

II. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan bahwa tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Dengan demikian, dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Berikut akan dibahas mengenai (1) *coping* adaptif dalam bimbingan dan konseling (2) konseling kelompok, (3) penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping* adaptif pada siswa.

A. *Coping* Adaptif dalam Bimbingan dan Konseling

Sebagai lembaga yang mengakomodir peran remaja sebagai siswa atau peserta didik, sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung perkembangan berbagai karakter remaja khususnya siswa SMP. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga turut bertanggung jawab dalam mendukung pengembangan karakteristik yang mendukung peningkatan *coping* adaptif. Berkenaan dengan hal tersebut, konselor sekolah memiliki tanggungjawab etis untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah tersebut

sampai level tertinggi melalui layanan bimbingan dan konseling yang bermutu dan tepat sasaran.

1) Bidang Bimbingan Pribadi

Salah satu bidang bimbingan dalam bimbingan dan konseling adalah bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi bisa dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik (Tohirin, 2014). Hal ini sejalan dengan permasalahan siswa dengan *coping* adaptif yang rendah. Dimana siswa tidak dapat memecahkan masalahnya yang berakibat pada sikap dan perilakunya di sekolah.

Menurut Wibowo (2005) bimbingan pribadi berarti bimbingan dalam memahami keadaan batinnya sendiri dan mengatasi berbagai pergumulan dalam batinnya sendiri, dalam mengatur diri sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya. Prayitno (1995) mengartikan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Pendapat tersebut didukung oleh Sukardi (2008) menjelaskan bahwa bimbingan pribadi berarti membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah salah satu kegiatan layanan bimbingan untuk siswa agar dapat mengembangkan dirinya sehingga mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk membantu konseling atau siswa dalam memahami keadaan dirinya baik fisik maupun psikis, memahami akan makna diri sebagai makhluk Tuhan serta pemahaman akan segala kelebihan dan potensi diri yang dimiliki demi tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

Masalah atau problema individu yang berhubungan dengan tuhan nya seperti sulit untuk menghadirkan rasa takut (takwa), rasa taat, dan rasa bahwa dia selalu mengawasi perbuatan individu. Akibat selanjutnya dari problem itu adalah timbul rasa malas dan enggan melakukan ibadah dan ketidakmampuan untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dilarang dan dimurkai Allah Swt. Problem individu yang berkenaan dengan dirinya sendiri misalnya kegagalan bersikap disiplin dan bersahabat dengan hati nuraninya sendiri, yakni hati nurani yang selalu mengajak, menyeru dan membimbing kepada kebaikan dan kebenaran Tuhannya. Akibat lanjutnya adalah timbul sikap was-was, ragu-ragu, prasangka buruk, lemah motivasi, dan tidak mampu bersikap mandiri dalam melakukan segala hal. Menurut Winkel (dalam Aqib, 2012), aspek-aspek persoalan individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah: (a) kemampuan individu memahami dirinya sendiri, (b) kemampuan individu mengambil keputusan sendiri, (c) kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut

keadaan batinnya sendiri, misalnya persoalan-persoalan yang menyangkut hubungannya dengan Tuhan.

Prayitno (1995) bahwa tujuan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Dilanjut dengan Sukardi (2008) menyatakan bahwa bimbingan pribadi bertujuan membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

Dari pendapat tersebut bimbingan pribadi bisa diarahkan juga untuk membantu seseorang dalam memahami keadaan dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan atau potensi-potensi yang bisa dikembangkan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan membantu anak didik agar dapat menguasai tugas-tugas perkembangan sesuai dengan tahap perkembangannya secara optimal.

2) Pengertian *Coping* Adaptif

Tidak semua remaja dan orang yang beranjak dewasa memberikan respon yang sama terhadap stres yang dialami. Ada remaja yang dapat menyelesaikan permasalahan dirinya dengan baik, ada pula yang mengabaikan masalahnya. Remaja yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dan tidak dapat menangani stress yang dihadapinya akan

semakin terpuruk. Oleh karena itu dibutuhkan *coping* yang adaptif pada dirinya.

Menurut Lazarus (dalam Santrock, 2007), *coping* adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. *Coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distres demands*). *Coping* adaptif pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku.

Hal tersebut didukung oleh Stone (dalam Putrianti, 2007) yang mengatakan bahwa *coping* adaptif adalah proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan. Lebih lanjut Murphy (dalam Passer, 2007) menyatakan bahwa tingkah laku *coping* adaptif sebagai segala usaha mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan.

Berdasarkan uraian diatas *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah dari situasi yang menekan untuk mengurangi dan mengatasi stress melalui aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku.

3) Jenis *Coping* Adaptif

Menurut Lazarus (Santrock, 2007) *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ketitik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah.

a. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Smet (1994).

Lazarus & Folkman (Sarafino, 2006) menyatakan bahwa individu cenderung untuk menggunakan *Problem-focused coping* dalam menghadapi masalah yang menurut individu itu dapat dikontrolnya. *Problem-focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress, dan dipaparkan oleh Folkman dan Lazarus (Safaria dan Nofrans, 2009) bahwa aspek-aspek yang digunakan individu di bagi menjadi tiga, yaitu:

- a) *Confrontative coping*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
- b) *Seeking social support*; yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
- c) *Planful problem solving*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

Menurut Lazarus, indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *problem-focused coping* yaitu :

- a) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)
Individu melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melakukannya.
- b) *Cautiousness* (kehati-hatian)
Individu berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, hati-hati dalam merumuskan masalah, meminta pendapat orang lain, dan mengevaluasi strategi yang pernah diterapkan sebelumnya.
- c) *Negotiation*
Individu melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian masalah dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Usaha yang dapat dilakukan mengubah pikiran dan pendapat seseorang melakukan perundingan atau kompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari situasi.

Problem-focused coping dianggap sebagai strategi yang adaptif dan lebih efisien. Hal ini sesuai dengan sebuah rangkuman yang diberikan akhir-akhir ini terhadap 39 riset menyatakan bahwa *Problem-focused coping* berkaitan dengan perubahan ke arah positif setelah individu mengalami trauma dan kesulitan (Linley & Joseph, 2004 dalam Santrock, 2007).

Pada penelitian ini, *coping* yang adaptif akan cenderung menggunakan *Problem-focused coping*. Oleh karena itu, siswa yang memiliki *coping* adaptif yang tinggi akan cenderung berusaha menghadapi masalah dengan mencari solusi dengan cara-cara dan keterampilan yang lebih adaptif.

b. *Emotional-focused coping*

Emotional-focused coping adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Folkman dan Lazarus (dalam Hurlock, 2002) mengidentifikasi beberapa aspek *Emotional-focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- d) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Berdasarkan uraian diatas individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat, keluarga, melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah. Menurut Lazarus (dalam Hurlock, 2002). Indikator yang

menunjukkan strategi yang berorientasi pada *Emotional focused coping* yaitu :

- a) *Escapism* (pelarian dari masalah)
Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau menghayal seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya.
- b) *Minimalization* (meringankan beban masalah)
Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara menolak memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi seringan mungkin.
- c) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)
Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi atau strategi lainnya yang bersifat pasif yang ditujukan kedalam dirinya sendiri.
- d) *Seeking meaning* (mencari arti)
Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

4) Faktor yang mempengaruhi *coping* adaptif

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu (Mu'tadin, 2002) yaitu:

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Oleh karena itu, ketika seseorang bermasalah haruslah tetap menjaga kesehatan sehingga menjadi siap untuk mencari jalan keluar dari permasalahannya.

b. Perkembangan kognitif

yaitu bagaimana subjek berpikir dan memahami kondisinya, dan menemukan jalan keluar atas permasalahannya.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe: *problem-solving focused coping*.

d. Keterampilan Memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

e. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

f. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

g. Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*.

Secara umum respon *coping* antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria.

h. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Oleh karenanya seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

i. Perkembangan Usia

Struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan. Pada usia muda akan menggunakan *Problem-focused coping* sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focused coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah.

j. Status Sosial Ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

5) Mekanisme *Coping* Adaptif

Mekanisme *coping* adaptif menunjuk pada baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Mekanisme *coping* adaptif merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Menurut Lazarus (King, 1999), *coping* terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, yang dimulai sejak awal timbulnya stressor dan saat mulai disadari dampak stressor tersebut. Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal, sehingga yang berperan bukan hanya bagaimana lingkungan membentuk stressor tetapi juga kondisi temperamen individu, persepsi, serta kognisi terhadap stressor tersebut.

Coping adaptif memiliki kedudukan sangat penting dalam ketahanan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan penyakit (fisik maupun psikis). Jadi, ketika terdapat stressor yang lebih berat (dan bukan yang biasa diadaptasi), individu secara otomatis melakukan mekanisme *coping*, yang sekaligus memicu perubahan neurohormonal. Kondisi neurohormonal yang terbentuk akhirnya menyebabkan individu mengembangkan dua hal baru: perubahan perilaku dan perubahan jaringan organ.

Sarafino (1998) mengemukakan bahwa proses *coping* adaptif bukanlah peristiwa tunggal, karena proses ini melibatkan transaksi dengan lingkungan. Hal ini sesuai dengan Skinner (Suciyani, 2004) yang mengatakan bahwa *coping* adaptif dapat melalui pengaturan emosi, perilaku, dan orientasi yang hal ini terdapat dalam konseling kelompok.

B. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Walgito (Zainal, 2012) mengemukakan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Pendapat tersebut didukung oleh Natawijaya (Wibowo, 2005) bahwa konseling sebagai usaha bantuan untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan masalah-masalah yang dihadapinya saat ini dan saat yang akan datang.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami masalah dalam kehidupannya sehingga individu tersebut dapat mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Konseling dapat diberikan kepada suatu kelompok, dimana konseling kelompok tersebut bertujuan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama dengan dinamika kelompok. Konseling kelompok tersebut merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling.

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Menurut Prayitno (1995) menjelaskan bahwa:

“Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Maksudnya, semua peserta kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain serta apa yang dibicarakan akan bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.”

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok diajak untuk aktif berbicara dan interaktif dalam menganggapi pembicaraan yang sedang berlangsung.

Hal ini sesuai dengan Sukardi (2008) yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Hal ini didukung oleh Nurihsan (Edi, 2013) yang mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Dengan demikian, konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu atau peserta didik dalam dalam dinamika kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapinya dan bisa berfungsi

secara efektif sehingga individu tersebut dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno (2004) menjelaskan tujuan konseling kelompok, adalah sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan tidak terkendali serta tidak efektif.

2) Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

Adapun tujuan dari konseling kelompok menurut Sukardi (2008) meliputi:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok

4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok

Sedangkan menurut Bennett (Edi, 2013) tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
 - a. Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - b. Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
 - c. Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
 - d. Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu individu agar dapat memecahkan masalahnya, membantu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat menjalani kehidupan yang bahagia.

3) Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Edi (2013), dalam konseling kelompok terdapat dua fungsi, yakni:

- a. Fungsi Layanan Kuratif, merupakan layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Dimana konseling kelompok membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan memberi dorongan, kesempatan, dan pengarahan sehingga individu dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

- b. Fungsi Layanan Preventif, merupakan layanan yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Setiap individu memiliki potensi dalam dirinya termasuk potensi dalam memecahkan masalah. Hanya saja tidak semua individu dapat mengendalikan secara tepat. Oleh karena itu perlu ada pengarahan dan bimbingan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.

4) Komponen Konseling Kelompok

Prayitno (2004) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno (2004), menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peranan. Prayitno (2004), menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan

langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

2) Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

3) Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi *interpersonal* yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan

mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang *interpersonal* inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain :

“Tujuan dan kegiatan kelompok; jumlah anggota; kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok; kedudukan kelompok; dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral.”

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kemandiriannya dalam interaksi dengan orang lain. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-

masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

5) Asas-Asas dalam Konseling Kelompok

Menurut Munro, Manthei & Small (Prayitno, 2004) Kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga dasar etika dasar konseling. Dalam kegiatan konseling kelompok etika tersebut harus diterapkan.

1) Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (Pemimpin Kelompok). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Kesukarelaan akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3) Asas-asas lain

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Dalam asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam

mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan.

6) Kegiatan Dalam Konseling Kelompok

Prayitno (2004) mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok ialah pemberian informasi serta penyelesaian masalah yang dihadapi para anggota kelompok. Kegiatan konseling kelompok berupaya menyampaikan informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman diri, penyesuaian diri, serta masalah antar pribadi. Informasi yang diperoleh bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman individu dan pemahaman terhadap orang lain. Selain itu, informasi bertujuan agar individu mampu meningkatkan potensi pada dirinya serta mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sesuai dengan informasi yang diperolehnya.

7) Tahapan Dalam Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan dalam penyelenggaraan konseling kelompok, yaitu:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Pembentukan

kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke bagian berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

c. Tahap kegiatan

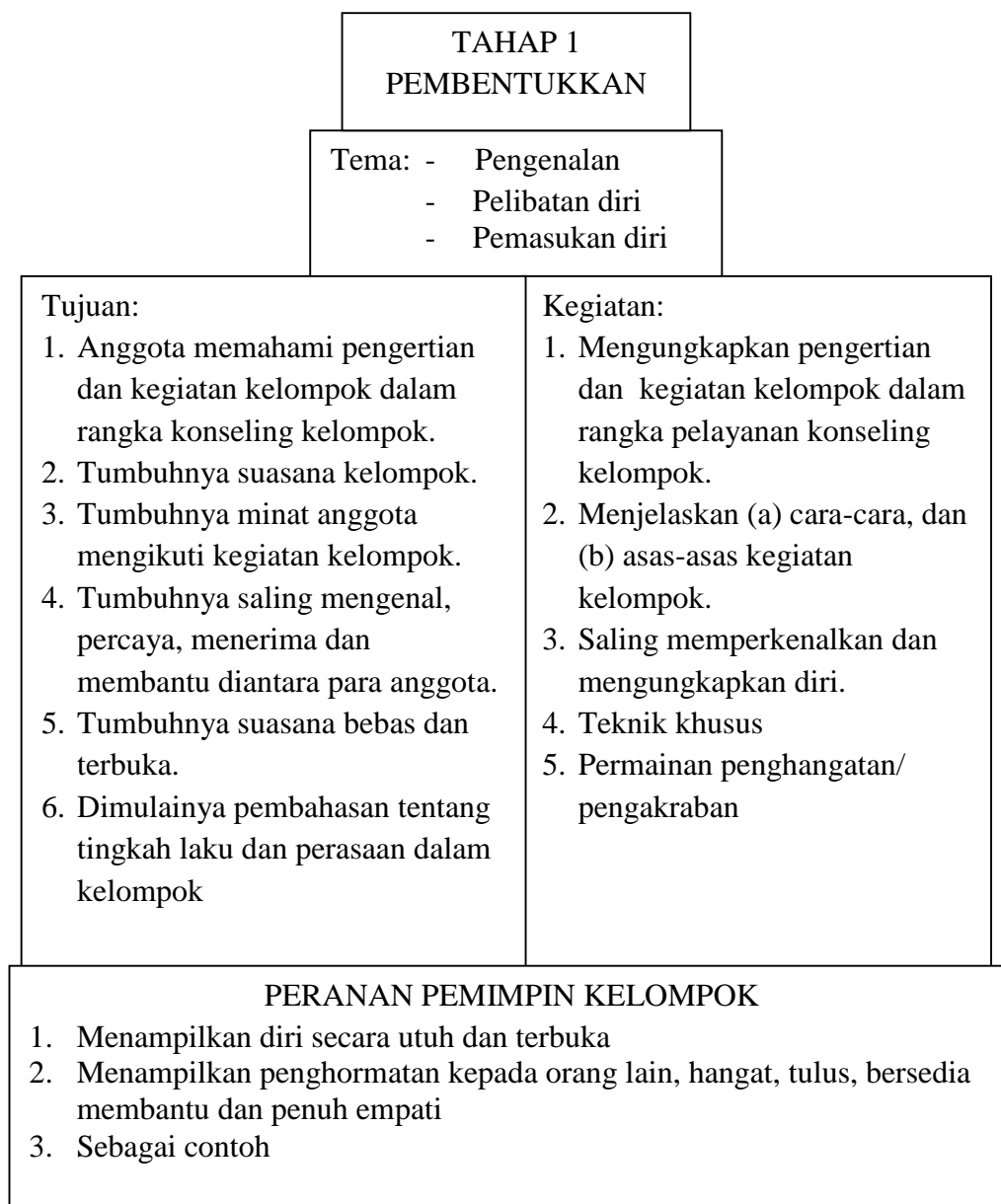
Tahap kegiatan yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk membahas topik-topik tertentu untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Berikut ini bagan dari tahap-tahap layanan konseling kelompok:

Tahap 1: Pembentukan



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota (Giyono, 2010).

Tahap II: Peralihan

TAHAP II PERALIHAN

Tema: Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap

Tujuan:

1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
2. Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan.
3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan:

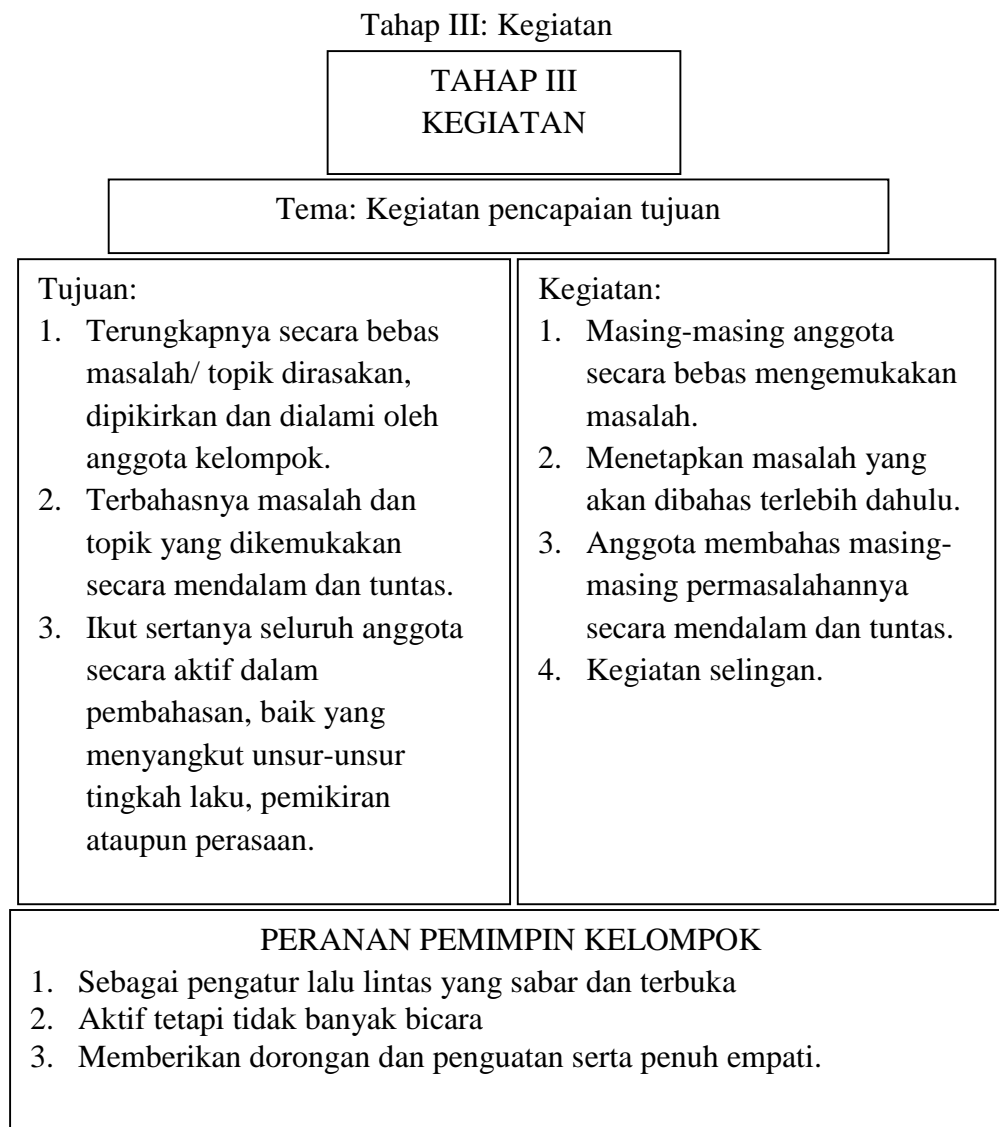
1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
3. Membahas suasana yang terjadi.
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)

PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK

1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
4. Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas pemimpin kelompok adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini.

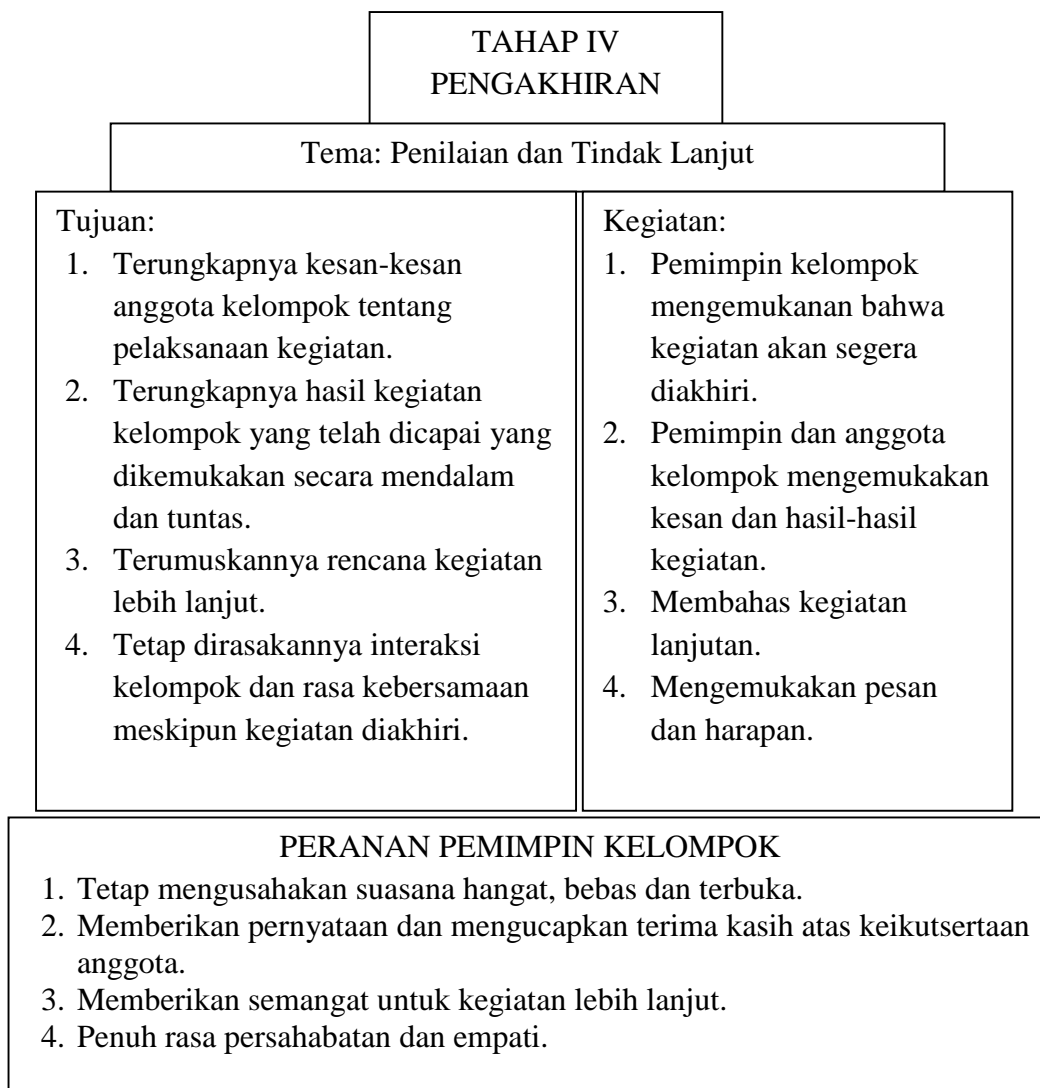


Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut

konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

Tahap IV: Pengakhiran



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya masalah yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok

berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Berdasarkan penjelasan tahapan konseling kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok berjalan secara sistematis, dan sesuai dengan tahap-tahapannya agar hasil dari layanan konseling kelompok akan lebih efektif.

C. Penggunaan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Coping* Adaptif pada Siswa

Banyak stressor yang dialami oleh remaja terjadi terus menerus. Sering kali remaja memilih untuk menghindar atau mengabaikan masalah yang ada pada dirinya. Baik itu berupa tekanan akademis dan kompetisi, tujuan karir dan pendidikan yang lebih tinggi, kecemasan di kala berkencan, tekanan dari teman sebaya, harapan dari orang tua, dan konflik antara orang tua dan anak dan sebagainya. Masalah seperti itu yang kini dihadapi oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil wawancara, permasalahan mereka dikarenakan *coping* adaptif yang rendah dimana siswa belum mampu untuk mengatasi masalah dan kondisi stresnya secara adaptif sehingga berpengaruh pada perilaku dan prestasi akademik mereka. Siswa yang tidak mampu mengatasi masalah mereka lama-kelamaan akan semakin terpuruk dan

stress sehingga harus mulai menghadapi dan menyesuaikan diri dengan stres yang dialami.

Mereka memilih untuk menghindari dari kebingungan dan ketidaknyamanan mereka di sekolah dengan membolos dan melakukan hal-hal yang mereka anggap bisa membuat mereka nyaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Ebata & Moos (Santrock, 2003) yang mengatakan bahwa individu yang tertekan lebih menggunakan strategi menghindari daripada individu yang tidak tertekan.

Remaja, khususnya siswa SMP tidak akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan hanya menghindari atau bertahan pada masalah yang dihadapinya tanpa mencari cara atau strategi untuk menyelesaikan masalahnya. Strategi yang dimaksud merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah dan berusaha untuk mengatasi stress yang mereka alami secara adaptif yang disebut dengan *coping* adaptif.

Pengertian *coping* menurut Lazarus dan Folkman (Santrock, 2003) adalah usaha individu baik secara kognitif maupun tingkah laku dalam mengurangi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas individu tersebut. Oleh sebab itu, *coping* adaptif tidak memiliki pengertian secara tersendiri. *Coping* adaptif merupakan indikator dari *coping* itu sendiri, dimana terdapat dua indikator yang berkaitan satu sama lain yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus dan Folkman, dalam Santrock, 2003).

Coping yang adaptif merujuk pada indikator *problem-focused coping* karena siswa akan berorientasi pada masalahnya. Oleh karena itu, *coping* adaptif adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Dengan *coping* adaptif, siswa akan berorientasi pada pemecahan masalah sebagai cara mengatasi stresnya, mengurangi masalah dengan dengan cara mempelajari keterampilan yang baru dan mencari solusi dari masalah.

Untuk membantu siswa dalam meningkatkan *coping* adaptif dirinya diperlukan bantuan dari sekolah yang dapat melalui guru Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam rangka membantu menyelesaikan permasalahan tersebut karena secara umum tujuan penyelenggaraan bimbingan dan konseling adalah membantu siswanya menemukan pribadinya dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut (Sukardi. 2008).

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa bidang salah satunya bidang pribadi, dimana guru bimbingan dan konseling membantu siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya (Sukardi, 2008). Sedangkan jenis layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan konseling

kelompok. Di dalam konseling kelompok terdapat komunikasi interaksi antara kawan sebaya yang menjadi salah satu sumber dukungan social dari *peer group* untuk meningkatkan *coping* adaptif siswa.

Menurut Santrock (2007) ketika berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya, anak-anak belajar untuk merumuskan dan menyatakan pendapat mereka sendiri, menghargai cara pandang kawan-kawan lain, melakukan negosiasi secara kooperatif terhadap perbedaan pendapat sehingga memperoleh solusi, melibatkan standar-standar perilaku yang dapat diterima bersama. Interaksi dan komunikasi tersebut juga terdapat dalam konseling kelompok. Dimana, mereka akan saling berinteraksi, berkomunikasi, memberikan pendapat satu sama lain, dan memecahkan masalah secara bersama-sama.

Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2004) yang mengatakan bahwa melalui konseling kelompok, hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit dapat diluruskan dan diperluas melalui pencairan, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan dalam konseling kelompok sehingga *coping* adaptif meningkat.