

BAB IV
PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT
REMAJA DI ERA *NEW NORMAL*

A. Proses Konseling Dengan *Self Management* Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja

1. Responden NK

a. Pertemuan Pertama

Sejak adanya pandemi Covid-19, pola hidup yang dilakukan oleh NK menjadi tidak teratur. Segala sesuatu tidak dilakukan berdasarkan waktunya. Contohnya seperti waktu makan, NK memiliki waktu makan yang tidak teratur bahkan dalam satu hari NK bisa tidak makan-makanan yang mengandung karbohidrat. Untuk tidur maupun beristirahat pun, NK tidak bisa membagi waktunya dengan baik. Kondisi ini berlangsung sejak diberlakukannya *lock down*.

Pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 12 November 2020 pukul 13.20 WIB ini diisi dengan perkenalan antara penulis dengan klien. Penulis menanyakan nama, usia, hobi dan lainnya. Setelah perkenalan, penulis mencoba membangun hubungan yang lebih dekat lagi dengan klien dengan menanyakan pertanyaan mengenai kabar dari klien maupun keluarga klien seperti “*Bagaimana kabar kamu hari ini?*”. Setelah dirasa cukup dalam perkenalan penulis mencoba

menjelaskan maksud dari kedatangan penulis ke kediaman klien. Seperti menjelaskan makna dari proses konseling, tujuan dari proses konseling, asas-asas konseling dan lain-lain. Namun sebelum memulai proses konseling, penulis dan klien membuat perjanjian terlebih dahulu dimana perjanjian tersebut berisi bahwa konseling ini cukup dilaksanakan dalam 3-4 kali pertemuan.

Setelah membuat perjanjian, penulis mencoba merangsang klien dengan menanyakan pertanyaan terbuka, seperti *“Apa yang mengganggu pikiran kamu akhir-akhir ini?”* Setelah mengajukan pertanyaan tersebut, sedikit demi sedikit klien mulai menceritakan apa yang menjadi keluhannya. Walaupun awalnya klien ragu untuk menceritakannya namun, disini penulis mencoba meyakinkan klien bahwa semua yang pembicaraan yang dikemukakan oleh klien tidak akan disebarluaskan oleh penulis. Karena, bimbingan dan konseling mempunyai asas kerahasiaan. Dimana jika seorang konselor melanggar asas kerahasiaan, klien mempunyai hak untuk melaporkan konselor pada pihak yang berwajib.

Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan *“Bagaimana kondisi fisik dan psikis anda saat pandemi?”*. Klien menjawab, *“Saya merasa mudah stres akibat adanya pandemi ini, karena tidak dapat melakukan banyak hal”*. Saat penulis bertanya mengenai penyebab klien merasa stres, klien mengatakan karena

selalu berada di rumah membuat malas dalam melakukan banyak hal dan segala kegiatan menjadi terhambat.

Setelah klien menceritakan keluhannya, penulis menangkap bahwa klien mempunyai masalah dengan pola makan, tidur maupun beristirahat. Klien menjelaskan bahwa semenjak kegiatan dilakukan di rumah saja, klien tidak bisa mengatur waktu antara makan, tidur dan beristirahat. Hal tersebut dikarenakan terlalu lama berada di rumah membuat klien melakukan suatu kegiatan dengan semaunya dan tidak teratur. Dalam kondisi tersebut, klien meminta kepada penulis untuk mengubah perilakunya agar tidak sembarangan dalam membagi waktu baik itu untuk makan, tidur maupun istirahat.

Saat penulis bertanya mengenai apa itu pola hidup sehat, klien menjawab bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang teratur. Penulis melanjutkan dengan bertanya, "*Apakah anda sudah menjalani pola hidup sehat tersebut dilihat dari bagaimana pola hidup anda yang tidak teratur seperti itu?*". Klien menjawab, "*Sepertinya belum*". Dilanjutkan oleh penulis, "*Apakah anda sadar bahwa anda telah menjalani pola hidup yang kurang disiplin?*", klien menjawab, "*Tidak*".

Dalam hal ini, penulis mencoba menerapkan salah satu teknik yang cocok digunakan dalam permasalahan yang dialami oleh klien yaitu teknik *self management*. Untuk mengubah perilaku klien digunakan teknik *self management* agar klien dapat mengubah pola hidupnya yang kurang teratur dan

mengelola waktu dalam menjaga pola makan, tidur dan istirahat sehingga klien dapat tetap sehat di saat *new normal* akibat pandemi seperti ini. Pertemuan pertama ini harus terpotong karena klien memiliki urusan penting yang mendadak. Alhasil proses konseling pun berakhir dan akan dilanjutkan di pertemuan berikutnya.¹

b. Pertemuan Kedua

15 November 2020, penulis dan klien bertemu kembali di kediaman klien. Pada pertemuan kali ini, kami melanjutkan proses konseling pada pertemuan sebelumnya. Karena permasalahan sudah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya, penulis melanjutkan dengan memberikan sedikit nasihat kepada klien. Penulis mencoba agar klien dapat menerapkan teknik *self management* dalam menyelesaikan permasalahannya.

Pertemuan kedua telah selesai dilaksanakan. Pertemuan ini ditutup dengan kemauan klien untuk mengikuti tahap-tahap yang sudah dijelaskan di atas. Klien mengatakan akan mencoba melakukan tahapan tersebut agar bisa membagi waktu untuk pola hidupnya. Dari tahapan tersebut, penulis menyarankan kepada klien untuk menggunakan *self monitoring*, yaitu mengamati perilaku klien itu sendiri dan membuat jadwal mengenai perubahan tingkah laku seperti apa yang akan diubah. Apabila, perubahan tingkah laku tersebut bisa dicapai, klien dapat

¹ NK, Pertemuan Pertama, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 12 November, pukul 13.20 WIB.

memberikan sebuah pujian kepada dirinya sendiri atau (*self reward*). Kemudian, penulis dan klien membuat janji untuk bertemu kembali dua minggu yang akan datang untuk melihat hasil dari perkembangan pola hidup yang dilaksanakan oleh klien.²

2. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga, 21 November 2020 penulis kedatangan klien. Pertemuan ini bertujuan untuk melihat perkembangan klien. Klien mengatakan bahwa dia sudah bisa mengatur pola makannya dengan baik dengan cara *self monitoring* yang telah disarankan, seperti makan tepat waktu dan menjaga pola tidur juga. Klien juga mengatakan bahwa dia membuat sebuah catatan yang berisi jadwal untuk makan, untuk tidur dan untuk beristirahat. Klien dibantu sang kakak dalam pembuatan jadwal tersebut. Sang kakak juga selalu mengingatkan klien untuk melakukan sesuatu sesuai dengan jadwal yang sudah dibuat. Selain mengatur pola makan, klien juga sedikit demi sedikit mengurangi kegiatannya dalam menonton film pada malam hari. Selama masa percobaan ini, klien sudah bisa mengatur waktu tidurnya dimana sebelumnya bisa tidur pukul 12 malam ke atas, sekarang pukul 10 malam saja sudah tidur. Hal ini dikarenakan, ada tekad yang kuat dalam diri klien bahwa dia akan merubah pola hidupnya agar lebih sehat lagi.

² NK, Pertemuan Kedua, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 15 November 2020, pukul 13.00 WIB.

Pada pertemuan ini, penulis maupun klien menyudahi sesi konseling ini dengan rasa haru. Dikarenakan klien bisa sedikit mengatur pola hidupnya dengan baik. Setelah itu, penulis dan klien pun sama-sama mengucapkan terima kasih dan sepakat untuk mengakhiri konseling ini. Klien berharap walaupun proses konseling ini sudah berakhir tetapi silaturahmi tetap terjaga antara penulis dengan klien. Setelah mengucapkan terima kasih, klien memutuskan untuk pulang dengan wajah yang terlihat segar.³

2. Responden NS

a. Pertemuan Pertama

Pada Hari Minggu, 22 November 2020, penulis berkunjung ke tempat tinggal NS. Pertemuan ini dilakukan sekitar pukul 15.30 WIB. Seperti konseling sebelumnya, penulis sedikit menyelipkan perilaku *attending* seperti menanyakan kabar klien hari ini dan juga perkenalan untuk lebih mengakrabkan diri dengan klien. Setelah perkenalan, penulis juga mencoba melakukan interaksi lebih dalam dengan bertanya seputar kehidupan klien saat ini seperti “*Kegiatan apa saja yang dilakukan saat pandemi?*” dan kesibukan-kesibukan lainnya. Selanjutnya, penulis meminta kepada klien untuk mengisi biodata diri dengan sebuah kertas yang berisi tentang nama klien, alamat, usia, dan pendidikan klien. Sebelum memulai proses konseling,

³ NK, Pertemuan Ketiga, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 21 November 2020, pukul 16.00 WIB.

penulis maupun klien sepakat bahwa kegiatan konseling ini akan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.⁴

b. Pertemuan Kedua

25 November 2020, penulis kembali mendatangi rumah klien. Pada pertemuan kedua ini, penulis melakukan *rapport* kepada klien yang bertujuan agar terciptanya suatu hubungan yang akrab antara penulis dan klien. Penulis juga mulai memberitahukan maksud dari proses konseling yang akan dilakukan nanti seperti apa itu konseling, tujuannya bagaimana, asas-asas dalam konseling dan lainnya. Setelah cukup membangun suasana hangat, penulis mulai mencoba memberikan pertanyaan terbuka kepada klien untuk memancing klien dalam mengutarakan keluhannya.

Dalam proses konseling ini, penulis juga melakukan perilaku *attending* kepada klien seperti posisi duduk yang baik, bahasa tubuh seperti menganggukan kepala, ekspresi wajah yang tenang, melakukan isyarat tangan dan lainnya saat klien menceritakan permasalahannya. Tujuan dari dilakukannya perilaku *attending* ini adalah sebagai bentuk penerimaan penulis terhadap klien. Penulis juga melakukan *eksplorasi* terhadap klien karena klien sudah mulai terbuka kepada penulis. Dalam proses konseling ini, penulis dapat menangkap inti permasalahan yang dialami klien yaitu klien mengungkapkan bahwa dia tidak bisa membagi waktunya untuk bekerja dan istirahat. Karena klien

⁴ NS, Pertemuan Pertama, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 22 November 2020, pukul 15.30 WIB.

merupakan anak sulung, klien menganggap bahwa dia harus membantu perekonomian keluarga semenjak ditinggalkan oleh sang ayah. Maka dari itu, klien selalu sibuk dengan pekerjaannya sampai lupa waktu untuk beristirahat maupun untuk berolahraga. Klien juga mengatakan bahwa dia sadar dan dia mengetahui bahwa selama dia bekerja klien sedang menjalani pola hidup yang kurang sehat. Maka dari itu, klien ingin mengubahnya.

Selama proses konseling berjalan, penulis sedikit melakukan *dorongan minimal* terhadap klien seperti mengatakan *oh, ya, terus, lalu, dan*, dan sebagainya. Hal ini bertujuan untuk memungkinkan klien untuk terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Saat klien sudah menceritakan permasalahannya, klien meminta solusi kepada penulis agar dirinya dapat membagi waktu dengan baik. Disini, penulis mencoba membuat klien agar tetap tenang.

Dalam kasus ini, klien meminta bagaimana agar dirinya dapat membagi waktu untuk kehidupannya baik itu waktu tidur, waktu bekerja maupun waktu untuk beristirahat karena selama ini dirinya belum bisa membagi waktu dengan baik alhasil terkadang klien merasa kelelahan dan mudah sekali sakit. Dalam hal ini, penulis mencoba menerapkan teknik *self management* berupa *self monitoring* yang bertujuan untuk dapat mengetahui perilaku seperti apa yang harus diubah kepada klien dengan membuat jadwal atau catatan mengenai kegiatan apa saja yang akan dilakukan dan membuat evaluasi diri terhadap catatan tersebut.

Setelah itu penulis juga menyarankan klien untuk menerapkan *stimulus control* yakni mengontrol apakah tingkah laku tersebut dapat diubah atau tidak.⁵

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga, penulis mencoba melihat catatan mengenai kegiatan yang dilakukan oleh klien. Dalam hal ini, klien mengatakan bahwa dirinya sedikit demi sedikit dapat mengubah pola hidupnya. Klien mengatakan bahwa dirinya sudah bisa beristirahat dengan baik, sedikit demi sedikit mengurangi jam kerja, dan klien juga menyempatkan untuk *jogging* saat ada waktu luang. Pada pertemuan terakhir ini, klien mengucapkan terima kasih kepada penulis karena sudah bersedia membantu dirinya untuk dapat menjani kehidupan yang lebih sehat. Dan terakhir, penulis maupun klien sepakat untuk mengakhiri sesi konseling ini. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Desember 2020.⁶

3. Responden AFU

a. Pertemuan Pertama

05 Desember 2020, Hari Sabtu sekitar pukul 10.00 WIB, penulis berkunjung ke kediaman klien ketiga yang berinisial AFU. Sebelum memulai proses konseling, penulis mencoba membuat suasana hangat dengan klien seperti menanyakan kabar

⁵ NS, Pertemuan Kedua, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 25 November 2020, pukul 16.00 WIB.

⁶ NS, Pertemuan Ketiga, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 02 Desember 2020, pukul 16.00 WIB.

klien. Selagi proses perkenalan ini, penulis menyempatkan melakukan perilaku *attending* seperti kontak mata, bahasa tubuh dan bahasa lisan. Sebelum memulai proses konseling, penulis memberikan selebar kertas yang berisi biodata diri klien dan juga orang tua klien. Kemudian penulis melakukan teknik *rapport* kepada klien. Tujuan dari teknik ini adalah untuk saling memahami dan mengenal tujuan bersama. Penggunaan teknik *rapport* ini seperti menjelaskan makna konseling, tujuan konseling, manfaat konseling dan lainnya. Penulis juga mengatakan kepada klien untuk terbuka mengenai permasalahannya dan jangan takut permasalahan ini akan bocor kepada orang lain. Karena, dalam konseling terdapat sebuah asas kerahasiaan. Pada pertemuan pertama ini hanya diisi perkenalan antara penulis maupun klien saja. Dikarenakan klien memiliki jadwal *daring* pada pukul 13.00 WIB.⁷

b. Pertemuan Kedua

Minggu, 06 Desember 2020 klien mendatangi rumah penulis. Disini penulis menyempatkan untuk melakukan perilaku *attending* seperti posisi tubuh yang agak condong ke arah klien hal ini sebagai bentuk bahwa penulis menerima dengan baik kehadiran klien. Kali ini, penulis kedatangan klien yang berjenis kelamin laki-laki. Oleh karena itu, agak sulit bagi penulis untuk membuat klien terbuka mengenai permasalahannya. Disini, penulis mencoba memberikan pertanyaan terbuka seperti kegiatan

⁷ AFU, Pertemuan Pertama, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 05 Desember 2020, pukul 10.00 WIB.

apa yang sedang dilakukan saat *new normal* selain belajar. Pertanyaan itu mampu membuat klien sedikit terbuka kepada penulis. Saat klien mulai bercerita mengenai keluhannya selama masa pandemi ini, penulis mencoba diam sambil sesekali menganggukan kepala saat klien bercerita. Hal itu merupakan wujud dari penerimaan penulis terhadap klien dan membiarkan klien menyelesaikan pembicaraannya.

Dari permasalahan yang diceritakan klien, penulis menyimpulkan bahwa klien mudah sekali sakit sehabis menginap dari kediaman temannya. Hal ini dikarenakan, klien selalu begadang untuk bermain *game* bersama teman-temannya. Selain itu, klien juga suka sekali pulang larut malam untuk melakukan kegiatan turnamen bersama teman-temannya. Setelah pulang larut malam tersebut, klien tidak langsung istirahat melainkan kembali begadang dengan bermain *game* lewat *handphone* dengan temannya. Dari permasalahan tersebut, penulis mengajukan pertanyaan seperti “*Apakah anda sadar bahwa pola hidup yang sedang anda jalani ini adalah pola hidup yang kurang disiplin, karenanya anda selalu merasa mudah lelah?*”. Lalu klien menjawab, “*Tidak tahu pasti*”. Dari jawaban tersebut, karena klien sudah sering menginap dan begadang sebelum adanya pandemi ini. Selanjutnya, penulis menayakan “*Apa yang anda inginkan setelah menjalani proses konseling ini?*”. Klien menjawab *saya menginginkan perubahan dalam perilaku saya yang telah menjalani kehidupan yang kurang sehat*”.

Dari sini dapat dilihat bahwa klien mempunyai niat yang baik untuk berubah. Klien mengatakan bahwa menjaga kesehatan itu sangat penting maka dari itu, klien ingin menjalankan kehidupan yang lebih sehat agar tidak mudah sakit dan terserang penyakit. Disini penulis mulai menerapkan teknik *self management* seperti menyuruh klien untuk selalu menjadwalkan kegiatannya, mengurangi dalam bermain ponsel maupun begadang. Penulis mengatakan kepada klien untuk menerapkan teknik *self management* kepada klien dan menguji coba. Penulis menjelaskan, untuk melakukan penerapan *self management* ini, pertama, klien harus mengobservasi atau memonitor diri klien sendiri dengan cara meneliti perilaku klien dan mencatatnya dengan teliti.⁸

c. Pertemuan Ketiga

7 hari kemudian, tepatnya tanggal 13 Desember 2020 penulis mendatangi klien untuk mengevaluasi hasil uji coba yang telah dilakukan oleh klien selama 7 hari terakhir. Klien mengatakan, awalnya sulit sekali untuk mencatat ataupun menjadwalkan semua kegiatan yang akan dilakukan namun, perlahan klien mulai bisa melakukan hal tersebut. Selama seminggu ini klien mencoba mengurangi kegiatannya dalam bermain *game*, dan mencoba untuk selalu tidur tepat waktu tanpa begadang. Tetapi, dalam 7 hari tersebut klien mengatakan terdapat satu hari dimana dirinya menginap di rumah teman dan

⁸AFU, Pertemuan Kedua, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal Desember 2020, pukul 10.00 WIB.

begadang bahkan sampai pulang pagi. Selain itu, setiap pagi klien juga terkadang menyempatkan diri untuk menghirup udara pagi yang segar dengan lari pagi. Orang tuanya mengatakan bahwa wajah klien terlihat lebih segar akhir-akhir ini.

Pada pertemuan ini, penulis bisa melihat adanya sedikit perubahan yang dicapai oleh klien. Walaupun tidak sepenuhnya berubah, klien tetap harus melakukan *self reward*, yaitu penghargaan yang positif untuk dirinya sendiri karena sudah mencoba untuk mengubah pola hidupnya dengan baik. Maka dari itu, penulis memberikan penguatan terhadap uji coba yang dilakukan oleh klien. Dengan itu, penulis berharap klien dapat mempertahankan uji coba tersebut dengan sebaik-baiknya. Dari pertemuan ini, berakhir sudah sesi konseling antara penulis dengan klien.⁹

4. Responden MK

a. Pertemuan Pertama

14 Desember 2020, pukul 16.00 WIB. Penulis berkunjung ke tempat tinggal MK di Kampung Pekong, Desa Saga. Sebelum memulai kegiatan konseling, terlebih dahulu penulis melakukan pendekatan secara emosional terhadap konseli. Hal ini bertujuan untuk membangun suasana hangat antara klien dengan penulis. Seperti biasa, penulis melakukan perkenalan terlebih dahulu dengan memberikan selebaran kertas yang harus diisi oleh klien.

⁹AFU, Pertemuan Ketiga, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 13 Desember 2020, pukul 11.00 WIB.

Agar suasana tidak canggung, penulis berinisiatif untuk bertanya mengenai kabar dan kehidupan sehari-hari klien selama masa *new normal* ini.

Dalam sesi pertama ini, penulis maupun klien berbincang-bincang mengenai kehidupan masing-masing seperti dalam hal pendidikan. Penulis maupun klien berbagi pengalaman untuk membuat hubungan antara penulis maupun klien menjadi lebih akrab. Sebelum berlanjut ke proses konseling, penulis bertanya terlebih dahulu kepada klien mengenai kesiapannya dalam melakukan sesi konseling ini, dan klien mengatakan bahwa dirinya siap dalam menjalani proses konseling ini. Kemudian, kami berdua membuat sebuah kesepakatan atau perjanjian mengenai pertemuan yang akan dilakukan. Kami sepakat bahwa konseling ini akan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Dan penulis maupun klien berharap dengan 3 kali pertemuan tersebut dapat memberikan hasil yang diinginkan oleh kedua belah pihak.¹⁰

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2020 sekitar pukul 16.30 WIB. Pertemuan kedua ini melanjutkan dari pembahasan sebelumnya. Karena sudah cukup mengenal, penulis mencoba bertanya kepada klien dengan mengajukan pertanyaan terbuka untuk memancing klien agar lebih terbuka dengan pertanyaan "*bagaimana kondisi fisik dan*

¹⁰ MK, Pertemuan Pertama, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 14 Desember 2020, pukul 16.00 WIB.

psikis anda saat pandemi?”. Dengan pertanyaan tersebut, klien mulai menceritakan keluh kesahnya dalam menjalani kehidupan di era *new normal* seperti ini. Klien mengatakan “*Saya merasa stres dan terganggu dengan adanya pandemi ini yang mengakibatkan segala aktivitas menjadi terhambat*”. Klien melanjutkan, “*Walaupun era new normal ini kegiatan sudah bisa dilakukan di luar rumah tapi tidak untuk kegiatan sekolah. Hal ini yang membuat saya sedikit merasa malas*”. Klien merasa dirinya selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan terlalu banyak begadang untuk hal-hal yang tidak penting seperti bermain media sosial.

Selama menceritakan permasalahannya, penulis memberikan sedikit dorongan minimal seperti dengan mengatakan *oh, ya, lalu* dan sebagainya. Saat klien mengatakan bahwa dirinya stres menghadapi situasi seperti ini, penulis menyempatkan untuk melakukan *empati* kepada klien dengan mengatakan “*Saya juga bisa merasakan apa yang kamu rasakan*”. Dengan melakukan *empati* tersebut, klien dapat merasakan bahwa penulis bersamanya. Klien melanjutkan “*Justru dengan banyaknya kegiatan di rumah saja malah membuat seorang pelajar menjadi pemalas bukan hanya dalam hal pendidikan tetapi dalam menjaga kesehatan pun menjadi malas-malasan*”. Kemudian penulis bertanya “*Apa yang anda harapkan dari proses konseling ini?*” Klien menjawab, “*Saya ingin mengubah pola hidup saya agar menjadi lebih sehat lagi di*

era new normal ini. Karena kegiatan yang dilakukan oleh saya semasa new normal ini adalah malas-malasan seperti begadang, jarang olahraga, pola tidur dan makan yang kurang teratur.” Keinginan klien saat ini adalah bagaimana caranya agar tubuh tetap sehat dan pikiran tetap tenang di masa *new normal* seperti ini.

Dalam kasus ini, penulis mencoba mencari solusi dari permasalahan yang dialami oleh klien salah satunya dengan menerapkan *self management*. Tahapan-tahapan yang harus dilakukan oleh klien dalam menerapkan *self management* ini adalah pertama dengan mengamati tingkah lakunya sendiri atau *self monitoring*. Disini penulis memberikan tugas kepada klien untuk mencatat segala tingkah laku yang dilakukan selama ini dan membuat rumusan jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian akan dievaluasi bersama penulis 3 hari kemudian.¹¹

c. Pertemuan Ketiga

19 Desember 2020, penulis kembali berkunjung ke rumah klien untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan oleh klien. Dari kegiatan yang sudah dilakukan oleh klien sebelum menerapkan *self management* ini klien selalu tidur larut malam bahkan sampai mengalami *insomnia*. Namun setelah membuat jadwal kegiatan menggunakan *self management* klien sudah bisa mengatur pola tidurnya dengan cukup baik. Selain itu, klien juga mulai mengurangi aktivitasnya dalam bermain media sosial.

¹¹ MK, Pertemuan Kedua, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 16 Desember 2020, pukul 16.30 WIB.

Pertemuan ini menjadi pertemuan terakhir dalam proses konseling. Dengan hasil yang cukup bagus tersebut, penulis memberikan sebuah pujian terhadap keberhasilan klien dalam menjadwalkan kegiatannya dalam beberapa hari ini dan penulis berharap semoga hal ini dapat terus berlanjut agar kesehatan tetap terjaga.¹²

5. Responden NC

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama yang dilakukan oleh penulis dengan klien NC pada tanggal 02 Januari 2021. Pertemuan ini dilaksanakan di rumah klien. Setelah mengucap salam, penulis meminta kepada klien untuk mengisi biodata diri klien di selembar kertas yang sudah disediakan oleh penulis. Biodata tersebut berisikan nama, usia, alamat, dan pendidikan klien maupun pendidikan orang tua. Sebelum memulai proses konseling, penulis bertanya kepada klien dengan pertanyaan: *“Apakah klien sudah pernah melakukan proses konseling sebelumnya?”* Dan klien menjawab: *“Belum pernah”*. Dengan jawaban klien yang seperti itu, penulis sedikit memberikan penjelasan mengenai arti konseling baik itu tujuan, asas-asas dalam konseling, manfaat melakukan proses konseling dan lainnya. Setelah cukup menjelaskan makna konseling, penulis kembali bertanya mengenai kesiapan klien dalam memulai proses konseling. Klien mengatakan bahwa dirinya siap dalam

¹² MK, Pertemuan Ketiga, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 19 Desember 2020, pukul 13.00 WIB.

melakukan proses konseling. Untuk melanjutkan ke proses selanjutnya, klien maupun penulis membuat kesepakatan untuk mengubah pola hidup klien dengan proses konseling sebanyak 3-4 kali pertemuan¹³.

b. Pertemuan Kedua

Setelah sebelumnya perkenalan dan membahas sedikit tentang konseling, penulis akhirnya melanjutkan sesi konseling ini pada Hari Minggu, tanggal 09 Januari 2021 sekitar pukul 13.00 WIB. Penulis mencoba menghangatkan suasana dengan menanyakan kabar klien hari ini dan berbincang mengenai kesibukannya selama masa pandemi ini. Klien mengatakan, kesibukannya selama di rumah saja hanya belajar *daring*. Kemudian, penulis melanjutkan dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada klien seperti: *"bagaimana kondisi fisik dan psikis anda saat pandemi?"*. Klien menjawab bahwa, *"Saya sering sekali merasa tertekan dan sedikit stres dan jenuh akibat pandemi ini yang dimana mengharuskan semua kegiatan dilakukan di rumah saja. Karena, segala aktivitas menjadi terhambat. Apalagi saat proses pembelajaran daring. Klien melanjutkan, "Hal itu membuat saya merasa terganggu, karena pembelajaran secara daring sangat tidak efektif karena terdapat beberapa hambatan seperti apa yang dijelaskan oleh guru maupun dosen sulit untuk dipahami, belum lagi permasalahan dalam koneksi internet."*

¹³ NC, Pertemuan Pertama, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 02 Januari 2021, pukul 13.00 WIB.

Selagi klien mengungkapkan keresahannya akan pandemi ini, penulis sesekali memberikan sedikit perilaku *attending* seperti menganggukan kepala, tanda bahwa penulis mendengarkan dengan baik apa yang disampaikan oleh klien. Selain itu penulis juga ber-*empati* kepada klien dengan mengatakan kalimat: “*Saya dapat merasakan apa yang kamu rasakan*”. Kemudian, penulis melanjutkan dengan bertanya mengenai kesehatan klien di era *newnormal* dengan pertanyaan seperti: “*Bagaimana dampak new normal bagi kesehatan anda?*” . Klien menjawab: “*Selama masa pandemi dan mulai diberlakukannya new normal ini, Alhamdulillah kesehatan saya baik-baik saja karena saya selalu menjaga pola hidup saya dengan baik seperti tidak telat makan, selalu mengkonsumsi buah dan sayur, berolahraga walaupun hanya seminggu sekali. Hanya saja saya sedikit merasa jenuh karena terlalu lama berada di rumah*”. Dapat disimpulkan sementara bahwa klien tidak begitu terganggu secara fisik. Kemudian penulis kembali bertanya: “*Apa yang anda harapkan dari kegiatan proses konseling ini?*”. Klien menjawab: “*Saya berharap semoga Virus Corona ini cepat menghilang dari muka bumi. Saya juga berharap semoga dengan adanya proses konseling ini semakin membuat seseorang sadar akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat.*”.

Walaupun tidak terganggu secara fisik, menjaga kesehatan sangat penting dilakukan bagi semua orang. Klien juga bertanya mengenai cara agar tidak stres di era *new normal* seperti

ini. Karena, menurut klien stres juga bila berlangsung dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan menurunnya kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Dengan pertanyaan seperti itu, penulis hanya mampu memberikan solusi seperti tidak terlalu banyak pikiran, tetap menjaga kesehatan, melakukan protokol kesehatan dengan benar, melakukan kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dapat pula menggunakan *Affective techniques*, dengan mencoba untuk mengubah emosi secara langsung. *Self reward*, setelah mendapatkan tujuan yang dicapai.

Pada proses konseling dengan klien NC ini hanya memerlukan waktu 2 kali pertemuan saja. Hal ini dikarenakan, sedikit banyaknya klien sudah menerapkan pola hidup sehat sendiri. Maka dari itu, kami sepakat untuk mengakhiri sesi konseling ini.¹⁴

B. Hasil Penerapan Teknik *Self Management* Pada Remaja

Keberhasilan proses konseling dapat dilihat dari perkembangan klien dari sebelum memulai proses sampai sesudah proses konseling dilakukan.

¹⁴ NC, Pertemuan Kedua, Diwawancarai oleh Windi Yuliani, tanggal 09 Januari 2021, pukul 13.00 WIB.

Tabel XVIII
Proses Perkembangan Klien Sebelum dan Sesudah Menjalani
Proses Konseling

NO	Klien	Sebelum Proses Konseling	<i>Self Management</i>	Setelah Proses Konseling
	NK	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak bisa mengatur waktu dengan baik, • Selalu telat dalam makan 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self monitoring</i>, mengamati perilaku sendiri dan melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan. • <i>Self reward</i> pemberian pujian apabila menghasilkan respon yang positif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Makan tepat waktu • Bisa membagi waktu antara makan, tidur, istirahat maupun bermain.
	NS	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa lelah • Sulit tidur • Jarang berolahraga 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self monitoring</i>, mencoba mengubah perilakunya dengan mengamati perilaku individu itu sendiri • <i>Stimulus control</i>, mengontrol atau 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyempatkan diri untuk <i>jogging</i> • Tubuh terasa lebih segar • Tidur di bawah pukul 11 malam.

			<p>mengurangi tingkah laku yang kurang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Self reward</i>, memberikan penghargaan jika berhasil. 	
	AFU	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu begadang • Selalu pulang larut malam • Bermain <i>game</i> • Tubuh merasa lelah • Sering menginap 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengubah perilakunya dengan menggunakan <i>self monitoring</i>, • Mengontrol perilaku yang sudah dijadwalkan, • Memberikan <i>reward</i> setelah mendapatkan tujuan yang diinginkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi dalam bermain <i>game</i> • Masih menginap sesekali • Olahraga pagi • Tubuh dan waja terlihat lebih segar
	MK	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnia • Kurang bergerak • Terlalu banyak rebahan 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self monitoring</i> • <i>Self reward</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sedikit mengurangi waktu dalam bermain media sosial • Olahraga sekitar lingkungan rumah • Membiasakan untuk tidur lebih

				awal.
	NC	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa stres • Sering tertekan, dan • Jenuh 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Affective tehniques</i>, dengan mencoba untuk mengubah emosi secara langsung. • <i>Self reward</i>, setelah mendapatkan tujuan yang dicapai. 	Klien merasa lega setelah menceritakan keluhannya selama masa pandemi.

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden sedikit demi sedikit sudah mampu merubah pola hidupnya. Responden AFU juga sudah mulai mengurangi kebiasaan menginap di rumah temannya, responden NS juga sudah mampu mengatur waktu antara bekerja maupun beristirahat. Keberhasilan proses konseling ini tidak luput dari kerjasama masing-masing klien. Terdapat beberapa faktor keberhasilan dalam pelaksanaan proses konseling yaitu:

1. Permasalahan mengenai pola hidup sehat ini merupakan kasus yang tidak begitu sulit atau berat jadi, tidak sulit bagi klien dalam melaksanakan kegiatan tersebut.
2. Niat dan tekad yang kuat yang dimiliki oleh masing-masing klien.

3. Sebagian besar proses konseling dilakukan di kediaman masing-masing klien membuat klien lebih terbuka dalam menceritakan permasalahannya.
4. Faktor keluarga juga mendukung para klien dalam menerapkan pola hidup sehat ini.

Selain itu, proses konseling tidak melulu berjalan dengan mulus, ada saja hal-hal yang membuat proses konseling sedikit terhambat, diantaranya:

1. Sulit dalam mencari klien. Sebelum memulai proses konseling, penulis sedikit sulit dalam mencari remaja yang bersedia menjadi klien. Karena sebagian besar remaja menganggap bahwa proses konseling itu berarti membuka aib. Selain itu, tidak banyak remaja yang berada di sekitar lingkungan rumah penulis.
2. Sulit dalam menentukan waktu untuk proses konseling yang akan dijalani. Terdapat beberapa klien yang agak sulit untuk ditemui.
3. Proses konseling yang singkat. Hal itu dikarenakan waktu yang dimiliki oleh klien sangat sedikit sebab klien mempunyai kesibukan masing-masing.
4. Faktor lingkungan. Beberapa klien menganggap lingkungan menjadi salah satu alasan sulit untuk menerapkan pola hidup yang sehat karena, gaya hidup masyarakat berjalan seiringnya waktu, pertumbuhan ekonomi, sosial budaya, dan teknologi.