingga terjadi peningkatan kecerdasan moral.⁴⁰

Kelebihan strategi *self-management* yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang praktis dan mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

⁴⁰ Barida dan Hadi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *Jurnal Fokus Konseling* 4, 1, (2018), 27-34.

Inti dari tiga strategi atau prosedur *self-management* yaitu di antaranya ada tiga, *self-monitoring*, *self-control*, *self-reward*. Tahap pertama yaitu *self-monitoring* yaitu individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahapan selanjutnya yaitu *self-control* dimana dalam tahapan ini individu mulai menata kembali pola pikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang salah. Tahap terakhir yaitu *self-reward* yaitu individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.⁴¹

Tujuan umum *self-management* dalam konseling *behavioral* diharapkan dapat membantu konseli:

- 1) Mengembangkan kognisi baru yang dapat mempengaruhi konseli untuk berubah.
- 2) Mengembangkan kesadaran pada pola-pola hubungan kognisi dan perilaku yang sesuai untuk konseli.
- 3) Membantu mengubah tingkah laku melalui pengelolaan diri internal dan eksternal.⁴²

Memerlukan tiga kemampuan dalam menyusun manajemen diri atau dalam melakukan pengelolaan diri menurut Gede Sedayanasa dalam bukunya yang berjudul *Pengembangan Pribadi Konselor*, di antaranya:

- 1) Kemampuan memprediksi

Keterampilan ini sangat penting terutama pada pekerjaan yang sering kali dipengaruhi faktor luar dan dalam. Faktor luar ini menyangkut kemampuan memprediksi atau meramalkan situasi dan keadaan yang sangat

⁴¹ Hasbahuddin dan Rosmawati Rosmawati, "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa", *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1.1 (2019), 11–18.

⁴² Diana Dewi Wahyuningsih, *Panduan Untuk Konselor Teknik Self-Management Dalam Bingkai Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*, (Grobogan: penerbit CV. Sarnu Untung, 2020), 6.

penting. Sedangkan faktor dalam, menyangkut kemampuan untuk memperkirakan seberapa banyak tugas dan beban pekerjaan yang akan dilakukan.

2) Kemampuan kategorisasi

Merupakan kemampuan untuk mengelompokkan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab. Mana tugas yang memiliki kode atau karakter yang lebih mirip akan lebih mudah dikerjakan. Pengelompokan ini dimaksudkan agar seseorang memiliki sebuah persepsi terhadap suatu pekerjaan.

3) Kemampuan menentukan prioritas

Menentukan prioritas, artinya menentukan suatu kegiatan dan segala pendukungnya dengan memperhatikan segala pendukungnya dengan mempertimbangkan waktu dan dampak-dampaknya.⁴³

Teknik *self-management* dapat digunakan untuk mengarahkan atas tingkah laku konseli. *Self-management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Siswa dapat mengarahkan dan mengatur masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajarnya melalui prosedur management diri.⁴⁴

Kesimpulannya adalah *self-management* dapat membantu seseorang menyelesaikan masalah, mengajarkan bagaimana cara mengelola segala kondisi yang dihadapi serta bagaimana mereka mengatur kehidupannya dalam bersikap dan berperilaku yang efektif di lingkungan tempat tinggalnya.

⁴³ Gede Sedanayasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 114

⁴⁴ Muratama dan Muhammad Satriadi, "Layanan Konseling *Behavioral* Teknik Self Manangement Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah", *Nusantara of Research Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, 1, (2018), 1-8.

d. Langkah-Langkah *Self-Management*

Self-management adalah proses mengarahkan perubahan perilaku oleh diri konseli sendiri dengan satu atau beberapa kombinasi strategi. Konseli harus mengontrol segenap variabel internal dan eksternal untuk mewujudkan perubahan perilaku yang diinginkan.

Self-management terdiri dari kata “*self*” maka strategi ini harus dilakukan oleh diri konseli sendiri dengan mengubah aspek-aspek lingkungan. Tentunya dalam hal *self-management* sendiri, diri konseli sendirilah yang mendorong, mengarahkan, mendesak, mencatat tingkah laku tertentu tentang diri dan interaksi tertentu yang terjadi di lingkungannya.

Langkah-langkah *self-management* di antaranya; 1) Mencatat perilaku yang ingin diubah dan mengendalikan faktor penyebab (*antecedent*); 2) Mengidentifikasi tujuan dan perilaku yang diinginkan; 3) Konselor menjelaskan alternatif dari beberapa strategi *self-management* yang mungkin digunakan; 4) Konseli memilih alternatif strategi; 5) Konselor memberi mencontohkan strategi yang telah konseli pilih; 6) Konseli mempraktikkan strategi yang dipilih dan telah dimodelkan oleh konselor; 7) Konselor mereview data konseli, kemudian konseli melaksanakan dan merevisi program.⁴⁵

Langkah-langkah dari teknik *self-management* sebagaimana telah dijelaskan di atas tersebut adalah untuk mengubah perilaku maladaptif (perilaku yang salah) ke perilaku adaptif (perilaku yang baru yang benar).

e. Faktor-faktor penghambat *self-management*

With self-management techniques, counselors teach students to identify every thought and behavior to be applied slowly, gradually and continuously so that students can get used to self-control. Because

⁴⁵ Arina Mufrihah, *Bimbingan Dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Ketrampilan Konseling dan Teknik Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2018), 202.

something that is done continuously will become a habit for these students. Hal tersebut dikemukakan oleh I Ketut Gading dalam penelitian jurnalnya dengan judul *The Effectiveness of Behavioral Counseling as Intervention of Abasement, Agression, and Endurance of High School Students* yang mempunyai maksud adalah dengan adanya teknik manajemen diri, konselor mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan secara terus menerus agar siswa dapat membiasakan dirinya untuk mengendalikan diri.⁴⁶ Karena sesuatu yang dilakukan terus menerus akan menjadi sebuah kebiasaan bagi siswa tersebut. Jadi diri yang sendiri yang berperan aktif untuk sebuah perubahan dalam dirinya.

Berdasarkan hal di atas maka tentu dalam pengelolaan dirinya ada faktor yang menghambatnya, seperti dalam buku berjudul *Pengembangan Pribadi Konselor* karangan Gede Sedanayasa, didalamnya dijelaskan mengenai faktor-faktor penghambat pengelolaan diri. Jika tidak bisa mengelola diri dengan baik, pekerjaan yang dihasilkan tidak akan pernah bisa optimal. Bisa menyelesaikannya, tapi soal kualitas belum tentu baik. Manajemen diri yang kacau hanya akan menguras waktu dan energi. Kalau merasa manajemen diri memang tidak bagus, maka harus melakukan perubahan. Ada tiga hal pokok yang harus dilakukan untuk mengubah diri, yaitu monitoring, evaluasi, dan *reinforcement* atau penguatan,⁴⁷

⁴⁶ I Ketut Gading, “*The Effectiveness of Behavioral Counseling as Intervention of Abasement, Agression, and Endurance of High School Students*”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, No. 4, (2020), 162-174.

⁴⁷ Gede Sedanayasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 114

Dapat di buat pemahaman bahwa, faktor-faktor penghambat dari *self-management* yang dapat mengatasinya hanya dirinya sendiri, dan dapat di bantu oleh seorang konselor.

f. Strategi Guru BK dalam Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* guna Membantu Mencapai Kematangan Karir Siswa di SMK

Teknik *self-management* dapat memberi arah pada individu untuk menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Nantinya dengan menggunakan teknik ini siswa mampu melakukan pengelolaan dalam dirinya sehingga mampu untuk memahami potensi dirinya masing-masing dan mampu untuk merencanakan karir yang diinginkan dengan tujuan agar bisa mengambil keputusan secara cepat. Penggunaan teknik *self-management* sebagai penerapan kematangan karir karena di anggap mampu dan sesuai dengan situasi sekarang. Karena sejatinya *self-management* bertujuan untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif diri konseli.

Konsep dari *self-management* sendiri memiliki di antaranya ada beberapa aspek; 1) Proses pengubahan tingkah laku menggunakan bisa satu atau lebih dari satu strategi melalui pengolahan tingkah laku baik internal maupun eksternal; 2) Penerimaan diri sendiri dalam perubahan perilaku menjadi syarat dasar untuk menumbuhkan motivasi individu; 3) Partisipasi individu penting sebagai agen perubahan; 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan langkah mendorong individu untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari; 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengarahkan individu dengan menggunakan keterampilannya dalam mengatasi masalah; 6) Agar individu lebih mantap dalam menempatkan diri dalam berbagai situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang memungkinkan maka segera untuk dihilangkan dan segera belajar untuk

mencegah perilaku tersebut timbul kembali; 7) Individu mampu mengelola perasaan, pikiran serta perbuatan sehingga dapat mendorong penginderaan untuk meninggalkan hal yang kurang baik dan meningkatkan hal yang benar dan baik.⁴⁸

Peranan dari guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk membimbing siswa dalam aspek perencanaan karir siswa dari pengetahuan diri yang dimiliki dan pengetahuan akan informasi karir. Adapun strategi yang dapat guru lakukan dalam upaya membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan akan potensi diri mencakup di antaranya adalah:⁴⁹

- 1) Membantu siswa dalam mengenal minat dan bakat yang dimiliki.
- 2) Membantu siswa untuk mempertimbangkan prestasi akademik dan non akademik yang dimiliki.
- 3) Membantu siswa untuk mempertimbangkan kemampuan keadaan ekonomi dan dukungan sosial dari orang tua.

Aspek selanjutnya yang penting dalam mencapai kematangan karir adalah perencanaan karir. Dalam perencanaan karir aspek yang penting adalah pengetahuan akan informasi karir. Maka dari itu peran guru BK sangat dibutuhkan dalam membantu akan hal ini. Karena tujuan dari informasi karir sendiri adalah untuk mengidentifikasi dan memperkenalkan keterampilan kerja yang akan di peroleh.

⁴⁸ Rina Juliyanti dan Nur Aizah, "Motivasi Pilihan Karir Bagi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19", *Anterior Jurnal*, 20.2 (2021), 119–126.

⁴⁹ Albertus Hengka Nove, Agus Basuki, dan Sunaryo Al Idha Sunaryo, "Efektivitas Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Membantu Dalam Perencanaan Karir Siswa", *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9.4 (2021), 366-371.

3. Kematangan Karir

a. Definisi Kematangan Karir

Menurut teori perkembangan karir super dalam masa remaja memiliki kesiapan dalam menentukan pilihan-pilihan karir yang tepat. Kesiapan individu dalam menentukan pilihan-pilihan karir disebut dengan kematangan karir.⁵⁰

Dikatakan kematangan karir apabila individu berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir yang khas bagi tahap perkembangan tertentu. Dijelaskan juga bahwa individu dikatakan matang atau siap untuk membuat keputusan akan karir jika pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat keputusan akan karir didukung oleh informasi yang kuat mengenai pekerjaan berdasarkan eksplorasi yang telah dilakukan.

Hurlock menjelaskan bahwa siswa SMA atau sekolah tingkatan sederajat menengah sudah mulai memikirkan masa depan mereka secara sungguh-sungguh. Agar para siswa dapat memilih karir yang tepat, dalam hal ini adalah keputusan tentang pendidikan lanjutan, siswa memerlukan tingkat kematangan karir yang baik.⁵¹

Karir merupakan sebuah proses yang akan dijalani individu di masa yang akan datang, maka dari itu perlu persiapan yang matang sejak berada pada jenjang pendidikan SMA/SMK. Dengan melalui perencanaan karir yang matang, maka siswa akan dengan mudah dapat mengambil keputusan yang tepat mengenai karir yang akan dijalaninya. Karir sendiri merupakan sikap dan perilaku yang berhubungan dengan pengalaman dan kegiatan kerja

⁵⁰ Reni Aprinia Hertanti dan Dwi Yuwono Puji Sugiharto, "Hubungan Kohesivitas Keluarga Dan Internal Locus of Control Terhadap Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.1 (2022), 217–225.

⁵¹ Azhar Aziz dan Khaulah Aisyah Putri Siswanto, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Kematangan Karir Pada Siswa SMA", *Analitika*, 10.1 (2018), 7-20.

sepanjang hidup dari individu tersebut. Karir berhubungan dengan rencana dan pekerjaan yang akan di ambil oleh setiap individu. Karir yang dimiliki oleh individu menunjukkan perkembangan kinerja selama ini, selama individu tersebut berada dalam sebuah organisasi atau sebuah perusahaan.⁵²

Bagi remaja dalam membentuk identitas karir yaitu dengan cara melakukan pemilihan karir dan persiapan diri untuk bekerja demi mencapai kemandirian ekonomis. Selanjutnya dari pemilihan karir ini nantinya akan mengarah dengan kematangan karir, karena di antara pemilihan karir dan kematangan karir keduanya erat kaitannya. Perkembangan karir berjalan dengan seiringnya penambahan usia dan mulai mengalami dinamika yang penting pada masa SMA. Remaja dengan usia rentang 15-24 tahun telah memasuki tahap eksplorasi. Pada tahap ini remaja sudah mulai merencanakan karir sesuai dengan minat bakat yang dimiliki, merencanakan karir sesuai dengan nilai dan kemampuan yang dimilikinya serta sudah harus memikirkan alternatif pilihan karir.⁵³

Karir dan pekerjaan diperlukan individu untuk memenuhi kebutuhan ekonomis, sosial dan psikologisnya. Pekerjaan yang ditekuni seseorang tidak serta merta merupakan karir, kata pekerjaan lebih mengacu pada setiap proses atau proses untuk menghasilkan bahasa dan jasa. Sedangkan kata karir mengarah pada suatu jabatan atau pekerjaan yang ditekuni dan diyakini seseorang sebagai panggilan hidup dan perasaan seseorang. Permasalahan karir pada remaja karena kebingungan memilih pekerjaan untuk masa depan, perencanaan karir masa depan

⁵² Rois Nafi'ul Umam, "Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK Dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5.1 (2021), 115-132.

⁵³ Dewani Sheila Almaida dan Dinni Asih Febriyanti, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas Xi SMK Yayasan Pharmasi Semarang", *Jurnal EMPATI*, 8.1 (2019), 87-92.

dan pengambilan keputusan tentang karir masa depan.

Perencanaan karir bagi remaja ini nantinya yang akan membantu remaja dalam mengetahui pilihan karir yang sesuai dengan dirinya adapun faktor-faktor yang terkait dengan upaya potensi dan kompetensi yang dialami proses pendidikan yaitu kemampuan dalam mengenal karir dan dunia kerja yang sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, kemampuan diri dalam mengenal karir dan dunia kerja yang sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, kemampuan dalam mencari dan mengelola informasi karir yang sesuai dengan potensi dan kompetensinya, kemampuan merencanakan karir kedepan lalu menentukan karir yang tepat.⁵⁴

Penjelasan dalam penelitian jurnal oleh Mauliddin Isnain dan Desi Nurwidawati dengan judul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XI Di SMKN 1 Surabaya, bahwa kematangan karir meliputi empat aspek yaitu di antaranya:

- 1) Perencanaan, yaitu kesadaran individu atas pilihan karir dan pendidikan, serta persiapan diri untuk memasuki jenjang karir tertentu. Perencanaan ini berfokus pada proses perencanaan masa depan.
- 2) Eksplorasi, yangmana merupakan suatu proses individu untuk menggali informasi mengenai dunia kerja sesuai dengan kebutuhannya melalui berbagai sumber.
- 3) Informasi, hal ini merujuk pada pengetahuan mengenai pendidikan dan pilihan karir. Individu membutuhkan informasi tentang lingkungan, pilihan pendidikan akademik, pilihan profesi, dan jabatan. Informasi yang bisa didapatkan dapat berupa informasi dari berbagai media.

⁵⁴Nur Hidayatussani, Fitriana, dan Desi Maulia, "Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Perencanaan Karir Remaja Karang Taruna Desa Wonosalam" *Lesson and Learning Studies* 4, 1, (2021), 9-15.

- 4) Pengambilan keputusan, yakni siswa mengetahui segala sesuatu yang harus dipersiapkan dalam pilihan karirnya, kemudian menentukan pilihan yang sesuai dengan kemampuannya.⁵⁵

Secara singkatnya, kematangan karir merupakan titik dimana seseorang sudah punya arah akan karirnya kelak di masa depan setelah lulus dari bangku sekolah SMA sederajat, dimana individu tersebut sudah mengantongi empat aspek dalam kematangan karir yaitu aspek perencanaan, eksplorasi, informasi dan pengambilan keputusan dalam hal karirnya.

b. Tujuan Kematangan Karir

Bagian terpenting yang harus dimiliki oleh siswa adalah kematangan karir, tujuan dari kematangan karir sendiri adalah guna menunjang masa depannya. Siswa yang memiliki kematangan karir cenderung memiliki lebih banyak informasi karir, memiliki kemandirian, dan mampu mempertimbangkan segala tindakan yang akan dilakukan untuk masa depannya. Kematangan karir merupakan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir yang khas pada tahap perkembangan tertentu.

Mengenai proses kematangan karir diawali dengan perkembangan rasa ingin tahu dan penggalian informasi. Hal ini akan mengarah pada perkembangan minat dan konsep individu yang dihasilkan dari kemampuan untuk merencanakan karirnya. Siswa yang tidak mencapai kematangan karir dapat mengalami masalah dalam karirnya. Permasalahan di antaranya siswa merasa ragu dalam membuat pilihan karir dan siswa tidak bisa membuat keputusan karir. Sedangkan siswa yang memiliki kematangan karir adalah mampu meningkatkan

⁵⁵ Mauliddian Isnain dan Desi Nurwidawati, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XI Di SMKN 1 Surabaya" *Jurnal Penelitian Psikologi* 5, 2 (2018), 1-7

pengetahuan diri, memiliki kemampuan dalam memilih pekerjaan, meningkatnya pengetahuan tentang pekerjaan dan mampu meningkatkan kemampuan untuk merencanakan karir yang diharapkan.⁵⁶

Dapat disimpulkan, dengan adanya kematangan karir dalam diri seseorang akan berguna dalam hal menunjang masa depannya, karena dengan kematangan karir, seseorang sudah siap seratus persen akan semua hal yang berkaitan dengan perencanaan karir untuk terjun di dunia kerja setelah lulus sekolah.

c. Langkah-Langkah untuk Mencapai Kematangan Karir

Kematangan karir merupakan proses yang berlangsung secara terus menerus. Untuk mencapai kematangan karir memerlukan persiapan perencanaan yang matang daripada sekedar mendapatkan sesuatu yang sifatnya sementara. Setiap manusia selalu dihadapkan dengan keputusan-keputusan akan karir dan tidak dapat melepaskan diri dari masalah tersebut dalam waktu yang singkat, dan jarang yang dapat memecahkan secara tuntas.

Banyak terjadi dalam diri individu-individu pengambilan keputusan akan karir dilakukan tanpa dengan mempertimbangkan kemampuan, minat dan kepribadian. Terdapat kecenderungan individu mengikuti pilihan orangtua atau teman, dengan dasar popularitas pekerjaan atau identifikasi dengan orangtua sehingga siswa dalam usahanya untuk mencapai kematangan karir yang diinginkan sering mengalami hambatan.⁵⁷

⁵⁶ Liya Husna Risqiyain dan Edi Purwanta, "Pengembangan Multimedia Interaktif Informasi Karier Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4.3 (2019), 88-93.

⁵⁷ Azhar Aziz dan Khaulah Aisyah Putri Siswanto, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Kematangan Karir Pada Siswa SMA", *Jurnal Analitika* 10, 1, (2018), 7-20 .

Siswa SMK umumnya berusia 15-17 tahun, yang sedang dalam masa remaja memiliki tugas penting dalam perkembangannya. Tugasnya adalah memilih dan mempersiapkan karir atau sebuah pekerjaan. Dalam upaya seleksi karir tentunya perlu memiliki kesadaran diri, atau mengetahui konsep diri. Konsep diri yang memiliki hubungan dengan perkembangan karir seseorang adalah kepercayaan diri untuk menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang baik.

Proses seleksi karir, penting bagi individu untuk menentukan tujuan, sejauh mana individu berjuang untuk mencapai target yang dia miliki, sejauh mana individu mau berjuang untuk hal yang diinginkan di masa depan, termasuk seberapa tangguh individu mampu mengatasi masalah yang muncul, termasuk seberapa tangguh dalam menghadapi kegagalan. Karena pada dasarnya individu yang mempunyai tujuan yang kuat, akan memiliki dorongan yang kuat juga tentunya untuk lebih bekerja keras, serta lebih tangguh dalam mengatasi kesulitan dan lebih mampu mencapai tingkat prestasi yang lebih baik dan lebih tinggi.⁵⁸

Memerlukan perencanaan karir untuk membantu siswa memilih dan mempersiapkan diri untuk mencapai tujuannya. Perencanaan karir sendiri merupakan suatu proses yang digunakan seseorang untuk mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karirnya.⁵⁹

Merumuskan perencanaan karir sebagai proses yang harus dilalui sebelum melakukan pemilihan karir. Terdapat tiga aspek yang harus dipenuhi dalam membuat suatu perencanaan karir, di

⁵⁸ A N Fitriyana dan B Santoso, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Siswa SMK" , *Jurnal Education and Development* 9.3 (2021), 62–64.

⁵⁹ Muhazir Muhazir dan Ayu Syahputri, "Pengaruh Layanan Informasi Studi Lanjut Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas Xi Di SMK Negeri 2 Binjai Tahun Ajaran 2018/2019", *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 9.2 (2021), 47–53.

antaranya; 1) Pengetahuan dan pemahaman diri sendiri; 2) Pengetahuan dan pemahaman dunia kerja; 3) Penalaran yang realistis akan hubungan pengetahuan dan pemahaman diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja.

Proses pematangan pola pikir dari peserta didik tentunya peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan, terutama dalam pemberian layanan bimbingan karir. Maka dari itu peserta didik harus memiliki kematangan karir agar dapat menentukan karirnya ketika nantinya sesudah lulus dari sekolah, baik mereka melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi atau langsung terjun dalam dunia industri dibidang kejuruan yang diambil.⁶⁰

Inti dari langkah-langkah dalam mencapai kematangan karir secara garis besarnya adalah dimulai dari menilai diri sendiri dalam memulai perencanaan karir, kemudian menetapkan tujuan dan menyusun rencana-rencana mengenai apa yang akan dijalankan kelak.

d. Pentingnya Kematangan Karir pada Siswa SMK

Pentingnya memiliki kematangan karir pada siswa sebagai bekal untuk menjadi individu yang berkualitas dan memiliki masa depan yang cemerlang. Definisi kematangan sendiri adalah kesuksesan seseorang dalam menuntaskan tugas perkembangan yang ada pada tahap perkembangan karir. Kematangan karir juga merupakan kesiapan afektif dan kognitif dari seseorang untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Kesiapan afektif terdiri dari perencanaan karir dan eksplorasi karir, sementara kesiapan kognitif terdiri dari kemampuan mengambil keputusan dan wawasan mengenai dunia kerja.⁶¹

⁶⁰ Chandra Budiman, Gusliadi Gunawan, dan Dede Rahmat Hidayat, "Layanan Bimbingan Karir Teori Donal E. Super Guna Meningkatkan Kematangan Karir Pada Peserta Didik", *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11.1 (2020), 32–39.

⁶¹ Nur Elvina, "The Effectiveness Of Group Discussion Techniques Through Group Guidance Service To Improve Career Maturity In Class XII

Inti besar dari kematangan karir sendiri adalah meliputi pemahaman akan diri sendiri, pemahaman terhadap pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan serta kemampuan dalam merencanakan langkah-langkah yang akan diambil. Kematangan karir menjadi sangat krusial untuk siswa SMK karena akan menentukan pilihan karir kedepannya, terutama tentang pilihan pekerjaan atau tentang pilihan program studi lanjutan yang akan ditempuh selanjutnya. Kematangan karir sangat dibutuhkan oleh siswa agar siswa tidak salah langkah dalam menentukan karirnya, dalam hal ini yaitu menentukan pekerjaan dan pilihan karir.

Pada kenyataannya masih banyak permasalahan karir yang dialami oleh para siswa SMK, salah satunya adalah mengenai kematangan karir. Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh orang-orang sebelumnya menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa berada pada kategori belum matang, dan Sebagian belum memiliki perencanaan karir dan informasi yang minimal, kurangnya informasi yang komprehensif seperti kelompok pekerjaan dan bagaimana untuk membuat keputusan karir.

Kematangan karir siswa sangat erat kaitannya dengan kesuksesan dalam menentukan karir kedepannya, seharusnya siswa SMK mampu mencetak sumber daya manusia (SDM) sesuai dengan keahlian yang dibutuhkan. Idealnya lulusan SMK memiliki kematangan karir yang lebih tinggi atau lebih baik dibandingkan dengan lulusan dari sekolah menengah lainnya, karena dalam proses pembelajarannya diberikan bekal keterampilan dan pelatihan sesuai dengan jurusan, serta lebih banyak

informasi-informasi mengenai karir dan dunia kerja.⁶²

Dapat dibuat pemahaman bahwa, pentingnya sebuah kematangan karir pada siswa SMK adalah agar siswa punya sebuah tujuan jelas mau dibawa kearah mana jenjang karirnya kelak setelah lulus dari sekolah, lulus sekolah terus rencananya mau kemana dan lain sebagainya. Maka penting sekali pemahaman akan pencapaian kematangan karir ditekankan bagi siswa agar tidak kebingungan dan hilang arah saat sudah lulus dari jenjang pendidikan.

e. Faktor Penghambat Kematangan Karir

Banyak faktor yang menjadi penghambat daru perencanaan pilihan karir seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan karir ke dalam dua bagian, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kematangan karir siswa adalah nilai-nilai kehidupan, faktor *intelegensi*, bakat khusus, minat, ciri kepribadian, dan pengetahuan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kematangan karir siswa adalah lingkungan sosial budaya tempat siswa dibesarkan, status ekonomi sosial keluarga, pengaruh keluarga, pendidikan sekolah, pergaulan dengan teman sebaya dan adanya tuntutan yang melekat pada pekerjaan.⁶³

Informasi yang diperlukan oleh siswa yang akan tamat dan melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi lagi itu sangat penting dilakukan, karena informasi yang akurat sangat membantu untuk mempertimbangkan dalam

⁶² Reni Aprinia Hertanti dan Sugiharto, "Hubungan Kohesivitas Keluarga Dan Internal Locus of Control Terhadap Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Kejuruan" *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, 1, (2022), 17-25.

⁶³ Wildatun Mukaromah, "Efektivitas Media Video Interaktif Untuk Meningkatkan Kematangan Pilihan Karir Siswa Kelas Xi Di SMK Negeri 2 (Effectiveness of Interactive Video Media to Improve Career Choice Maturity of Class XI Students at SMK Negeri 2 Tangerang Selatan City), *Jurnal pendidixn dan pembelajaran* 8, 2 (2021),, 280-287.

mengambil keputusan karir yang tepat sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa tersebut.

Hambatan lain yang menyebabkan seorang siswa gagal dalam membuat pilihan keputusan karir. Adanya anggapan atau kekhawatiran dalam diri, takut akan kegagalan, takut sukses karena berpikiran orang lain mengharapkan kesempurnaan jika berhasil sekali, kurangnya kemampuan untuk menetapkan prioritas, tidak tahu tempat untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk membantu memutuskan, berharap orang lain yang akan membuat keputusan, belum memiliki pengalaman dalam membuat keputusan karir,

Selanjutnya tidak mau mengorbankan kenyamanan untuk kepentingan kedepan, takut orang lain menolak keputusan yang dibuat, selalu berpikir bahwa saya tidak dapat melakukannya jika orang lain pun tidak dapat melakukannya atau perasaan tidak percaya diri, dan percaya bahwa keputusan yang telah dibuat tidak akan ada yang peduli.⁶⁴ Secara garis besar faktor penghambat dari mencapai kematangan karir bisa berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar.

f. Ciri-Ciri Kematangan Karir dan Faktor Yang Mempengaruhinya

Super menjelaskan mencapai kematangan karir apabila mencakup ciri-ciri di antaranya; 1) Perencanaan karir, individu harus sudah memiliki kepercayaan diri, kemampuan untuk belajar dari pengalaman, dan menyadari bahwa dirinya harus sudah membuat pilihan pekerjaan atau pilihan pendidikan; 2) Eksplorasi karir, dimensi ini mengukur sikap terhadap sumber informasi, dalam hal ini individu berusaha untuk memperoleh informasi mengenai dunia kerja dan menggunakan kesempatan dan sumber informasi yang berpotensi; 3) Pengetahuan tentang membuat

⁶⁴ Dony Apriatama, "Fator-Faktor yang Menghambat Siswa dalam Memanfaatkan Layanan Informasi Karir", *Bimbingan Konseling Indonesia*, 3.2 (2018), 43–48.

keputusan karir, pada aspek ini mengukur pengetahuan tentang prinsip dan cara pengambilan keputusan karirnya mau gimana; 4) Pengetahuan dunia kerja, dimensi ini mengukur pengetahuan tentang jenis-jenis pekerjaan dan sebagainya; 5) Realisasi keputusan karir, perbandingan antara kemampuan individu dengan pilihan pekerjaan secara realistis.⁶⁵

Kematangan karir yang dimiliki oleh seseorang tentunya tidak lepas dari berbagai kondisi yang dapat mempengaruhinya. Menurut Super salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi kematangan karir adalah *locus of control*. *Locus of control* merupakan cara pandang individu dalam menanamkan keyakinan dirinya terhadap usaha yang dilakukannya untuk mencapai karir. Rotter membagi *locus of control* menjadi dua dimensi yaitu *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal.

Kreiter dan Kinichi menjelaskan seseorang yang memiliki *locus of control* internal menganggap bahwa keberhasilan yang dicapai berasal dari aktivitas dirinya sehingga kemampuan dan usaha dari dalam diri terlihat dominan. Sedangkan seseorang yang memiliki *locus of control* eksternal menganggap bahwa keberhasilan yang dicapai dikontrol oleh keadaan sekitarnya sehingga faktor pasrah terhadap keberuntungan maupun takdir yang dimiliki lebih dominan.⁶⁶

Maka dapat dikatakan seorang individu mencapai kematangan karir apabila sudah memenuhi ciri-ciri sebagaimana yang sudah dikatakan di atas.

⁶⁵ Lailatunnikma, Dwi Nastiti, "Overview of Career Maturity in Class XII Students in High School", *Academia Open* 4, (2021), 1-10.

⁶⁶ Dhila Ihsanul Hasanah, Rina Nurhudi Ramdhani dkk, "Hubungan antara *Locus of Control* dengan Kematangan Karier Pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis", *Jurnal BK Pendidikan Islam* 4, 2, (2023), 29-42.

B. Perspektif Islam tentang Teori

Ajaran agama Islam mengatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang dipengaruhi oleh lingkungannya, hal ini sesuai dengan konseling *behavioral* yang mengatakan bahwa manusia dalam kehidupannya dipengaruhi oleh lingkungannya dan perubahan tingkah lakunya. Di sebutkan dalam hadits Bukhari No. 1359 pada *Fathul Bari*.⁶⁷

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ إِلَّا يُؤَلَّدُ عَلَى
الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ أَوْ يمجِّسَانِهِ

Artinya : “Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu berkata, telah bersabda Rasulullah Shallahu alaihi wassalam bersabda: “Tidak ada seorang anak pun yang terlahir kecuali dia dilahirkan dalam keadaan fithrah. Maka kemudian kedua orang tuanyalah yang akan menjadikan anak itu menjadi Yahudi, Nasrani, Majusi.”

Aliran *behavioral* juga mempelajari terbentuknya perilaku manusia berdasarkan stimulus dan respon, yang berarti perilaku manusia sangat terkondisi oleh lingkungan tempat ia berada, dimana ada proses belajar. Hal ini dapat dianggap sebagai keunggulan dari teori *behavioral* ini dan yang dikaitkan dengan salah satu fenomena sunnatullah, yaitu bahwa manusia dapat mengubah nasibnya sendiri.

Begitu pula dengan teknik *self-management* yang mempunyai arti pengelolaan diri, yang merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang ada dalam teknik *self-management*. Hal ini juga sama dengan hal di atas bahwa dapat dikaitkan juga dengan salah satu fenomena

⁶⁷ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Bari Syarh Shahih al Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), No. 1359.

sunnatullah, yaitu manusia dapat mengubah nasibnya sendiri.

Seperti firman Allah swt dalam surat Ar-Ra'd: 11,⁶⁸

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ
 اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
 وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ

مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Dapat disimpulkan bahwa ayat di atas menjelaskan tentang kekuatan dan akal budi yang diberikan Allah kepada manusia sehingga manusia dapat bertindak sendiri dan mengendalikan dirinya sendiri di bawah naungan Allah. Manusia berkuasa atas dirinya sendiri dalam batasan yang ditentukan oleh Allah swt. Berangkat dari hal itu maka, manusia wajib mematuhi garis kehidupannya.

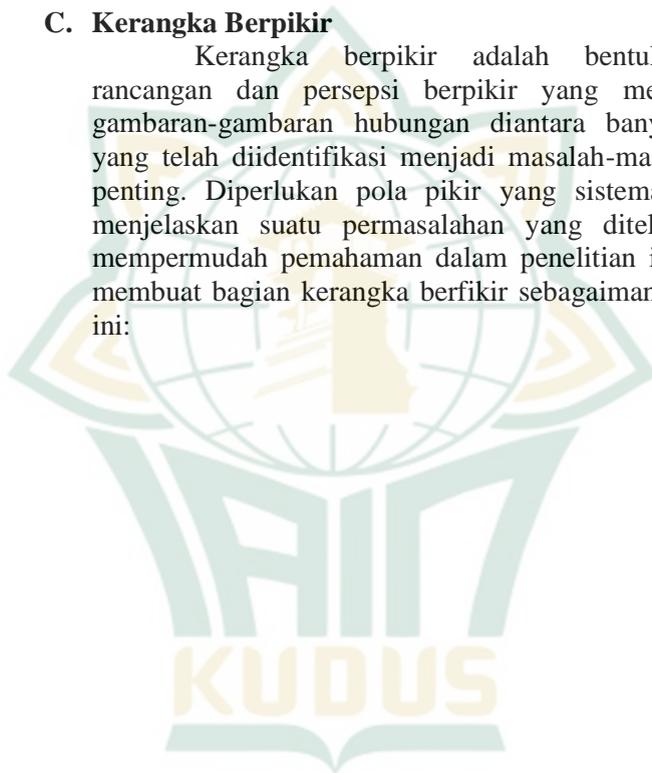
Selanjutnya pandangan kematangan karir dalam Islam adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan sistem *qalbu*, akal dan nafsu yang

⁶⁸ Rahmatul Ulfa Auliya, "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam" *Jurnal Al-Taujih* 4, No. 1, (2018), 61-62.

menciptakan tingkah laku. Pandangan seperti ini meskipun masuk dalam kategori sederhana, namun memiliki makna yang sangat mendalam. Ketiga komponen nafsani (*qalbu, al-aql, nafsu*) ini berintegrasi untuk mewujudkan suatu tingkah laku atau sikap yang menjadi ukuran kematangan seseorang dalam memilih dan menekuni karir.⁶⁹

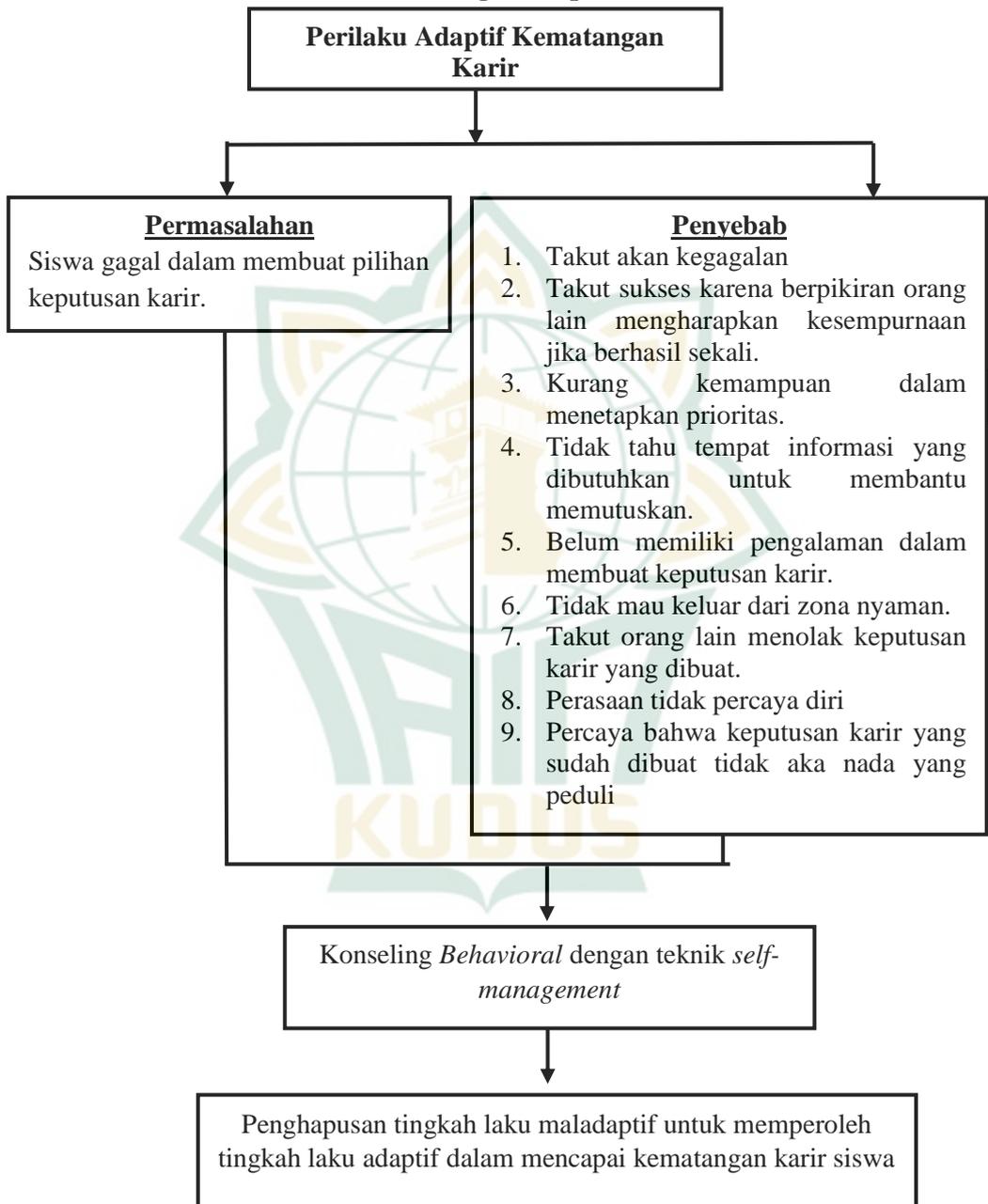
C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah bentuk sebuah rancangan dan persepsi berpikir yang memudahkan gambaran-gambaran hubungan diantara banyak faktor yang telah diidentifikasi menjadi masalah-masalah yang penting. Diperlukan pola pikir yang sistematis dalam menjelaskan suatu permasalahan yang diteliti. Untuk mempermudah pemahaman dalam penelitian ini peneliti membuat bagian kerangka berfikir sebagaimana dibawah ini:



⁶⁹ Agam Anantama, "Kematangan Karir Remaja Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1.01 (2019), 92.

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



Tentunya ada permasalahan dalam siswa dalam melakukan pemutusan karir untuk mencapai kematangan karirnya, masih ada banyak pertimbangan dan kebingungan dalam hal memutuskan karir saat disekolah. Banyak penyebab dari permasalahan tersebut yang masuk dalam tingkah laku maladaptif, di antaranya yaitu; 1) Takut akan kegagalan; 2) Takut sukses karena berpikiran orang lain mengharapkan kesempurnaan jika berhasil sekali; 3) Kurang kemampuan dalam menetapkan prioritas; 4) Tidak tahu tempat informasi yang dibutuhkan untuk membantu memutuskan; 5) Belum memiliki pengalaman dalam membuat keputusan karir; 6) Tidak mau keluar dari zona nyaman; 7) Takut orang lain menolak keputusan karir yang dibuat; 8) Perasaan tidak percaya diri; 9) Percaya bahwa keputusan karir yang sudah dibuat tidak akan ada yang peduli.

Penyebab-penyebab di atas yang dinamakan dengan tingkah laku maladaptif atau tingkah laku yang tidak benar dalam diri seseorang yang dapat menghambat perkembangan diri siswa untuk maju kearah yang lebih baik lagi, maka dari itu harus di bentuklah tingkah laku yang baru, tingkah laku yang benar (adaptif) dalam memutuskan karir untuk membantu mencapai kematangan karir dari siswa.

Berangkat dari hal tersebut konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* ini sangatlah cocok dalam membantu bagaimana siswa dapat mencapai kematangan karir yang mana kematangan karir inilah yang nantinya akan berguna dalam menata masa depan siswa ketika sudah lulus dari sekolah, agar tidak ada kebingungan serta tidak tahu arah mau kemana setelah lulus dari sekolah SMA sederajat ini nantinya.