

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENYIMPANGAN PERILAKU PADA SISWA ANGGOTA KOMUNITAS PUNK DI SMP PGRI 1 CILONGOK

Susi Aziz Rostikowati¹, Wiwiek Robiatul Adawiyah¹, Rio Dhani Laksana¹

¹Program Pascasarjana Magister Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

*Email corresponding author: susi.izza888@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, menggunakan metode *action research*, yang didasarkan pada fenomena yang terjadi di SMP PGRI 1 Cilongok. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi penyimpangan perilaku pada siswa anggota komunitas punk di SMP PGRI 1 Cilongok dengan penerapan teknik *self management* dimana dicari faktor pemicu terjadinya penyimpangan perilaku, bentuk penyimpangan yang khas pada anggota komunitas punk di tempat tersebut, kemudian dilihat proses penerapan teknik *self management* dan perubahan perilaku yang terjadi pada siswa anggota komunitas punk setelah menggunakan teknik tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi langsung, wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Sumber data yang diambil adalah sumber data primer dari subjek penelitian langsung dan sumber data sekunder yang berasal dari dokumen sekolah. Penentuan 4 subjek penelitian menggunakan purposive sampling dimana subjek merupakan siswa yang mengikuti anggota komunitas punk dan memiliki tingkat penyimpangan perilaku tertinggi. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* dengan konseling individu. Analisa data menggunakan model Miles dan Huberman. Dan validasi data dengan teknik triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan hasil yang baik dimana faktor pemicu penyimpangan perilaku yang mereka lakukan berasal dari dalam dan luar diri mereka, dimana komunitas punk adalah factor luar yang kuat sebagai pemicu perbuatan menyimpang mereka. Terlihat bentuk-bentuk penyimpangan perilaku yang khas pada siswa anggota komunitas punk. Dari keempat subjek pada akhir treatment dengan teknik *self management* mengalami penurunan penyimpangan perilaku yang di tandai dengan turunnya point penyimpangan perilaku dan frekuensi penyimpangan yang mereka lakukan, terlihat juga indicator perubahan sikap, cara berpakaian, kontrol diri yang membaik, adanya motivasi belajar yang bagus dan mereka keluar dari komunitas punk. Perubahan perilaku sesuai target sudah banyak terpenuhi namun masih ada kebiasaan merokok yang belum bisa dihentikan dikarenakan lingkungan mereka dan keluarga yang perokok juga. Dan subjek masih perlu pemantauan, motivasi, perhatian agar efek dari teknik *self management* bisa bertahan lama. Dan diharapkan kerjasama semua pihak untuk menanggulangi penyimpangan perilaku pada siswa terutama siswa anggota komunitas punk.

Kata Kunci : Penyimpangan Perilaku, Komunitas Punk, Teknik *Self management*

Abstract

This research is a qualitative research, by using the Action Research method, based on the phenomenon that occurred in SMP PGRI 1 CILONGOK. This study aims to reduce behavioral deviations in students members of Punk community at SMP PGRI 1 CILONGOK with the application of self-management techniques where searched triggers factor of behavioral, abnormalities of punk community members, then viewed the process of implementing the self-management techniques and behavior changes occurred in students of Punk community members. Data collection techniques using direct observation, deep interviews and documentation studies.

The data source taken is the primary data source of direct research subjects and secondary data sources derived from school documents. Determination of 4 research subjects using purposive sampling where subjects are students following members of the Punk community and have the highest level of behavior abuse. This research uses self-management techniques with individual counseling. Data analysis using Miles and Huberman model. And data validation with triangulation techniques. The results showed good results where the trigger of the behavior they did came from within and outside them, where the punk community is a strong outer factor as a trigger of deeds of them. Visible forms of distinctive behavioral deviations in students of

members of Punk community. Of the four subjects at the end of treatment with self-management techniques decreased behavior deviations that are marked with the decline of the deviation of behavioral deviations and the frequency of deviations they do, seen also indicator change of attitude, how to dress, improved self-control, great learning motivation and eventually exit the punk community. Changes in the behavior to the target is already widely met but there are still unpacked smoking habits because of their environment and smokers are also. And the subject that needs monitoring, motivation, attention to the effect of self-management techniques that could last long. And it is expected to be cooperation of all parties tackling the abuse of behavior in students especially those of members of the Punk community.

Keywords : *behavioral devastation, Punk community, Self management technique*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan, pendidikan dapat dimulai dari keluarga, sekolahan dan masyarakat seperti yang dinyatakan Hasbulloh (2009), bahwa keluarga dapat dinyatakan sebagai lembaga pendidikan pertama yang memiliki fungsi sebagai tempat berkembangnya kepribadian anak dan mendidik anak sebelum masuk ke jenjang sekolah. Lingkungan pendidikan selanjutnya adalah sekolah. Sekolah sebagai tempat pendidikan psikomotor, pengetahuan, sikap juga perilaku. Program pendidikan di SMP sudah mencantumkan perilaku sebagai penilaian hal ini tertera pada e-raport kurikulum 2013. Hal ini diharapkan memiliki perilaku yang baik di masyarakat selain pengetahuan.

Perilaku dapat dinyatakan sebagai perbuatan atau kelakuan yang dilakukan individu. Skinner dalam Noto Atmodjo (2003), menambahkan perilaku juga dapat diartikan respon dari stimulus atau rangsangan yang terjadi pada individu. Perilaku dapat dinyatakan sebagai sifat atau tindakan yang dimiliki oleh individu dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan, sikap, emosi, etika, nilai, kekuasaan, persuasi bahkan bisa diturunkan melalui gen. Elisabet Hurlock (2006), menyatakan bahwa remaja awal dan remaja pertengahan adalah remaja yang usianya diantara 12 tahun sampai 17 tahun. Umumnya pada usia tersebut mulai masuk pada masa remaja awal dan menengah yang penuh guncangan dengan proporsi tubuh yang mulai berubah, secara biologi hormon seksual sekunder mereka sudah mulai muncul sehingga terdapat berbagai benturan kebutuhan. Mohammad (1998) dalam Khuzaiyah (2015), menambahkan secara psikologi pada siswa usia remaja terjadi peningkatan emosi yang sifatnya tidak stabil, yang bisa meletup-letup atau bisa menjadi apatis sehingga bisa mengalami depresi. Mereka mulai mencari jati diri dan rasa ingin tahu yang tinggi. Widianingsih (2009), menambahkan pangkal utama permasalahan remaja adalah pencarian identitas diri. Pengendalian diri adalah hal yang sangat dianjurkan. Jika seorang remaja tidak bisa mengendalikan diri maka mereka bisa mendapat masalah penyimpangan perilaku.

Penyimpangan perilaku merupakan perilaku yang dilakukan sejumlah besar orang dan dianggap sebagai hal yang tercela dan diluar batas toleransi. Penyimpangan perilaku di tambahkan Paul B. Horton dalam Jockie Siahaan (2009), adalah setiap perilaku yang ditunjukkan sebagai pelanggaran norma-norma kelompok atau masyarakat. Perilaku menyimpang dapat terjadi pada anak usia SMP. Kenakalan yang dilakukan oleh siswa dapat dikatakan sebagai penyimpangan sosial dimana siswa bertindak tidak tepat berdasarkan aturan yang ditetapkan oleh sekolah. Latar belakang dari penelitian ini adalah terdapat tindak penyimpangan perilaku pada siswa di SMP PGRI 1 Cilongok dimana pelakunya adalah siswa yang mengikuti anggota komunitas punk. Dengan penyimpangan yang sudah masuk dalam penyimpangan sekunder, seperti mabuk, ngepil, bolos sekolah, memakai tindik, mentato, mengikuti kegiatan anggota komunitas punk, nyetrit dijalanan dan lain sebagainya, dimana dapat merugikan diri mereka dan meresahkan masyarakat. Penyimpangan yang mereka lakukan memiliki point dan frekuensi yang

tinggi melebihi batas toleransi. Sekolah sudah berusaha memberikan sangsi, point, berbagai metode sesuai prosedural pada bimbingan konseling bahkan skorsing sudah pernah dilakukan tapi belum berhasil. Dan sekolah mengalami dilema jika dikeluarkan maka mengurangi dana Bos dan komite yang digunakan sebagai penopang keuangan sekolah, jika dikeluarkan juga berpengaruh pada nama sekolah sehingga dapat mempengaruhi efikasi masyarakat untuk menyekolahkan anaknya disekolah tersebut sehingga dapat berpengaruh pada penerimaan siswa baru pada tahun berikutnya dan sekolah juga dilema jika siswa yang bermasalah tersebut tidak dikeluarkan maka bisa menjadi virus yang dapat menular pada siswa lain. Apalagi di masa pandemik Covit 19 ini, pembelajaran disekolah tidak full dan ada yang daring sehingga digunakan siswa anggota komunitas punk untuk nyetrit dijalanan dan berkumpul dengan anggotanya tanpa memperdulikan protokol kesehatan. Maka dari itu perlu pengendalian dan penanganan khusus yang dapat menangani kasus tersebut dan dapat menyadarkan mereka sehingga dapat mengurangi penyimpangan perilaku yang mereka alami. Jumlah guru konseling pun masih kurang dengan perbandingan jumlah siswa dan bukan dari jurusan konseling, hal ini juga menjadikan hambatan dalam penanganan siswa yang bermasalah.

Teknik *self management* digunakan dipenelitian ini karena lebih menitik beratkan pada perubahan perilaku dengan memberikan keterampilan pengendalian diri pada subjek penelitian, sehingga peneliti mendasarkan pada teori perubahan perilaku agar dapat mengungkap perubahan perilaku pada siswa. Pada penelitian terdahulu banyak penelitian mengenai penyimpangan perilaku dengan berbagai perilaku yang menyimpang pada siswa misalnya penelitian mengenai pengendalian diri dengan judul pengaruh penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) terhadap kebiasaan belajar siswa kelas X-5 SMA Negeri 2 Sidoarjo oleh Ninik Purwanti (2011), penelitian ini juga menekankan penggunaan bentuk latihan strategi *self management*, yaitu *Self Monitoring* (pengamatan diri), stimulus control (pengamatan rangsangan) dan self reward (penghargaan diri). Sehingga hasil perlakuan tersebut dapat mengubah kebiasaan belajar siswa melalui pemantauan diri. Penelitian dengan mengangkat Judul Obat Sosial Untuk Penyimpangan Di Antara Siswa SMA Di Medan dari penelitian tersebut ada penyimpangan sosial yang dilakukan berulang kali oleh siswa di SMA Negeri Y sehingga mengganggu kegiatan belajar mengajar dan perilaku siswa tersebut. Sehingga diterapkan pengobatan sosial dengan berbagai langkah yang pada akhirnya dapat mengurangi perilaku siswa tersebut. Penelitian mengenai peningkatan perilakukedisiplinan siswa dengan teknik Asertif oleh Purnama dan kawan-kawan (2012), hasilnya memang dapat meningkatkan kedisiplinan siswa namun hasilnya tidak konsisten, jika tidak di pantau dan diawasi guru terus menerus. Alika dkk (2009), juga melakukan penelitian tentang Efektifitas Klarifikasi Dan Teknik Management Pengendalian Diri dalam mengurangi Tendensi Droup out Siswa Sekolah di Negara Edo Nigeria dari penelitian menganjurkan penggunaan metode tersebut dalam menangani atau mengobati kecenderungan putus sekolah diantara siswa sekolah. Nurdjana (2015), dalam penelitiannya Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog) dengan hasil penelitian ada keberhasilan pada penelitian dengan tehnik *self management* sehingga terjadi penurunan jumlah perilaku terlambat masuk sekolah. Penelitian ini banyak dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) bukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dimana usia siswa SMA atau SMK berbeda dengan siswa SMP, siswa SMA atau SMK lebih dewasa dan lebih matang dalam berfikir dan melakukan suatu perilaku di banding siswa SMP.

TINJAUAN PUSTAKA

Penyimpangan Perilaku

Penyimpangan perilaku bisa dikenal dengan sebutan penyimpangan sosial yang dapat didefinisikan merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan atau kepatutan baik dari sudut pandang kemanusiaan, agama secara individu maupun sebagai makhluk sosial (Dimas, 2011). Menurut Paul B. Horton dalam Yusuf (2006), penyimpangan perilaku memiliki ciri antara lain: Penyimpangan bisa diterima bisa juga ditolak di masyarakat, penyimpangan yang mengarah ke hal negatif misalnya melawan budaya, melawan aturan dan hukum, menyimpang dari norma masyarakat itulah yang di tolak di masyarakat.

Bentuk-bentuk Penyimpangan Perilaku

Bentuk penyimpangan dapat di bagi dua yaitu penyimpangan primer dimana sifatnya temporer atau sementara cenderung tidak terulang kembali (Raymond, 2008). Dan orang yang melakukan perilaku menyimpang ini biasanya masih tetap dapat diterima oleh kelompok sosialnya atau masyarakat. Berikutnya penyimpangan sekunder merupakan penyimpangan sosial yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus meskipun sanksi telah diberikan kepadanya. Sehingga para pelaku penyimpangan ini secara umum dikenal sebagai orang yang berperilaku menyimpang. Misalnya: mengikuti komunitas Punk, pembunuhan, pemerkosaan, pemabuk, permapok dan lainnya.

Berdasarkan jumlah pelakunya, perilaku menyimpang dapat dibedakan menjadi penyimpangan individu, penyimpangan yang dilakukan oleh seorang individu dengan melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Dan penyimpangan kelompok, penyimpangan yang dilakukan secara berkelompok dengan melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Contohnya: kelompok perampok, komunitas Punker, geng kejahatan atau mafia (A. Wawan dkk, 2016)

Berdasarkan Sifatnya. Menurut Jokie Siahaan (2009), berdasarkan sifatnya perilaku menyimpang dapat dibedakan menjadi dua yaitu: Penyimpangan positif adalah penyimpangan yang mempunyai dampak positif karena mengandung unsur inovatif, kreatif, dan memperkaya alternatif. Dan yang ke dua adalah penyimpangan negatif yaitu penyimpangan yang cenderung bertindak ke arah nilai-nilai sosial yang dipandang rendah dan berakibat buruk, tindakan yang dilakukan akan dicela oleh masyarakat dan pelakunya tidak dapat ditolerir oleh masyarakat.

Komunitas Anak Punk

Punk adalah sub kultur yang lahir di London Inggris tahun delapan puluhan. Pada awalnya Punk merupakan genre/jenis musik yang lahir pada awal tujuh puluhan. Mereka nyentrik dengan gaya fashion yang digunakan. Sebagai sub- budaya yang lahir di London, Inggris Punk berasal dari kata "*Public United Not Kingdom*" yang berarti kesatuan suatu masyarakat di luar kerajaan. Kemudian membentuk komunitas yang merambah ke ideologi anak muda yang mencakup aspek sosial dan politik. Punk merambah ke Amerika yang sedang mengalami permasalahan ekonomi dan keuangan yang di picu oleh kemerosotan moral oleh para tokoh politik yang memicu tingkat pengangguran dan kriminalitas yang tinggi. Pada awal mulanya Punk berusaha menyindir para pengusaha dan pemerintahan dengan cara mereka sendiri yaitu dengan lagu dan musik dan lirik yang sederhana namun kadang ngebit, cepat menghentak dan kasar. Musik Punk di gemari oleh para nabi di Amerika Serikat yang terkenal sadis, brutal dan psikopat (Eka, 2016). Punk mulai masuk ke Indonesia sekitar akhir 1970 an. Masuknya gaya hidup Punk ke Indonesia diawali pula oleh masuknya musik-musik beraliran Punk ke Indonesia namun perkembangannya tidak sepesat di negeri asalnya. Punk di Indonesia pada awalnya hanyalah sebuah komunitas kecil yang tidak terang- terangan menunjukkan gaya hidup Punk. Kemudian anak-anak muda mulai meniru gaya berpakaian dan mulai memahami ideologi dan akhirnya menjadikan Punk sebagai gaya hidupnya. Komunitas punk kemudian berkembang menjadi komunitas yang lebih bersifat semauanya

sendiri dan menuju ke anarkis, mereka senang di jalanan dan meresahkan masyarakat sehingga masyarakat menganggap komunitas Punk menyimpang (Josep, 2016).

Motto Dan Idiologi Komunitas Punk

Motto anak Punk adalah *equality* atau persamaan hak dan solidaritas. Dan idiologi yang ada di Punk antara lain DIY (*Do it Yourself* atau melakukan sendiri), Anarkisme dan Kebebasan tiada batas dan solidaritas tanpa batas. (<http://id.wikipedia.org/wiki/anarki>),

Jenis -Jenis Punk

Jenis-jenis Punk dengan idiologi yang berbeda-beda, antara lain Anarcho Punk termasuk salah satu komunitas yang sangat keras dan idealis dengan ideology yang mereka anut. Dapat dikatakan mereka menutup diri dengan orang lain dan kekerasan sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Crust Punk terkenal berpenampilan kusut dan kritiknya sangat pedas, mereka memilih hidup mengembara dan bermigrasi (Junierissa, 2016). Glam Punk anggota dari komunitas ini merupakan para seniman. Nazi Punk merupakan minoritas terkecil di subkultur Punk. Anggotanya berpaham ideologi nasionalis kulit putih yang erat kaitannya dengan skinhead kulit putih, (Marshal, 2005). The Oi Mereka biasanya tidur di pinggir-pinggir jalan dan mengamen. Mereka suka berkelompok, mereka suka kebebasan, solidaritas tinggi, suka mabuk, termasuk dalam aliran pekerja keras dalam hal tertentu, berpakaian dan gaya yang nyleneh. Tetapi sering membuat keonaran dan meresahkan. Queercore anggotanya terdiri dari orang-orang yang pada umumnya "sakit", yaitu para lesbian, homoseksual, biseksual dan para transeksual (Sudarmi, 2011). Riot girl sering mengangkat isu-isu seperti pemerkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, seksualitas dan pemberdayaan perempuan. Scum Punk, mereka sangat peduli dengan kenyamanan, kebersihan, kebaikan moral, kesehatan dan menghargai diri sendiri juga orang lain. Hidup mereka hanya untuk hari ini, tidak erlalu memikirkan masa depan (Ramadhan, 2016). Skate Punk karena anggotanya gemar bermain skateboard dan Ska Punk yaitu gabungan antara Punk dengan musik asal Jamaika yang biasa disebut reggae. Mereka juga memiliki jenis tarian tersendiri yang biasamereka sebut dengan skanking atau pogo (Widya, 2010)

Perubahan Perilaku

Perubahan atau adopsi perilaku menurut Soekanto (2005), adalah suatu proses yang kompleks dan memerlukan waktu yang relatif lama. Secara teori perubahan perilaku atau seseorang menerima atau mengadopsi perilaku baru dalam kehidupannya melalui pengetahuan, stimulus dan praktek. Perubahan perilaku menurut Beckhard dan Haris (dalam Baron, 2005) Perubahan akan terjadi jika ada sejumlah syarat yaitu manfaat biaya, adanya ketidakpuasan, persepsi hari esok, kepraktisan, Beckhard dan Haris menambahkan untuk perubahan perilaku sebaiknya fokus pada pemberian motivasi dan semangat juga perhatian pada subjek. Skinner (dalam Baron, 2005) adalah seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan hasil hubungan antara stimulus (rangsangan) dan respon atau reaksi, disebut teori "S-O-R" atau stimulus organisme respons.

Menurut Skinner (dalam Baron, 2005) mengatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus, maka perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua: Perilaku tertutup, respon atau reaksi terhadap stimulus belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain dan perilaku terbuka, respon terhadap stimulus ini sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Teori perubahan perilaku menurut Rogers (dalam Baron, 2005), perubahan perilaku ditandai dengan adanya kesadaran, perhatian/tertarik pada stimulus, menilai baik buruk perilaku oleh subjek, mencoba dan mengadopsi perilaku yang baru. Berikutnya Teori Ajzen dan Fishben 1988. Perilaku yang di timbulkan setiap individu sangat

beragam dan unik

Perilaku tersebut dapat berubah hal-hal yang menyebabkan perubahan perilaku tersebut antara lain karena adanya alasan, motivasi dan rencana tertentu. Seperti yang dinyatakan oleh Ajzen (2002), tentang Teori tindakan beralasan atau Theory of Reasoned Action (TRA) yang diasumsikan bahwa perilaku dapat ditentukan oleh keinginan individu untuk melakukan sesuatu. Sehingga dapat mengubah perilaku sebenarnya. Pengembangan teori tindakan beralasan adalah teori perilaku direncanakan atau theory of planned behavior oleh Ajzen dan Fishbein. Ajzen dan Fishbein (1988), menambahkan adanya perilaku yang berubah tergantung pada keinginan atau rencana seseorang itu berperilaku. Adanya niat yang ditimbulkan dari faktor internal dan eksternal. Dan berbagai pendapat para ahli mengenai perubahan perilaku dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku berkaitan dengan cara merespon suatu stimulus yang disampaikan pada diri individu dan adanya motivasi, rencana, niat yang baik dipengaruhi faktor dari dalam dan luar untuk merubah perilaku mereka.

Bentuk Perubahan Perilaku

Baron (2005), menjelaskan mengenai bentuk perubahan perilaku, yaitu: Perubahan Alamiah (Natural Change) karena kejadian alamiah dan perubahan terencana.

Strategi Perubahan Perilaku

Beberapa strategi untuk memperoleh perubahan perilaku menurut Baron (2005) dikelompokkan menjadi tiga: Menggunakan kekuatan/kekuasaan atau dorongan dari oleh kesadaran sendiri, pemberian informasi dan diskusi partisipasi.

Cara Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku menurut Baron (2005), ada beberapa cara yang biasa ditempuh, yaitu: Dengan Paksaan, menakut-nakuti, pemberian imbalan, dan dengan cara membina hubungan baik.

Konseling Individu

Konseling Individu menurut Willis S. Sofyan (2007), adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, Hellen (2005), menambahkan konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Melihat berbagai pendapat ahli mengenai konseling individual di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa konseling individu merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien yang dilakukan dalam suasana tatap muka dengan interaksi langsung antara klien dan konselor dengan tujuan pengentasan masalah klien, berkembangnya potensi klien, dan mampu menyesuaikan diri secara positif.

Tujuan Konseling Individual

Krumboltz dalam Latipun (2011), menyatakan bahwa tujuan konseling dapat diklasifikasikan sebagai berikut: mengubah perilaku yang salah penyesuaian, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.

Indikator Keberhasilan Konseling

Menurut Tohirin (2007), ketika melakukan konseling individu ada beberapa indikator untuk mengetahui keberhasilan dari konseling tersebut, diantaranya adalah: Menurunnya kecemasan klien, adanya rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna dari subjek, adanya

tujuan dan harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan, adanya perubahan menuju kerah yang positif dari klien atas apa yang menjadi masalahnya

Teknik *Self management*

Self management merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk melakukan perubahan perilaku dalam pendekatan konseling behaviour. Konseling behavioral beranggapan bahwa perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Menurut pandangan behavioristik, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Sehingga, dibutuhkan pengalaman belajar baru untuk membentuk perilaku yang dianggap bermasalah. Dalam proses konseling diperlukan teknik-teknik yang digunakan untuk pengubahan perilaku. Cormier&Cormier (dalam Siti Nurzaakiyah, 2015) yang menyatakan teknik konseling behavior terdiri dari beberapa teknik yakni disensitisasi Sistematis, Latihan Asertif, Pengkondisian Aversi, Pembentukan Perilaku Model dan Manajemen diri (*Self Managment*). *Self management* menurut Cormie & Cormier adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terpeutik atau beberapa kombinasi strategi (dalam Siti Nurzaakiyah, 2015). *Self Management* menurut Sydney W. Bijou (dalam Siti Nurzaakiyah, 2015) sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri.

Tujuan *Self management*

Tujuan dari *Self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. Sedangkan dalam prakteknya teknik *Self management* menurut Ariwibowo (2003) bertujuan untuk : Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan. Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *Self management* bertujuan untuk mengubah perilaku adaptif individu dengan menumbuhkan motivasi dari dalam diri individu dan menumbuhkan partisipasi aktif dari individu untuk menerima tanggung jawab serta empola perilaku, pikiran, dan perasaan agar sesuai dengan harapan.

Prinsip *Self Management*

Self management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996). Dalam konseling menggunakan teknik *self management* terdapat empat kegiatan yaitu *asesment* berupa penggalan latar belakang dan inti masalah, penentuan goal setting, perlakuan atau *treatment* yang bisa berulang dan evaluasi hasil perlakuan

Prosedur Pelaksanaan *Self management*

Teknik *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif, menggunakan metode *action research*, yang didasarkan pada fenomena yang terjadi di SMP PGRI 1 Cilongok.

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dan pengambilan data subjek adalah di lingkungan SMP PGRI 1 Cilongok.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri, dengan dibantu instrumen lain yaitu pedoman wawancara dan observasi. Peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan atau subjek penelitian sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2018).

Sumber Data

Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang menggunakan partisipan informan atau subjek penelitian yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan untuk memberikan informasi terkait dengan topik penelitian, dalam hal ini peneliti memilih 4 siswa SMP PGRI 1 Cilongok yang menjadi anggota komunitas punk dan melakukan penyimpangan dan sumber data sekunder dimana peneliti menggunakan dokumen sekolah dari BK dan Kesiswaan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian yaitu pengamatan langsung, observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi.

Teknik Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik *triangulasi* teknik dan *triangulasi* sumber. Triangulasi teknik yang digunakan yaitu dengan observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi untuk sumber data yang sama. Sedangkan *triangulasi* sumber yang digunakan yaitu dari data lapangan dengan wawancara mendalam kepada guru mata pelajaran yang mengajar subjek penelitian, wali kelas masing-masing subjek penelitian, wali murid dari masing-masing subjek, teman subjek penelitian dan kolaborator penelitian.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman (2014), yaitu reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN ANALISIS

Profil SMP PGRI 1 Cilongok

Penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 1 Cilongok. Dimana SMP PGRI 1 Cilongok merupakan salah satu SMP swasta di Kecamatan Cilongok, SMP ini terbentuk dengan adanya Persatuan Guru di Kecamatan Cilongok, SMP PGRI 1 Cilongok berdiri pada 1 September 1982 dulunya SMP PGRI 1 Cilongok memiliki dua lokasi bangunan di desa Cikidang dan memiliki kelas filial di desa Penusupan kecamatan Cilongok. Perkembangan SMP PGRI 1 Cilongok cukup bagus bagi sekolah swasta dengan memiliki kapasitas keseluruhan 5 kelas VII, 5 kelas VIII dan 5 kelas IX. Namun pada akhirnya kelas filial berubah menjadi SMP PGRI 2 Cilongok. SMP PGRI 1 Cilongok merupakan sekolah tipe B dengan NPSN : 20301877. Alamat Sekolahada di Desa Cikidang Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. Tempatnya di pinggiran Kecamatan dan sangat strategis di dekat jalan raya dan dekat dengan Puskesmas Cilongok. Jumlah siswa SMP PGRI 1 Cilongok pada data tahun terakhir berjumlah 347 siswa.

Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 4 siswa yang dipilih secara purposive sampling sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu siswa SMP PGRI 1 Cilongok, merupakan siswa yang mengikuti anggota komunitas Punk, siswa yang sering melakukan penyimpangan perilaku, siswa yang menduduki peringkat point tindak penyimpangan perilaku tertinggi di sekolah. Dan melebihi batas point yaitu melebihi 200 point. Data awal sebelum penerapan konseling dengan teknik *Self management* di peroleh sebagai berikut :

Tabel 1. Rekap Point Penyimpangan Siswa Perilaku Anggota Komunitas Punk Sebelum Konseling

No.	Nama (Inisial)	Rekap Point		
		Semester 1	Semester 2	Total
1	AM	120	470	590
2.	RM	110	450	560
3	ANL	110	440	550
4.	RA	120	400	520

Sumber: Rekapitulasi Point Guru BK dan Kesiswaan

Subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang beragam. Jenis kelamin di dominasi laki-laki dengan usia antara 12-14 tahun. Latar belakang siswa sangat berbeda. AM berasal dari keluarga dengan ayah sambung yang kaku situasinya. RM berasal dari keluarga utuh namun ayah ibunya sibuk bekerja. ANL bersal dari keluarga dengan ibu sebagai tulang punggung karena ayahnya sudah tiada. RA berasal dari keluarga broken home dimana ayah ibunya bercerai, ibunya ikut TKI dan RA hidup dengan neneknya. Dari latar belakang dan lingkungan yang berbeda tersebut menyebabkan perilaku yang berbeda.

Gambaran Penelitian

Penelitian tentang Penerapan Tehnik *Self Management* Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Siswa Anggota Komunitas Punk Di SMP PGRI 1 Cilongok ini didasarkan adanya fenomena penyimpangan perilaku siswa anggota komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok. Dengan point penyimpangan yang melebihi batas dan sekolah mengalami dilema. Kemudian peneliti mulai dengan pengambilan data awal, data sekunder dari dokumen sekolah, BK dan Kesiswaan dan data primer diambil dari subjek penelitian. Setelah pengambilan data awal, kemudian penetapan subjek penelitian, selanjutnya peneliti melakukan treatment melalui konseling individual denngan teknik *self management* . Penelitian ini dilakukan dalam 6 kali pertemuan konseling dengan 4 tahap dalam teknik *self management* . Tahapan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan konseling dengan tehnik *Self management*

No.	Pertemuan Ke	Kegiatan yang dilakukan
1	Pertemuan ke 1	Melakukan <i>Asessment</i> dengan menciptakan hubungan yang baik dengan subjek, sehingga tercipta siasana terbuka, subjek saling percaya dengan peneliti, kemudian peneliti mengeksplor diri subjek penelitian, kemudian mengidentifikasi masalah untuk menetapkan inti masalah
2.	Pertemuan ke 2	Menentukan inti masalah sebagai lanjutan dari proses <i>assessment</i> yang telah dilakukan
3.	Pertemuan ke 3	Menentukan <i>Goal setting</i> atau menentukan dari tujuan subjek penelitian melakukan proses konseling
4.	Pertemuan ke 4	Penerapan tehnik konseling dengan pemberian <i>treatment</i> melalui konseling pribadi dengan tehnik <i>Self management</i>
5.	Pertemuan ke 5	Penerapan tehnik konseling dengan pemberian <i>treatment</i> melalui konseling pribadi dengan tehnik <i>Self management</i>
6.	Pertemuan ke 6	Mengadakan <i>evaluasi</i> proses konseling dan penguatan

Sumber: Evaluasi Hasil Konseling

Konseling dilakukan dalam waktu terpisah dan secara individual. Hasil yang di dapat seperti pada tabel 2 dapat dijabarkan sebagai berikut :

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan asesment dengan wawancara mendalam pada subjek untuk mengetahui latar belakang subjek, dan latar belakang penyimpangan perilaku yang mereka lakukan.

Pada pertemuan kedua peneliti melanjutkan asesment dan subjek menentukan inti dari permasalahan yang mereka alami. Dan kesanggupan mereka mengikuti konseling.

Pertemuan ketiga subjek melakukan tujuan dari konseling atau goal setting, subjek mengisi *self kontrak*, mereka mengisi lembar kontrak diri apa yang mau dirubah dan berakhir pada tanggal berapa konseling yang mereka lakukan dengan efek yang baik harus tercapai. Masing-masing subjek menginginkan perubahan perilaku dan keinginan keluar dari anggota punk yang mereka rasa sebagai penambah permasalahan mereka melakukan penyimpangan perilaku yang mereka alami. Mereka juga mengisi lembar self reward mereka mengisi reward yang di dapat apabila mereka melakukan perubahan dan sanksi apa jika masih melakukan penyimpangan yang mereka lakukan. Mereka juga mengisi *self control* untuk mengontrol penyimpangan yang mereka lakukan. Mereka mengisi lembar monitoring dengan memonitor diri apa yang harus dirubah dengan modifikasi lingkungan yang mendukung perubahan. Dan mereka mengisi lembar self monitoring harian yang mereka isi selama seminggu kedepan. Mereka mengisi penyimpangan apa yang mereka lakukan selama seminggu kedepan dengan jujur. Dalam hal ini peneliti hanya sebagai fasilitator tidak berhak menentukan apa tujuan mereka. Pada pertemuan ke tiga ini masing – masing subjek memiliki goal setting atau tujuan dan batas kontrak dimana mereka harus berubah seperti pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Goal setting dan batas kontrak

No.	Nama Subjek (Inisial)	Goal Setting	Batas Kontrak
1.	AM	RA tidak ingin mengulangi penyimpangan perilaku seperti kemarin (tindakan, potongan pohak, rambut semiran, mabuk, nge pil suka pakai asesoris Punk, suka melanggar peraturan sekolah, suka bolos, minggatan, terlambat, nyetrit, kabur dari rumah) dan RA juga ingin keluar dari komunitas Punk	17 Juni 2021
2.	RM	RM ingin merubah perilaku yang sering menyimpang (suka mabuk, kabur, bolos, minggatan, terlambat, nge pil, nyetrit dengan anak Punk, tidak menaati peraturan sekolah, rambut pohak, merokok), dan ingin sudahan di komunitas Punk karena menurut dia banyak hal yang menyebabkan dia banyak melakukan penyimpangan perilaku bersumber dari keikutsertaan dia di anggota komunitas Punk.	18 Juni 2021
3.	ANL	Tujuan ANL hanya ingin berubah dan Intinya ingin memperbaiki perilakunya yang menyimpang (suka mabuk, bolos, minggat, merokok, tatoan ingin dibuang, nyetrit, semaunya sendiri, pakai asesoris Punk, sering melanggar peraturan sekolah, malasan) terutama ketika dia menjadi anggota Punk dan ANL ingin lepas dari Punk, dia juga ingin memperbaiki emosinya yang kadang tidak terkontrol	18 Juni 2021
4.	RA	RA ingin berhenti nge Punk dan berusaha jangan melakukan penyimpangan perilaku lagi (misalnya RA ingin mengubah perilaku: bolos, minggat, terlambat kesekolah, malas mengikuti pelajaran, mabuk, nge pil, merokok, tindakan, suka pakai asesoris Punk, cukuran harajuku, rambut semiran, semaunya sendiri, nongkrong dengan anak Punk)	17 Juni 2021

Sumber: lembar Kontrak Perilaku Subjek

Pada pertemuan keempat peneliti memuali teknik *self management* dengan menganalisis bersama subjek apa yang telah dilakukan dalam satu minggu yang lalu dan peneliti memotivasi kembali apa yang telah dilakukan keempat subjek. Dan memberikan lembar *self monitoring* untuk 2 minggu mendatang, waktu yang digunakan lebih lama dari pertama karena peneliti ingin mengetahui apa yang telah dilakukan dan dicapai subjek apakah masih berefek lama dan yang belum dicapai subjek masih diusahakan tidak.

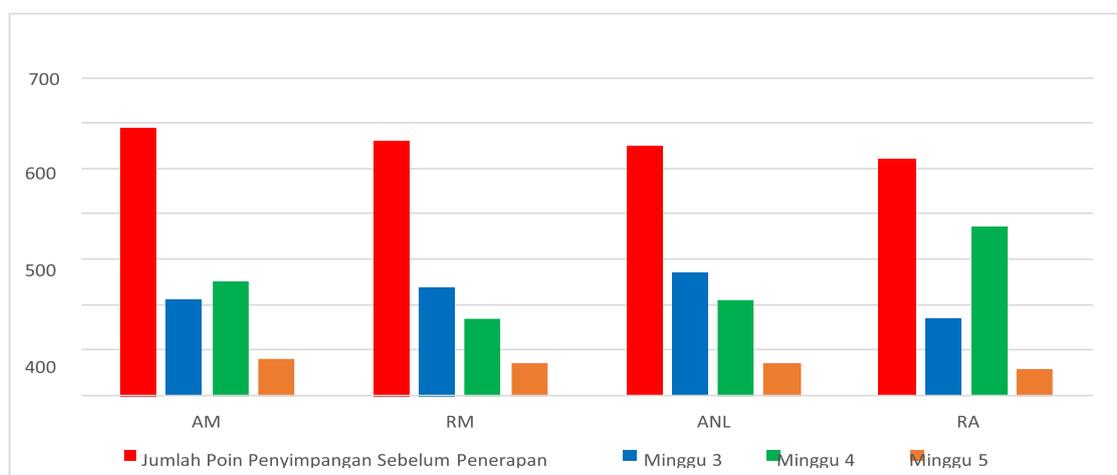
Pertemuan kelima peneliti melakukan treatment ke subjek dengan menganalisis dan membandingkan hasil lembar *self monitoring* harian yang telah mereka isi, pemberian motivasi terus dilakukan dengan mendengar hambatan-hambatan yang dialami subjek dan memberi arahan. Kemudian memberi lembar self monitoring harian untuk 1 minggu kedepan untuk memberikan kepastian apakah efek target yang sudah tercapai akan terus ada di subjek dan apakah subjek akan terus memperbaiki diri. Pertemuan keenam peneliti dan subjek berdiskusi tentang hasil self monitoring harian yang dilakukandan dibandingkan dengan sebelumnya. Disini peneliti melakukan penguatan, motivasi untuk subjek agar bisa mempertahankan apa yang telah mereka lakukan. Evaluasi dapat dilihat dari perolehan point penyimpangan dan frekuensi penyimpangan yang dilakukan keempat subjek seperti pada tabel dan grafik rekap point sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan teknik *self management* berikut :

Tabel 3. Data Rekap Poin Penyimpangan Subjek Penelitian

No.	Nama Subjek Penelitian (Inisial)	Jumlah Poin Sebelum Penerapan Konseling Dengan Tehnik <i>Self Management</i>	Jumlah Point Penyimpangan Selama Penelitian Dengan Treatment Menggunakan Konseling Dengan Tehnik <i>Self management</i>		
			Minggu ke3 (1 Minggu)	Minggu ke4 (2 Minggu)	Minggu ke5 (1 Minggu)
1.	AM	590	210	250	80
2.	RM	560	240	170	70
3.	ANL	550	270	210	70
5.	AR	520	170	370	60

Sumber: Data Point BK Dan Hasil Lembar *Self Monitoring* Subjek

Dari tabel 3 dapat di buat grafik sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Rekap Point Sebelum dan Sesudah Dilakukan Konseling Dengan Tehnik *self management*

Dari tabel dan grafik dapat terlihat bahwa subjek AM, RM, ANL dan RA mula-mula memiliki jumlah point penyimpangan yang sangat tinggi bahkan melebihi batas point penyimpangan di SMP PGRI 1 Cilongok. Hal ini dikarenakan frekuensi penyimpangan yang mereka lakukan berulang. Pada tabel sebelum dilakukan teknik *self management* terlihat jumlah point yang di dapat di atas 500 point dan pada grafik terlihat pada grafik batang berwarna merah dimana terlihat angka point penyimpangan pada masing-masing subjek tinggi. Penyimpangan perilaku yang mereka lakukan beragam tapi yang sangat jelas mereka melakukan banyak penyimpangan ketika mereka mengikuti kegiatan anggota komunitas punk. Penyimpangan yang mereka lakukan antara lain membolos, minggat, tidak mengerjakan tugas, tidak mengikuti pelajaran, terlambat, pakaian tidak sesuai dengan tata tertib sekolah, sering menggunakan asesoris anak punk seperti kalung, tindik, cincin, rasing, celana disetritkan ada yang di jahit tangan sendiri bahkan ada yang rela di peniti demi mendapatkan celana yang nyetrit di badannya. Selain itu mereka juga melakukan mabuk-mabukan dengan minum minuman keras, nge pil, minum obat komix sampai 10 bungkus sekaligus yang akhirnya membuat mereka beler, makan kecubung yang di campur dengan mi instan, kabur dari rumah, nyetrit di jalanan, memalang mobil-mobil besar seperti truc, trailer dan menaikinya sampai ada ke luar kota. Tidur di emperan toko, jarang mandi, sempat kabur sampai beberapa hari di jalanan. Dan hal yang lain yang tidak lazim dilakukan anak usia mereka.

Setelah dilakukan konseling dengan teknik *self management* terlihat point penyimpangan pada keempat subjek menurun hal ini juga dapat dilihat pada grafik batang yang berwarna biru. Pada treatment pertama di minggu ke tiga yang dilakukan selama 7 hari atau 1 minggu keempat subjek mengisi lembar self monitoring harian yang hasilnya subjek RM dan ANL masih cukup tinggi yaitu diatas 200 point. Setelah di telusuri karena mereka masih mengikuti anggota komunitas punk, bahkan ada keraguan pada diri ANL di verbatim wawancara ANL ragu apakah dia bisa lepas dari komunitas punk atau tidak sehingga peneliti mencoba mengingatkan goal setting yang dulu diinginkan subjek ANL dan memotivasi diri ANL. Sedangkan subjek AM sedang berusaha keluar dari komunitas punk. Untuk subjek RA masih mengikuti komunitas punk tapi jarang menemui anggota komunitas punk. Dalam hal ini peneliti terus memberi pengutan dan motivasi pada tujuan yang pernah mereka tulis.

Pada treatment kedua di minggu keempat, terlihat pada tabel rekap point lembar *self monitoring* harian subjek AM dan RM terlihat tinggi karena masih melakukan kegiatan dengan anggota komunitas punk. Hal ini dapat di lihat pada grafik batang dengan warna hijau. Subjek AM dan RM masih diajak nyetrit, bahkan RA masih minum-minuman keras. Sehingga point RA naik lebih banyak dibanding pada minggu ketiga. Pada minggu keempat sampai minggu kelima jaraknya 14 hari, di hari ke 7 atau minggu pertama subjek AM keluar dari keanggotaan komunitas punk dengan susah payah AM mencoba berkata pada teman se kelompoknya bahwa dia ingin berhenti dari punk. Dengan ancaman mau di gebugin atau dipukuli, subjek AM menetapkan hati untuk keluar dari komunitas punk. Hal ini sama seperti yang dilakukan subjek RM dan ANL sebelumnya. Mereka selalu dapat ancaman dari anggota punk dimana mereka dulu ikut bergabung. Sedangkan RA masih sering diajak nyetrit. Dan penelitipun menayakan kesungguhan RA apakah benar-benar mau berubah dan mengingatkan kembali tujuan dan memotivasi RA pada verbatim wawancara yang dilakukan. Dan terlihat RA ingin sekali berubah dan keluar dari keanggotaan komunitas punk karena RA beranggapan bahwa apa yang

Pada treatment ketiga minggu kelima yang dilakukan selama 1 minggu terlihat penurunan penyimpangan perilaku pada keempat subjek hal ini dapat dilihat dari tabel dimana subjek AM, RM, ANL dan RA masing-masing memiliki point di bawah 100 point penyimpangan perilaku. Hasil treatment ketiga pada minggu kelima juga dapat di lihat pada grafik batang dengan warna orange. Keempat subjek juga sudah keluar dari anggota komunitas punk.

Berdasarkan data lapangan yang peneliti ambil untuk triangulasi data menyatakan untuk guru mata pelajaran BK, Pak Najmi mengatakan bahwasubjek AM, RM, ANL dan RA dari awal masuk memang kebanyakan sudah memiliki masalah baik itu masalah interen atau masalah ekstern di tambah dengan masalah mereka mengikuti anggota Punk, membuat mereka semakin semaunya sendiri, mereka suka membuat onar, suka bolos, minggat, jika pelajaran BK juga sering

tidak masuk, ada juga yang pernah bermasalah dengan guru, dandanan mereka menyolok disekolahkan karena kadang menggunakan asesoris Punk, mereka suka ngumpul-ngumpul dengan anak Punk, mereka juga suka mabuk dan pernah makan pil dengan anak Punk, mereka juga ada yang menindik bagian tubuh mereka, menato tangan dengan getah pohon jambu mete, minum komix melebihi dosis sampai teller, makan kecubung dengan mi yang menyebabkan mereka beleter, sakit dan tidak masuk sekolah pada intinya mereka semakin sulit diatur ketika mereka mengikuti anggota komunitas Punk, berbagai cara sudah dilakukan peneguran, pemanggilan orang tua, skorsing dengan berbagai tehnik tapi belum menghasilkan hasil yang memuaskan. Tapi akhir-akhir ini banyak guru yang memuji perubahan perilaku yang mereka lakukan, bahkan Pak Najmi melihat sendiri Subjek RA yang sangat sukar di atur sudah mulai ikut sholat di mushola diman sebelum-sebelumnya jarang dilakukannya.

Data lapangan selanjutnya dari wali kelas RA dan AM, menurut Pak Anggit sebagai wali kelas mereka, AM dan RA sering dilaporkan banyak guru mapel karena sering melanggar peraturan sekolah baik di kelas maupun diluar kelas, mereka juga sering melakukan penyimpangan perilaku. Mereka sudah sering diperingatkan, sering di panggil juga sering di nasehati baik di kelas pas jam wali kelas atau di ruangan tersendiri, tapi mereka masih tetap melakukan penyimpangan dan pelanggaran apalagi setelah mereka bergabung dengan dan menjadi anggota di komunitas Punk, mereka suka bolos, nyetrit dan main yangga jelas dengan anggota komunitas Punk. Tapi akhir-akhir ini mereka banyak perubahan. Hal yang sama juga di jelaskan oleh Pak Agung wali kelas dari ANL dan Bu Nurlina wali kelas dari RM. Bak ibu wali kelas sudah sering menasehati tapi dengan mereka mengikuti komunitas Punk mereka tambah tidak karuan. Dan bapak ibu wali kelas akhir-akhir ini banyak laporan dari guru maple, teman-teman subjek dan melihat sendiri perubahan perilaku mereka, mereka lebih rapih, lebih sopan, ada yang kebih jadi kependiam tapi mereka sudah maumengerjakan tugas-tugas sekolah dan banyak siswa yang mengatakan bahwa mereka berempat sudah insaf dan tidak ikut anggota Punk lagi.

Data lapangan selanjutnya dari orang tua AM, Ayah angkat yang menyatakan adanya perubahan pada anak angkatnya AM sudah mau dirumah tidak keluyuran, dandanan sudah serperti anak biasanya, tidak mabuk-mabukan, tidak berteman lagi dengan anak-anak yang berpakaian nyleneh, tidak ikut mobil-mobil besar atau nyetrit lagi, Orang tua AM sangat senang walau masih kaku komunikasinya dengan AM tapi tidak seperti dulu lagi. Orang tua dari RM juga demikian RM sudah berubah tidak seperti dulu, ewalaupun ayah ibunya pergi ke pabrik kayu untuk bekerja, RM tidak kabur-kabur dari rumah lagi, sekarang RM sudah tidak kucel lagi badannya juga sudah gemuk, RM tidak lagi main dengan anak Punk. Dia juga terlihat di rumah dan mau mengerjakan PR, RM sudah lumrah tidak seperti saat itu, RM juga sudah mau sholat itu yang membuat hati ayah RM tambah senang. Ibu ANL juga menyatakan sama, bahkan ANL sudah mau cerita apa yang pernah dilakukannya dengan anak Punk dan sekarang dia tidak lagi berteman dengan mereka ANL juga bercerita mau membuang tato dengan getah pohon jambu mete yang akhirnya mengorengtersebut. ANL sekarang lebih rapi cukuran rambut tidak seperti dulu lagi dan perlakuan tetangga juga sudah baik dengannya. Ibu ANL yang merasa kewalahan dari dulu karena mengasauh ANL sendirian kini merasa senang dengan perubahan ANL. Hal yang sama juga dirasa nenek RA dimana dulunya nenek RA sering di panggil RA akibat penyimpangan perilaku yang dilakukan RA, tapi sekarang RA sudah berubah sudah mau sholat maghrib di mushola, semua asesiris Punknya dikubur, dan sekarang terlihat bersih tidak urakan lagi.

Data lapangan selanjutnya diperoleh dari teman-teman AM, RM, ANL dan RA mereka beranggapan ke empat subjek tersebut sudah insyaf karena mereka sudah mau mengikuti pelajaran lagi, pulang pun mau bareng dengan teman-teman, kalau dikelas lebih cenderung pendiam dan lebih rapih tidak seperti dulu. Data berikutnya dari kolaborator peneliti, Pak Iqbal menyatakan bahwa peneliti melakukan dari awal penelitian sangat serius peneliti menggunakan bahas Indonesia dan Bahasa Jawa dalam verbatim wawancara untuk memudahkan wawancara. Peneliti juga mau menelusuri subjek samapi diman subjek nongkrong-nongkrong seperti di tamkot Ajibarang. Peneliti sangat berhati-hati dalam berucap dengan subjek ANL karena sifat ANL yang emosian dan bersikap tegas pada subjek AM yang terlihat terlalu nyantai, kemudian lebih terbuka pada semua subjek. Sehingga subjek mau bercerita apa adanya. Data lapangan tersebut digunakan sebagai triangulasi.

Faktor Pemicu Penyimpangan Perilaku

Dari hasil verbatim wawancara dan pengamatan peneliti, faktor pemicu penyimpangan perilaku yang dialami AM, RM, ANL dan RA dapat di bagi dua yaitu faktor dari dalam diri keempat subjek dan faktor dari luar. Faktor dalam diantaranya kondisi emosional, psikologi, kemauan diri sendiri, kurangnya dasar agama yang mendalam, kontrol diri mereka yang belum bisa mengendalikan apa yang mereka mau sangat berpengaruh terhadap apa yang mereka lakukan. Kondisi tersebut yang menyebabkan mereka belum bisa mengerti apa yang mereka lakukan benar atau salah, mereka hanya berfikir yang penting saya senang tidak memikirkan konsekuensi yang akan diterimanya. Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan Elisabet Hurlock (2006), perkembangan anak dalam usia 12-17 tahun secara Biologi badan mereka mengalami perkembangan dimana sudah mulai terlihat ciri sex kelamin sekunder, mereka masuk tahap pra remaja dan remaja. Dalam masa tersebut mereka memiliki rasa ingin yang tinggi, mereka selalu ingin mencoba-coba dan penasaran terhadap sesuatu. Widya (2009), juga menambahkan bahwa seseorang yang dikatakan remaja memiliki kecenderungan ingin tahu atau penasaran dengan dengan apa yang dia lihat, ditambahkan juga pangkal dari permasalahan pada remaja adalah kurangnya pengendalian diri pada mereka. Psikologis anak usia tersebut yang masih suka terpengaruh dengan lingkungan dimana dia sering bergaul, hal ini terjadi karena kontrol diri atau pengendalian padadirinya belum seutuhnya dijalankan, mereka masih labil, dengan emosi yang kadang masih meledak-ledak. Maka dari itu walaupun umur mereka sudah belasan, badan mereka sudah semakin berkembang tapi kontrol dari orang dewasa atau orang tua sangat diperlukan.

Faktor berikutnya adalah faktor luar, dimana faktor ini mencakup lingkungan dimana subjek tinggal dan bergaul. Seseorang dapat melakukan hal baik atau tidak dapat terpengaruh dari lingkungannya. Penyimpangan yang dilakukan AM, RM, ANL dan RA juga bisa terjadi karena lingkungan keluarga dan lingkungan di mana mereka suka bergaul. Hal ini juga di nyatakan oleh Edwin H. Sutherland dalam Sunarto, Kamanto (1993), bahwa "faktor penyebab penyimpangan perilaku juga bisa dikarenakan faktor differential Association atau asosiasi yang berbeda terhadap bentuk perilaku". Dimana semakin tinggi interaksi seseorang dengan lingkungan luar atau orang dari luar yang berperilaku menyimpang maka semakin tinggi juga orang tersebut bertingkah laku menyimpang. Frekuensi, durasi dan intensitas yang tinggi bisa mempengaruhi seseorang tersebut mengikuti penyimpangan di lingkungan yang mereka sering datangi. Dalam hal ini siswa yang sering berada di lingkungan komunitas anak Punk maka bisa terpengaruh mengikuti apa yang ada di komunitas Punk.

Dari hal diatas dapat terlihat banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada siswa atau subjek penelitian yang mengikuti komunitas Punk, perubahan tersebut dapat dipicu atas dasar kemauan diri sendiri maupun pengaruh lingkungan sosial, karena besarnya peran lingkungan sosial yang ada, baik secara langsung maupun tidak langsung sangat berdampak pada diri tiap siswa atau subjek penelitian sehingga dapat menimbulkan bentuk masalah baru baik didalam diri individu tersebut maupun lingkungan keluarga, sekolah atau lingkungan sekitarnya. M. Amirul dkk (2021), menambahkan bahwa faktor pemicu seseorang melakukan penyimpangan perilaku pada anggota Punk antara lain adanya pengaruh kondisi ekonomi keluarga, faktor broken home yang dialami seseorang tersebut, dan faktor lingkungan sosial. Faktor terbesar yang bisa mempengaruhi hal tersebut adalah faktor lingkungan sosial. Hal tersebut dapat dilihat pada subjek penelitian dimana ada dua subjek AM dan RA yang mengalami broken home yang menyebabkan mereka lari dari masalah tersebut ke lingkungan anak Punk. Namun ternyata bukan hanya subjek broken home saja yang menyebabkan mereka melakukan penyimpangan perilaku, buktinya RM dari keluarga yang utuh tetapi melakukan penyimpangan dan menjadi anggota komunitas Punk. Jadi faktor terbesar pemicu penyimpangan perilaku siswa anggota Punk adalah lingkungan dimana mereka bergaul, berteman, seringnya mereka berinteraksi di kehidupan sehari-hari.

Bentuk-Bentuk Penyimpangan Perilaku Pada Siswa Anggota Komunitas Punk

Berdasarkan penelusuran peneliti, komunitas Punk yang ada di Purwokerto bisa di golongkan dalam kelompok Punk vespa yang menggunakan kendaraan khas dan kelompok

Punk pejalan kaki atau tidak menggunakan kendaraan bermotor namun mereka lebih senang menumpang di mobil-mobil besar baik truck atau trailer. Siswa anggota komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok termasuk dalam komunitas Punk yang suka menumpang mobil-mobil besar baik truck atau trailer. Penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh siswa anggota komunitas Punk yang ada di SMP PGRI 1 Cilongok beragam bentuknya. Berdasarkan hasil pengamatan dan verbatim wawancara dengan subjek penelitian, dapat dilihat bentuk-bentuk penyimpangan yang khas pada siswa anggota komunitas Punk yang ada di SMP PGRI 1 Cilongok. Bentuk-bentuk penyimpangan tersebut antara lain: rambut cukuran pohak atau cukuran harajuku disemir warna warni yang tentunya tidak diperbolehkan oleh sekolahan, pakaian terutama celana yang disetritkan. Dari hasil pengamatan peneliti melihat celana yang mereka pakai ada yang di jahit kembali sampai ketat dipakai bahkan ada yang rela dipeniti dari bawah sampai atas hanya untuk mendapatkan bentuk celana yang lebih ketat. Selain itu mereka juga suka menggunakan atribut anak Punk seperti kaos hitam khusus anak Punk yang artinya kata mereka adalah kekal, sepatu boot yang kata mereka dapat menerjang kerasnya hidup, rising, barbell tindik yang dipakai di telinga atau dilidah yang ditindik, mereka juga menggunakan tempelan-tempelan di celana, baju atau jaket yang digunakan dengan arti yang bermacam-macam, dari wawancara banyak yang menyatakan yang sering mereka pakai berarti perbaikan yang menurut mereka perbaikan dalam kebebasan yang tadinya terkekang menjadi bebas.

Berdasarkan penelusuran peneliti semua asesoris, kaos, sepatu boot yang mereka pakai bisa di beli di klinik Punk, itu merupakan market khusus anak Punk, bahkan mereka bisa pesan dan melalui placemarket milik anak Punk. Mereka dapat mengirim barang sesama anggota Punk. Yang menarik disini mereka sangat mencintai produk-produk anak Punk sendiri yang di buat oleh anak Punk dewasa. Dan semua anggota harus beli disitu tidak boleh di market lain. Karena moto mereka adalah kebebasan, satu rasa, satu untuk semua yang artinya kebebasan adalah segalanya dan solidaritas diatas segalanya, atau mereka mengatakan bahwa kebebasan dan solidaritas tanpa batas untuk komunitas Punk. Mereka juga sering melakukan penyimpangan lain misalnya nongkrong- nongkrong sampai pagi bahkan bisa sehari-hari kabur dari rumah atau bolos, minggat dari sekolahan untuk berkumpul bersama anggota Punk lainnya, kemudian mereka minum-minuman keras, ada yang sampai nge pil atau minum pil koplo atau kalau tidak punya uang mereka bisa mengkonsumsi kecubung bahkan sampai ada yang menyalah gunakan obat batuk seperti komix diminum dengan dosis yang tinggi misalnya minum 10 bungkus sekaligus. Hal ini sangat berbahaya untuk kesehatan dan kejiwaan mereka. Mereka menganggap hal ini ritual yang biasa karena moto kebebasan di antara mereka. Namun mereka tidak menyadari apa akibat dari ulah mereka dikemudian hari. Mereka juga tidak berfikir akan larangan-larangan dalam agama mereka. Dengan melihat hal tersebut, perlu sekali adanya metode atau teknik yang bisa menyadarkan mereka sebelum terjerumus lebih dalam lagi.

Mereka melakukan penyimpangan seperti menindik telinga atau lidah mereka bahkan diluar sana mereka bisa menindik bagian tubuh yang lain. Mereka mengatak " kalau kita menindik itu iseng dan sebenarnya keren Bu" itu kata mereka bahkan ada yang ditindik saat mereka tidak sadar atau mabuk, jadi pulang-pulang sudah tindikan oleh teman anggota komunitas Punk di kelompoknya. Selain tindik mereka juga suka menato badan mereka tapi untuk siswa SMP PGRI 1 Cilongok yang mengikuti anggota komunitas Punk menurut wawancara peneliti dengan subjek mereka hanya menato dengan getah dari pohon jambu mete yang bisa dihilangkan walau agak lama. Bisa menyebabkan gatal dan koreng pada kulit. Dan saat dihilangkan dengan bahan PK kata mereka sangatlah perih dan sakit. Jadi mereka hanya ikut-ikutan biar keren menurut mereka.

Penyimpangan lain yang dilakukan di jalan raya, mereka melakukan mortal itu bahasa mereka atau menghentikan mobil-mobil besar seperti truck besar, trailer yang melewati jalan raya dengan cara berdiri di tengah jalan dengan tangan yang terbuka. Hal itu sangat berbahaya mereka bisa tertabrak dan nyawa taruhannya, tapi bagi mereka jika sampai mobil itu terhenti maka hal itu merupakan hal yang sangat keren menurut mereka. Jika mobil pelan atau berhenti mereka segera naik dan mengikuti mobil itu yang mereka namakan nyetrit, hal itu pernah menyebabkan subjek ANL jatuh karena pegangan tidak kuat dan patah tulang. Mereka melakukan perjalanan tanpa tujuan hanya mengikuti mobil-mobil besar yang jalan dari satu mobil ke mobil lain yang bisa membawa mereka sampai ke kota-kota besar di Jawa bahkan sampai keluar Jawa.

Menurut mereka “nyetrit itu menyenangkan Bu, karena bisa jalan-jalan keren diatas mobil tanpa membayar dan bisa sampai luar kota, kita bisa melihat suasana lain di tempat yang berbeda dan bebas mau kemana saja tidak ada yang melarang” itu kata mereka dengan polosnya, mereka seperti merasakan sensasi nyetrit itu bahagia dan tidak memikirkan resiko yang bisa mengenai mereka. Jika mereka lapar mereka makan bersama dengan uang urunan atau hasil ngamen. Mereka juga beristirahat atau tidur di emperan toko atau pasar, mereka jarang mandi sampai kulit mereka sangat dekil dan berbau. Jika mereka ingin mandi mereka mandi di sungai yang dilewatinya dan mandi bersama. Hidup mereka benar-benar bebas. Mereka tidak memikirkan jika ada penyakit atau virus yang bisa menular karena apa-apa dilakukan bersama. Hal ini sangat berbahaya jika dalam satu kelompok ada anggota perempuannya.

Kelompok anggota komunitas Punk yang diikuti siswa SMP PGRI terdiri dari 4-10 anggota dan mereka laki-laki semua. Seperti yang dikatakan Baron (2005), bentuk penyimpangan perilaku dapat dilakukan secara kelompok seperti yang dilakukan komunitas Punk tersebut. Dan dari penelusuran peneliti mereka melakukan nyetrit bersama anggotanya, mereka senang dijalan hal ini seperti pendapat Widia (2010) yang menambahkan bahwa ada sekelompok jenis kelompok Punk yang suka hidup di jalanan, mereka sering disebut “The Oi” dimana mereka senang dijalan pindah dari satu trailer ke trailer lain bahkan tidur di jalanan. Mereka bisa bertemu komunitas Punk dari kota lain dan akhirnya terbentuk jaringan-jaringan komunitas Punk antar kota. Mereka memiliki grup di Facebook atau WA atau aplikasi yang lain. Sehingga jika mereka ingin bertemu mereka bisa koling atau memberitahukan posisi mereka lewat grup mereka. Begitu juga ketika mereka mau membeli minuman keras seperti ciu atau yang lain mereka bisa membeli melalui placemarket khusus anak Punk dan di grup, nantinya ada kurir tersendiri yang mengantarkan di tempat yang mereka sepakati. Khusus untuk anak Punk area Purwokerto, Cilongok, Ajibarang mereka sering berkumpul di belakang gor, utara kompleks Unsoed, perempatan atau pertigaan lampu merah, lapangan Cilongok sebelah timur, area pertigaan Losari, Lesmana, tamkot Ajibarang dan sekitarnya.

Dari hasil pengamatan dan verbatim wawancara tersebut peneliti mengetahui adanya bentuk penyimpangan perilaku yang khusus dilakukan oleh siswa anggota komunitas Punk yang ada di SMP PGRI 1 Cilongok. Hal ini sangat mengkhawatirkan karena mereka seperti mata rantai dengan banyak menebar jaring mereka seperti virus dapat dengan cepat menularkan komunitasnya dengan iming- iming kebebasan pada siswa atau teman mereka terutama yang bermasalah. Dan setelah peneliti menelusuri ternyata hampir setiap kota memiliki komunitas yang tidak terstruktur, tidak tertulis tapi ada. Misalnya di Purwokerto ada Persatuan Komunitas Anak Punk Purwokerto, di Brebes ada Persatuan Komunitas Anak Punk Brebes dan lain sebagainya. Jika hal ini di tanggung oleh kepentingan lain yang memiliki modal untuk menyetir mereka dengan pasokan minuman keras, obatan- obatan terlarang atau bujukan tentang hidup yang bebas semaunya sendiri, hal ini sangat berbahaya karena banyak anak usia SMP bahkan SD yang mengikutinya dan mereka tidak berfikir apa akibat yang ditimbulkan kedepannya.

Penerapan Tehnik *Self management* Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Siswa Anggota Komunitas Punk Di SMP PGRI 1 Cilongok

Penerapatan teknik *self management* dilakukan dengan empat tahapan yaitu assesment yang dilakukan selama 2 minggu, kemudian dilanjutkan tahapan menentukan goal setting atau menentukan tujuan yang dilakukan pada minggu ke tiga dan tahapan keempat adalah tahapan treatment konseling individual melalui teknik *self management* yang dilakukan 2 minggu dan tahapan akhir yaitu evaluasi dan terminasi dilakukan pada minggu ke 6. Penerapan teknik *self management* yang dilakukan pada siswa anggota komunitas punk dapat dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, peneliti menjelaskan bahwa apa yang dilakukan selama tretment adalah semata-mata dilakukan oleh subjek melihat penyimpangan perilaku yang dialami dan dengan tujuan yang subjek inginkan. Tempat verbatim wawancara dengan subjek pun dilakukan dengan membebaskan mereka memilih tempat yang merasa mereka nyaman untuk melakukan verbatim wawanca, tapi tempatnya masih dalam lingkungan sekolah.

Perubahan Perilaku Siswa Anggota Komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok Setelah

Penerapan Teknik *Self Management*

Penerapan teknik *self management* yang dilakukan pada 4 subjek siswa anggota komunitas Punk yang dilakukan dari bulan April sampai bulan Juni 2021 telah berhasil memberikan pembelajaran keterampilan pada subjek untuk bisa melakukan pengendalian perilaku atau mengontrol perilaku pada diri mereka dan sekaligus menganalisis apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana cara memodifikasi lingkungan agar penyimpangan perilaku yang pernah mereka lakukan berkurang dan tidak terulang lagi. Teknik ini berhasil mengurangi penyimpangan perilaku pada keempat siswa dengan bertahap. Teknik *self management* juga memberi penguatan kepada subjek penelitian untuk mempertahankan apa yang telah dicapai. Cormier dan Cormier (dalam Siti Nurzaakiyah 2014), menambahkan bahwa siswa sebagai klien dapat belajar dan memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, menilai pemikiran dan tindakannya sendiri dan siswa sebagai klien juga memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor lingkungan mana yang memberikan andil baik bagi dirinya, jadi sebenarnya dengan teknik *self management* siswa dapat belajar untuk mengendalikan perilakunya karena pada dasarnya subjek itu mampu melakukannya kalau tidak malas. Teknik *self management* juga bertujuan untuk mengubah perilaku negatif individu sebagai subjek penelitian menjadi perilaku yang positif. Kegiatan konseling dengan teknik *self management* juga dapat menumbuhkan motivasi pada diri siswa sebagai subjek penelitian yang banyak masalah dan menumbuhkan partisipasi aktif dari individu sendiri untuk bertanggung jawab pada dirinya untuk mencapai target yang diinginkan, proses *self management* juga menyebabkan subjek jujur ketika mengisi lembar *Self Monitoring* harian dan kontrak perilaku.

Kegiatan konseling dengan *self management* juga dilakukan dengan proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi (Cornier&Cornier, 1989), sehingga klien di penelitian yaitu subjek penelitian bisa belajar bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya. *Self management* yang digunakan dalam penelitian ini juga bertujuan untuk membantu konseli/subjek menyelesaikan masalah, dengan menekankan pada perubahan tingkah laku konseli/subjek yang dianggap merugikan orang lain. Selain itu subjek di beri keterampilan yang dilakukan untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan, yang dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Pada dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya (Watson & Tharp 2001). *Self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana konsekuensi dari perilaku terget akan dimodifikasi. Jadi dengan menggunakan konseling individu dan teknik yang digunakan *self management* subjek diharapkan menggunakan keterampilan yang dilakukan di teknik tersebut sehingga dapat mengurangi penyimpangan perilaku yang dialami subjek tersebut.

Dari rekap data BK sebelum dilakukan penelitian, rekap lembar *Self Monitoring* harian yang dilakukan dengan teknik *self management* minggu ke tiga, ke empat ke lima dan data lapangan terlihat ada perubahan yang terjadi pada subjek AM, RM, ANL dan RA dengan adanya pengurangan penyimpangan perilaku bertahap pada keempat subjek penelitian. Hal ini sesuai dengan teori perubahan perilaku yang dinyatakan oleh :

Soekanto (2005), yang menyatakan bahwa perubahan atau adopsi perilaku adalah sesuatu yang kompleks dan memerlukan waktu yang lama, hal ini pada penelitian ini hanya menggunakan waktu 3 bulan dengan waktu yang demikian hanya bisa mengurangi penyimpangan perilaku yang dilakukan subjek. Jika ingin merubah total memerlukan waktu yang lama dan konsisten dari pengetahuan yang didapat tentang perubahan perilaku, stimulus yang di dapat dan tindakan yg berkelanjutan.

Skinner (dalam Baron, 2005), bahwa perilaku merupakan hasil hubungan antara stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi). Dalam hal ini perilaku penyimpangan yang dilakukan siswa anggota komunitas Punk merupakan respon dari adanya permasalahan di individu keempat subjek baik dirinya maupun dari keluarganya dan juga karena adanya factor dari luar yaitu

pengaruh yang cenderung negative dari anggota komunitas Punk yang diikutinya. Dan dengan dilakukannya konseling individu dengan tehnik *self management* sebagai stimulus atau rangsangan yang memberikan mereka ketrampilan untuk memperbaiki diri dengan 4 tahap di dalamnya yaitu asesmen, goal setting, treatmen, evaluasi dan terminasi menyebabkan penurunan penyimpangan perilaku pada ke empat subjek dsebagai reaksinya.

Teori perubahan perilaku menurut Rogers (dalam Baron, 2005) juga menjelaskan bahwa perilaku seseorang dapat berubah dengan adanya stimulus yang datang, kemudian adanya ketertarikan seseorang tersebutdari stimulus tadi dan menimbang-nimbang baik buruknya apabila mengikuti styimulus tersebut, kemudian mulai mencoba melakukan perilaku baru tersebut dan akhirnya mengadopsi atau menerima perilaku baru tersebut dan mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini seperti yang dilakukan oleh ke empat subjek penelitian dengan empat tahap tehnik *self management* .

Penggunaan tehnik *self management* pada penyimpangan siswa anggota komunitas Punk yang menghasilkan perubahan lebih baik pada subjek penelitian ini juga sesuai dengan teori TRA (Theory of Reasoned Action) yang di cetuskan Ajzen, (2002), teori tersebut sering disebut teori tindakan beralasan yang diasumsikan bahwa perilaku dapat ditentukan oleh keinginanindividu untuk melakukan sesuatu, sehingga dapat mengubah perilaku yang sebenarnya. Hal ini sesuai dengan fenomena penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh siswa anggota komunitas Punk, ketika mereka diberi treatment dengan konseling individu dengan tehnik *self management* subjek penelitian AM, RM, ANL dan RA di treatmen dengan 4 tahap tehnik *self management* , dimana mereka melakukan assessment kem udian mereka mentukan apa yang selama ini jadi permasalahan mereka sehingga mereka melakukan tindak penyimpangan perilaku dan mengikuti anggota komunitasPunk, kemudian mereka menentukan tujuan masing-masing sendiri dengan peneliti hanya mengarahkan tidak menentukan tujuan tersebut, dengan demikian subjek menentukan keinginannya sendiri dan melakukan tahap treatmen dengan *Self Monitoring* yang dilakukan 3 kali dengan waktu yang berbeda oleh masing-masing subjek sendiri sampai tahap keempat mereka mengevaluasi hasil mereka, dan mereka termotivasi untuk merubah perilaku menyimpang mereka.

Ajzen dan Fishben (1988), juga mengembangkan teori tindakan beralasan (TRA) dengan teori perilaku direncanakan (Theory of Plan Behavior) atau di kenal dengan TPB. Pada teori ini Ajzen dan Fishben menambahkan adanya perilaku yang dapat berubah tergantung adanya rencana seseorang berperilaku. Adanya niat dan yang disebabkan beberapa factor internal dari dalam individu dan eksternal dari lingkungan individu tersebut. Hal ini dapat dilihat dari proses penelitian pada fenomena penyimpangan perilaku pada siswa anggota komunitas Punk, dimana subjek di beri tehnik self managemen untuk merancang merencanakan perubahan yang diinginkansesuai Teori Perilaku direncanakan yang dicetuskan Ajzen dan Fishben.Faktor internal dari siswa berupa sikap semaunya sendiri dan kurangnya control diri di tambah factor latar belakang keluarga dan faktor eksternaldari lingkungan komunitas Punk yang mereka ikuti menambah banyaknya penyimpangan perilaku yang merekja lakukan dan dengan adanya tehnik self managemen mereka mencoba merencakan dan memodifikasi lingkungan yang mereka inginkan sehingga menghasilkan perubahan pada perilaku mereka yang dapat dilihat dari data poin dan frekuensi penyimpangan mererka yang semakin berkurang dan keluarnya mereka dari anggota dan segala kegiatan komunitas Punk.

Pada penelitian ini juga dilakukan teknik diskusi, pada tahap wawancara seperti yang di ungkapkan Baron (2005), bahwa mengubah suatu perilaku seseorang tidaklah mudah dan butuh waktu, tidak boleh dipaksa cara merubahnya, strateginyapun tidak boleh di pakasakan, dan bentuk perubahannya bukan karena ancaman. Seperti halnya pada penelitian ini, peneliti tidak memaksakan, tidak mengancam suatu bentuk perubahan pada subjek penelitian bahkan menandakan bahwa apa yang di capai dalam konseling ini adalah apa yang jadi tujuan subjek yang diperjuangkan dirinya sendiri dengan sungguh-sungguh karena peneliti hanya fasilitator. Pada penelitian ini menggunakan tehnik *self management* , dimana tehnik ini lebih mengedepankan pemberian keterampilan untuk mengontrol diri sendiri dan dilakukan dengan cara membina hubungan baik dengan subjek penelitian, mendorong, memotivasi ke hal yang

positif, strategi yang digunakan juga menggunakan diskusi dengan subjek penelitian dan bentuk perubahannya memang di rencanakan dengan serangkaian tahapam pada teknik *self management* dan ada kesanggupan dan kontrak perilaku yang disanggupi oleh diri subjek tanpa paksaan pada awal mengikuti konseling dengan tujuan yang ingin mereka capai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada fenomena penyimpangan perilaku siswa anggota komunitas Punk yang dilakukan dengan penerapan konseling individu menggunakan tehnik *self management* berhasil mengurangi perilaku menyimpang yang dilakukan subjekdi SMP PGRI 1 Cilongok. *Self management* memberikan motivasi, dankepercayaan diri pada subjek untuk mengontrol diri dari tindak penyimpangan perilaku yang dilakukan sehingga mereka dapat mengurangi penyimpangan perilaku yang mereka alami.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Titasari (2017), untuk mengatasi perilaku indisipliner pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Pajawaran. Berdasarkan penelitian tersebutteknik self managemen dapat membantu mengurangi perilaku indispilner yang dilakukan siswa kelas VIII sehingga dapat mengatasi masalah yang dialami siswa.

Penelitian Faiqotul Isnaini dkk (2015), tentang strategi *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Berdasarkan ppenelitian tersebut diperoleh adanya pengaruh kedisiplinan belajar anatar sebelum dan sesudah konseling. Setelah dilakukan konseling kedisiplinan belajar siswa meningkat. Penelitian yang dilakukan Masduki Asbari dkk (2020) dengan judul Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self management* : Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. Penelitian ini dilakukanpada mahasiswa yang melakukan bekerja sambil kuliah. Penelitian ini dilakukansecara kualitatif, hasil dari penelitian inikaryawan dari etnis jawa mampu menggunakan cara yang efektif untuk mengauir dirinya membagi kuliah dan kerja menggunakan *self management* dengan tahapan yang ada. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdjana (2015), tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas x sma 1 Gebog). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena keterlambatan siswa Kelas X SMA 1 Gebog yang semakin sering terjadi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi terlambat masuk sekolah pada siswa Kelas X SMA 1 Gebog. Subjek penelitian yang dipilih berdasarkan frekuensi keterlambatan masuk sekolah paling tinggi. Dan hasilnya dengan teknik *self management* dapat merubah perilaku terlambat masuk sekolah dengan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan hasil dan pembahasan hasil penelitian dengan judul Penerapan Tehnik *Self management* Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Pada Siswa Anggota Komunitas Punk dapatdiketahui bahwa :

Penerapan Tehnik *Self management* Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Pada Siswa Anggota Komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok

Penerapan tehnik *self management* dilakukan empat tahap dengan 6 kali pertemuan yang memiliki waktu yang berbeda. Tahap satu asessment dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua untuk mengetahui latar belakang dan inti permasalahan. Tahap kedua dilakukan pada pertemuan ke tiga untuk menentukan goal setting atau tujuan dari subjek, tahap ke tiga adalah penerapan treatmrent dilakukan pada pertemuan ke empat dan ke lima untuk mengetahui apakah subjek benar-benar mau berubah dan maumempertahankan apa yang telah di capai dari target yang ditentukan subjek. Dan tahap evaluasi dan terminasi dilakukan pada pertemuan ke enam untuk mengevaluasi hasil treatment.

Subjek secara aktif mengikuti tahapan penerapan tehnik selfv management dengan mengisi lembar *self kontrak*, *self reward*, *Self Monitoring* dan *Self Monitoring* harian.

Kesungguhan dan keseriusan subjek dalam menerapkan teknik *self management* sangat mempengaruhi hasil dan kemampuan subjek dalam mengatasi hambatan dalam penerapan tehnik *self management* .

Peneliti hanya mengarahkan tidak menentukan semua yang dilakukan subjek penelitian

Perubahan Penyimpangan Perilaku Yang Dilakukan Siswa Anggota Komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok

Dengan diberikan konseling individu dengan tehnik *self management* pada siswa anggota komunitas Punk di SMP PGRI 1 Cilongok terlihat adanya indikator perubahan pada subjek penelitian: (a) Subjek lebih rapi dalam berpakaian; (b) Subjek sudah terlihat lebih santun dan sopan; (c) Subjek tidak melakukan lagi bentuk-bentuk penyimpangan perilaku yang khas pada anggota komunitas Punk; (d) Subjek sudah lebih bertanggung jawab sebagai pelajar; (e) Subjek sudah keluar dari anggota komunitas Punk dan sudah tidak mengikutikegiatan pada komunitas Punk; (e) Subjek sudah mulai terlihat antusias dan termotivasi dalam mengikuti pelajaran

Hambatan Penerapan Teknik Self management

Hambatan yang ditemui informan pada penelitian ini saat menerapkan tehnik *self management* yaitu : (a) Keberhasilan dari penerapan tehnik *self management* pada konseling individu inisangat tergantung pada keseriusan dan kesungguhan subjek atau siswa untuk memperbaiki perilaku dirinya sendiri; (b) Masih dibutuhkan perhatian yang intens pada siswa untuk memaksimalkan efek hasil dari penerapan tehnik *self management*

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. 1988. Attitudes, traits, and actions: Dispositional prediction of behavior In L. Berkowitz (Ed), *Advances in experimental social psychology*, New York:Academic Press, Vol. 20, pp. 1-63.
- Ajzen, I. 2002, "Constructing a TPB questionnaire: conceptual and methodological considerations", available at: wwwunix.oit.umass.edu/~ajzen/pdf/tpb.measurement.pdf(acceded 9 June 2004).
- Alika, I and Egbochuku, E. 2009. Drop Out from School among girls in state : Impicationfor Conseling. *Edo. Journal of Counseling* Vol. 2 No. 2, 2009.
- Ari wibowo Prijaksono, Roy Sembel. 2003. *Self management* Series. Jakarta : PT. ElekMedia Komputindo.
- A. Wawan dan Dewi M. 2016. Teori dan Pengukuran, Sikap: Dan Perilaku. Yogyakarta
- Baron, RA. & Byrne. D. 2005. Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh. Jakarta :Erlangga.
- Cornier, LJ & Cornier L.S.1989. *Interviewing For Helpers*. 2nd Edition. California. Brooks/Cole Publishing Company.
- Dimas Seti Aditya. 2011. Waspadai Penyimpangan Sosial pada Remaja. Jakarta : NobelEdu Media.
- Eka, Saputri. 2016. Komunikasi antar budaya "Komunitas Anak Punk. Kuala TungkalKPI. STIA Islam.
- Elisabet Hurlock. 2006. Hurlock., Elisabeth B. 2006 Psikologi Perkembangan. Jakarta, Erlangga.
- Faiqotul Isnaini, dkk. 2015. Strategi *Self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16 No. 2 Agustus 2015 : 33 – 42
- Fauzan, Lutfi. 1992. Modul Rancangan Konseling Individual. Malang : Depdikbud IKIPMalang.
- Gunarsa, Singgih, 1996. Psikologi Remaja. PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta. Gunarsa
- <http://id.wikipedia.org/wiki/anarki>
- Hamzah. B. Uno. 2011. Menjadi Peneliti PTK yang Profesional. Jakarta : Bumi Aksara.Hasbulloh. 2009. Dasar Dasar Ilmu Pendidikan. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Elisabeth B. 2006. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga.
- Josep A de Vito. 2016. Komunikasi Antar Manusia. Jakarta. Profesional Book.
- Junierissa M, *Jurnal Cahaya Pendidikan*, 2(2) : 127 - 136 Desember 2016 ISSN :1460 -4747 127 Studi Case Study Community Child Punk In The Region X City Batam
- Jockie Siahaan. 2009. Perilaku Menyimpang. Jakarta, PT. Indeks.
- Khuzaiyah, Siti 2015. *The Sreet of Teen*. Guide Book for teen : Mengatasi MasaPubertas, Yogyakarta : Andi

Offset.

Latipun. 2011. *Psycologi Conseling*. Malang : UMM Press.

M. Amirul F, dkk. 2021. Analisis penyebab terjadinya anak Punk (Studi Kasus Kelurahan Purwodadi Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Kota Bengkulu). Universitas Bengkulu. Bengkulu

Madzuki Asbari dkk.2020. Bekerja sambil kuliah dalam Perspektif *Self management* Studi Etnografi pada Karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang Jurnal Edumaspol Jurnal Pendidikan. Vol. 4 No. 1 (2000).

Marshall, G. 2005. *Skinhead Nation Truth about The Sjinhead Cult*. London : Dunnon. Miles, Matthew B. & A.Michael Huberman. 2014. Analisis Data Kualitatif. Jakarta : UI Press

Noto Admojo, S. 2003. Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Pendidikan kesehatan.

Yogyakarta : PT Andi Offset.

Nurzaakiyah Siti dan Nandang Budiman, 2015. Teknik *Self management* Dalam Mereduksi Body Dymsmorphic Disorder. UPI. Bandung.

Nurdjana, Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi pada siswa kelas X SMA (Gebog tahun ajaran 2014/ 2015). *Jurnalkonseling GUSJIGANG* Vol. 1 No. 1 Tahun 2015 ISSN 2460 – 1187.

Purwanti, Ninik. 2011. Pengaruh Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self management*) terhadap kebiasaan belajar siswa kelas X-5 SMA Negeri 2 Sidoarjo. Surabaya JPPBFIP Unesa.

Purnama dkk. 2012. Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium UNDIKSHA. Singaraja. FIP. UP Ganesha.

Ramadhan, Muhammad Fakhran al. (2016) Punk's Not Dead : Kajian Bentuk Baru Budaya Punk Di Indonesia. Makna : *Jurnal Kajian Komunikasi, Bahasa dan Budaya*. 1 (1). 54 – 63.

Raymond, M.G, 2008. *Behaviour Modivication : Principles and Prosedures*. Univercity Of South Florida.

Soekanto, S. 2005. Remaja Dalam Angka. Diakses dari <http://www.ugm.ac.id>

Sudarmi, Su`ud 2011. Remaja dan Perilaku menyimpang (Studi Kasus Pada Masyarakat Boepinang, Bombana). *Selami IPS* edisi No. 34. Vol.1.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.Sunarto, Kamanto. 1993. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta. Lembaga Penerbit FE-UI.

Titasari, R (2017) Penerapan Teknik *Self management* dalam mengurangi Perilaku Indisipliner Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pejawaran. Unsoed.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Gravindo Persada.

Watson, D. R., & Tharp, R, G, 2001. *Self -directed behaviour (8th-ed.)* Monterey, CA : Brooks/ Cole, (15)

Widianingsih, Retno dan Widyarini. 2009. Dukungan Orang Tua dan Penyelesaian Diri Remaja Mantan Pengguna Narkoba. *Jurnal Psikologi* Vol. 3 No. 1. Desember 2009

Widia, G. 2010. *Punk Ideologi Yang Di Salah Pahami*. Yogyakarta : Garasi House OfBook.

Willis S. Sofyan.2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek* Bandung : CV Alfabeta.

Yusuf, Samsu, L.N. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta. PT. Remaja Rosdakarya.