

THE EFFECTIVITY OF SELF-MANAGEMENT TO REDUCE INFERIORITY FEELING

EFEKTIVITAS TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGATASI INFERIORITY FEELING

Kartika, Juntika Nurihsan

Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
ika_tica@yahoo.com,

ABSTRACT

Student with inferiority feeling believe they are to small and think worthless, not competence, and weak for doing the task. They become unflexible when make interaction in their community, agresive, or make excuse for hiding their self regard. For coping this problem, the intervention is delivered through group counseling program using self management method. This method emphasize on wish from student so they create their plan with several behavior without tension from the counselor to cope their inferiority feeling. The aim from this research is to examine effectiveness group counseling to reduce inferiority feeling. draw general description and transformation about students inferiority feeling after get intervention using self management. The subject of this research take with non random purposive sampling using quasi experimental design. This research proves that intervention program using self management method reduce inferiority feeling of the subject. Recommendation (a) School counselor, should monitor the students as periodically to see long term impact from the intervention, (b) for futher researcher, using significant others example family member at intervention to control and supervise behavior from the student. They can to be an external agent who will report about behavior consistency

Keywords : *self management, inferiority feeling.*

ABSTRAK

Siswa yang memiliki *inferiority feeling* selalu memandang rendah kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Untuk menutupi harga dirinya yang lemah, mereka akan melakukan kompensasi dengan cara menarik diri, bersikap agresif, ataupun membuat alasan. Sebagai upaya mengatasi *inferiority feeling* adalah dengan mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Teknik ini lebih menekankan pada pengelolaan diri yang timbul dari keinginan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri untuk mengatasi *inferiority feeling*. Pengambilan subyek penelitian dilakukan secara *non random* menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *non equivalent pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menggunakan teknik manajemen diri efektif untuk menurunkan *inferiority feeling* pada subyek penelitian. Rekomendasi: (a) Konselor sekolah, melakukan pemantauan secara berkala kepada siswa yang telah menjalani intervensi untuk melihat pengaruh jangka panjang dari intervensi yang telah diberikan; (b) bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan keterlibatan pihak keluarga ataupun sahabat sebagai pendukung dalam memperoleh data mengenai keadaan sesungguhnya yang dialami oleh konsel

Kata kunci : *manajemen diri, inferiority feeling*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap manusia memiliki perasaan inferior, yaitu merasa lemah, tidak berdaya, dan tidak memiliki keahlian dalam menyelesaikan tugas yang dihadapinya (Hall&Gardner, 1985, hal. 147). Menurut Adler perasaan ini bukan merupakan suatu tanda ketidaknormalan, karena pada dasarnya setiap manusia mengawali kehidupannya dari seorang individu kecil dan tidak berdaya. Perasaan ini akan senantiasa hadir

di setiap kehidupan sebagai salah satu dorongan ataupun motivasi dalam mencapai kesempurnaan individu.

Perasaan inferior merupakan alasan setiap manusia untuk melakukan perbaikan tingkahlakunya, sebagai pendorong dan motivasi untuk menggapai kesuksesan dan kesempurnaan. Namun perasaan inferior yang terlalu berlebihan tentu saja akan menghasilkan gaya hidup yang neurotis, kaku, dan kurang fleksibel yang ditandai dengan

ketidakmampuannya untuk memilih cara baru dalam bereaksi dengan lingkungannya. Mosak (dalam Hasper, 2013) menyatakan bahwa perasaan inferior merupakan hasil dari rendahnya self-esteem dan hilangnya keberhargaan diri seseorang, dan secara tidak langsung berhubungan dengan proses membandingkan dengan seseorang dimana perasaan ini akan berpasangan dengan perasaan terisolasi dan merasa tidak dimiliki.

Individu akan merasa bahwa dirinya tidak bagus, tidak pandai, dan beberapa perasaan negatif lainnya yang menyebabkan individu tersebut tidak merasa nyaman jika bergabung atau melibatkan diri dengan lingkungannya..

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara cepat dan drastis pada masa remaja menyebabkan keraguan, perasaan tidak mampu, dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik (Hurlock, 1980, hlm. 185)

Ketika individu memiliki perasaan inferior, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi inferiority feeling yang dimilikinya. Kompensasi yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, bersikap agresif, dan menarik diri. Selain itu pada umumnya akan menimbulkan suatu sikap dan perilaku peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan oranglain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik atau mencela orang lain, kurang senang berkompentensi, dan cenderung menyendiri, pemalu, dan penakut (Yusuf, 2011, hlm. 31)

Upaya mengatasi inferiority feeling dapat dilakukan melalui bantuan yang sifatnya terapeutik, yakni penggunaan pendekatan konseling melalui teknik manajemen diri untuk mengatasi inferiority feeling. Melalui strategi manajemen diri telah terjadi proses transfer atau peralihan, dimana jika seseorang telah berhasil melakukan manajemen diri dalam situasi tertentu maka ia akan melakukannya di situasi lain sehingga proses konsistensi penggunaan teknik manajemen diri dalam kehidupan akan senantiasa ada

(Harrison, hlm. 10). Hal ini akan mengurangi ketergantungan individu pada seorang konselor dan mengembangkan kemampuan dalam mengatasi dan menghadapi setiap permasalahan dalam kehidupan.

Alasan lain pemilihan pendekatan konseling melalui teknik manajemen diri untuk mengatasi inferiority feeling karena teknik ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol tingkahlakunya dengan cara yang dikehendakinya sendiri, melalui manajemen diri kepercayaan diri, kompetensi, dan motivasi seseorang memungkinkan berkembang (Dollar, 2013, hlm. 21)

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik manajemen diri diantaranya (1) penelitian Kanfer (McNamara, 1988) yang berhasil menggunakan teknik manajemen diri dalam mengatasi pobia sekolah siswa pada tahun pertama, (2) penelitian Penelitian Glynda A Hull (1981) membuktikan bahwa teknik manajemen diri berhasil meningkatkan jumlah dan frekuensi menulis jurnal pada mahasiswa baru, (3) penelitian Aris Handoko (2013) berhasil menurunkan perilaku membolos pada siswa SMK dengan menggunakan teknik manajemen diri.

Keberhasilan teknik manajemen diri tentu saja ditunjang oleh beberapa faktor yang dapat membuat program manajemen diri menjadi efektif yang salah satunya adalah kombinasi strategi (Cormier, Nurius,& Osborn, 2009 hlm 522). Penelitian ini menggunakan tiga buah teknik yang terdiri dari self monitoring, self reward, dan self contracting. Manajemen diri yang merupakan perpaduan antara konseling kognitif dan konseling behavioral meningkatkan keterampilan orang sehingga jumlah pilihan responsi dapat meningkat. Tujuan umum penelitian ini adalah menguji efektivitas melalui teknik manajemen diri untuk mengatasi *inferiority feeling* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan tingkat *inferiority feeling* siswa kelas VII SMPN 40 Bandung dan keefektifan teknik manajemen diri untuk mengatasi *inferiority feeling* siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*, yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen akan diberikan konseling kelompok dengan manajemen diri sedangkan kelompok kontrol diberikan konseling kelompok dengan teknik *group discussion*. Efektivitas perlakuan yang dikaji ditandai

oleh penurunan pada nilai *posttest* jika dibandingkan dengan nilai *pretest*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 40 Bandung, sasaran dan fokus adalah siswa yang memiliki tingkat inferioritas dalam kategori kuat sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non probability sampling*, yaitu pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas strategi manajemen diri untuk mengurangi merokok tersaji dalam tabel 1, sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil Uji Mann Whitney
Data Pretest-Posttest
Teknik Manajemen Diri

Test Statistics^a

	Skor
Mann-Whitney U	0.000
Wilcoxon W	153.000
Z	-5.010
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: JenisTes

b. Not corrected for ties.

Kriteria pengujian yaitu H_0 ditolak jika nilai signifikansi Mann Whitney $p < 0.05$. Teknik manajemen diri dikatakan efektif untuk mengatasi *inferiority feeling* jika hasil uji U Mann Whitney menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan $p < 0.05$.

Tabel 1 menunjukkan $\text{sig} < \alpha$ (0.05) yaitu $0,000 < 0,05$ artinya menunjukkan bahwa teknik manajemen diri efektif untuk mengatasi *inferiority feeling* kelas VII SMP Negeri 40 Bandung secara empiris terbukti.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 6% siswa kelas VII SMP Negeri 40 Bandung memiliki tingkat *inferiority feeling* pada kategori kuat, 31% berada pada kategori sedang dan 63% pada kategori rendah. Data

hasil penelitian mengindikasikan profil tingkat *inferiority feeling* siswa kelas VII SMPN 40 Bandung memiliki kecenderungan tingkat *inferiority feeling* pada tingkat lemah yang ditandai dengan karakteristik: menjalani aktivitas seperti biasa, memiliki kemampuan untuk fokus, tidak memiliki kelemahan atau cacat tubuh walaupun ada tidak terlalu mempersoalkannya, merasa hidupnya berharga, merasa mampu, merasa kuat, memiliki kepercayaan diri, tidak merasa malu, tidak mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, dan tidak memiliki kesulitan dalam menjalin pertemanan.

Meskipun sebagian besar siswa berada

pada kategori lemah, namun hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja. Perilaku inferiority feeling pada remaja memerlukan penanganan yang sifatnya segera, karena jika dibiarkan akan terus berkembang dan berpengaruh pada kehidupan mereka di sepanjang rentang hidupnya. Seseorang yang memiliki penghargaan diri yang rendah selalu kesepian, banyak diantara mereka yang terkena depresi. Sebagian mencoba menutupinya dengan kata-kata dan perilaku kasar dan sebagian lagi akan cenderung untuk menarik diri dan cenderung merasa frustrasi (Herron&Peter, 2010).

Subyek penelitian merupakan remaja di masa pubertas yang tengah menghadapi transisi antara masa anak-anak menuju remaja awal. Masa dimana tidak mau dianggap lagi sebagai anak kecil namun belum memiliki kemampuan sepenuhnya untuk menjadi seorang yang dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja pada masa ini sangat pesat dan drastis. Banyak terjadi perubahan yang dialami remaja baik itu dari sisi fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu, dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik (Hurlock, 1980, hlm. 185).

Jika dilihat dari sisi fisik, pada masa pubertas telah terjadi perubahan bentuk dan proporsi tubuh secara drastis. Selain itu hormon dan kelenjar yang berada di dalam tubuh mulai bekerja dengan baik seiring mulai matangnya organ reproduksi. Perubahan bentuk tubuh memungkinkan remaja merasa nyaman dan bangga ataupun sebaliknya merasakan ketidaknyamanan dan kecewa, namun hanya sedikit remaja yang mengalami kateksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya (Hurlock, 1980, hlm. 211). Baik remaja putra maupun putri akan senantiasa memperhatikan penampilan tubuh mereka.

Penampilan fisik memberikan berpengaruh yang sangat besar pada rasa

percaya diri remaja. Menurunnya rasa percaya diri memiliki dampak yang nyata terhadap kebermaknaan nilai yang dirasakan oleh seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Harter (dalam Santrock, 2003, hlm. 338) menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan diri dengan harga diri secara umum yang tidak hanya di masa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia pertengahan. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki seseorang juga turut meningkatkan harga diri orang tersebut begitu juga sebaliknya.

Dilihat dari sisi psikologis, pada umumnya remaja memiliki konsep diri yang kurang baik. Pada masa ini konsep diri negatif ini cenderung menguat yang berakibat pada tertanamnya dasar-dasar kompleks rendah diri (Hurlock, 1980, hlm. 197). Hampir semua remaja puber memiliki konsep diri yang tidak realistis mengenai penampilan dan kemampuannya.

Sebagaimana diketahui, masa pubertas merupakan tahap dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Dalam perjalanannya, seseorang akan mengalami kematangan tersebut tepat waktu, lambat, ataupun lebih cepat. Adanya perbedaan waktu ini menyebabkan proses perubahan antara satu individu dengan individu lainnya juga akan berbeda. Perbedaan ini dapat mendorong remaja untuk berpikir bahwa ada yang salah dengan dirinya, merasakan perbedaan, sehingga menimbulkan kegelisahan yang dengan sendirinya akan merasa rendah diri. Hal ini terjadi terutama bagi remaja yang mengalami kematangan yang lebih awal ataupun lebih lambat.

Jika dilihat dari sisi prestasi, remaja puber memiliki tingkat prestasi yang rendah yang diakibatkan oleh pertumbuhan fisik yang cukup pesat sehingga mereka merasakan kelelahan dan melemah. Hal ini mendorong kecilnya motivasi untuk berusaha melakukan apa yang dapat mereka lakukan sehingga

bukan tidak mungkin *inferiority feeling* akan semakin berkembang. Pada masa ini kerap menunjukkan sikap sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif, mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung.

Jika dilihat dari sisi sosial, remaja puber cenderung tidak sosial. Biasanya mereka menarik diri dari teman-teman dan berbagai kegiatan keluarga, namun mulai tertarik dengan lawan jenis. Sebagian besar dari waktunya diisi dengan seorang diri. Hanya orang-orang yang dianggapnya dipercaya yang dapat menembus sikap kesendiriannya itu. Biasanya bersikap menyerah dan mengikuti apapun yang diperbuat oleh temannya.

Selain sebagai remaja, subyek dalam penelitian merupakan siswa baru yang tengah mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah lanjutan tingkat pertama. Para siswa ini menghadapi fenomena yang teratas ke bawah (*top-dog phenomenon*), yaitu keadaan-keadaan dimana siswa bergerak dari posisi yang paling atas di sekolah dasar menuju posisi yang paling rendah di sekolah lanjutan tingkat pertama. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa tahun pertama di sekolah menengah atau sekolah lanjutan tingkat pertama dapat menjadi tahap yang sangat sulit bagi banyak siswa (Santrock, 2003, hlm. 259). Ada banyak hal-hal baru yang ditemui dalam lingkungannya. Dari mulai teman, guru, kurikulum, dan juga mata pelajaran yang ditemuinya. Mereka mulai berada dalam lingkungan dalam jumlah yang lebih besar dari sebelumnya dan lebih heterogen.

Sebagai seorang siswa baru, beberapa siswa merasakan kesulitan dan merasa malu ketika harus memulai menjalin pertemanan. Teman sebangku biasanya merupakan satu-satunya teman yang mereka miliki dan dapat diajak untuk mengobrol. Untuk bergabung dengan teman-teman lainnya masih ada sedikit keraguan dan keengganan. Dalam suatu penelitian yang melibatkan 100 siswa menyebutkan bahwa siswa yang memiliki

lebih banyak kontak dengan teman-temannya dan lebih banyak hubungan persahabatan yang berkualitas memiliki persepsi lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan terhadap sekolahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sedikit dan kurang berkualitas.

Proses transisi yang terjadi dalam kurun waktu yang bersamaan yang dialami oleh remaja pubertas, mengindikasikan bahwa pada periode pubertas seseorang memiliki *inferiority feeling* dalam dirinya. *Inferiority feeling* adalah suatu perasaan yang menganggap diri lemah dan tidak mampu ketika harus melakukan suatu pekerjaan ataupun tugas, perasaan yang umumnya dirasakan oleh seluruh manusia, sejak dari bayi sampai akhir hayatnya yang hadir sebagai salah satu dorongan ataupun motivasi dalam mencapai kesempurnaan individu.

Ketika seorang remaja merasa inferior, mereka cenderung untuk menarik diri dari lingkungannya, dan bahkan akan merasa nyaman dengan kesendiriannya. Dalam perkembangannya, mereka tidak bisa untuk mengatasi kegagalan dan mereka merasa bahwa mereka tidak akan bisa mejadi orang yang sukses. *Inferiority feeling* merupakan kesenjangan dari harapan dan kenyataan dimana seseorang hanya memiliki sedikit kekuatan. Memiliki hubungan pertemanan yang tidak bagus, memiliki citra diri yang negatif, memiliki riwayat di caci atau diejek, stress, frustrasi, dan beberapa faktor lainnya yang akan merubah perilaku seseorang, dimana hal tersebut tentu saja mengganggu ke dalam prestasi individu tidak hanya saat ini tapi juga di masa yang akan datang.

Inferiority feeling memberikan dampak yang sangat buruk bagi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *inferiority feeling* dengan tingkat agresivitas individu. Subyek penelitian merupakan remaja *delinkuen* yang tinggal di panti sosial. Perbuatan agresi dilakukan oleh para remaja ini sebagai upaya kompensasi dalam

menutupi kekurangan yang dimilikinya. Perilaku agresif yang biasanya dilakukan terkait dengan kelemahan mereka dalam mengontrol emosi yang dimiliki. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *inferiority feeling* seseorang maka tingkat agresivitas juga akan naik begitu juga sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasper (2013) mengungkapkan bahwa *inferiority feeling* memiliki hubungan dengan perilaku kecanduan yang dilakukan oleh remaja. Para remaja ini melakukan kompensasi akan kekurangan yang dimilikinya dengan perilaku kecanduan karena menurut mereka perilaku kecanduan dapat membantunya dalam mengatasi perasan-perasaan negatif yang terdapat dalam dirinya. Mereka hanya fokus pada mengelola *inferiority feeling* dan rasa cemas yang dimilikinya bukan kepada bagaimana cara mereka belajar untuk mengatasi dan menghadapi tugas-tugas kehidupan yang merupakan bagian dari keseharian mereka. Dengan melakukan perilaku kecanduan mereka merasa lebih baik walaupun sesaat tanpa melakukan upaya perbaikan terhadap masalah yang sesungguhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Strano (2005) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *inferiority feeling* dengan prestasi akademik siswa. Pencapaian tertinggi yang diraih seseorang akan sangat tergantung pada tingkat *inferiority feeling* yang dimiliki, dimana *inferiority feeling* yang dimiliki tersebut akan lebih sering menggangukannya daripada memberikan motivasi. Jadi semakin tinggi tingkat *inferiority* seseorang maka akan semakin rendah tingkat pencapaian yang akan diraih.

Sebagaimana diketahui perasaan inferior merupakan dasar seseorang dapat menetapkan tujuan dalam meraih superioritasnya untuk menjadi individu yang lebih baik dan mandiri. Mandiri dalam arti seorang individu yang kreatif yang mengetahui dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki

dalam rangka mencapai tujuan hidupnya. Agar proses perjuangan menuju superioritas pada remaja ini dilakukan melalui gaya hidup yang positif, tentu perlu diberikan suatu bantuan melalui keterampilan yang direncanakan oleh remaja sendiri dengan diikuti oleh pengawasan dan pengarahan agar remaja dapat lebih mengenal potensi yang dimilikinya sehingga tidak terlalu terfokus pada kelemahan ataupun pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, karena pada dasarnya setiap manusia memiliki harapan untuk merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam jiwa dan raganya.

Konseling merupakan suatu tindakan yang dilakukan dalam rangka membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan melakukan perubahan perilaku sesuai harapannya agar konseli memungkinkan untuk dapat hidup lebih produktif.

Terdapat beberapa cara dan teknik yang terdapat dalam konseling yang dapat membantu siswa menuju proses superioritas yang diharapkan, salah satunya adalah manajemen diri.

Manajemen diri adalah serangkaian tindakan yang dilakukan individu, dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Hal ini dilakukan dalam rangka melakukan perubahan perilaku dengan sedikit bantuan dari pihak luar namun sepenuhnya merupakan ide dan kemauan dari individu itu sendiri. Sesuai dengan ungkapan dari (Hackney&Cormier,2013, hlm. 203) yang menyatakan bahwa klien mengatur sendiri strategi yang akan digunakannya dengan terlibat secara langsung dalam proses perubahan tersebut dengan sedikit bantuan dari konselor.

Sejalan dengan Hackney, Watson&Tharp dalam (Corey, 1982, hlm. 142) mengungkapkan bahwa dalam manajemen diri bukan seorang yang pasif yang dibentuk oleh konselor, namun merupakan seorang yang aktif yang merupakan *partner*

dari konselor. Individu dituntut untuk bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah diambilnya mengenai langkah-langkah perubahan yang diharapkan. Pihak luar atau konselor hanya mengarahkan dan mengawasi setiap pergerakan perubahan yang akan dilakukan oleh individu. Keterlibatan individu yang terjun secara langsung memiliki kemungkinan lebih besar terjadinya proses perubahan.

Manajemen diri dalam mengatasi *inferiority feeling* siswa bertujuan untuk merubah pandangan negatif siswa dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat pandangan-pandangan, perasaan, tindakan yang akan dilakukan, dan memberikan sendiri *reward* yang akan diperolehnya jika berhasil melakukan tindakan yang telah dituangkan dalam suatu perjanjian

Penelitian ini menggunakan tiga buah teknik dalam manajemen diri, yaitu *self monitoring*, *self reward*, dan *self contracting*. *Self monitoring* merupakan teknik awal yang dilakukan sebagai *asesment* yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui latarbelakang *inferiority feeling* muncul pada diri siswa. Pada tahap ini konseli diajak untuk menemukan masalah, sumber masalah, dan alternatif pemecahan masalah. Pendapat tersebut diperkuat oleh Mahoney dan Thorensen (1974) menegaskan bahwa pemantauan diri (*self monitoring*) adalah langkah pertama yang penting dalam berbagai program perubahan diri.

Dalam proses *self monitoring*, para siswa diminta untuk mencatat perasaan-perasaan negatif yang selama ini dirasakannya terkait dengan *inferiority feeling* beserta penyebab munculnya perasaan tersebut. Siswa juga mulai mengidentifikasi beberapa konsekuensi dari perilaku yang dimunculkan akibat dari perasaan tersebut yang kebanyakan menimbulkan perilaku yang merugikan siswa itu sendiri.

Setelah siswa melakukan penilaian terhadap dirinya, siswa mulai menyadari bahwa selama ini *inferiority feeling* yang

dimilikinya lebih banyak merugikan dirinya sendiri dibandingkan dengan keuntungan yang diperoleh sehingga timbul keinginan dari siswa untuk melakukan perubahan. Melalui catatan yang sebelumnya dibuat, siswa mulai menentukan tujuan dari perilaku yang ingin dirubahnya. Menurut Adler, tujuan atau yang lebih dikenal dengan *fictional final goals* adalah pedoman ataupun panduan individu dalam menentukan tingkah laku yang akan diambilnya.

Self monitoring yang dilakukan oleh siswa sangat membantu peneliti dalam melakukan observasi terhadap siswa yang memiliki *inferiority feeling*, karena sebagian besar siswa memiliki karakteristik pendiam, pemalu, dan memiliki kesulitan untuk mengungkapkan perasaan pada awal-awal pertemuan sesi konseling. Melalui *self monitoring* siswa terlihat lebih bebas dalam menuliskan beberapa perasaan yang selama ini dirasakannya. Perasaan-perasaan itu mereka rangkai dalam suatu kalimat melalui *form* yang telah disediakan. Curahan hati siswa disampaikan secara lugas dan terbuka layaknya siswa menulis dalam sebuah buku hariannya. Hal ini selaras dengan ungkapan dari Kazdin (dalam Godat dan Brigham, 1999, hlm. 67) bahwa *self monitoring* sangat potensial dalam menyediakan data yang lengkap karena *self monitoring* dapat mengetahui target perubahan perilaku yang diharapkan seseorang dibandingkan dengan pengamatan langsung peneliti selain itu *self monitoring* dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi secara luas seperti klien yang tertutup atau juga sesuatu yang bersifat kognitif.

Pada *self reward*, siswa akan diminta untuk menentukan sendiri hadiah yang akan diperolehnya jika berhasil melakukan serangkaian tindakan yang telah ditentukan pada tahap *self monitoring*. Hal ini dilakukan untuk membantu siswa dalam mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Selain itu untuk memberikan motivasi kepada siswa untuk

lebih mempercepat proses perubahan.

Jika dilihat dari penjelasan sebelumnya dimana manajemen diri lebih menekankan pada usaha dan kemauan dari siswa itu sendiri, maka hal ini juga menunjukkan bahwa siswa tidak akan memiliki rasa ketergantungan kepada konselor. Ketika suatu saat nanti siswa memiliki masalah lain, maka siswa tersebut telah mengetahui langkah-langkah yang harus dilakukannya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh William and Long (dalam Corey, 1982, hlm. 143) yang mengatakan bahwa hanya dengan memberitahu klien tentang proses perubahan perilaku, konselor dapat memberikan dampak yang permanen sepanjang kehidupan klien.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa ketika seseorang yakin akan tindakan yang akan dilakukannya dan bertanggungjawab akan hal itu, maka dia akan lebih mudah melakukannya, lebih termotivasi, dan menghasilkan perasaan positif dibandingkan jika seseorang itu melakukan sesuatu di bawah tekanan oranglain (Kazdin, 1980, hlm. 346).

Beberapa pendapat di atas selaras dengan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 40 Bandung, dengan perolehan hasil pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi melalui teknik manajemen diri menunjukkan 10 siswa termasuk pada kategori dengan tingkat *inferiority* kuat dan 7 siswa termasuk pada kategori dengan tingkat *inferiority* sedang, setelah diberikan intervensi menjadi 12 siswa dengan tingkat *inferiority* sedang dan 5 siswa dengan tingkat *inferiority* lemah.

Pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi melalui teknik manajemen diri menunjukkan 11 siswa termasuk pada kategori dengan tingkat *inferiority* kuat dan 6 siswa termasuk pada kategori dengan tingkat *inferiority* sedang, tanpa diberikan intervensi menjadi 10 orang dengan tingkat *inferiority* kuat, dan 7 orang dengan tingkat *inferiority* sedang. Hal ini membuktikan bahwa teknik manajemen diri efektif untuk mengatasi

inferiority feeling siswa kelas VII SMP Negeri 40 Bandung melalui penggunaan kombinasi teknik yaitu *self monitoring*, *self reward*, dan *self contracting*.

Beberapa penelitian turut mendukung keberhasilan intervensi konseling melalui strategi manajemen diri baik di dalam negeri maupun di luar negeri, seperti yang dilakukan oleh (1) Moura&Wade (1973) dalam mengontrol berat badan, (2) Rehm&Marston (1968) dalam mengatasi kecemasan ketika berada dalam situasi yang bermasyarakat, (3) Watson, Tharp, & Krisberg (1972) dalam mengontrol kebiasaan gugup seperti menggaruk, menggigit kuku, dan menarik rambut, (4) Watson, Tharp, & Kaya (1974) dalam mengatasi depresi ringan, (5) Barry&Messer (2003) meningkatkan prestasi akademik siswa (Watson&Tharp, 1981, hlm. 16)

Sedangkan dari dalam negeri beberapa penelitian menunjukkan bahwa strategi manajemen diri efektif untuk melakukan serangkaian tindakan perubahan, diantaranya (1) Ni Pipi Ketut Suwardani, dkk (2014) dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII, (2) Aris Handoko (2013) dalam mengatasi siswa kelas X yang kerap membolos, (3) Jumarin (2012) dalam meningkatkan kompetensi dan efikasi diri siswa Sekolah Menengah Atas.

SIMPULAN

Teknik manajemen diri melalui teknik *self-monitoring*, *self reward*, dan *self contracting* efektif untuk mengatasi *inferiority feeling* siswa. Efektivitas teknik manajemen diri dapat dilihat dari tercapainya seluruh tujuan dan indikator keberhasilan setiap sesi, penurunan angket *inferiority feeling*, laporan jurnal, dan perubahan sikap berdasarkan pengamatan peneliti pada tiap sesi intervensi.

Dari temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMPN 40 Bandung memiliki tingkat *inferiority feeling* pada kategori lemah. Dari ketiga aspek yang dijadikan indikator

penilaian, aspek psikologis menempati urutan pertama sebagai aspek yang dianggap siswa mencerminkan perasaan inferior diikuti oleh aspek sosial dan fisik.

Tingkat *inferiority feeling* sebelum yang mendapat intervensi sebelumnya berada pada kategori kuat dan setelah mendapat intervensi melalui teknik manajemen diri menurun menjadi kategori sedang.

Saran ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi konselor sekolah dengan melakukan pemantauan secara berkala setelah intervensi dilakukan untuk melihat pengaruh jangka panjang dari intervensi. Menggunakan bahasa yang lebih mudah

dipahami oleh klien dan berinisiatif untuk mendorong anggota kelompok untuk terlibat dan berperan aktif dalam kelompoknya. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, membuat perbandingan penggunaan CBT namun dengan menggunakan intervensi lain yang memiliki tujuan sama yakni untuk mengatasi *inferiority feeling*. Hal ini bertujuan untuk melihat jenis intervensi mana yang lebih baik dan sesuai untuk mengatasi *inferiority feeling*. Selain itu proses intervensi hendaknya melibatkan keluarga atau sahabat dari konseli sebagai pendukung dalam memperoleh data mengenai keadaan sesungguhnya yang dialami oleh konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Cormier, Sherry, Nurius, & Osborn. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. USA: Brooks/Cole
- Corey, Gerald. (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing
- Dollar, Chad. (2013). *What is the Impact of Self Management on Daily Net Calories Consumed by Women Who are Overweight. (Dissertation)* : Georgia State University: US
- Godat, Lynnette & Brigham Thomas. (1999). *The Effect of a Self Management Training Program on Employees of a Mid-Sized Organization*. Journal: Organizational Behavior Management, 19(1), hlm. 65-83
- Hall, Calvin & Gardner Lindzey. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. Singapore: John Wiley&Sons. Inc
- Hull, Glynda. (1981). *Effect of Self Management Strategies on Journal Writing by College Freshmen*. Journal: Research in the Teaching of English, 15(2), hlm. 135-148
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hasper, Jhon. (2013). *Management of Inferior Feelings and Addictive Behaviors*. (Tesis) Adlerian Counseling and Psychotherapy
- Handoko, Aris. (2013). *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013*. (Skripsi) UNES: Semarang
- Hackney, Harold & Sherry Cormier. (2013). *The Professional Counselor A Process Guide to Helping*: USA: Pearson
- Herron, Ron & Peter. (2010). *I love Me*. Bandung: Mizan
- Harrison, Holly. (2005). *The Three Contingency Model of Self Management*. (Dissertation). Western Michigan University: Kalamazoo
- Jumarin, M. (2012). *Model Bimbingan dan Konseling Manajemen Diri (BKMD) untuk Meningkatkan Kompetensi dan Efikasi Diri Dalam Belajar Siswa SMA*. (Disertasi). UPI: Bandung
- McNamara, E. (1988). *The Self Management of School Phobia: A case study*. Journal: Behavioral Psychotherapy, 16, hlm. 217-229

-
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Santrock, John. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Strano, Donald & Petrocelli. (2005). *A preliminary Examination of The Rule of Inferiority feelings in the Academic Achievement of College Students*. Journal: *European Journal of Individual Psychology*, 61(1), hlm. 81-89
- Suwardani, Ni Pipi, dkk. (2014). *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMPN 4 Singaraja*. Jurnal: *Undiksha*, 2(1)
- Wahyudi, Rony. (2013). *Hubungan Inferiority feeling dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen*. (Skripsi) UNES: Semarang
- Watson, David & Roland Tharp. (1981). *Self Directed Behavior Self Modification for Personal Adjustment*. California: Brooks/Cole
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psiko-Spiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro