

**KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGATASI
PENYESUAIAN DIRI SISWA DALAM PELAKSANAAN
KURIKULUM MERDEKA DI MAN 4 BANTUL**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun Oleh:
Rahardian Yudi Harsono
NIM 22102020093**

**Dosen Pembimbing Skripsi:
Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP 19900428 202321 1 029**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-306/Un.02/DD/PP.00.9/02/2026

Tugas Akhir dengan judul : KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGATASI PENYESUAIAN DIRI SISWA
DALAM PELAKSANAAN KURIKULUM MERDEKA DI MAN 4 BANTUL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAHARDIAN YUDI HARSONO
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020093
Telah diujikan pada : Kamis, 15 Januari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zaen Masyrifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 695a5f0028e



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 697c5a3e1782



Penguji II

Arya Fendia Ibra Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6979da0799ad



Yogyakarta, 15 Januari 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maltuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 69932d14cc8

PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rahardian Yudi Harsono
NIM : 22102020093
Judul Skripsi : Konseling Individu untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka di MAN 4 Bantul

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKJI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 09 Januari 2026

Mengetahui:
Ketua Prodi,

Pembimbing,

Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIP 19900428 202321 1 029

Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIP 19900428 202321 1 029

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahardian Yudi Harsono
NIM : 22102020093
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Konseling Individu untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka di MAN 4 Bantul* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 09 Januari 2026

Yang menyatakan,



Rahardian Yudi Harsono

NIM 22102020093

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur atas kehadiran Allah yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu tercinta atas kasih sayang dan selalu mendukung penulis baik melalui doa, finansial, maupun mental sehingga menyertai setiap langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

Artinya: “Kelak kamu akan mengingat apa yang kukatakan kepadamu.
Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha
Melihat hamba-hamba-Nya.” (Q.S. Ghafir:44)¹



¹ <https://quran.kemenag.go.id>.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim segala puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Taufiq, Rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konseling Individu untuk Mengatasi Penyesuaian Diri dalam Penyesuaian Diri Siswa dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka di MAN 4 Bantul”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Pada proses penyusunan skripsi tentu banyak pihak yang turut serta dalam membantu dan berperan dalam memberikan saran, kririk, arahan, serta masukan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Banyak keterbatasan dan tantangan yang penulis hadapi dalam proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, dengan segala rasa hormat dan terima kasih sedalam-dalamnya penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Serta Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan memberikan arahan, motivasi, serta semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
6. Seluruh staf akademik dan administrasi yang telah memberikan pelayanan akademik dengan sigap dan baik.

7. Bapak Syaefulani, S.Ag., M.Pd. selaku kepala MAN 4 Bantul yang telah memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian ini.
8. Ibu Sudarsih, S.Pd., dan Bapak Mukhroji Shidqi, S.Sos.I., selaku Guru BK MAN 4 Bantul yang telah bersedia memberikan informasi kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Kakak tercinta, Rahman Arif Harsono, S.Pd., dan Alfina Melinda, S.Sos., yang selalu memberikan motivasi, saran dan mendengarkan cerita serta keluh kesah penulis.
10. Teman-teman Arjuno C, Ashaari Nasarullah Bin Latip, Damar Wisnu Kuncoro, Farid Fauzi Al Afifi, Gudang Budiman, Muhammad Hidayatullah, Muhammad Syahrul Fadilah, yang telah mewarnai perjalanan dan dapat memaafkan serta menerima kekurangan penulis dengan baik selama perkuliahan.
11. Teman-teman penulis, Noverta Vika Alessandri, Arinal Nurkhoirunnisa, Ozy Qomar, yang telah menjadi rekan diskusi dan membantu penulis ketika ada kendala dalam penyusunan skripsi
12. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2022 yang telah kebersamaan penulis selama perkuliahan.
13. Kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.

Penulis ucapkan terimakasih dan mohon maaf kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, semoga kebaikan kalian semua mendapat keberkahan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Yogyakarta, 19 Januari 2026

Penyusun

Rahardian Yudi Harsono

ABSTRAK

Rahardian Yudi Harsono (22102020093) “Konseling Individu untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka di MAN 4 Bantul”

Pendidikan menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan harus mampu membentuk sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pembaharuan kurikulum merupakan salah satu upaya transformasi dalam bidang pendidikan yaitu dengan diterapkannya kurikulum merdeka yang memberikan siswa kesempatan untuk belajar dalam mengembangkan minat dan bakat, serta dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih relevan di sekolah. Salah satu masalah yang dihadapi dalam penerapan kurikulum merdeka yaitu penyesuaian diri siswa dalam memahami dan mengikuti pola pembelajarannya. Apabila siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik maka akan berdampak pada proses pembelajaran di sekolah sehingga menjadi tidak optimal.

Penelitian ini berlatar belakang terkait penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul. Salah satu layanan yang diberikan kepada siswa yang memiliki permasalahan terkait penyesuaian diri yaitu dengan konseling individu. Konseling individu dilakukan oleh Guru BK yang diterapkan sebagai layanan responsif dalam membantu siswa untuk mengatasi permasalahannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil dalam penelitian ini adalah tahapan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa di MAN 4 Bantul yang terbagi dalam tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.

Kata Kunci: Konseling Individu; Penyesuaian Diri; Kurikulum Merdeka

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Rahardian Yudi Harsono (22102020093) “Individual Counseling to Overcome Student Adjustment in the Implementation of the Merdeka Curriculum at MAN 4 Bantul”

Education is the key to improving the quality of human resource development. Education must be able to develop quality human resources (HR) in line with national education objectives. Curriculum reform is one of the efforts to transform education, namely through the implementation of the independent curriculum, which provides students with the opportunity to learn to develop their interests and talents, as well as create a more relevant learning experience at school. One of the problems faced in the implementation of the independent curriculum is student adjustment in understanding and following the learning pattern. If students cannot adjust well, it will have an impact on the learning process at school, making it less than optimal.

This study is based on student adjustment in the implementation of the independent curriculum at MAN 4 Bantul. One of the services provided to students who have problems related to adjustment is individual counseling. Individual counseling is conducted by guidance counselors and is implemented as a responsive service to help students overcome their problems. This study uses a qualitative descriptive. The results of this study are the stages of individual counseling to overcome student adjustment at MAN 4 Bantul, which are divided into the initial stage, the working stage, and the final stage.

Keywords: Individual Counseling; Adjustment; Independent Curriculum

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Landasan Teori.....	14
H. Metode Penelitian.....	39
1. Jenis Penelitian.....	39
2. Subjek Dan Objek Penelitian	40

3. Teknik Pengumpulan Data.....	40
4. Teknik Analisis Data.....	42
I. Sistematika Pembahasan	44
BAB II GAMBARAN UMUM MAN 4 BANTUL	39
A. Profil MAN 4 Bantul.....	39
B. Profil Bimbingan dan Konseling MAN 4 Bantul.....	43
BAB III TAHAP-TAHAP KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGATASI PENYESUAIAN DIRI SISWA DALAM PELAKSANAAN KURIKULUM MERDEKA DI MAN 4 BANTUL	49
A. Tahap Awal	52
B. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)	56
C. Tahap Akhir	72
BAB IV PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Tahapan Konseling	75
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Layanan Bimbingan Konseling.....	44
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi	83
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	82
Lampiran 3. Pedoman Dokumentasi	84
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Proposal Skripsi berjudul **“Konseling Individu Untuk Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka Di MAN 4 Bantul”**. Untuk menghindari kesalahpahaman arti, penulis memberikan batasan pada istilah yang terdapat dalam judul dan memberikan penjelasan singkat terkait judul skripsi ini. Berikut adalah penjelasan terkait masing-masing istilah yang terdapat pada judul:

1. Konseling Individu

Konseling Individu diartikan sebagai pelayanan khusus antara konselor dan konseli yang dilakukan secara tatap muka. Hal tersebut dilakukan untuk membantu konseli dalam menemukan alternatif dalam pembahasan, pemecahan masalah yang dialami oleh konseli secara mandiri.²

Mengacu dari pemaparan di atas, konseling individu dari penelitian ini adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor (guru bimbingan dan konseling) kepada konseli (siswa) yang dilakukan secara tatap muka. Dalam konteks tersebut, konselor memiliki peran sebagai fasilitator untuk membantu konseli dalam mengatasi dan memberikan arahan terkait permasalahan yang dialami oleh konseli.

2. Mengatasi Penyesuaian Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata mengatasi berarti menguasai atau menanggulangi suatu keadaan

² Zaen Musyirifin, *Konseling Individu (Teori dan Pendekatan)*, (Yogyakarta, Relasi Inti Media, 2023), hlm.3.

dan sebagainya.³ Sedangkan penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu untuk dapat berhasil menghadapi ketegangan, kebutuhan internal, frustasi, dan konflik yang dihadapinya, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.⁴

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka arti dari mengatasi penyesuaian diri pada penelitian ini adalah menanggulangi masalah yang dialami siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan tempat siswa tersebut berada.

3. Pelaksanaan Kurikulum Merdeka MAN 4 Bantul

Kata pelaksanaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti proses, cara, perbuatan melaksanakan rancangan dan sebagainya.⁵ Sedangkan kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam pada konteks ketika konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keluasaan untuk menentukan berbagai perangkat ajar dalam pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik.⁶

MAN merupakan singkatan dari Madrasah Aliyah Negeri, berada pada naungan Departemen Agama yang sederajat dengan Sekolah Menengah Atas, salah satunya yaitu MAN 4 Bantul

³ “KBBI” <https://kbbi.web.id/atas>. Diakses pada tanggal 11 April 2025 pukul 14.48

⁴ Harwanti Noviandari, *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*, (Purwokerto Selatan, Kab.Banyumas Jawa Tengah, CV. Pena Persada, 2021), hlm.12.

⁵ “KBBI” <https://kbbi.web.id/pelaksanaan>. Diakses pada 25 April 2025 pukul 14.33

⁶ <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/kurikulum-merdeka>. Diakses pada 25 April pukul 14.42

yang beralamat di Jl. Majapahit, Pringgolayan, Pranti, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.⁷

Konseling individu diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri karena setiap siswa memiliki kondisi, karakter, dan permasalahan yang berbeda, sehingga memerlukan dukungan yang bersifat khusus dan mendalam. Kesulitan penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan Kurikulum Merdeka pada umumnya muncul akibat tuntutan pembelajaran yang menekankan kemandirian, partisipasi aktif, dan kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri, sementara sebagian siswa belum sepenuhnya memiliki kesiapan mental, keterampilan belajar, maupun rasa percaya diri untuk menghadapi perubahan tersebut. Akibatnya, siswa mengalami kendala dalam mengikuti proses pembelajaran dan menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran yang baru, sehingga konseling individu perlu diberikan oleh Guru BK sebagai bentuk intervensi untuk membantu siswa mencapai penyesuaian diri yang lebih optimal.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang dapat menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas, baik secara akademik, keahlian, dan sikap mental. Peran pendidikan menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan harus mampu membentuk SDM yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.⁸ Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (1) tentang

⁷ Dokumentasi Profil MAN 4 Bantul. Diakses pada 25 April 2025

⁸ Azizzah Puji Kusumaningrum, dkk, "Implementasi Kurikulum Merdeka di SMK Negeri 1 Karanganyar (Studi Kasus pada Guru Produktif)", *Jurnal Informasi dan Komunikasi administrasi Perkantoran*, Vol. 8, No. 1 (2024), hlm.90.

Sistem Pendidikan Nasional,⁹ pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat serta bangsa dan negara.

Dalam 4 tahun terakhir, secara bertahap kurikulum pendidikan di Indonesia mengalami transformasi yang cukup signifikan dengan diterapkannya kurikulum merdeka.¹⁰ Pada kurikulum merdeka, inovasi pendidikan yang diperkenalkan untuk memperluas lingkup kurikulum dalam menyikapi perubahan global yang menuntut siswa untuk menghadapi tantangan masa kini dan masa yang akan datang. Penerapan kurikulum merdeka memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat, serta dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih relevan di sekolah.¹¹ Pembelajaran dengan model kurikulum merdeka juga memberikan kebebasan bagi guru dalam menyampaikan materi pembelajaran yang lebih fleksibel dan menarik kepada siswa.

Mengacu dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa guru diberikan kebebasan untuk mengadaptasi materi dan strategi pengajaran sesuai dengan potensi serta kecepatan belajar siswa, diharapkan siswa dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana belajar yang baru dan lebih menyenangkan. Namun, pada realitanya masih terdapat beberapa kendala dalam proses

⁹ Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

¹⁰ Prisca Regina Putri Novia Rani, dkk, "Kurikulum Merdeka: Transformasi Pembelajaran yang Relevan, Sederhana, dan Fleksibel", *Journal Of Information Systems And Management*, Vol. 02, No. 06 (2023)

¹¹ Puji Dinda Melati, dkk, "Implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Menengah Atas", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7, No. 3 (2023).

penerapan kurikulum merdeka di sekolah terutama pada aspek siswa itu sendiri. Dalam pelaksanaan kurikulum merdeka, siswa tidak terlalu difokuskan pada aspek akademik, tetapi juga fokus pada pengembangan karakter dan keterampilan sosial yang diharapkan dapat dikuasai oleh siswa.

Dengan diterapkannya kurikulum merdeka, tentunya tidak semua siswa dapat langsung mengikuti pola pembelajaran yang baru diterapkan tersebut. Salah satu masalah yang dihadapi dalam penerapan kurikulum merdeka ini yaitu penyesuaian diri siswa dalam memahami dan mengikuti pola pembelajarannya. Penerapan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul menjadi salah satu contoh sekolah yang memiliki tantangan dalam proses pelaksanaannya. Pada hasil wawancara dengan Guru BK di MAN 4 Bantul, ditemukan bahwa berdasarkan asesmen awal yang telah diberikan oleh Guru BK yaitu berupa angket sebagai langkah awal dalam mengidentifikasi masalah atau kebutuhan siswa. Terdapat pertanyaan yang diberikan dalam angket tersebut pada beberapa aspek masalah yang mengidentifikasi apakah siswa tersebut termasuk dalam kategori yang mengalami masalah penyesuaian diri pada saat diterapkannya kurikulum yang baru.¹²

Berdasarkan hasil identifikasi dari angket yang telah diberikan oleh Guru BK, ditemukan bahwa terdapat siswa yang teridentifikasi memiliki kendala dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran yang menekankan kemandirian dan keaktifan serta kesulitan memahami alur dan pola pembelajaran yang baru dalam penyesuaian diri pada pelaksanaan kurikulum merdeka.

. Penyesuaian diri seringkali menjadi permasalahan yang biasa terjadi kepada siswa di sekolah. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk hidup dan bergaul secara wajar di

¹² Wawancara dengan Ibu Sudarsih, pada tanggal 11 April 2025.

lingkungan sekolah, sehingga ia merasa puas terhadap diri pribadi, dan lingkungannya.¹³ Proses penyesuaian diri biasanya terjadi ketika individu memasuki lingkungan atau suasana yang baru bagi dirinya. Apabila siswa tidak dapat melewati proses penyesuaian diri dengan sebagaimana mestinya, dikhawatirkan siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan optimal dan tentunya akan berdampak negatif untuk siswa yang mengalami masalah terkait penyesuaian diri.

Hal tersebut juga terjadi dalam ranah sekolah, lingkungan yang baru membuat siswa seringkali memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri. Pembentukan kemampuan, tingkah laku, serta kepribadian termasuk di dalamnya penyesuaian diri siswa di sekolah tidak lepas dari pengawasan dan partisipasi guru bimbingan konseling.¹⁴ Dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah, layanan konseling merupakan bagian dari program pendidikan dan sebagian besar permasalahan yang dihadapi siswa disebabkan oleh kebutuhan belajar siswa di sekolah. Terdapat berbagai upaya yang dilakukan untuk meminimalisir masalah yang dialami siswa dalam proses penyesuaian diri, yaitu salah satu di antaranya dengan dirancangnya kegiatan layanan konseling untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah terkait penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Pada layanan konseling yang diterapkan, salah satu di antaranya yaitu konseling individu yang diberikan sebagai sarana untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hendrik Tuaputimain, dkk, menjelaskan bahwa layanan konseling individu sangat dibutuhkan dalam menangani berbagai permasalahan yang

¹³ Firda Tamara Sukma, dkk, "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri pada Siswa", *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, Vol. 2, No. 2 (2023), hlm.145.

¹⁴ Avira Heriani, dkk, "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir", *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 10, No. 3 (2024).

dialami siswa, salah satunya terkait dengan penerapan kurikulum merdeka yang pada prinsipnya tidak semua siswa dapat mengikuti pola pembelajaran tersebut. Dalam penjelasan tersebut diharapkan adanya kolaborasi antara Guru BK dengan Guru mata pelajaran dalam membantu mengoptimalkan layanan konseling yang diberikan Guru BK melalui perkembangan siswa ketika berada di kelas.¹⁵ Dalam mengatasi permasalahan tersebut, sudah menjadi tugas Guru BK di sekolah untuk membantu siswanya dengan memberikan layanan konseling dalam rangka mengatasi permasalahan yang di antaranya yaitu terkait penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan barunya di sekolah. Jika masalah tersebut tidak ditindak lanjuti dengan tepat, hal tersebut dapat berdampak negatif bagi siswa terkhusus ketika dalam proses pembelajaran.

Penulis mengambil fokus ini karena tertarik kepada masalah yang dialami oleh siswa di sekolah, terutama dalam penyesuaian dirinya ketika siswa dihadapkan dengan metode pembelajaran yang pada penerapannya cukup baru yaitu dengan diterapkannya kurikulum merdeka. Sehingga perlu adanya layanan konseling yang diberikan untuk membantu siswa dalam mengatasi penyesuaian diri agar dapat lebih optimal dalam mengikuti pembelajaran dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.

Berdasarkan penjelasan yang penulis uraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait tahapan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul. Lokasi ini penulis pilih karena berdasarkan data observasi dan wawancara yang telah dilakukan, terdapat siswa yang teridentifikasi memiliki masalah terkait penyesuaian diri dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.

¹⁵ Hendrik Tuaputimain, dkk, "Penggunaan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Pada Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar", *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 13, No. 1 (2024)

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana tahapan konseling individu yang diberikan Guru BK untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah tercantum di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap pelaksanaan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam memahami dinamika yang terjadi dalam penerapan konseling individu yang diberikan sebagai upaya membantu siswa untuk mengatasi kesulitan penyesuaian diri dalam penerapan kurikulum merdeka. Penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas kajian terkait penyesuaian diri siswa di tengah perubahan kurikulum, serta dapat dijadikan rujukan akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji konseling individu, penyesuaian diri siswa, dan pelaksanaan kurikulum merdeka di lingkungan pendidikan.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menjadi sumber informasi relevan berdasarkan fakta yang penulis peroleh di lapangan mengenai pelaksanaan

konseling individu serta di bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- a. Bagi siswa, diharapkan menjadi salah satu sumber informasi yang dapat membantu siswa untuk mengatasi penyesuaian diri dalam mengikuti pola pembelajaran yang baru pada pelaksanaan kurikulum merdeka.
- b. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam pelaksanaan konseling individu yang lebih terarah sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami penyesuaian diri dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang responsif pada penerapan kurikulum merdeka khususnya di MAN 4 Bantul.

F. Kajian Pustaka

Pada penelitian ini, penulis juga menemukan beberapa sumber dari penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Penelitian sebelumnya yang dijadikan sebagai referensi tersebut berasal dari jurnal yang relevan. Hal tersebut menjadikan beberapa penelitian sebelumnya sebagai acuan dalam memahami perbedaan maupun pembaharuan dari penelitian yang akan dilaksanakan. Berikut beberapa karya tulis yang penulis temukan sebagai rujukan:

1. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Ahmad Fasya Alfayadl, mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2022 dengan judul “Konseling Individu: Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru”. Penelitian ini bertujuan untuk membantu santri baru dalam mengatasi masalah penyesuaian diri di lingkungan barunya, serta memberikan pemahaman terkait penyesuaian diri.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu satu orang berinisial AU dan dua orang sebagai informan. Sedangkan objek pada penelitian ini adalah implementasi konseling individu dalam mengatasi penyesuaian diri santri baru.

Hasil dari penelitian tersebut yaitu secara keseluruhan sesi konseling individu yang dilakukan oleh konselor dirasa berhasil, dikarenakan konseli menjadi lebih bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yaitu pondok pesantren. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan yang sama terkait konseling individu.¹⁶ Sedangkan perbedaannya terdapat pada objek permasalahan dan lokasi yang diteliti.

2. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Ayu Anjani, mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2021 dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Berperilaku *Maladjustment* di Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui terkait penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi siswa yang berperilaku *maladjustment* di kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah guru BK, wali kelas dan siswa kelas VII SMP Muhammadiyah. Sedangkan objek pada penelitian ini adalah penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi

¹⁶ Ahmad Fasya Alfayadl, “Konseling Individu: Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 2 (2022), hlm.277.

siswa yang berperilaku *maladjustment* di kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan.

Hasil dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa penerapan konseling individual mampu mengatasi perilaku *maladjustment* siswa dengan menunjukkan perubahan dan perilakunya mulai dengan bersosialisasi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan belajar dan sekolahnya.¹⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan yang sama terkait konseling individu. Sedangkan perbedaannya terdapat pada permasalahan dan lokasi yang diteliti.

3. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Firda Tamara Sukma, dkk mahasiswa Universitas Muria Kudus tahun 2023 dengan judul, “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Selfmanagement* untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri pada Siswa”. Penelitian tersebut bertujuan untuk membahas faktor-faktor penyebab kesulitan penyesuaian diri dan pengentasan kesulitan penyesuaian diri pada siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dari penelitian ini yaitu dua orang siswa di SMA N 1 Jekulo Kudus dengan instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara, observasi, analisis sosiometri, kunjungan rumah, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini yaitu dari dua subjek tersebut menunjukkan adanya perubahan yang lebih baik setelah diterapkannya konseling behavioristik untuk mengatasi permasalahan mereka.¹⁸ Persamaan penelitian ini dengan

¹⁷ Ayu Anjani, “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Berperilaku *Maladjustment* di Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, Vol. 1, No. 3 (2021), hlm.6.

¹⁸ Firda Tamara Sukma, dkk, “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Selfmanagement* untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri pada Siswa”, *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, Vol. 2, No. 2 (2023), hlm.149.

penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan yang sama terkait penyesuaian diri siswa. Sedangkan perbedaannya terdapat pada layanan konseling yang diberikan dan lokasi yang diteliti.

4. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Avira Heriani, dkk mahasiswa Universitas Negeri Padang tahun 2024 dengan judul, “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam meningkatkan kesadaran diri melalui kepercayaan diri positif pada siswa yang emosinya tidak stabil. Jenis penelitian yang digunakan adalah kajian kepustakaan yang memusatkan perhatian pada analisis berbagai karya sastra dengan menganalisis isinya. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isometrik.

Hasil penelitian tersebut yaitu dapat disimpulkan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan penanaman konsep diri yang baik pada siswa terisolir.¹⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan yang sama terkait penyesuaian diri siswa. Sedangkan perbedaannya terdapat pada layanan konseling yang diberikan dan lokasi yang diteliti.

5. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Nurhalimah Br Harahap, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2024 dengan judul, “Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Man 2 Model

¹⁹ Avira Heriani, dkk, “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir”, *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 10, No. 3 (2024).

Medan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menerapkan metode *ex post facto*.

Hasil dari penelitian tersebut yaitu dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas yang positif dan signifikan pada siswa berdasarkan dengan data yang telah dikumpulkan dan dilakukan pengujian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu pembahasan yang sama terkait penyesuaian diri siswa. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jenis penelitian yang dilakukan dan lokasi yang diteliti.²⁰

6. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Bestari Laila dan Bonifasi Daeli, dosen Universitas Nias Raya dan guru BK di Kabupaten Nias Barat tahun 2022 dengan judul, “Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahoni Kabupaten Nias Barat”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji hubungan antara kematangan emosional dengan penyesuaian diri siswa, serta mendeskripsikan tingkat kematangan emosional dan tingkat penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional.

Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa kematangan emosional siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri siswa baik secara teori maupun secara hasil data penelitian atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat kematangan emosional yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi juga tingkat penyesuaian diri siswa.²¹ Persamaan penelitian ini dengan

²⁰ Nurhalimah Br Harahap “Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Man 2 Model Medan”, *Journal Research and Education Studies*, Vol. 3, No. 1 (2024).

²¹ Bestari Laia, Bonifasi Daeli “Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahoni Kabupaten Nias Barat”, *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 2 (2022).

penelitian yang akan dilakukan yaitu pembahasan yang sama terkait penyesuaian diri siswa. Sedangkan perbedaannya terdapat pada jenis penelitian, objek dan lokasi yang diteliti.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Tentang Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu guna membantu mereka meraih tujuan hidup, memperbaiki kualitas hidup, serta mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi. Secara umum, konseling memberikan dampak positif yang signifikan bagi seseorang, seperti membantu menyelesaikan masalah, meningkatkan kesejahteraan hidup, mendukung perkembangan diri, memperkuat kesehatan mental, dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan.²² Konseling Individu menurut Tolbert sebagaimana dikutip oleh Zaen Musyirifin, konseling individu adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, di mana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar pada konseli sebagai orang yang normal, konseli dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga konseli dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut konseli dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.²³ Menurut English & English sebagaimana dikutip oleh Willis, mengemukakan bahwa

²² Zaen Musyirifin, *Konseling Individu (Teori dan Pendekatan)*, (Yogyakarta, Relasi Inti Media, 2023), hlm.1.

²³ *Ibid*, hlm. 2.

konseling adalah suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, ketika seorang berusaha untuk membantu orang lain dalam memahami masalah dan memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.²⁴ Sedangkan menurut Shertzer dan Stone sebagaimana dikutip oleh Willis, secara umum, pengertian konseling mencakup unsur kognitif, emosional, dan perilaku. Seluruh definisi konseling menggambarkan hubungan dua arah (*dyadic*), yaitu interaksi antara satu individu dengan individu lainnya, yang dapat berlangsung dalam berbagai situasi, melibatkan beragam jenis konseli, materi, serta tujuan yang berbeda-beda.²⁵

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh dua orang secara tatap muka dalam rangka membantu memecahkan masalah konseli pada aspek sosial, emosional, dan perilaku. Proses konseling dilakukan melalui tahapan terencana yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk membantu konseli dalam memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi dan kemampuan dirinya dengan optimal. Konselor harus memberikan rasa aman dan nyaman kepada konseli dalam proses konseling dengan menjalin hubungan profesional yang bersifat rahasia, empati, dan suportif terhadap konseli. Setiap proses konseling, konselor menerapkan teori yang relevan terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli untuk mengoptimalkan keberhasilan dalam proses konseling.

²⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*, (Bandung, Alfabeta, 2021), hlm.17.

²⁵ *Ibid*, hlm. 18.

b. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu diberikan kepada konseli bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan potensi dirinya dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Konseli diharapkan dapat memahami kondisi dirinya, lingkungan sekolah, masalah yang dihadapi secara mandiri. Menurut Winkel sebagaimana dikutip oleh Fenti Hikmawati, menjelaskan bahwa tujuan pelayanan bimbingan dan konseling yaitu agar perorangan atau kelompok orang yang dilayani mampu menghadapi tugas perkembangan hidupnya secara sadar dan bebas mewujudkan kesadaran serta kebebasan dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan mengambil bermacam tindakan penyesuaian diri dengan memadai.²⁶

c. Teknik Konseling Individu

Dalam proses konseling untuk membantu pemecahan masalah yang dialami oleh konseli, komunikasi antara konselor dan konseli harus dapat menjalin hubungan yang baik secara profesional. Penguasaan teknik yang dimiliki oleh konselor menjadi salah satu faktor untuk menunjang keberhasilan dan kelancaran proses konseling. Teknik konseling bersifat mutlak bagi konselor, sebab dalam proses konseling yang baik dan memiliki tingkat keberhasilan untuk mencapai tujuan diperlukan penguasaan teknik yang dimiliki oleh konselor. Sebagai konselor, harus dapat merespon konseli dengan teknik yang tepat dan sesuai dengan keadaan konseli pada saat proses konseling. Dengan penguasaan

²⁶ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta, PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2016), hlm.67.

teknik yang dimiliki oleh konselor, akan memudahkan konselor dalam menjalankan proses konseling. Oleh karena itu, perlunya penguasaan teknik yang harus dimiliki oleh konselor. Berikut beberapa teknik yang perlu dikuasai oleh konselor dalam proses konseling yaitu:

1) Perilaku *Attending*

Teknik ini merupakan sikap dan tindakan konselor yang menunjukkan bahwa konselor sepenuhnya hadir yang mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Dengan menerapkan tiga komponen tersebut, dapat memudahkan konselor dalam membuat konseli merasa terlibat dalam pembicaraan dan dapat terbuka. Beberapa contoh perilaku *attending* yang baik yaitu:

- a) Kepala melakukan anggukan ketika menyatakan persetujuan dan menggeleng apabila tidak setuju.
- b) Ekspresi wajah yang ceria, tenang, dan senyum untuk menunjukkan rasa empati.
- c) Posisi tubuh yang agak condong ke arah konseli dan duduk akrab berhadapan atau berdampingan dengan jarak antara konselor dan konseli agak dekat.
- d) Tangan atau variasi gerakan lengan yang spontan dan berubah-ubah digunakan sebagai bahasa isyarat atau menekankan ucapan.
- e) Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian yang terarah kepada konseli.²⁷

2) Empati

Empati merupakan kemampuan konselor dalam merasakan apa yang dirasakan oleh konseli, merasa

²⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*, (Bandung, Alfabeta, 2021), hlm.160.

berpikir sama dengan konseli dan dilakukan bersamaan dengan perilaku *attending*. Terdapat dua jenis empati, (1) empati primer yaitu empati untuk memahami perasaan, pikiran, dan keinginan konseli yang bertujuan agar konseli terlibat dalam pembicaraan dan terbuka kepada konselor, (2) empati tingkat tinggi yaitu apabila pemahaman konselor terhadap pikiran, perasaan, dan keinginan konseli secara mendalam dengan perasaan tersebut yang membuat konseli lebih tersentuh dan terbuka dalam menyampaikan isi dari lubuk hati konseli yang terdalam berupa perasaan, pengalaman, termasuk penderitaannya.²⁸

3) Refleksi

Refleksi merupakan keterampilan yang dimiliki konselor untuk menggambarkan kembali kepada konseli terkait pengalaman dan perasaan konseli sebagai hasil dari pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal konseli. Refleksi terdapat tiga jenis, yaitu:

- a) Refleksi perasaan yaitu ketika konselor untuk bisa menggambarkan kembali perasaan konseli.
- b) Refleksi pengalaman yaitu keterampilan konselor dalam memantulkan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan perilaku verbal dan nonverbal.
- c) Refleksi pikiran yaitu kemahiran konselor dalam menentukan pendapat, ide, dan pikiran konseli sebagai hasil pengamatan perilaku verbal dan nonverbal konseli.²⁹

²⁸ *Ibid*, hlm. 161.

²⁹ *Ibid*, hlm. 162.

4) Eksplorasi

Eksplorasi disebut suatu keterampilan konselor dalam mencari informasi terkait perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Teknik ini digunakan untuk berkomunikasi agar konseli tidak merasa terpaksa berbicara dalam mengungkapkan perasaannya.³⁰ Tiga jenis eksplorasi dalam proses konseling yaitu:

- a) Eksplorasi pikiran adalah keterampilan konselor dalam mencari informasi terkait ide, pikiran, dan pendapat konseli.
- b) Eksplorasi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam menggali perasaan konseli yang tersimpan.
- c) Eksplorasi pengalaman yaitu kemahiran konselor dalam menggali pengalaman konseli.

5) Kehangatan

Teknik ini memudahkan konseli dalam memahami perasaan, ide, dan pengalamannya. Seorang konselor harus dapat menangkap pesan utamanya dan menyatakan secara sederhana serta mudah dipahami yang disampaikan dengan bahasa tubuh konselor sendiri.³¹ Yang dimaksud dengan bahasa sendiri biasa disebut teknik *paraphrase*, bertujuan untuk menyatakan kembali inti dari ungkapan konseli.

6) Bertanya untuk Memulai Percakapan

Teknik ini perlu dikuasai oleh konselor karena memudahkan untuk membuka percakapan kepada konseli yang memungkinkan munculnya pernyataan baru dari konseli (pertanyaan terbuka). Contoh

³⁰ *Ibid*, hlm. 163.

³¹ *Ibid*, hlm. 164.

pertanyaan terbuka yaitu dapat diawali menggunakan kata “bagaimana”, “dapatkah”, “bolehkah”, “adakah”.

7) Pertanyaan Tertutup

Pertanyaan yang harus dijawab oleh konseli dengan “ya” atau “tidak” atau dengan kata singkat.³² Pertanyaan tertutup diawali dengan kata “apakah” dan “adakah”.

8) Dorongan Minimal

Teknik ini merupakan upaya utama konselor agar konseli selalu terlibat dalam pembicaraan dirinya terbuka. Keterampilan ini bertujuan untuk mendorong konseli agar terus berbicara dan konselor dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan.

9) Interpretasi

Interpretasi adalah suatu upaya yang dilakukan konselor dalam mengulas pikiran, perasaan, dan pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori, hal ini dinamakan interpretasi.³³ Pada hal ini sifat subjektif konselor jelas tidak terlibat ke dalam interpretasi.

10) Mengarahkan

Teknik ini digunakan untuk mengajak konseli berpartisipasi penuh dalam proses konseling, dalam hal ini perlu adanya ajakan dan arahan dari konselor.

11) Menyimpulkan Sementara

Teknik ini dilakukan agar pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka pada periode waktu tertentu konselor bersama konseli menyimpulkan pembicaraan.³⁴ Teknik ini diterapkan dengan tujuan untuk memberikan kesempatan pada

³² *Ibid*, hlm. 165.

³³ *Ibid*, hlm. 166.

³⁴ *Ibid*, hlm. 167.

konseli untuk mengingat kembali dari hal-hal yang dibicarakan, menyimpulkan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas dalam diskusi, memperluas fokus pada wawancara konseling.

12) Memimpin

Teknik ini digunakan agar dalam wawancara konseling pembicaraan tidak menyimpang, konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan hingga nantinya mencapai tujuan. Keterampilan tersebut bertujuan untuk membatasi agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembahasan.

13) Fokus

Konselor harus mampu fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan dengan konseli agar efektif.

Fokus yang dapat dilakukan konselor:³⁵

- a) Fokus pada topik.
- b) Fokus pada orang lain.
- c) Fokus pada diri sendiri.
- d) Fokus mengenai budaya.

14) Konfrontasi

Teknik ini yang menentang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan perbuatan, ide awal dengan ide berikutnya, senyuman dengan kepedihan, dan lain sebagainya. Tujuan teknik ini di antaranya, mendorong konseli berkata jujur, meningkatkan potensi konseli, membawa konseli kepada kesadaran adanya konflik atau kontradiksi pada dirinya. Konselor harus melakukan

³⁵ *Ibid*, hlm. 168.

konfrontasi dengan cermat dengan tidak menyalahkan, tepat waktu, dan empati.

15) Menjernihkan

Keterampilan ini digunakan konselor untuk menjernihkan ucapan konseli yang samar-samar dan agak meragukan.

16) Memudahkan

Teknik ini digunakan konselor untuk memudahkan dalam membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan pikiran, perasaan, dan pengalamannya secara bebas.

17) Diam

Teknik diam ini bukan berarti tidak ada komunikasi, akan tetapi komunikasi tetap ada melalui perilaku nonverbal. Tujuan teknik ini untuk menanti konseli yang sedang berpikir, sebagai sanggahan jika konseli berbicara berbelit-belit, dan menunjang perilaku *attending* serta empati sehingga konseli bebas berbicara.³⁶

18) Mengambil inisiatif

Hal ini perlu dilakukan konselor ketika konseli kurang bersemangat dalam berbicara, kurang partisipatif, dan sering diam.

19) Memberi Nasihat

Dalam pemberian nasihat sebaiknya dilakukan apabila konseli memintanya, akan tetapi konselor harus tetap mempertimbangkannya apakah tepat untuk diberikan nasihat atau tidak.

³⁶ *Ibid*, hlm. 170.

20) Pemberian Informasi

Teknik ini diterapkan apabila konseli meminta informasi.³⁷ Dalam hal ini jika konselor tidak memiliki informasi yang diminta konseli alangkah baiknya dengan jujur katakan bahwa tidak mengetahui terkait informasi tersebut.

21) Merencanakan

Teknik ini dilakukan menjelang akhir sesi konseling, konselor harus dapat membantu konseli dalam membuat rencana berupa suatu program untuk *action*, yang nyata dan produktif bagi kemajuan diri konseli.

22) Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling, konselor membantu konseli untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang terkait bagaimana perasaan konseli saat ini, memantapkan rencana konseli, pokok bahasan yang akan dibicarakan pada sesi berikutnya.

d. Tahapan Konseling Individu

Proses konseling membutuhkan keterampilan khusus pada setiap tahapannya. Tahapan konseling dapat berjalan dengan baik apabila hubungan antara konselor dan konseli juga terjalin baik. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh keterampilan konseling yang beragam. Dengan begitu tahapan konseling tidak dirasakan oleh konseli sebagai hal yang membosankan. Secara umum proses konseling dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu:

³⁷ *Ibid*, hlm. 171.

1) Tahap Awal

Pada tahap ini konseli menemui konselor sampai dengan berjalannya proses konseling untuk menemukan masalah yang dihadapi oleh konseli.

a) Membangun hubungan konseling dengan konseli

Hubungan dalam konseling menjadi bermakna ketika konseli terlibat diskusi dengan konselor. Hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna yang disebut *a working relationship*. Tahap ini yang sangat menentukan keberhasilan proses konseling. Keberhasilan pada tahap ini apabila adanya keterbukaan konselor, keterbukaan konseli, serta jujur dalam mengungkapkan isi hati, harapan, dan perasaan dan sebagainya dalam proses konseling.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Hubungan yang sudah terjalin baik dalam proses konseling, berarti kerjasama antara konselor dan konseli dapat mengangkat isu, kepedulian, maupun masalah yang dialami oleh konseli. Konselor berperan dalam membantu konseli dalam menjabarkan masalahnya mengenai gejala yang dialaminya, sehingga konselor dapat memahami potensi konseli dan dapat membantunya dalam mengembangkan potensi, membantu konseli dalam mendefinisikan dan memperjelas terkait masalah yang dialami oleh konseli.

c) Membuat penajakan dan penafsiran

Pada tahap ini konselor mulai merencanakan kemungkinan untuk mengembangkan isu atau masalah dan bantuan yang mungkin diperlukan,

yaitu dengan mengoptimalkan potensi konseli serta menemukan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.

d) Menegosiasikan kontrak

Tahap ini dilakukan untuk menyusun kontrak antara konselor dan konseli yang berisi waktu terkait durasi pertemuan apakah konselor dan konseli tidak keberatan. Kontrak ini dapat menjadi bentuk kerjasama dalam proses konseling antara konselor dan konseli.³⁸

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

a) Mengeksplorasi dan menjelajahi masalah

Dalam hal ini, konselor berupaya agar konseli memiliki pandangan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor akan melakukan penilaian kembali bersama konseli untuk melihat masalah konseli dari pandangan lain yang lebih objektif dan mungkin juga melalui alternatif.

b) Menjaga hubungan baik dengan konseli

Hubungan baik yang telah terjalin pada tahap sebelumnya dapat terjadi apabila konseli merasa senang dalam proses konseling serta menunjukkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi dirinya dan memecahkan masalah. Konselor harus memiliki kreativitas dan memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberikan bantuan.

c) Proses konseling berjalan sesuai dengan kontrak

Kontrak dilakukan untuk memperlancar proses konseling. Konselor dan konseli harus selalu

³⁸ *Ibid*, hlm. 51.

menjaga dan mengingat perjanjian dalam kontrak tersebut. Pada tahap pertengahan ini, konselor perlu menerapkan strategi yaitu, mengkomunikasikan nilai inti agar konseli selalu jujur dan terbuka, serta konselor dapat menggali lebih dalam masalah konseli sehingga tercapainya tujuan dari proses konseling yang telah ditentukan.³⁹

3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Tahap akhir menjadi tahap pengakhiran pada proses konseling yang telah berlangsung. Pada tahap ini, konseli cenderung memiliki pandangan baru terkait permasalahannya yang ditandai dengan beberapa hal:

- a) Kecemasan pada konseli menurun.
- b) Perubahan perilaku positif, sehat, dan dinamik yang ditunjukkan oleh konseli.
- c) Memiliki program dan rencana hidup lebih terstruktur.
- d) Terjadinya perubahan yang positif dengan mulai mengoreksi diri sehingga konseli menjadi lebih percaya diri serta memiliki pola pikir yang realistik.

Tahap akhir proses konseling selesai dan telah terpenuhinya kebutuhan konseli, selanjutnya konselor melakukan evaluasi. Terkait evaluasi terdiri dari (1) konseli menilai rencana yang telah dibuat, (2) konseli dapat menilai perubahan perilaku pada dirinya, (3) menilai proses dan tujuan konseling.⁴⁰

³⁹ *Ibid*, hlm 52

⁴⁰ *Ibid*, hlm 53.

2. Tinjauan Mengatasi Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menyesuaikan sikap dan perilakunya agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya, termasuk kelompok di sekitarnya. Proses ini melibatkan respons mental dan perilaku yang memiliki peran dalam membantu individu mengatasi tekanan, memenuhi kebutuhan, menyelesaikan konflik batin, serta menyeimbangkan antara tuntutan dari dalam diri dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Hurlock juga mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang dialami siswa adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya di lingkungannya.⁴¹ Penyesuaian diri yang berhasil dapat diukur melalui tiga kriteria yaitu, kepuasan, prestasi, dan penyesuaian pribadi sebagaimana yang tercermin dalam kepribadian seseorang. Pada ketiga kriteria tersebut pasti saling berkaitan dengan erat sehingga apabila salah satu kriteria saja tidak terpenuhi maka tidak cukup untuk menilai penyesuaian diri seseorang.⁴²

Berdasarkan dari definisi di atas, maka pengertian penyesuaian diri pada penelitian ini yaitu kemampuan siswa untuk memahami pola pembelajaran dalam penerapan kurikulum merdeka di sekolah, serta dapat menemukan cara belajar yang sesuai dengan dirinya.

b. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Kemampuan individu dalam mengelola berbagai permasalahan atau konflik yang muncul dalam kehidupan,

⁴¹ Elizabeth B. Hurlock, *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi V (Jakarta: Erlangga, 2015), hlm.237.

⁴² *Ibid*, hlm. 313.

serta upayanya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, akademik, maupun emosionalnya, tidak muncul begitu saja, melainkan terdapat faktor penting. Berikut beberapa di antaranya:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi jasmani dan fisik, kematangan intelektual, emosi, moral, religius, sosial, serta motivasi untuk belajar.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu atau lingkungan yang meliputi, kondisi lingkungan rumah, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, tekanan dan tuntutan sosial, lingkungan sekolah, serta *modelling* dari orang tua.⁴³

Mengacu dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri individu merupakan suatu yang dihasilkan dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, kedua faktor utama tersebut turut berkontribusi dalam membentuk kemampuan individu untuk beradaptasi secara maksimal dalam berbagai aspek kehidupan.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Pada proses penyesuaian diri terdapat aspek yang individu agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan di tempat individu itu berada. Hal tersebut itu dibagi menjadi beberapa bagian, berikut di antaranya:

⁴³ Lisa Kurniawaty. YS, Skripsi, *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2003), hlm.18.

- 1) Penampilan nyata, yang merujuk pada perilaku sosial yang ditunjukkan individu sesuai dengan norma atau standar kelompok. Individu tersebut harus mampu menyesuaikan penampilannya dengan situasi yang ada dan menerima kondisi fisiknya, serta berinteraksi secara efektif dengan anggota kelompok.
- 2) Penyesuaian diri dalam kelompok, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kelompok. Bentuk penyesuaian diri ini meliputi kemampuan menerima perbedaan sikap dan sifat orang lain, serta dapat bekerja sama dalam kelompok. Individu tersebut juga selalu menunjukkan tanggung jawab dalam setiap kegiatan.
- 3) Sikap sosial, yang berarti individu memiliki kemampuan untuk menunjukkan perilaku yang menyenangkan bagi orang lain dan aktif berpartisipasi dalam sosial. Sikap sosial mencakup kepedulian dan kepekaan terhadap kondisi orang lain, bersikap ramah dan menyenangkan, memberi bantuan saat dibutuhkan, serta menghargai hak milik orang lain dengan bersikap sopan dan menghormati keberadaan orang disekitarnya.
- 4) Kepuasan pribadi, yang mengacu pada perasaan puas individu dalam interaksi dan peran sosial yang dijalani. Tanda-tanda bahwa individu telah mencapai kepuasan pribadi meliputi, memiliki jaringan sosial yang luas, dapat melaksanakan peran sosial dengan baik sebagai pemimpin maupun anggota, serta menghadapi kehidupan dengan sikap yang lebih realistis.⁴⁴

⁴⁴ Fandi Rosi Sarwo Edi, "Kepercayaan Diri dan Penyesuaian Sosial dengan Employability pada Siswa SMK", *Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 5, No. 2 (2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri melibatkan beberapa aspek penting yang mendukung individu dalam menyesuaikan diri secara sehat dengan tuntutan kehidupan di lingkungan individu itu berada. Empat aspek yang disebutkan pada uraian di atas merupakan hal-hal yang harus dipenuhi oleh individu untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap berbagai tuntutan lingkungan.

d. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Allah memberikan cobaan kepada manusia bertujuan agar dapat merenungi kesalahan, memperbaiki diri, meninggalkan kesalahan, serta melakukan introspeksi. Setiap cobaan yang diberikan sangat terbatas, menyesuaikan dengan individu yang diuji dengan cobaan tersebut, sehingga apabila individu tersebut dapat mengatasi ujian itu maka dapat memanfaatkan potensi yang telah diberikan oleh Allah.⁴⁵ Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab sebagaimana dikutip pada jurnal⁴⁶, Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ إِنَّكَ مُوَلِّئُنَا فَنُصْرِنَا ۚ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا ۚ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan

⁴⁵ Muhammad Fauzan Akbar, dkk, “Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan”, *JoPS: Journal of Psychology Students*, Vol. 3, No. 1 (2024).

⁴⁶ Ahmad Ahsanul Khuluq, dkk, “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah”, *Journal of International Multidisciplinary Research*, Vol. 2, No. 11 (2024).

kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, jangan Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”⁴⁷

Berdasarkan penjelasan dari dalil di atas, penyesuaian diri yang dihadapi oleh individu tentunya menjadi cobaan yang Allah berikan kepada individu tersebut, ujian tersebut diberikan pasti sesuai dengan kapasitas yang dimiliki individu itu. Oleh karena itu, dalam menghadapi ujian tersebut tentunya dari individu itu sendiri harus memiliki kemauan untuk berubah atau menghadapi ujian tersebut dengan keyakinan bahwa Allah pasti akan membantunya.

3. Tinjauan Tentang Kurikulum Merdeka

a. Pengertian Kurikulum Merdeka

Kurikulum Merdeka merupakan sebuah gagasan dengan tujuan mewujudkan pembelajaran yang bermakna dan efektif dalam menumbuhkembangkan cipta, rasa, dan karsa peserta didik sebagai pelajar sepanjang hayat yang berkarakter Pancasila yang kemudian dikembangkan mengacu pada tiga prinsip utama perancangan kurikulum merdeka juga merekomendasikan beberapa karakteristik pembelajaran tertentu. Karakteristik pembelajaran ini berperan penting dalam mendukung tercapainya tujuan kurikulum merdeka dan dirumuskan sedemikian rupa berdasarkan pada landasan-landasan filosofis, sosiologis,

⁴⁷ Al-Qur'an, 2:286

dan psiko pedagogis.⁴⁸ Dalam pembelajarannya, kurikulum merdeka berbasis pada proyek dan dipilih untuk mengembangkan potensi serta karakter para peserta didik agar seimbang dengan Profil Pelajar Pancasila. Kurikulum tersebut berfokus pada hal-hal yang penting agar peserta didik mendapatkan waktu sepenuhnya mempelajari keterampilan dasar seperti literasi dan numerasi. Konsep ini sesuai dengan pembelajaran pada zaman sekarang, yakni pembelajaran tidak hanya berfokus dengan aspek kognitif namun pada aspek karakter juga, penguasaan literasi, keterampilan dan cakap teknologi.⁴⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, pelaksanaan pembelajaran dalam kurikulum merdeka menekankan fleksibilitas, pendalaman konsep, dan penguatan kompetensi dasar seperti numerasi dan literasi. Pelaksanaan pembelajaran dalam penerapan kurikulum merdeka ini diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang relevan dengan era modern, tidak hanya berfokus pada akademik tetapi juga pada pengembangan karakter, keterampilan, dan kemampuan teknologi.

b. Tujuan Kurikulum Merdeka

Penerapan kurikulum merdeka memiliki tujuan untuk mewujudkan pembelajaran yang bermakna dan efektif dalam meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta akhlak mulia dengan menumbuhkan kembangkan cipta, rasa, dan karsa peserta didik sebagai pelajar sepanjang hayat yang berkarakter

⁴⁸ Tim Penyusun, Kajian Akademik Kurikulum Merdeka (Badan Standar, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024). hlm. 27.

⁴⁹ Siti Nursafinah, dkk, "Peran Kurikulum Merdeka Untuk Memajukan Kualitas Pembelajaran di Sekolah", *Karimah Tauhid*, Vol. 3, No. 8 (2024).

Pancasila.⁵⁰ Tujuan penerapan kurikulum merdeka yang telah dijelaskan tersebut bertujuan untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta dirancangnya kurikulum tersebut dengan tujuan untuk memberikan ruang bagi siswa untuk memahami proses belajar yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan melalui pembelajaran yang berdiferensiasi atau berpusat pada kebutuhan dan potensi individu.

c. Prinsip-Prinsip Kurikulum Merdeka

1) Pengembangan Kompetensi dan Karakter

Dalam upaya untuk menumbuhkembangkan cipta, rasa, dan karsa peserta didik sebagai pelajar sepanjang hayat yang berkarakter Pancasila, kurikulum merdeka diarahkan untuk dikembangkan sebagai kurikulum yang dapat memastikan dan mendukung pengembangan kompetensi dan karakter peserta didik. Dalam hal ini, kompetensi dan karakter dipahami sebagai hal yang sifatnya komplementer atau saling melengkapi dan juga tidak dipisah-pisahkan satu sama lain.⁵¹

2) Fleksibel

Pengembangan kurikulum harus fleksibel, yakni memberikan keleluasaan kepada satuan pendidikan dan pendidik untuk mengadaptasi, menambah kekayaan materi pelajaran, serta menyelaraskan kurikulum dengan karakteristik peserta didik, visi misi satuan pendidikan, serta budaya dan kearifan lokal. Keleluasaan seperti ini dibutuhkan agar kurikulum yang dipelajari peserta didik

⁵⁰ Tim Penyusun, Kajian Akademik Kurikulum Merdeka (Badan Standar, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024). hlm. 14.

⁵¹ *Ibid*, hlm.18.

senantiasa relevan dengan dinamika lingkungan, isu-isu kontemporer, serta kebutuhan belajar peserta didik.⁵²

3) Berfokus pada muatan esensial

Pembelajaran berpusat pada muatan yang paling diperlukan untuk mengembangkan kompetensi dan karakter murid agar pendidik memiliki waktu yang memadai untuk melakukan pembelajaran yang mendalam dan bermakna. Hal tersebut sebagai upaya untuk menjawab berbagai tantangan zaman dan isu terkini, seperti perubahan iklim, literasi finansial, literasi digital, literasi kesehatan, dan pentingnya sastra dalam membangun kemampuan murid.⁵³

d. Pelaksanaan Kurikulum Merdeka

1) Pelaksanaan Kurikulum Merdeka sebagai Pilihan

Penetapan kurikulum merdeka sebagai kurikulum nasional, pada penerapannya di masing-masing sekolah tetap memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan untuk menerapkannya berdasarkan kesiapan masing-masing hingga tahun ajaran 2025/2026. Artinya, sebagian satuan pendidikan yang belum menerapkan kurikulum ini masih memiliki waktu persiapan dan belajar yang cukup sebelum menerapkan kurikulum baru. Fleksibilitas dalam penerapan kurikulum merdeka ini akan memberikan kesempatan kepada satuan pendidikan untuk mempersiapkan diri sebelum berkomitmen untuk melakukan perubahan besar. Pemberian waktu kepada satuan pendidikan merupakan bentuk kebijakan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada sekolah untuk melakukan kajian

⁵² *Ibid*, hlm.20.

⁵³ *Ibid*, hlm.23.

awal dan observasi terhadap mekanisme pelaksanaan kurikulum merdeka yang telah diterapkan oleh beberapa satuan pendidikan lain, sehingga implementasi yang dilakukan dapat disesuaikan dengan kesiapan pada masing-masing satuan pendidikan.

2) Pelaksanaan Kurikulum sebagai Proses Belajar

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa satuan pendidikan telah berupaya menerapkan Kurikulum Merdeka, namun pelaksanaannya masih dihadapkan pada sejumlah tantangan. Tantangan tersebut terutama berkaitan dengan kemampuan guru dalam memahami dan menganalisis karakteristik satuan pendidikan. Di samping itu, guru cenderung menafsirkan kebijakan kurikulum baru dengan menggunakan pola pikir lama.

Kondisi tersebut menyebabkan Kurikulum Merdeka yang sejatinya dirancang untuk menyederhanakan beban administrasi justru dipersepsikan menambah beban, yang tercermin dari dominannya perhatian pada penyusunan dokumen dan format modul ajar dibandingkan dengan pemaknaan terhadap esensi pembelajaran. Pada temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan kurikulum merdeka juga dipengaruhi oleh kompetensi guru, paradigma berpikir, budaya kerja, serta sistem birokrasi pendidikan, sehingga dibutuhkan waktu dan dukungan yang berkelanjutan agar kurikulum dapat diterapkan secara menyeluruh dan optimal.

3) Pelaksanaan Sesuai Tahap Kesiapan

Perbedaan tingkat kesiapan satuan pendidikan menuntut adanya pendekatan implementasi kurikulum yang beragam. Memberikan kebebasan kepada satuan

pendidikan dan pendidik untuk menafsirkan kebijakan tanpa pendampingan yang memadai dari pemerintah bukanlah strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Pada hakikatnya, pelaksanaan kurikulum dan proses pemaknaan kebijakan merupakan suatu proses pembelajaran, di mana subjek yang belajar tidak hanya peserta didik, tetapi juga pendidik, satuan pendidikan, dan pemerintah daerah. Dengan menempatkan guru sebagai pusat pelaksanaan kurikulum, strategi kebijakan perlu dirancang secara bertahap dan jelas mengenai perubahan praktik yang diharapkan. Tahapan pelaksanaan tersebut dapat menjadi rujukan bagi guru dan sekolah dalam menetapkan target pencapaian sesuai dengan tingkat kesiapan masing-masing, sehingga kurikulum dapat dipahami secara mendalam dan diterapkan secara efektif serta berkelanjutan.

4) Pelaksanaan melalui Pembelajaran Konstruktif

Pada pembelajaran yang bersifat konstruktif ini siswa diposisikan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran yang secara mandiri mengonstruksi pengetahuan melalui interaksi dan pengalaman nyata. Sejalan dengan prinsip tersebut, pelaksanaan kurikulum menuntut guru untuk memperoleh kesempatan belajar dengan pendekatan yang serupa, yakni melalui pengalaman langsung dalam menerapkan kurikulum merdeka di satuan pendidikan masing-masing. Proses pembelajaran guru tersebut dapat diperkuat melalui kegiatan observasi serta pertukaran narasi pengalaman dengan sesama guru yang telah menerapkan kurikulum dalam konteks yang beragam, termasuk dari guru dan

satuan pendidikan yang telah lebih dahulu menerapkan di satuan pendidikannya.

Dengan demikian, pembelajaran dalam rangka implementasi kurikulum tidak semata-mata bergantung pada kegiatan sosialisasi dan pelatihan formal yang bersifat *top-down* dari pemerintah. Diperlukan pendekatan yang lebih konstruktif dan kontekstual agar guru dapat memahami dan menerapkan kurikulum secara lebih bermakna. Pendekatan ini diharapkan mampu menggeser pola implementasi kurikulum di Indonesia yang selama ini cenderung menitikberatkan pada mekanisme arahan dari tingkat atas menuju proses pembelajaran yang lebih partisipatif dan reflektif.⁵⁴

e. Dampak Penerapan Kurikulum Merdeka

Kurikulum memegang peranan strategis dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan, sebab tanpa perencanaan kurikulum yang tepat, pencapaian tujuan dan sasaran pendidikan akan sulit diwujudkan. Selain berfungsi sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran, kurikulum juga menjadi kerangka yang mengatur mata pelajaran yang harus ditempuh oleh peserta didik atau mahasiswa di perguruan tinggi sebagai syarat memperoleh ijazah.

Peralihan dari Kurikulum 2013 ke Kurikulum Merdeka menimbulkan beragam dampak, baik positif maupun negatif, khususnya bagi guru. Di satu sisi, kurikulum ini menawarkan fleksibilitas yang lebih luas sehingga guru memiliki keleluasaan dalam menentukan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta

⁵⁴ *Ibid*, hlm.100.

didik, serta mendorong meningkatnya kreativitas dalam merancang materi dan aktivitas pembelajaran. Pendekatan tersebut juga berkontribusi pada peningkatan keaktifan siswa melalui pembelajaran yang lebih kontekstual. Selain itu, tersedianya peluang bagi guru untuk mengikuti pelatihan dan pengembangan profesional menjadi nilai tambah karena dapat memperluas wawasan serta meningkatkan kompetensi pedagogik.

Namun demikian, penerapan kurikulum merdeka juga menghadirkan berbagai tantangan. Guru dituntut untuk beradaptasi dengan pola pembelajaran baru dan tingkat kebebasan yang lebih tinggi, yang dalam praktiknya tidak jarang menimbulkan kebingungan. Kesulitan dalam menyeimbangkan keterlibatan aktif siswa dengan tuntutan standar kurikulum menjadi persoalan yang perlu diperhatikan. Dari sisi peserta didik, perubahan kurikulum yang berlangsung relatif cepat berpotensi menimbulkan permasalahan, seperti menurunnya prestasi belajar akibat ketidaksiapan mengikuti sistem pembelajaran yang baru. Proses transisi yang kurang optimal dapat memicu kebingungan pada siswa, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi dan capaian belajar. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang komprehensif serta pelatihan yang memadai bagi pendidik agar implementasi kurikulum baru dapat berjalan secara efektif dan memberikan hasil yang maksimal bagi peserta didik.⁵⁵

Mengacu pada pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kurikulum merdeka dirancang secara fleksibel untuk mendukung pembelajaran berpusat pada siswa dan

⁵⁵ Adriana, dkk, “Dampak Perubahan Kebijakan Kurikulum 2013 ke Kurikulum Merdeka Belajar terhadap Guru dan Siswa”, *JURNAL BASICEDU*, Vol. 8, No. 5, (2024).

penguatan Profil Pelajar Pancasila, dengan dampak positif pada kreativitas dan keaktifan belajar, namun tetap memerlukan kesiapan dan dukungan agar tantangan penyesuaian diri dapat teratasi.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan lainnya secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk bahasa dan kata-kata pada sebuah konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁵⁶

Penelitian ini dilakukan pada saat subjek melakukan konseling individu dengan Guru BK. Adapun fokus penelitian ini yaitu tahapan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka, dalam hal ini kemampuan siswa untuk memahami dan menyesuaikan diri dalam penerapan kurikulum merdeka di sekolah. Data yang didapat berupa hasil penelitian dan keterangan yang berkaitan dengan penelitian. Kemudian hasil data tersebut disajikan dalam bentuk narasi.

⁵⁶ Feny Rita Fiantika, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Padang Sumatera Barat, PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022), hlm.4.

2. Subjek Dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan, subjek penelitian berperan sebagai informan, yaitu individu yang memberikan informasi terkait data yang dibutuhkan dalam penelitian. Pertimbangan dalam pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun yang menjadi subjek pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Siswa dengan inisial DVP dan NA yang teridentifikasi mengalami permasalahan terkait penyesuaian diri dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.
- 2) Guru BK yaitu Bapak Mukhroji Shidqi, S.Sos.I., dan Ibu Sudarsih, S.Pd., selaku konselor yang membantu dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian yang akan difokuskan dalam penelitian ini yaitu tahap konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.⁵⁷ Berikut adalah teknik pengumpulan data yang digunakan:

a. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab,

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung, ALFABETA, 2013), hlm.224.

sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁵⁸

Pada penelitian ini, penulis menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik tersebut penulis gunakan karena teknik ini memberikan keleluasaan bagi penulis untuk menggali informasi lebih mendalam dan fleksibel dengan tetap mengacu pada pedoman wawancara yang telah disusun agar memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian.

b. Observasi

Observasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan mencermati secara sistematis berdasarkan kejadian, perilaku, maupun interaksi yang terjadi pada konteks yang sedang diteliti.

Dalam mengobservasi pada penelitian ini, penulis menggunakan observasi non-partisipan. Teknik tersebut digunakan penulis karena pada penelitian ini penulis mengamati situasi dan perilaku subjek penelitian secara objektif tanpa terlibat langsung dalam aktivitas yang berlangsung, sehingga data yang diperoleh sesuai dengan fakta yang didapat di lapangan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan suatu peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk karya-karya, tulisan, ataupun berupa gambar yang layak dan dapat dijadikan sumber dalam mendukung data penelitian.⁵⁹

Dokumentasi digunakan dalam penelitian ini sebagai data pendukung yang bertujuan untuk memperkuat dan melengkapi hasil wawancara dan observasi, sehingga

⁵⁸ *Ibid*, hlm.51.

⁵⁹ *Ibid*, hlm.60.

digunakan untuk meningkatkan keabsahan serta keakuratan pada hasil penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam menganalisis data, penulis menyimpulkan data yang telah diperoleh dari observasi, wawancara, serta dokumentasi, sehingga dapat dinarasikan untuk penelitian ini. Berikut analisis data menurut Miles dan Huberman:⁶⁰

a. Pengumpulan Data

Dalam analisis data aktivitas dilakukan secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dikumpulkan melalui tiga metode yaitu observasi, wawancara, dokumentasi.

b. Reduksi Data

Reduksi data yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok dan penting serta memfokuskan pada hal-hal penting untuk dicari tema dan polanya. Dalam konteks ini, penulis merangkum terkait hal yang akan diteliti yaitu mengenai tahapan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di MAN 4 Bantul.

c. Penyajian Data

Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, maupun keterkaitan antara kategori, *flowchart* dan lain sebagainya. Pada penyajian data dalam penelitian ini yang digunakan oleh penulis berupa teks naratif.⁶¹ Hal tersebut dilakukan untuk memudahkan

⁶⁰ *Ibid*, hlm.246.

⁶¹ *Ibid*, hlm.247.

penulis dalam memahami dan merencanakan langkah selanjutnya berdasarkan dari pemahaman penulis.

d. Uji Keabsahan Data

Dalam konteks penelitian, hasil dari data yang didapat bisa dikatakan valid apabila tidak adanya perbedaan antara apa yang diperoleh penulis dengan objek penelitian.⁶² Metode triangulasi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengecek data yang telah diperoleh penulis dari berbagai sumber. Pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, dengan memeriksa data melalui sumber dengan memberikan pertanyaan yang sama.⁶³



⁶² *Ibid*, hlm.252.

⁶³ *Ibid*, hlm.273.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian dilakukan di MAN 4 Bantul, sebuah sekolah yang berlokasi di Jalan Ringroad Timur, Pranti, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Sekolah ini bertransformasi menjadi bagian pendidikan keagamaan di Bantul, dengan fokus dalam pengembangan ilmu agama dan umum yang berada di bawah naungan Kementerian Agama. Penelitian ini berfokus pada tahapan konseling individu yang diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan untuk penyesuaian diri dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran secara garis besar pada penelitian yang dilakukan, penulis terkait sistematika pembahasan yang terbagi dalam 4 bab. Untuk mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian ini, maka sistematika pembahasan penulis uraikan sebagai berikut:

BAB I, pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, kajian pustaka, landasan teori, metode penelitian.

BAB II, gambaran umum objek penelitian yang berisi terkait profil MAN 4 Bantul dan profil bimbingan konseling di sekolah tersebut.

BAB III, hasil dan pembahasan yang berisi tahap-tahap konseling individu yang digunakan Guru BK untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam pelaksanaan kurikulum merdeka.

BAB IV, berisi bagian penutup yang mencakup kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari bab 3 dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa aspek serta faktor internal dan eksternal. Hal tersebut selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Elizabeth B. Hurlock, serta pada pelaksanaan konseling individu untuk mengatasi penyesuaian diri siswa di MAN 4 Bantul juga memiliki keselarasan dengan teori yang dikemukakan oleh Sofyan S. Willis terkait tahapan konseling individu. Tahapan konseling individu menurut Sofyan S. Willis terbagi menjadi 3 tahapan yaitu:

Pertama, tahap awal konseling untuk menjalin hubungan antara Guru BK dengan siswa agar terciptanya komunikasi dan rasa percaya yang baik pada siswa sehingga proses konseling dapat berjalan dengan lebih optimal. Pada tahap awal proses konseling yang dilakukan oleh Guru BK yaitu dengan menjelajahi masalah siswa lebih dalam untuk memastikan permasalahan yang dialami siswa dengan lebih akurat disertai kesepakatan terkait waktu pelaksanaan konseling. Kedua, tahap pertengahan yaitu Guru BK memberikan intervensi kepada siswa untuk meminimalisir permasalahan yang dialami siswa. Ketiga, tahap akhir yaitu Guru BK memastikan bahwa terdapat perubahan yang positif pada siswa setelah melakukan proses konseling, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan pembelajaran.

B. Saran

1. Bagi Guru BK di MAN 4 Bantul, penulis memberikan apresiasi terkait layanan konseling yang telah diberikan untuk memenuhi

kebutuhan siswa terutama pada konseling individu, harapan penulis untuk kedepannya agar dapat menemukan strategi untuk memonitoring siswa setelah melakukan konseling agar lebih efektif lagi.

2. Bagi Guru BK MAN 4 Bantul, penulis harap dapat menyusun format laporan hasil pelaksanaan konseling yang dijadikan patokan untuk laporan hasil konseling, sehingga monitoring kepada siswa yang telah melakukan konseling dapat disesuaikan berdasarkan hasil laporan konseling agar lebih terstruktur.
3. Bagi siswa, penulis berharap dapat berinisiatif untuk menemukan langkah yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan berkonsultasi kepada Guru BK secara rutin apabila mengalami kendala agar hasil konseling dapat dipertahankan dan Guru BK dapat memonitoring serta memberikan tindak lanjut.



DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, dkk. 2024. "Dampak Perubahan Kebijakan Kurikulum 2013 ke Kurikulum Merdeka Belajar terhadap Guru dan Siswa." *JURNAL BASICEDU*. <https://journal.mutiarahatimoessem.id/index.php/Paedagogos/article/view/24>
- Ahmad Ahsanul Khuluq, dkk. 2024. "Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah." *Journal of International Multidisciplinary Research*. <https://pdfs.semanticscholar.org/e0fa/4b4520c38ebed99cd72362800a34c93cf426.pdf>
- Alfayadl, A. F. 2022. "Konseling Individu: Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru." *Islamic Counseling: Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4734>
- Alif Muarifah, dkk. 2022. "Self-adjustment phenomena among high school students: The role of coping strategy and parenting style." *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i1.8>
- Anak Agung Ayu Dewi Sutyarningsih, dkk. 2025. "Kajian Literatur: Pengaruh Self-Management pada Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/28292?>
- Anjani, A. 2021. "Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Berperilaku Maladjustment di Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2020/2021." *Jurnal Ilmah Mahasiswa Pendidikan*. <https://jurnalmahasiswa.umsu.ac.id/index.php/jimedu/article/view/687?>
- Avira Heriani, dkk. 2024. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri Yang Baik Pada

Siswa Terisolir." *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*.
https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1099?

Bestari Laila, B. D. n.d. "Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahoni Kabupaten Nias Barat." *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i2.378>

Edi, Fandi Rosi Sarwo. 2021. "Kepercayaan Diri dan Penyesuaian Sosial dengan Employability pada Siswa SMK." *Journal of Psychology and Islamic Science* 65. <https://doi.org/10.30762/happiness.v5i2.385>

F, Hikmawati. 2016. *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Feny Rita Fiantika, dkk. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif*. Padang Sumatera Barat: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Firda Tamara Sukma, dkk. 2023. "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management untuk Mengatasi Kesulitan dalam Penyesuaian Diri pada Siswa." *Muria Research Guidance and Counseling Journal* 145. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.11087>

Harahap, Nurhalimah Br. 2024. "Efektivitas Layanan Konseling Individu Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MAN 2 Model Medan." *Journal Research an Education Studies*.
<http://dx.doi.org/10.30821/lokakarya.v3i1.3359>

Hendrik Tuaputimain, dkk. 2024. "Penggunaan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Pada Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar." *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
<https://journal.penerbitjurnal.com/index.php/educational/article/view/92?>

- Hurlock, Elisabeth B. 2015. *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi V*. Jakarta: Erlangga.
- Kusumaningrum, Azizzah Puji. 2024. "Implementasi Kurikulum Merdeka di SMK Negeri 1 Karanganyar (Studi Kasus pada Guru Produktif)." *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrai Perkantoran*.
<https://doi.org/10.20961/jikap.v8i1.76264>
- Marimbun, dkk. 2022. "HUBUNGAN SELF MANAJEMEN DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA." *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* 21.
<https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7550>
- Muhammad Fauzan Akbar, dkk. 2024. "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan." *JoPS: Journal of Psychology Students*.
<https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Musyirifin, Zaen. 2023. *Konseling Individu (Teori dan Pendekatan)*. Yogyakarta: INTI MEDIA.
- Nabila A, Shofia Suhartono. 2024. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMAIT Baitul Muslim di Lampung Timur." *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.59699>
- Nahdliyin, Choirun. 2023. "Guidance and Counseling Program for Problem Solving Skills Development: A Literature Review." *Journal Of Holistic Islamic Education* 74. <https://doi.org/10.28918/tadibia.v3i2.1138>
- Naila Izzatun Fathonah, dkk. 2025. "Analisis Konseptual Pembelajaran Student Oriented pada Kurikulum Merdeka." *Alacrity: Journal Of Education*.
<https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i3.895>
- Noviandri, H. 2024. *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas Jawa Tengah: CV. Pena Persada.

Penyusun, Tim. 2024. "Kajian Akademik Kurikulum Merdeka ." (*Badan Standar, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia*). .

Puji Dinda Melati, dkk. 2023. "Implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Pendidikan Tabusai*.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11725>

Siti Nursafinah, dkk. 2024. "Peran Kurikulum Merdeka Untuk Memajukan Kualitas Pembelajaran di Sekolah." *Karimah Tauhid*.
<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i8.14526>

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Willis, Sofyan S. 2021. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

YS, Lisa Kurniawaty. 2003. *Hubungan antara Kecemasan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA