

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI PENYIMPANGAN ZAT ADIKTIF DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SIWA SMP NEGERI 31 BANJARMASIN

Dr. Muhammad Yuliansyah, M.Pd., Dra. Hj. Nurul Auliah, M.M.Pd., & Khusnul Khatimah

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin
E-mail: [Khatimahmuel@gmail.com/088242039073](mailto:Khatimahmuel@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi adanya siswa kelas 8 E yang berperilaku menyimpang seperti penyimpangan zat adiktif tujuan penelitian ini untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management* untuk mengurangi penyimpangan zat adiktif siswa. Metode penelitian kuantitatif dengan desain *experiment one group pretest and posttest*. Populasi 30 siswa dan sampel sebanyak 4 siswa. Hasil penelitian skor siswa sebelum diberikan layanan berada di aktegori tinggi dan setelah diberikan layanan berada dalam kategori sedang. Hasil ujian hipotesis sig $0,05 > ,068$. Jadi H_a diterima dan H_o ditolak maka layanan koneling individual dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi penyimpangan zat adiktif siswa kelas 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin. Saran bagi guru pembimbing/BK diharapkan lebih mengintesifkan pemberian layanan dan memiliki kreatifitas dalam mengembangkan penggunaan teknik dalam menyelesaikan pemasalahan peserta didik.

Kata Kunci: Layanan Konseling Individual, *self Management*, dan Zat Adiktif

ABSTRACT

This research is motivated by the existence of 8th grade E students who behave in deviant behavior like addictive substances. The purpose of this study is to find out before and after the provision of individual counseling services with self-management techniques to reduce addictive substances in students. deviations. Quantitative research methods with pretest and posttest experimental group design. The population was 30 students and the sample was 4 students. The results of the study, the value of students before being given services are in the high category and after being given services are in the medium category. Hypothesis test results sig $1.826 > ,068$. So H_a is accepted and H_o is rejected, so that individual counseling services with self-management techniques are effective in reducing addictive substances deviations in grade 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin. It is hoped that advice to counselors / counselors will be more intensified in service delivery and have creativity in developing the use of techniques in solving problematic problems

Keywords: Individual Counseling Services, Self Management, and Addictive Substances

PENDHULUAN

Pendidikan khusus adalah penyelenggaraan pendidikan untuk peserta didik yang memiliki kecerdasan luar biasa yang diselenggarakan secara inklusif (bergabung dengan sekolah biasa) atau berupa satuan pendidikan khusus pada tingkat pendidikan dasar dan menengah. Pendidikan khusus diperuntukkan untuk anak berkebutuhan khusus. Menurut dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 Sebagai berikut :

“tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan tujuan pendidikan nasional, adalah membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan, berkembangannya potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara demokrasi serta bertanggung jawab Tujuan pendidikan nasional sebagai, tujuan akhir harus dan wajib dijadikan pedoman untuk mendidik anak setiap jenjang pendidikan mempunyai rambu-rambu mengatur aktifitas penyelenggaraan pendidikan mencapai pendidikan dengan tata tertip sekolah sebagai rambu-rambu yang mengatur warga sekolah dalam berperilaku sehari-hari didalam sekolah atas dasar tersebut maka siswa dituntut untuk selalu berperilaku baik agar tidak ada penyimpangan”,

Manusia sebagai makhluk sosial yang bisa berinteraksi sosial dengan sesama dengan terjadinya interaksi maka terbentuk lah pola perilaku manusia di dalam masyarakat. Pola perilaku itu tentu berbeda ada yang benar ada pun yang menyimpang dari norma-norma dan nilai-nilai agama. Perilaku penyimpangan ini kita sadar pasti pernah mengalaminya dan penyimpangan ini banyak terjadi pada anak yang mau beranjak dewasa atau remaja.

Menurut (Putro, 2017 : 1). Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan manusia yang dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan ketika mampu menjalankan tugas

perkembangan secara sehat dan optimal pasti ada masa mereka mengalami penyimpangan karena masa remaja sangat beresiko tinggi mengalami penyimpangan, seseorang yang mengalami penyimpangan dia tau bahwa itu melanggar aturan hal ini disebabkan karena setiap manusia pasti mengalami dorongan untuk melanggar peraturan masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Pada masa ini seorang individu memiliki perubahan yang terjadi yaitu kematangan mental, emosional, sosial dan fisik ketika seorang individu memiliki perubahan pasti akan ada masa dimana mereka akan mengalami penyimpangan.

Dan salah satu sikap penyimpangan yang sangat berpengaruh ke perilaku individu ialah terkaitnya penyalahgunaan zat adiktif yang dimaksud zat adiktif ialah obat-obatan serta bahan aktif apabila dikonsumsi oleh manusia maka dapat menyebabkan ketergantungan atau sulit dihentikan dan berefek ingin menggunakan secara terus-menerus ketika seseorang pecandu masih aktif mengkonsumsi zat adiktif tetapi juga muncul perasaan ketika mencoba untuk sembuh dari kecanduannya (berhenti menggunakan obat-obatan, lem fox, minuman-minuman keras dan rokok). banyak masalah yang harus ditanggung pecandu dalam perjalanan untuk sembuh jika dihentikan dapat memberikan efek rasa sakit yang luar biasa adanya *craving*, yaitu perasaan kangen untuk kembali menggunakan zat adiktif. jadi seorang individu harus tau zat adiktif itu sesuatu yang tidak mudah untuk dihilangkan atau disembuhkan

Salah satu untuk mengatasi perilaku menyimpang yang dilakukan siswa adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Konseling adalah suatu upaya bantuan yang dilakukan tatap muka antara konselor dan konseli. Bimbingan dan konseling memiliki banyak jenis layanan untuk menyelesaikan masalah yang dialami siswa memiliki perilaku

menyimpang salah satunya melalui layanan konseling individual

membahas permasalahan pribadi yang di derita. Layanan Konseling Individual disekolah bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa sehingga siswa/individu tersebut dapat mengembangkan persepsinya kearah positif dengan layanan Konseling Individual ini dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah seperti perilaku penyimpangan

Menurut Halimatus dkk (2016 : 69) Dengan teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku *maladaptive* menjadi *adaktif*. *Self management* dalam suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan itu disini saya ingin menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *self management* agar individu bisa merubah perilaku nya tersendiri agar menjadi lebih baik.

Bimbingan dan Konseling disekolah yang memiliki tugas dan tanggung jawab sangat penting untuk memberikan perkembangan , merubah dan memperbaiki perilaku seseorang. Dalam masalah perilaku yang terjadi disekolah dengan adanya layanan Konseling Individual maka siswa bisa

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian lapangan (kuantitatif). dengan desain penelitian *Pre-experimen design pretest postets* (Sugiyono, 2015, h14). Prosuder yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu responden diberikan *Pretest* untuk menentukan sampel, kemudian sampel yang telah didapat diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management*

sebanyak 3 kali pertemuan satu siswa dan trakhir diberikan *posttest* untuk mengukur pengurangan kecanduan zat adiktif.

membahas berbagai masalah yang di hadapi siswa.

Agar kegiatan layanan konseling individual dapat mencapai tujuan yang diinginkan maka perl teknik dalam melakukannya. Salah satu teknik yang bisa dilakukan dalam layanan konseling individual yaitu teknik *self management*. *Self management* merupakan penerapan agar individu mengubah perilakunya sendiri menjadi lebih baik.

Berdasarkan Fakta lapangan disekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 31 Banjarmasin merupakan salah satu lembaga pendidikan yang sangat menunjang proses pendidikan untuk mencapai pendidikan yang lebih baik di sekolah. Ditemukan berbagai masalah menyangkut penyimpangan zat adiktif di antaranya. Menemukan berbagai gejala-gejala sebagai berikut:

1. Adanya siswa laki-laki yang merokok dilingkungan sekolah
2. Adanya siswa yang kecanduan lem fox
3. Adanya siswa yang suka minum-minuman oplosan

Berdasarkan latar belakang di atas maka saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Efektivitas Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Penyimpangan Zat Adiktif dengan Teknik *Self Management* pada Siwa SMP Negeri 31 Banjarmasin**”,

Jumlah populasi yang diambil kelas 8E sebanyak 30 orang dan diambil sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 4 orang siswa. Kriteria inklusi dan eklusi dalam teknik *purposive sampling* sebagai berikut:

Tabel. 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Inklusi	Eksklusi
Siswa SMPN 31 Banjarmasin	Tidak siswa SMPN 31 Banjarmasin
Siswa Kelas 8 E	Tidak siswa kelas 8 E
Umur 13-14	Tidak berumur 13-14
Memiliki kecanduan Zat Adiktif	Tidak Memiliki kecanduan Zat Adiktif
Emosional	Penyabar
Pendiam	Periang

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ada atau tidaknya pengaruh layanan konseling individual dalam mengurangi kecanduan zat adiktif kelas 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon*

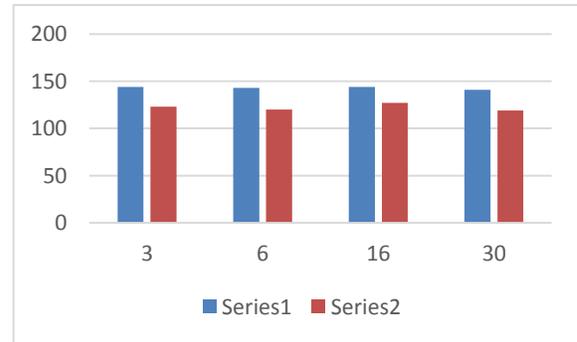
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kecanduan zat adiktif kelas 8 E sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan tteknik *self management* dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Perbedaan Hasil Kecanduan Zat Adiktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment

Nama	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori
AI	144	Sangat Tinggi	123	Tinggi
R	143	Sangat Tinggi	120	Tinggi
MS	144	Sangat Tinggi	127	Tinggi
ASA	141	Sangat Tinggi	119	Tinggi
Total	572		489	

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa terlihat perbedaan skor kecanduan zat adiktif sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management*. Hal itu terlihat juga dari kategori yang dapat awalnya kecanduan zat adiktif berada pada kategori sangat tinggi setelah dilakukan layanan konseling individual dengan teknik *self management* menjadi tinggi. Perbedaan hasil skor juga dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Dari grafik diatas terlihat adanya peningkatan skor *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) diberikan Layanan Konseling Individual dengan teknik *Self Management* Selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil dari uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Sesudah-sebelum

Z	-1,826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

Untuk melihat hasil statistik jika nilai sig < 0,05 maka nilai Ztabel Untuk nilai sig 0,05 = -1.826. Berdasarkan hasil penghitungan uji wilcoxon menggunakan SPSS maka diperoleh Ztabel untuk nilai ,068 jadi Zhitung sebesar 1.826, karena ini nilai mutlak sehingga tanda negatif tidak diperhitungkan. Maka dari itu nilai Ztabel menjadi 1,826 selajutnya nilai Ztabel ini dibandingkan dengan nilai Ztabel dengan taraf signifikan Ztabel = 0 maka Zhitung = 1.826 > Ztabel = 068 Maka H diterima dengan demikian perilaku kecanduan terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling individual. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self managenet* dapat mengurangi kecanduan zat adiktif dari yang Sangat Tinggi menjadi Tinggi pada siswa 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling individual dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan zat adiktif siswa kelas 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin berpengaruh untuk membantu menurunkan kecanduan zat adiktif siswa kelas 8 E SMP Negeri 31 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan zat adiktif siswa sebelum dilakukan layanan konseling individual dengan teknik *self management* yang terdiri dari 30 orang siswa terdapat 4 orang yang kategorinya tinggi lalu 22 orang yang kategorinya sedang dan 4 orang yang kategorinya rendah maka dari itu sampel yang diambil dalam layanan konseling individual dengan teknik *self management* adalah siswa yang berkategori 4 tertinggi. Hasil skor dari sampel 4 orang yaitu 572.
2. Tingkat siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management* berada pada kategori tinggi dengan hasil skor 489. Dalam hal ini terjadi penurunan hasil skor yang awalnya sangat tinggi menjadi tinggi
3. Layanan konseling individual dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan zat adiktif yang dibuktikan dari hasil uji *wilcoxon* dengan nilai $Z_{hitung} = 1.826 > 0.05$ maka H_a diterima dengan demikian perilaku kecanduan terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self management*

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self management* bisa menurunkan kecanduan pada siswa yang berkategori Sangat Tinggi menjadi Tinggi pada siswa SMP Negeri 31 Banjarmasin

REFERENSI

- Alamri, Nurdjanah. 2015 *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Jurnal Konseling Gusjigang Vol, 1 No 1 Tahun 2015
- Amalia Ficky Retno. 2016 *Kepuasan Siswa Terhadap Layanan Konseling Individual*. FIP UNJ
- Astuti, N. Salmiati. 2018 *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol, 2 No. 1 Tahun 2014.
- Halmi, Rijal Syamsur. 2017 *Keefektifan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mojo*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hawi, Akmal. 2018 *Remaja Pecandu Narkoba Studi Tentang Integratif di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang*. Jurnal UIN Raden Fatah Palembang. Vol, VI, No. 1 Juni 2018. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama Vol. 17, No 1, 1-8.
- Husni, M. 2017 *Layanan Konseling Individual Remaja Pendekatan Behaviorisme*. IAI Al-Qolam Malang. Vol. 2 tahun 2017
- Putro, K. Z. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*.
- Rangkuti, Armeini Anna. A. 2014 *Pengambilan Keputusan Untuk Memakai Narkoba Pada Dewasa Awal Yang Pernah Menempuh Pendidikan Di Pondok Pesantren*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol, 3 No. 1 April 2014
- Sa'diyah, Halimatus. 2016 *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. IKIP PGRI Madiun
- Shanty, N. M. R., Christiana, E. 2013. *Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto*. Jurnal BK UNES. Vol. 03, tahun 2013 No 388-393
- Sholihah, Qomariyatus. 2015 *Efektivitas Program Terhadap Pencegahan Penyalahgunaan Napza*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta: Bandung
- Sutamo, D. Barida, M. *Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation, dan Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual Di Sekolah Bagi Konselor*. Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol 4, No 2 Tahun 2016