

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI LINGKUNGAN SEKOLAH KELAS IX
SMPN 7 METRO TAHUN 2015/2016**

(Skripsi)

Oleh

Meilin Kurniawati



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

**Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial
Humanistik Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Lingkungan
Sekolah Kelas IX SMPN 7 Metro**

**Meilin Kurniawati (kurnia_meylin@yahoo.com)¹
Muswardi Rosra²
Ranni Rahmayanthi Z³**

ABSTRACT

The purpose of this research to improve the ability in the school environment by group counseling service existential humanistic approach. This research uses pre experimental method design one-group pretest-posttest design. The research subjects about 10 students. Technique data collecting use scale adjustment. The results of the data analysis by the wilcoxon test showed that $z_{ratio} = -2,668$ and $z_{tabel} 0.08 = 1,14$. Then H_0 is rejected and H_a accepted, it means that the ability of students can be enhanced by group counseling existential humanistic approach.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah melalui layanan konseling kelompok pendekatan eksistensial humanistik. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen desain one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 9 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $z_{hitung} = -2,668$ dan $z_{tabel} 0,08 = 1,41$. maka H_0 ditolak dan H_a diterima, itu berarti kemampuan penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pendekatan eksistensial humanistik.

Kata kunci : bimbingan konseling, konseling kelompok, penyesuaian diri

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI LINGKUNGAN SEKOLAH KELAS IX
SMPN 7 METRO TAHUN 2015/2016**

Oleh

MEILIN KURNIAWATI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI
SISWA DI LINGKUNGAN SEKOLAH
KELAS IX SMPN 7 METRO TAHUN
2015/2016**

Nama Mahasiswa : Meilin Kurniawati

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013052007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

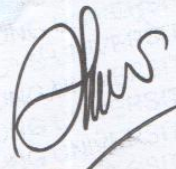
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

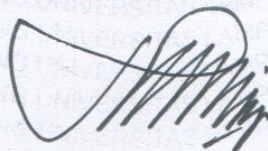


Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.
NIP 19550318 198503 1 001



Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP 19861102 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

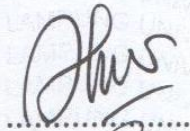
Ketua

: **Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**



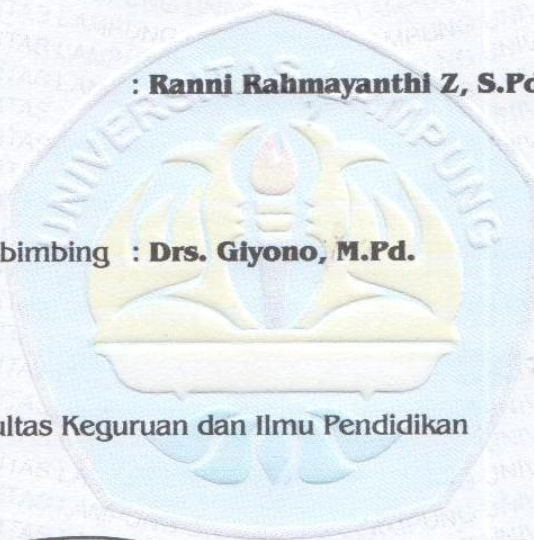
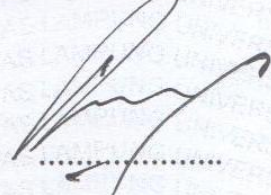
Sekretaris

: **Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Giyono, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 April 2016**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meilin Kurniawati
NPM : 1013052007
Tempat, tanggal lahir : Metro, 11 Mei 1992
Alamat : Mulyojati, Kec. Metro Barat, Kota Metro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI LINGKUNGAN SEKOLAH KELAS IX SMP NEGERI 7 METRO TAHUN 2015/2016" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan agustus s/d september 2015. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Juli 2016



Meilin Kurniawati
NPM 1013052007

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir tanggal 11 Mei 1992 di Metro, Kota Metro, Lampung. Penulis adalah anak tunggal dari pasangan Bapak Sari Kurniawan dan Ibu Asnawati.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: TK Pertiwi lulus tahun 1998; SD Teladan lulus tahun 2004; SMP Negeri 7 Metro lulus tahun 2007; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 5 Metro lulus tahun 2010.

Pada tahun 2010, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur PKAB yang saat ini berubah nama menjadi jalur undangan. Selanjutnya, pada tahun 2013 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 1 Batu Berak Lampung Barat, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Dusun bumbon, Kecamatan Batu Berak, Kabupaten Lampung Barat, Lampung.

MOTTO

“Segala upaya yang dibangun dengan keikhlasan dan kerja keras, tidak terlupakan dari sikap dengki dan cemoohan orang lain yang memang terjangkiti penyakit dengki, namun apabila kita yakin hanya kepada Allah, maka Allah akan senantiasa menolong hamba-hambanya yang ikhlas berjuang.

(Aa Gym)

PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya
penulisan skripsi ini, kupersembahkan
karya kecilku ini kepada :*

*Bapak dan ibuku tersayang, Sari Kurniawan dan Asnawati
yang selalu menyertai dalam doa'nya.
Terimakasih atas kasih sayang dan cintanya
yang telah banyak memberikan semangat
untuk keberhasilan putrinya.*

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX SMPN 7 METRO tahun 2015/2016”.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak. Drs. Yusmansyah, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Giyono, M. Pd selaku penguji yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M. Pd selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.

6. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd.,M.A. selaku Pembimbing kedua yang telah membimbing dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
8. Bapak Joko Widodo, S.Pd.M.Pd. sebagai kepala SMP Negeri 7 Metro yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Ibu Erni S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling, serta staf tata usaha, seluruh dewan guru dan siswa-siswi SMP Negeri 7 Metro yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
10. Kakek dan Nenek yang sudah menguruskku hingga ku besar dan membantu membiayai sekolahku, selalu memberikan semangat dan doa untuk kesuksesanku. Adik-adik tiriku yang ikut memberikan semangat padaku, serta seluruh keluarga besarku, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang telah diberikan disetiap hariku.
11. Calon suamiku tersayang Herri Purnomo S.Pd, terima kasih untuk semangat, doa, dukungan, dan waktunya selama ini, Terimakasih juga sudah mau menunggu dan mendampingiku selalu.
12. Sahabat-sahabatku SMA yang selama ini masih selalu ada, teruntuk kalian Nonny, Rani, Nopri, dan Desi terimakasih atas semua doa dan semangat yang kalian berikan. Tidak lupa pula untuk sahabat yang selalu menemani di saat susah maupun senang Riana Resti Pratiwi, pokoknya trimakasi untuk kalian, terimakasih juga untuk persahabatan kita selama ini semoga persahabatan kita tak akan terhenti sampai kapanpun.
13. Sahabat-sahabat sepermainanku di kampus (Dewi, Novita, Emil, Eva, wella, Nces, Galuh) terimakasih atas canda tawa, bantuan dan dukungannya, serta telah memberikan warna dalam perjalanan perkuliahanku selama ini,
14. Teman-teman seperjuangan BK 2010, Aan P, Dera, Aan E, Dedek, Noprita, Ika, Sefty, Dina, Wiwid, Adit, Ivana, Beby, Mama Evril, Dyah, Uni Erni, Mem, Desvi, Annisa, Fatwa, Mega, Febri, Nanang, Ajeng, Naylul, Lusi, Putri, Irsan, Puspita, Amel, Edo, Tiwi, Ayu, Nana, Nita, Dendra, Novita, Ara,

Dita, Desti, Boy, Natali, Bebet, Lulu pokoknya semuanya terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.

15. Keluarga KKN seperjuangan di Dusun bumbon, Mita, Pemi, Tipeh, Desi, Vero, iis, tekek, satria, eka, dan erna pokoknya semuanya terima kasih atas kebersamaan yang sudah kita lalui tangis, canda, tawa, kebersamaan kita banyak sekali pengalaman yang kita dapatkan selama di sana.
16. Teman – teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling (2007-2015) yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
18. Almamaterku Tercinta

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Bandar Lampung, April 2016

Penulis

Meilin Kurniawati

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	5
3. Pembatasan Masalah	6
4. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Ruang Lingkup penelitian.....	8
1. Objek Penelitian.....	8
2. Subjek Penelitian.....	8
3. Tempat Penelitian dan waktu penelitian	8
D. Kerangka Pikir	9
E. Hipotesis Penelitian.....	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyesuaian Diri	14
1. Pengertian Penyesuaian Diri	14
2. Proses Penyesuaian Diri	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	17
4. Dinamika penyesuaian diri.....	22
B. Layanan Konseling Kelompok.....	25
1. Pengertian Konseling Pendekatan Eh	25
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Eh	28
3. Proses Dan Teknik Dalam Kegiatan Konseling Kelompok..	30
4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok	33
5. Evaluasi Kegiatan.....	37
6. Analisis Tindak Lanjut	38
C. Keterkaitan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri	38

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Metode Penelitian.....	41
C. Subyek Penelitian	43
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
1. Variabel Penelitian.....	44
2. Definisi Oprasional.	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Pengujian Persyaratan Instrumen	49
1. Uji Validitas	49
2. Uji Reliabilitas	56
G. Teknik Analisis Data.....	58

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.	60
1. Gambaran Umum.....	60
2. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	62
3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok..	63
4. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	73
5. Deskripsi Hasil	75
6. Teknik Analisis Data.....	88
7. Uji Hipotesis.....	92
B. Pembahasan.....	93

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.	97
B. Saran.....	97

DAFTAR PUSTAKA	99
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	101
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Subjek Penelitian	43
3.2 Kategori Jawaban Instrumen Penelitian	46
3.3 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri	48
4.1 Data Hasil Sebelum Pemberian Konseling Kelompok	62
4.2 Jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.....	63
4.3 Data Hasil Setelah Pemberian Konseling Kelompok	73
4.4 Data Hasil Pretest & Posttest Penyesuaian Diri Siswa	74
4.5 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i>	89
4.6 Tabel Peningkatan Skor Penyesuaian Diri Setiap Aspek.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Grafik prosentase permasalahan	2
1.2 Kerangka pikir penelitian	12
2.1 Tahap Pembentukan	33
2.2 Tahap Peralihan	34
2.3 Tahap Kegiatan	35
2.4 Tahap Pengakhiran	36
3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	42
4.1 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri AMP	76
4.2 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri ANZ	77
4.3 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri BGP	78
4.4 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri DSP	80
4.5 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri HLN	81
4.6 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri RMS	83
4.7 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri SBU	84
4.8 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri TMO	85
4.9 Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri YMS	87
4.10 Grafik Peningkatan Konsep Diri Siswa Kelas IX SMPN 7 Metro	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blue Print Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri	95
2. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen	101
3. Skala Penyesuaian Diri	107
4. Uji Validitas & Reliabilitas.	110
5. Reliabilitas	119
6. Data Penelitian.....	120
7. Kesimpulan Penjaringan Subyek.....	127
8. Modul.....	129
9. Satlan	169
10. Pretes-Postes.....	174
11. Uji Wilcoxon Tabel	176
12. Peningkatan presentase Kemampuan Penyesuaian Diri	177
13. Tabel Distribusi Z	180
14. Dokumentasi	182

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

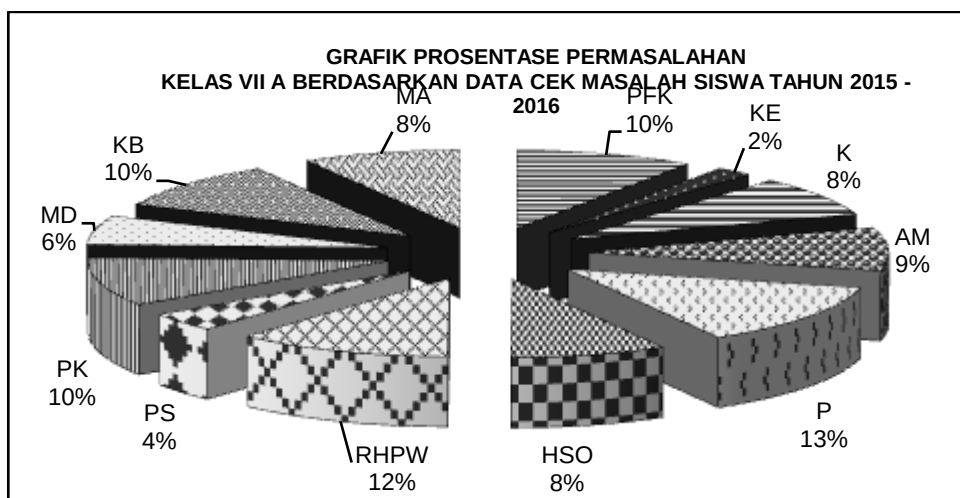
1. Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan diri pada setiap aspek yang harus dipenuhinya. Menurut Hurlock (1986) sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kependidikan anak (peserta didik) baik dalam cara berfikir, bersikap, maupun cara berperilaku.

Peserta didik merupakan para individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Dan pada masa perkembangan ini peserta didik tidak hanya dituntut untuk memenuhi kemampuan pada aspek akademis saja, tetapi juga aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual serta sistem nilai. Dalam aspek perkembangan sosial terjadi interaksi antara siswa dengan siswa yang lainnya, guru, dan semua staf di lingkungan sekolah yang didalamnya saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya.

Aspek perkembangan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah penyesuaian diri. Secara alamiah manusia telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup. Sebagai makhluk sosial selain beradaptasi dengan alam manusia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Kenyataannya tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri karena terkadang ada rintangan-rintangan tertentu yang bersumber dalam diri (keterbatasan) maupun dari luar (lingkungan) yang dapat menghambat individu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Fakta menunjukkan bahwa di lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat mereka untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri antar sesama justru malah menjadi sesuatu yang di hindari oleh sebagian orang. Seperti data yang saya dapatkan dari hasil DCM terlihat jelas banyak diantara siswa yang memiliki masalah dalam penyesuaian dirinya. Berikut ini adalah gambar grafik hasil dari DCM



Gambar 1.1 Grafik prosentase kelas IX di SMPN7 Metro

Keterangan:

PFM : Penampilan Fisik dan Kesehatan
 KE : Kehidupan Ekonomi
 K : Keluarga
 AM : Agama dan Moral
 P : Pribadi
 HSO : Hubungan Sosial dan Organisasi
 RHPW : Rekreasi, Hobi, dan Penggunaan Waktu
 PS : Penyesuaian Terhadap Sekolah
 PK : Penyesuaian terhadap Kurikulum
 MD : Masa Depan
 KB : Kegiatan Belajar
 MA : Muda-mudi dan Asmara

Diagram tersebut sangat terlihat jelas persentase permasalahan yang paling banyak dialami oleh siswa di kelas IX tersebut, yaitu masalah pribadi terlihat 13% lebih banyak dari permasalahan lainnya.

Masalah tersebut ada beberapa point yang harus dipilih oleh siswa-siswa untuk menentukan inti permasalahan pribadi pada diri mereka tersebut. Sampai pada akhirnya ditetapkan bahwa masalah yang paling banyak dimiliki oleh siswa kelas IX yaitu masalah pribadi siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, (keterangan pada lampiran). Prilaku-prilaku yang terjadi pada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah yaitu diantaranya terdapat siswa yang lebih memilih melakukan aktivitas sendiri dari pada bersama dengan teman-teman sebayanya, terdapat siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja, Terdapat siswa yang tidak menyapa saat berpapasan dengan orang di sekitarnya, serta terdapat siswa yang pasif saat diskusi. Oleh sebab itu guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam rangka membantu menyelesaikan permasalahan tersebut.

Bimbingan konseling tersebut terdapat banyak layanan juga teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa memecahkan masalah yang sedang dialaminya termasuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Salah satunya adalah layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Eksistensial Humanistik. Maslow berpendapat bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Eksistensial Humanistik merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan pendekatan yang menekankan pada pemahaman atas manusia. Pada saat yang samapun ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta dengan alam.

Pendekatan Eksistensial Humanistik dalam konseling kelompok menggunakan tehnik yang bertujuan untuk mempengaruhi konseli yang berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab. Pendekatan ini menekankan kondisi-kondisi inti manusia dan menekankan kesadaran diri sebelum bertindak. Deurzen-smith juga berpendapat bahwa konseling eksistensial tidak dirancang untuk menyembuhkan seperti tradisi model medis. Klien tidak dipandang sebagai orang yang sedang sakit melainkan sebagai orang yang merasa bosan atau kikuk dalam menjalani kehidupan. Maka dari itu penggunaan Eksistensial Humanistik merupakan pendekatan yang tepat di berikan kepada konseli yang memiliki masalah penyesuaian diri yang rendah. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan

pendekatanEksistensial Humanistikdapat memberikan konstribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Perilaku-prilaku yang terjadi pada siswa-siswa SMPNegeri 7 Metro kelas IX tersebut tentunya sangat berpengaruh tidak baik atau bisa jadi penghambatbagi siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar mereka baik dalam belajar maupun dalam pergaulan.Maka penulis tertarik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas IX di SMPNegeri 7 Metro tersebut dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik, karena didalam pendekatan tersebut klien dapat memahami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya dan potensi-potensi diri serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya melalui dorongan dari konselor dan juga anggota kelompok lain. Hal itu merupakan cara yang efektif untuk melatih kemampuan siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas IX. Oleh sebab itu penulis terdorong untuk melakukan penelitian berjudul “Penggunaanlayanan konseling kelompok dengan pendekatanEksistensial Humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX SMPN 7 Metro Tahun 2015/2016”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi pada objek yang akan diteliti yaitu

1. Terdapat siswa yang lebih memilih melakukan aktivitas sendiri dari pada bersama dengan teman-teman sebayanya,
2. Terdapat siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompok saja,
3. Terdapat siswa yang tidak menyapa saat berpapasan dengan orang di sekitarnya,
4. Terdapat siswa yang pasif saat diskusi.

3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya, yaitu Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX di SMPN 7 Metro Tahun 2015/2016. Dengan mengambil sample yaitu siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah: "Rendahnya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah". Adapun permasalahannya adalah: "apakah kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro".

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa konseling kelompok teknik eksistensial humanistik dapat dipergunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa SMPN 7 Metro tahun pelajaran 2015/2016.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan, manfaat penelitian ini adalah untuk menjelaskan kegunaan dari penelitian itu. Kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dan dapat mengembangkan ilmu pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

Bagi guru pembimbing, tujuan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik di sini agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan dapat memberikan layanan

informasi tentang penyesuaian diri sehingga siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan membawa siswa sebagai pribadi yang mampu menyesuaikan diri baik di lingkungan sekolah maupun dimasyarakat.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX SMPN 7Metro tahun2015/2016.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro.

3. Ruang Lingkup Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 7 Metro. waktu penelitian tahun pelajaran 2015/2016.

D. Kerangka Pikir

Semua makhluk hidup tidak terlepas dari banyak persoalan-persoalan pribadi diantaranya yang sangat tampak disini yaitu banyak siswa yang sangat sulit menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan terutama siswa yang berbeda kelas dan jarang berkomunikasi.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Menurut Schneiders (1964: 51) Individu pada kondisi ini akan mengalami proses belajar, belajar memahami, mengerti, dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh dirinya maupun oleh lingkungannya. Artinya individu perlu mempertimbangkan adanya norma-norma yang berlaku dilingkungan dalam memenuhi kebutuhannya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelaraskan pemuasan kebutuhan diri dengan situasi lingkungan sehingga tercapai suatu integrasi dan keseimbangan.

Menurut Dariyo (2007:202), seseorang dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri ialah dengan berhubungan dan bergaul dengan lingkungan hidupnya. Berdasarkan pendapat tersebut, maka siswa dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, baik di lingkungan

keluarga, masyarakat, ataupun lingkungan sekolah karena penyesuaian diri pada siswa sangat penting dalam kelancaran pendidikannya.

Siswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah adalah siswa yang akan mendapat banyak kemudahan dalam prosesnya perkembangan dan bersosialisasi. Berdasarkan identifikasi masalah melalui hasil DCM yang telah di bagikan kepada siswa dan pelaksanaan wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 7Metro, diketahui kebanyakan siswa tersebut memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Siswa cenderung akan menyendiri, siswa akan menarik diri dari berbagai kegiatan di lingkungan sekolah, siswa sulit untuk melakukan kegiatan secara kelompok, hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja, mudah merasa gelisah sehingga siswa tidak dapat belajar dengan maksimal, yang berakibat menurunnya hasil belajar dan prestasi yang diperoleh tidak maksimal. Sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolahnya.

Masalah tersebut perlu mendapatkan perhatian serta penanganan yang khusus dari pendidik terutama guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah; seperti konseling individu, konseling kelompok, ataupun bimbingan kelompok.

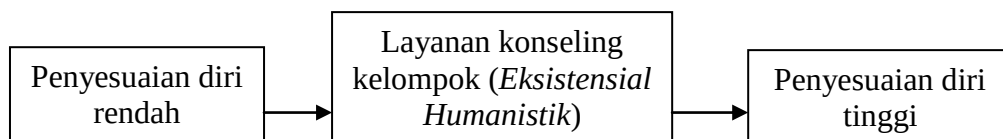
Salah satu cara yang bisa membantu agar siswa dapat menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru yaitu dengan melaksanakan layanan konseling

kelompok dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, karena didalam pendekatan tersebut klien dapat memahami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya dan potensi-potensi diri serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya melalui dorongan dari konselor dan juga anggota kelompok lain. Hal itu merupakan cara yang efektif untuk melatih kemampuan siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas IX.

Layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik pada dasarnya adalah proses pemberian bantuan yang menekankan pada pemahaman akan diri masing-masing individu dalam kelompok. Pada saat yang samapun ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta dengan alam. Pendekatan Eksistensial Humanistik dalam konseling kelompok menggunakan tehnik yang bertujuan untuk mempengaruhi konseli yang berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab. Pendekatan ini menekankan kondisi-kondisi inti manusia dan menekankan kesadaran diri sebelum bertindak. Maka dari itu penggunaan Eksistensial Humanistik dapat memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Melalui pendekatan Eksistensial Humanistik masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok akan teratasi.

Berikut ini adalah kerangka pikir dari penelitian ini :



Gambar 1.2. Kerangka pikir penelitian dengan menggunakan layanan konseling Kelompok

Berdasarkan gambar kerangka pikir 1.2 tersebut siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik, maka diharapkan setelah diberikan perlakuan siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan dalam menyesuaikan diri.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2012:64). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Berdasarkan pengertian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri yang rendah dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro tahun 2015/2016.

Adapun hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha: Layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik dapat dipergunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX SMPN 7 Metro tahun 2015/2016”.

Ho : Layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik tidak dapat dipergunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah kelas IX SMPN 7 Metro tahun 2015/2016”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan bawah 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) Penyesuaian Diri, (2) Layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik, (3) Keterkaitan penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneider(1964: 51) mengemukakan pengertian mengenai penyesuaian diri, yaitu bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri, yang dapat diterima oleh lingkungannya.

Menurut Fatimah (2008:198) penyesuaian diri adalah merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Selain itu menurut Sunarto (2008:222) penyesuaian diri adalah proses bagi mana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.

2. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri lebih cenderung untuk selalu berproses dan berkembang.

Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2012:176) setidaknya terdapat tiga unsur yang terlibat dalam proses penyesuaian diri, yaitu: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri.

1. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor internal dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.

2. Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas.

3. Pola Dasar dan Proses Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terhadap suatu pola dasar penyesuaian diri. Menurut Hurlock (2003:239) ketidakmampuan menyesuaikan diri akan ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku, seperti:

- a. Tidak bertanggung jawab
- b. Sikap yang agresif dan sangat yakin pada diri sendiri
- c. Perasaan yang tidak aman yang membuat remaja patuh dan mengikuti standar-standar kelompok
- d. Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang tak dikenal
- e. Perasaan menyerah
- f. Terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari
- g. Mundur ketingkat perilaku yang sebelumnya agar disenangi dan diperhatikan.
- h. Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal dan memindah-mindahkan.

Ke tiga unsur tersebut akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto (Ali & Asrori, 2012:178) dapat ditujukan ke dalam sepuluh hal, yaitu:

- a. Individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
- b. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan yang rasional.
- c. Mampu bertindak sesuai dengan potensi yang ada dan kenyataan objektif di luar dirinya.
- d. Mampu bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku.
- e. Bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan.
- f. Hormat kepada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
- g. Sanggup merespon frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan profesional.
- h. Sanggup bertindak secara terbuka dan menerima kritik dan tindakannya.
- i. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- j. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Apabila seseorang mampu melakukan hal-hal seperti di atas, artinya orang tersebut mampu menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, kemudian tercipta keselarasan antara remaja dengan realitas. Sehingga remaja dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri

Menurut Scheneiders (dalam Ali dan Asrori, 2012:181-189), setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu : kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama serta budaya. Pada dasarnya penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Hariadi, 1997:110-112).

a. Faktor-faktor Internal

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi faktor motif, faktor harga diri remaja, faktor persepsi remaja, faktor belajar, faktor sikap remaja, faktor intelegensi dan minat, dan faktor kepribadian.

1) Faktor Harga Diri dan Persepsi Remaja

Faktor harga diri remaja yaitu bagaimana remaja itu memandang terhadap dirinya sendiri, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Faktor persepsi remaja yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut. Remaja yang bersifat positif terhadap

sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri daripada remaja yang sering bersikap negatif.

2) Faktor Intelegensi dan Minat

Faktor intelegensi dan minat yaitu intelegensi merupakan modal untuk menalar, menganalisis dan menyimpulkan berdasarkan argumentasi yang matang, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata. Bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian biasanya cepat dan lancar.

3) Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian yaitu pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrover akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introver yang cenderung kaku dan statis. Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah: kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi.

4) Faktor Proses Belajar

Belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar. Oleh karena itu,

kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar. Oleh sebab itu, perbedaan pola-pola penyesuaian diri sejak dari normal sampai dengan malsesuai, sebagian besar merupakan hasil perubahan yang dipengaruhi oleh belajar dan kematangan.

b. Faktor-faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja meliputi faktor keluarga, faktor kondisi sekolah, faktor kelompok sebaya, faktor prasangka sosial, serta faktor hukum dan norma sosial.

1) Faktor Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Faktor keluarga, terutama pola asuh keluarga dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja. Pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif dibanding dengan pola asuh keluarga yang otoriter maupun pola asuh yang bebas. Demikian pula keluarga sehat dan utama lebih memberi pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja.

Selain keluarga, kondisi sekolah yang sehat dimana remaja merasa bangga dan kersan terhadap sekolahnya setelah memberikan landasan remaja untuk dapat bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat. Faktor kelompok sebaya juga

mempengaruhi penyesuaian diri remaja karena hampir setiap remaja memiliki teman sebaya dalam bentuk kelompok.

Kelompok-kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri, tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja. Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

2) Faktor Prasangka Sosial

Faktor prasangka sosial maksudnya adanya kecenderungan sehingga masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya dengan memberi label remaja pasif, nakal, suka diatur, suka menentang orangtua, suka cuek, suka minum-minum, malas dan semacamnya. Prasangka sosial semacam itu jelas tidak hanya menjadi kendala proses penyesuaian diri remaja, tetapi justru akan memperdalam jurang kesenjangan bahkan sumber frustrasi dan konflik bagi remaja tersebut.

3) Faktor Hukum dan Norma Sosial

Faktor hukum dan norma sosial maksudnya adalah pelaksanaan tegaknya hukum dan norma-norma sosial yang berlaku. Bila suatu masyarakat ternyata hukum dan norma-norma sosial hanya merupakan “slogan”, artinya tidak ditegakkan sebagaimana mestinya, hal tersebut dapat melahirkan remaja-remaja yang malas (*adjusted*). Sebaliknya bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang “*walladjusted*”, sehingga faktor ketidakpastian hukum dan dilecehkannya norma-norma sosial akan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja.

4) Faktor Agama serta Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan kesinambungan tetap hidup (Ali & Asrori, 2009:189). Dengan demikian, faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu.

Budaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlibat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun

masyarakat. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan secara langsung atau tidak langsung oleh budaya sekitarnya. Jadi, budaya yang dimiliki oleh siswa mempengaruhi mereka saat melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah-sekolah maupun lingkungan masyarakat.

4. Dinamika Penyesuaian Diri pada Remaja

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang bersifat dinamis. Dinamika penyesuaian diri melibatkan sejumlah faktor-faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada perilaku penyesuaian diri yang baik (perilaku ajastif). Menurut Ali dan Asrori (2012:190) perilaku ajastif adalah respon-respon yang diarahkan kepada usaha memenuhi tuntutan internal dan eksternal. Menyiapkan hubungan yang efektif antara individu dan realitas merupakan tujuan dari respon yang ajastif.

Faktor psikologis dasar yang mempengaruhi dinamika penyesuaian diri, yaitu: persepsi, kemampuan, dan kepribadian (Ali dan Asrori, 2012:190).

1. Persepsi

kehidupan remaja mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatan terhadap berbagai perangsang (stimulus) yang berasal dari lingkungannya. Dengan persepsi, remaja dapat menentukan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap stimulus yang berada disekitarnya karena persepsi merupakan rangkaian peristiwa yang

menjembatani stimulus dan perilaku tertentu (Stagner dan Solley, dalam Ali dan Asrori, 2012:193).

Persepsi remaja memiliki pengaruh yang berarti terhadap dinamika penyesuaian diri karena persepsi memiliki perananan penting dalam perilaku, yaitu:

- a. Sebagai pembentukan pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa yang berarti akan berpengaruh terhadap perilaku penyesuaian diri yang terarah.
- b. Sebagai pengembangan fungsi kognitif, afektif, dan kognatif sehingga berpengaruh terhadap penyesuaian yang lebih utuh dan proporsional sesuai dengan pertimbangan dan pengalaman-pengalaman yang relevan.
- c. Meningkatkan keaktifan, kedinamisan, dan kesadaran terhadap lingkungan sehingga dapat menggerakkan motivasi untuk penyesuaian diri secara lebih dasar.
- d. Meningkatkan pengamatan dan penilaian secara objektif terhadap lingkungan sehingga perilaku penyesuaian diri menjadi lebih rasional dan realistis.
- e. Mengembangkan kemampuan mengelola pengalaman dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan sehingga dapat mendorong ke arah proses sosialisasi yang semakin mantap.

Persepsi positif pada remaja sangat menentukan sikap yang akan kita terapkan pada masyarakat. Maka dari itu sangat perlu sekali pada usia remaja siswa memiliki persepsi-persepsi yang positif. Jadi, apabila remaja memiliki persepsi yang positif terhadap lingkungannya, maka penyesuaian diri remaja akan berjalan dengan baik.

2. Kemampuan

Pengaruh aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor pada remaja dapat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya, seperti (Ali dan asrori, 2012:195) :

- a. Kemampuan kognitif seperti pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi, dan berpikir merupakan sarana dasar untuk pengambilan keputusan oleh remaja dalam melakukan penyesuaian diri.
- b. Kemampuan afeksi seperti sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan bagi kognisi dalam proses penyesuaian diri remaja.
- c. Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri disesuaikan dengan dorongan dan kebutuhannya.

Jika pada usia remaja kemampuan-kemampuan itu di tingkatkan maka, akan tercipta penyesuaian diri yang baik dalam lingkungan. Jadi, dinamika proses penyesuaian diri remaja akan berlangsung lancar dan baik, jika ketiga kemampuan itu membentuk suatu kerjasama yang harmonis dan terpadu. Namun apabila terjadi ketidakharmonisan dalam ketiga kemampuan itu, dapat menimbulkan konflik, kecemasan, bahkan frustrasi, sehingga berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja.

3. Kepribadian

Remaja yang sedang mengalami perkembangan pesat dari segala aspeknya, kepribadiannya pun menjadi sangat dinamis. Remaja yang sudah mencapai tahapan berpikir operasional formal, sudah menyadari akan pentingnya nilai-nilai dan norma yang dapat dijadikan pegangan hidupnya, sudah mulai berkembang ketertarikan dengan lawan jenis, memiliki kohesivitas kelompok yang kuat, serta cenderung membangun budaya kelompoknya sendiri, akan sangat memberikan warna tersendiri terhadap dinamika penyesuaian diri remaja.

B. Layanan konseling kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan, dan memecahkan masalah dalam kehidupannya sehingga individu tersebut mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Bimbingan dan konseling memiliki 4 bidang bimbingan, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Dalam bimbingan dan konseling terdapat 9 jenis layanan bimbingan dan konseling yaitu; layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan pembelajaran, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, dan layanan mediasi.

Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang diarahkan pada sejumlah/sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan konseling kelompok dapat memberikan manfaat pada sekelompok orang. Didalam layanan konseling kelompok terdapat beberapa pendekatan diantaranya yang akan dibahas disini adalah pendekatan Eksistensial humanistik.

1. Pengertian konseling pendekatan Eksistensial humanistik

Teori konseling Eksistensial humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Pendekatan Eksistensial humanistik berfokus pada diri manusia. Pendekatan ini mengutamakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia. Deurzen-smith berpendapat bahwa konseling eksistensial tidak dirancang untuk menyembuhkan seperti tradisi model medis. Klien tidak dipandang

sebagai orang yang sedang sakit melainkan sebagai orang yang merasa bosan atau kikuk dalam menjalani kehidupan. Pendekatan Eksistensial humanistik dalam konseling menggunakan sistem tehnik-tehnik yang bertujuan untuk mempengaruhi konseli. Menurut Maslow (1968) Pendekatan konseling eksistensial humanistik bukan merupakan konseling tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup konseling-konseling yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep utama pendekatan Eksistensial.

Menurut Maslow (1968) landasan yang terbentuk dalam praktek konseling, yaitu :

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, sesuatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kesadaran untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara bebas didalam kerangka pembatasnya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab. Para eksistensialis menekan manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya.

b. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan

eksistensial bisa diakibatkan atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati. Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesasaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa ekstensial yang juga merupakan bagian kondisi manusia adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuan.

c. Penciptaan makna

Manusia itu unik dalam arti bahwa ia berusaha untuk menentukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Menjadi manusia juga berarti menfghadapi kesendirian. Walaupun pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah mahluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi dipersonalisasi, alineasi, kersingan, dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai tahap tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi “sakit”.

2. Tujuan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial humanistik

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. 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.

Tujuan mendasar Eksistensial humanistik adalah membantu individu menemukan nilai, makna dan tujuan dalam hidup manusia sendiri. Juga diarahkan untuk membantu klien agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih, dan bertindak, dan kemudian

membantu mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna.

Menurut Gerald corey (1988:56) pendekatan eksistensial humanistic bertujuan agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik, menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Pada dasarnya terapi eksistensial adalah meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.

Tujuan konseling eksistensial humanistik adalah membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri sehingga klien bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri. Namun untuk mencapai tujuan tersebut konseling eksistensial humanistik menyajikan kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan dengan menghapus penghambat-penghambat aktualisasi potensi diri. Dari konseling kelompok inilah siswa dapat terlatih untuk berbicara didepan orang banyak dan berani mengungkapkan pendapatnya dalam diskusi kelompok. Sedangkan menurut Gerald Corey(2007:592) tujuan konseling kelompok yaitu:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.

- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

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

3. Proses Dan Teknik Dalam Kegiatan Konseling Kelompok Pendekatan Eksistensial Humanistik

Proses konseling eksistensial humanistik menggambarkan suatu bentuk aliansi terapeutik antara konselor dengan konseli. Konselor Eksistensial mendorong kebebasan dan tanggung jawab , mendorong klien untuk menangani kecemasan, keputusan, dan mendorong munculnya upaya-upaya untuk membuat pilihan yang bermakna. Untuk menjaga penekanan pada kebebasan pribadi, konselor perlu mengekspresikan nilai-nilai dan keyakinan mereka sendiri, memberikan arahan, menggunakan humor, dan memberikan sugesti dan interpretasi dan tetap memberikan kebebasan pada klien untuk memilih sendiri manakah diantara alternatif-alternatif yang telah diberikan. Untuk dapat memahami sepenuhnya perasaan dan

fikiran konseli tentang perasaan nyaman berada di lingkungan sekolah, terdapat hubungan interpersonal yang baik, dapat berinteraksi dengan lingkungan dan aktif dalam kegiatan, konselor perlu melihat dirinya dalam kehidupan konseli. Untuk mencapai kondisi seperti itu, konselor harus. Mengkomunikasikan empati, respek, atau perhatian, dukungan, dorongan, keterbukaan, dan kepedulian yang tulus. Sepanjang proses konseling, konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh sehingga mereka dapat memahami pandangan-pandangan konseli kemudian membantunya mengekspresikan ketakutan-ketakutannya dan mengambil tanggung jawab bagi kehidupannya sendiri. Program perlakuan dapat diakhiri jika konseli telah mampu untuk mengimplementasikan kesadaran tentang diri mereka dan mengarahkan dirinya untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kondisi ini memungkinkan konseli menemukan jalan mudah untuk mengaktualisasikan diri.

Teknik utama eksistensial humanistik pada dasarnya adalah penggunaan pribadi konselor dan hubungan konselor-konseli sebagai kondisi perubahan. Namun eksistensial humanistik juga merekomendasikan beberapa tehnik (pendekatan) khusus seperti menghayati keberadaan dunia objektif dan subyektif klien, pengalaman pertumbuhan simbolik. Saat terapis menemukan keseluruhan dari diri klien, maka saat itulah proses terapeutik berada pada saat yang terbaik. Penemuan kreatifitas diri terapis muncul dari ikatan saling percaya dan kerjasama yang bermakna dari klien dan terapis.

Proses konseling oleh para eksistensial meliputi tiga tahap yaitu.

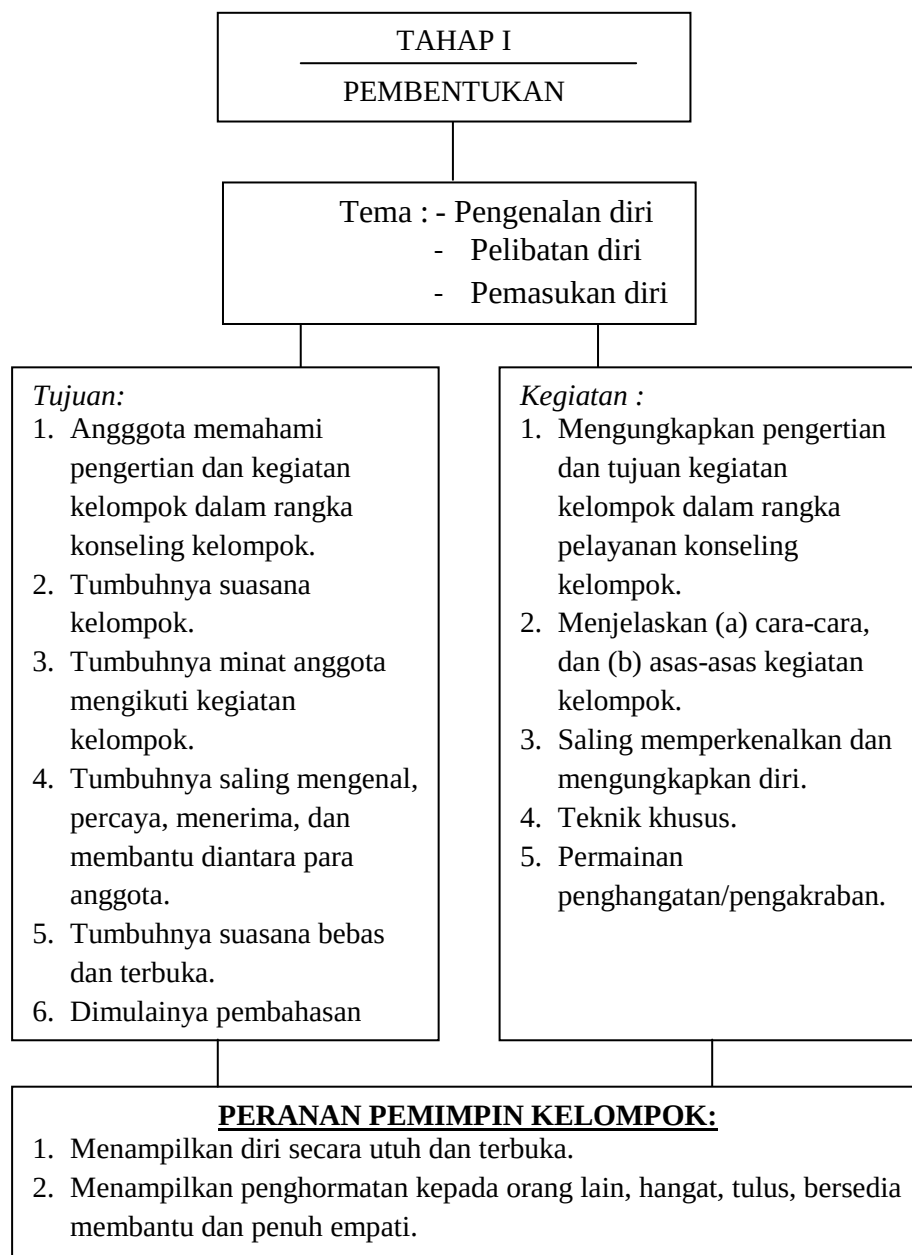
- a. Tahap pertama, konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka tentang dunia. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan serta asumsi untuk menentukan kesalahannya. Konselor disini mengajarkan mereka bagaimana caranya untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri dan meneliti peranan mereka dalam hal penciptaan problem mereka dalam hidup.
- b. Tahap kedua, konseli didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Proses eksplorasi diri ini biasanya membawa konseli ke pemahaman baru dan berupa restrukturisasi dari nilai dan sikap mereka. Konseli mendapat cita rasa yang lebih baik akan jenis kehidupan macam apa yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.
- c. Tahap ketiga, berfokus pada menolong konseli untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan konseli untuk bisa mencari cara mengaplikasikan nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan konkrit. Biasa konseli menemukan jalan mereka untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani konsistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

4. Tahap penyelenggara layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik

Ada empat (4) tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik, yaitu:

a. Tahap Pembentukan

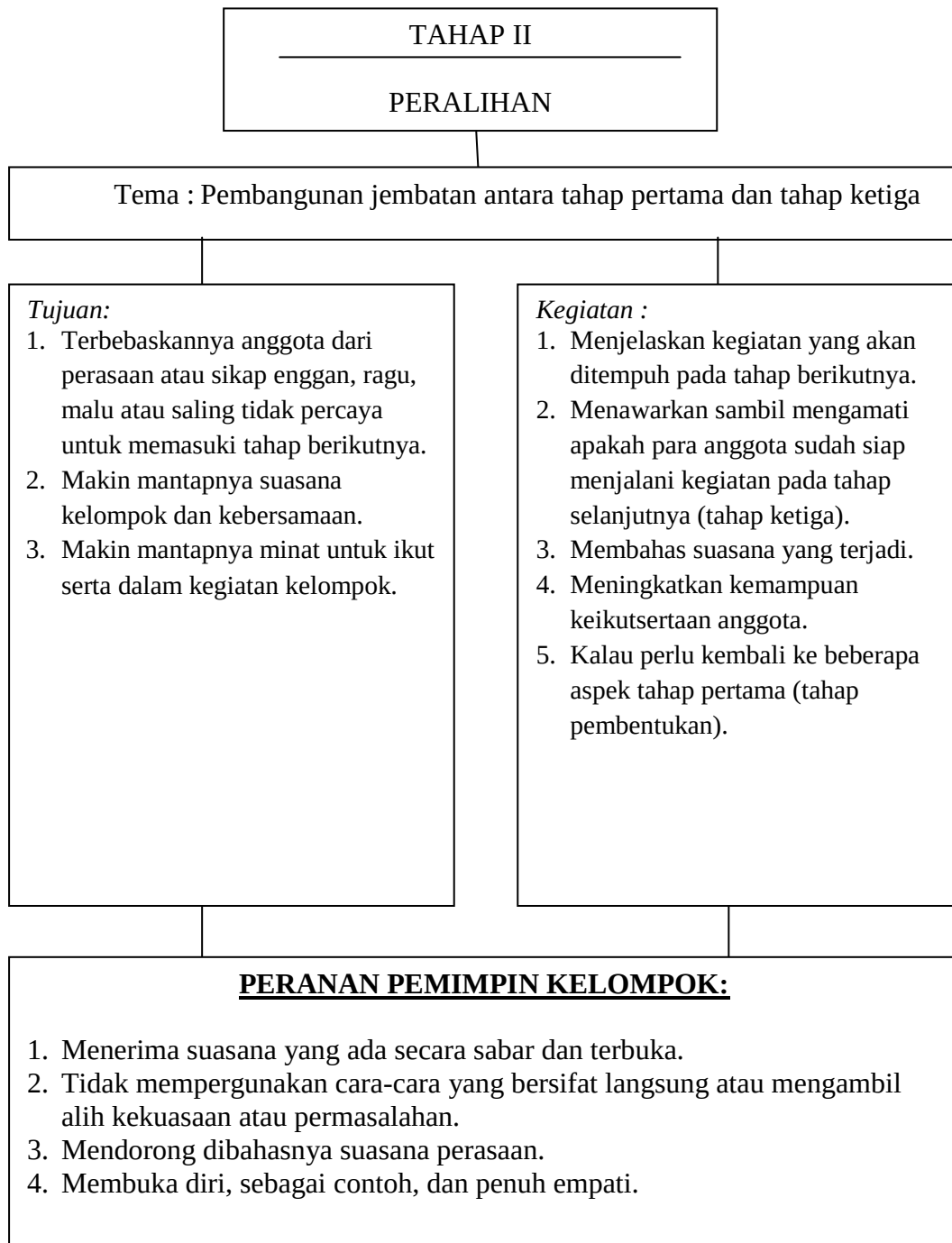
Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok.



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan

b. Tahap Peralihan

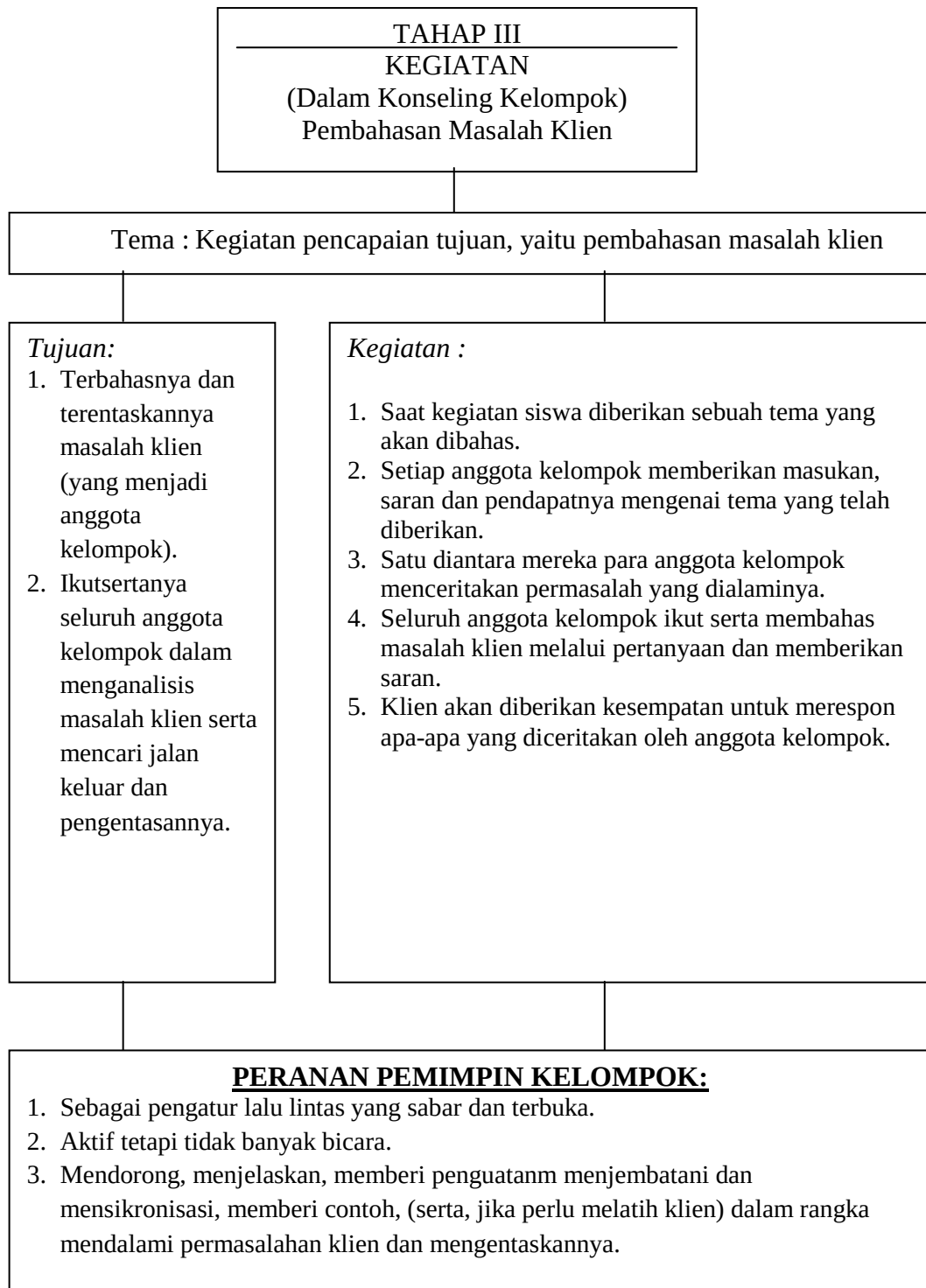
Tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.



Gambar 2.2. Tahap Peralihan

c. Tahap Kegiatan

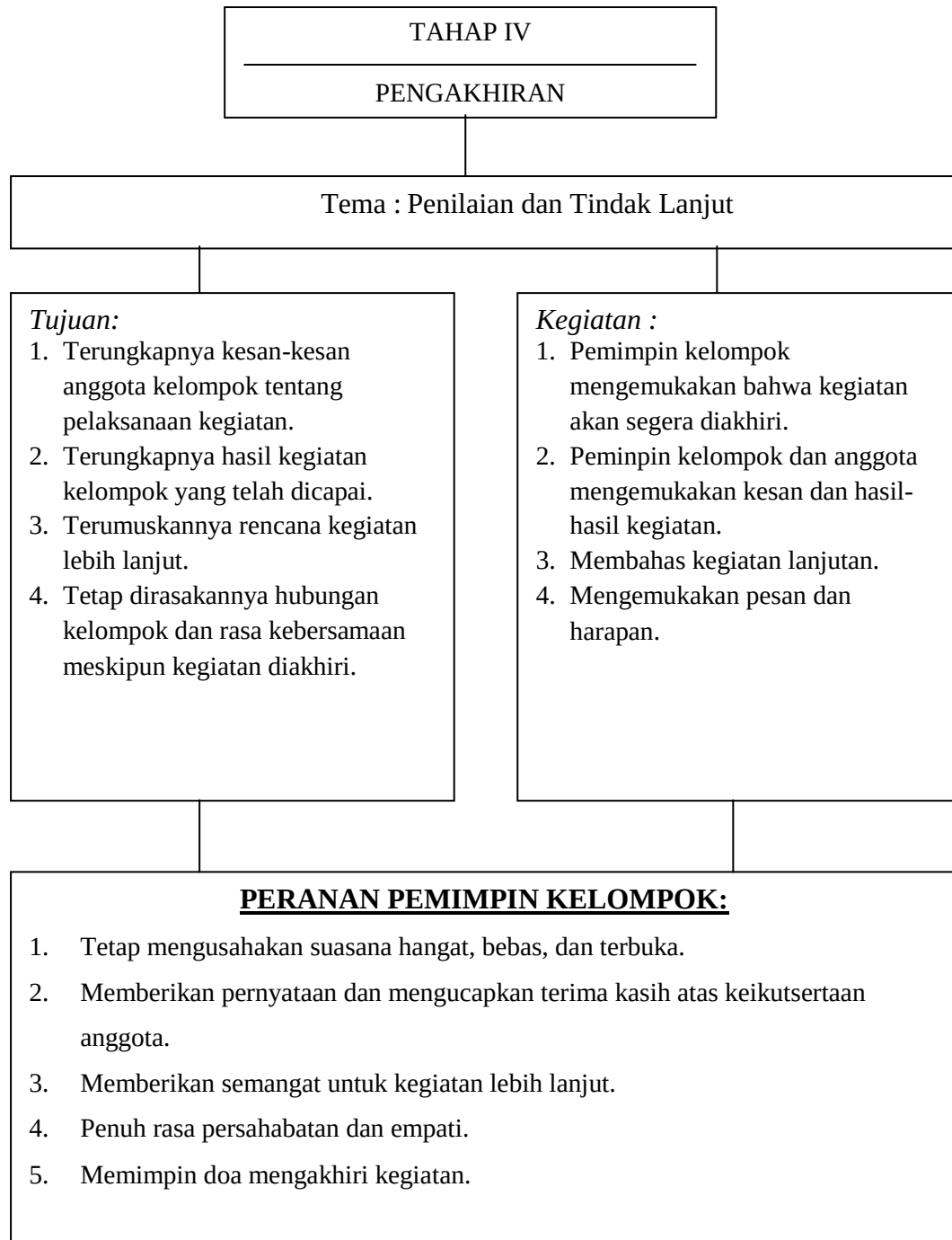
Tahap ini merupakan tahapan “ kegiatan inti “ untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.



Gambar 2.3. Tahap Kegiatan

d. Tahap Pengakhiran

Tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran

5. Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik tidak ditujukan pada “hasil belajar” yang berupa penguasaan pengetahuan ataupun keterampilan yang diperoleh para peserta, melainkan diorientasikan pada penyesuaian diri mereka terhadap teman-teman disekitar mereka. Dalam layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial humanistik, penilaian hasil kegiatan dapat diarahkan kepada peserta yang masalahnya dibahas sempat dibahas. Peserta tersebut diminta mengungkapkan sampai seberapa jauh perubahan dan perkembangan yang dialami oleh mereka.

Penilaian terhadap kegiatan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik dapat dilakukan secara tertulis. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Kepada para peserta juga dapat diminta untuk mengemukakan (baik lisan maupun tulisan) tentang hal- hal yang paling berharga dan atau kurang mereka senangi selama kegiatan berlangsung. Penilaian terhadap layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik tidak bertitik tolak dari kriteria “benar- salah”, namun berorientasi pada perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta kegiatan.

6. Analisis Tindak Lanjut

Analisis dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggara layanan. Dari sini akan dikaji apakah hasil pembahasan/ pemecahan masalah sudah tuntas atau masih ada aspek yang belum dijangkau dalam pembahasan tersebut. Dalam analisis, konselor sebagai pemimpin kelompok perlu meninjau kembali secara cermat hal-hal tertentu yang perlu diperhatikan seperti: penumbuhan dan jalannya dinamika kelompok, peranan dan aktivitas sebagai peserta, homogenitas/heterogenitas anggota kelompok, kedalaman dan keluasan pembahasan, kemungkinan keterlaksanaan alternatif pemecahan masalah yang dimunculkan dalam kelompok, dampak pemakaian teknik tertentu oleh pemimpin kelompok, dan keyakinan penerapan teknik-teknik baru, masalah waktu, tempat, dan bahan acuan, perlu narasumber lain dan sebagainya. Dengan demikian, analisis tersebut dapat tolehan kebelakang dapat pula tinjauan kedepan.

C. Penggunaan Layanan konseling kelompok dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik dalam meningkatkan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu perilaku yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan kita sehari-hari, baik dalam situasi lingkungan baru maupun dalam bermasyarakat. Meskipun tidak membahayakan tapi penyesuaian diri yang rendah juga dapat merugikan kehidupan kita. Agar individu dapat menyatu dan diterima dalam kelompok maka individu harus mampu menyesuaikan diri (Hurlock, 1999).

Ternyata masih ada sebagian siswa yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Biasanya orang-orang yang memiliki penyesuaian diri rendah inisulit untuk diterima di lingkungannya karena banyak diantaranya siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah memiliki ego tinggi yang mengakibatkan mereka merasa paling benar dan secara tidak langsung mereka akan sulit untuk menerima pendapat/masukan dari orang lain, dan juga banyak diantara mereka lebih memilih melakukan aktivitas sendiri dari pada harus bersama dengan teman-teman sebayanya. Penyesuaian diri rendah akan sangat tampak sekali pada anak-anak yang baru memasuki tempat baru dengan suasana yang baru pula. Penyesuaian diri yang rendah biasanya terjadi karena kurang dapat menerima keadaan yang ada, harga diri yang rendah (*minder*), dan kurangnya pola asuh orang tua. Oleh sebab itulah, rendahnya penyesuaian diri harus segera diatasi agar dapat menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam berinteraksi.

Tentunya diperlukan suatu cara untuk meningkatkan penyesuaian diri. Siswa pada usia remaja, terutama pada siswa SMP banyak ditemukan masalah yang serupa, sehingga cara yang tepat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa adalah melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik terdapat suatu keadaan yang membangun suasana menjadi lebih aktif dan lebih bersahabat, keadaan itu adalah dinamika kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok itulah siswa menyesuaikan diri dan memperoleh banyak keuntungan. Keuntungan itu diperoleh dengan cara siswa berperan aktif dan terlibat dalam pemecahan

permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok. Keterlibatan itu dapat dilihat dari keterlibatan siswa dalam memberikan tanggapan, masukan serta ide-ide mengenai permasalahan yang dibahas. Dengan demikian di dalam layanan konseling kelompok tercipta interaksi antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian, kegiatan yang diharapkan dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2012). Dalam metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

A. Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMP Negeri 7 Metro. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2015/2016.

B. Metode penelitian

Metode penelitian dapat diartikan sebagai kegiatan yang secara sistematis, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti itu sendiri (Dewa, 2008: 17). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment*. Menurut

Sugiono (2011: 109) penelitian *pre experiment* dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol sampel tidak dipilih secara random. Jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2011: 109-111). Pada desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri sebelum diberi konseling kelompok dan pengukuran kedua dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri setelah diberi konseling kelompok. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Gambar 3.1 Desain Kelompok Tunggal dengan *Pretest-Posttest*

Keterangan:

- O₁ : Pemberian *pretest* untuk mengetahui penyesuaian diri siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro, sebelum mendapat perlakuan. Jadi pada *pretest* ini merupakan pengumpulan data siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah dan belum mendapat perlakuan
- X : Pemberian perlakuan dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro yang memiliki penyesuaian diri rendah.
- O₂ : Pemberian *posttest* untuk mengukur penyesuaian diri siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro setelah diberikan perlakuan (X), dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan yang

menunjukkan penyesuaian diri siswa meningkat atau tidak berubah sama sekali.

C. Subjek penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 7 Metro yang memiliki penyesuaian diri yang rendah di lingkungan sekolah. Untuk mengetahui penyesuaian diri yang rendah atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala penyesuaian diri kepada seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 7 Metro. Dari hasil yang telah diperoleh dari skala penyesuaian diri, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang mengasuh kelas IX, agar dapat mengetahui lebih dalam tentang subjek yang telah didapat dari hasil skala. Setelah skala dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti.

Siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh terdapatlah 9 orang siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah di kelas IX SMP Negeri 7 Metro:

Tabel 3.1. Subjek penelitian

NO	Subjek	Kelas	Nilai	Kategori
1	SBU	IX.A	89	Rendah
2	RMS	IX.B	95	Rendah
3	HLN	IX.C	109	Rendah
4	AMP	IX.D	103	Rendah
5	TMO	IX D	111	Rendah
6	ANZ	IX.E	91	Rendah
7	BGP	IX.F	91	Rendah
8	DSP	IX.G	99	Rendah
9	YMS	IX G	103	Rendah

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian. Menurut Sugiono (2012) "variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) variabel bebas, dan (b) variabel terikat.

a. Variabel bebas

Variabel bebas yaitu variabel yang dalam sebuah penelitian dijadikan penyebab atau berfungsi mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik.

b. Variabel terikat

Variabel terikat yaitu variabel yang diramalkan atau variabel yang timbul dalam hubungan yang fungsional sebagai pengaruh dari variabel bebas atau variabel Y, yaitu penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Peneliti ingin melihat hasil layanan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial Humanistik terhadap meningkatnya penyesuaian diri siswa, jadi ada yang mempengaruhi (Variabel bebas) yaitu layanan

konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik dan dipengaruhi (Variabel terikat) penyesuaian diri siswa.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

a. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan diri dan lingkungan sehingga dapat menjalin hubungan baik dengan lingkungannya, dan penyesuaian diri tersebut dapat dicerminkan dengan memiliki perasaan nyaman terhadap lingkungan di lingkungan sekolah, memiliki hubungan interpersonal yang tinggi dengan warga di lingkungan sekolah, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, serta aktif dalam kegiatan kelompok.

b. Layanan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik

Konseling kelompok Eksistensial humanistik adalah suatu proses pemberian bantuan yang menekankan pada pemahaman akan diri masing-masing individu dalam kelompok yang terbentuk untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri yang terjadi. Jika seseorang tidak dapat bersosialisasi maka kemungkinan untuk berubah akan sangat kecil. Pendekatan Eksistensial Humanistik digunakan dalam kegiatan konseling kelompok.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya harus menentukan teknik pengumpulan yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala penyesuaian diri. Skala ini untuk mengumpulkan data tentang penyesuaian diri yang rendah yang ada di lingkungan sekolah. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien, dan komunikatif. Adapun kategori jawaban yang direncanakan dalam instrument penyesuaian diri dengan menggunakan *Sumated Rating Scale* model *Likert* sebagai berikut

Tabel 3.2. Kategori jawaban instrumen penelitian

Pernyataan		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	(SS)	5	1
Sesuai	(S)	4	2
Ragu-ragu	(R)	3	3
Tidak Sesuai	(TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai	(STS)	1	5

Skala Likert ini disusun dalam bentuk *chek-list*. Dimana dalam skala *Likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat. Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 alternatif, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam perhitungan skor pada skala penyesuaian diri dilakukan dengan

menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan penyesuaian diri dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

Berikut merupakan kisi-kisi skala penyesuaian diri yang akan menjadi pedoman peneliti:

Table 3.3 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri

NO	VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR	Nomor Item		jumlah
				+	-	
1	Penyesuaian diri	1. Memiliki perasaan nyaman terhadap lingkungan sekolah	1.1 Mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah di lingkungan sekolah	1, 4, 6	2, 3, 5	6
			1.2 Senang berlama-lama berada di lingkungan sekolah	7, 9, 12	8,10, 11	6
		2. Memiliki hubungan interpersonal yang tinggi dengan warga di lingkungan sekolah	2.1 Dapat bergaul dengan siapa saja tanpa melihat status dan perbedaan	14, 15, 17	13, 16, 18	6
			2.2 Melakukan kegiatan secara bersama-sama	20, 22, 24	19, 21, 23	6
		3.Mampu beradaptasi dengan lingkungan	3.1 Memahami dan mengaplikasikan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah	26, 27, 29	25, 28, 30	6
			3.2 Bersikap sesuai nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah	32, 35, 36	31, 33, 34	6
		4.Aktif dalam kegiatan	4.1 Mampu berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran di dalam kelas	37, 41, 42	38, 39, 40	6
			4.2 Mampu memberi pendapat dan saran	44, 45, 48	43, 46, 47	6

F. Uji Persyaratan Instrumen

Untuk mendapatkan data yang lengkap, maka instrumen pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik, instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliable.

1. Uji validitas instrument

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Drs. Syaefuddin Latief, M.Pd, Citra Abriani Maharani, S.Pd.,M.Pd.,Kons., dan Yohana Oktarina, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

- (1) Pernyataan no 1 pada deskriptor 1.1 siswa mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah di lingkungan sekolah yaitu “saya dapat berbicara secara baik-baik kepada teman saya ketika saya sedang

marah dengannya” menurut ibu Citra pernyataan itu “kurang tepat” dikarenakan kalimat yang saya gunakan rancu, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Berbicara dengan baik kepada teman walaupun sedang marah dengannya”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.

- (2) Pernyataan no 2 pada deskriptor 1.1siswa mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah di lingkungan sekolah yaitu “Saya perlu membalas ejekan teman kepada saya” menurut ibu citra dan ibu yohana pernyataan itu mendapatkan penilaian “Kurang tepat” dengan alasan karena item ini tidak relevan dengan tujuan sekala ukur, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Membalas ejekan teman, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.
- (3) Pernyataan no 3 pada deskriptor 1.1siswa mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah yaitu “Saya sering marah-marah tidak jelas ketika sedang ada masalah” menurut ibu citra pernyataan itu “kurang tepat” dengan alasan karena kalimat yang saya gunakan rancu, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Uring-uringan ketika mengalami masalah”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.
- (4) Pernyataan no 5 pada deskriptor 1.1siswa mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah yaitu “Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah”, menurut ibu citra pernyataan itu mendapatkan penilaian “kurang tepat” dikarenakan kalimat yang saya

gunakan rancu. Peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Mengucapkan kata-kata kasar ketika sedang emosi”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.

(5) Pernyataan no 6 pada deskriptor 1.1siswa mampu menyeimbangkan perasaan ketika mengalami masalah yaitu “saya diam ketika saya salah” menurut menurut ibu citra dan ibu yohana pernyataan itu mendapatkan penilaian “kurang tepat”,dikarnakan kalimat yang saya gunakan kurang efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “diam ketika merasa bersalah”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(6) Pernyataan no 1 pada deskriptor 1.2senang berlama-lama berada di lingkungan sekolah yaitu “jika ada tugas kelompok saya dan kelompok saya memilih mengerjakannya di lingkungan sekolah”, menurut ibu citra pernyataan itu mendapatkan penilaian “kurang tepat” dikarenakan kalimat yang digunakan kurang efektif Lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “tugas kelompok dikerjakan di lingkungan sekolah”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.

(7) Pernyataan no 2 pada deskriptor 1.2senang berlama-lama berada di lingkungan sekolah yaitu “Saya lebih memilih membolos dari pada berangkat ke sekolah” menurut ibu citra pernyataan itu “kurang tepat”, dikarenakan pemilihan kata tidak sesuai dengan apa yang diukur lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Berupaya meninggalkan

sekolah ketika jam sekolah belum berakhir”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.

(8) Pernyataan no 3 pada deskriptor 1.2 senang berlama-lama berada di lingkungan sekolah yaitu “Saya tetap berangkat ke sekolah disaat hujan turun” menurut ibu citra pernyataan itu “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan rancu, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Tetap berangkat ke sekolah meskipun mengalami hambatan”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”.

(9) Pernyataan no 6 pada deskriptor 1.2 senang berlama-lama berada di lingkungan sekolah yaitu “saya tidak pernah datang terlambat” menurut ibu citra pernyataan itu “kurang tepat” dikarekan pemilihan kata kurang tepat, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “datang tepat waktu”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(10) Pernyataan no 4 pada deskriptor 2.1 Dapat bergaul dengan siapa saja tanpa melihat status dan perbedaan yaitu “Saya gugup ketika berbicara dengan orang lain “kurang tepat” dikarekan pemilihan kata tidak sesuai dengan yang akan diukur, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Melihat harta dan jabatan dalam bergaul”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(11) Pernyataan no 5 pada deskriptor 2.1 Dapat bergaul dengan siapa saja tanpa melihat status dan perbedaan yaitu “Saya tidak malu untuk

memperkenalkan diri saya pada orang yang baru saya jumpai “kurang tepat” dikarekan kalimat kurang efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Tidak membandingkan suku dan agama”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(12) Pernyataan no 1 pada deskriptor 2.2 Melakukan kegiatan secara bersama-sama yaitu “Saya enggan berbicara pada saat berkumpul bersama teman-teman “kurang tepat” dikarekan kalimat kurang efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Cenderung memilih diam saat berkumpul bersama teman-teman”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(13) Pernyataan no 2 pada deskriptor 2.2 Melakukan kegiatan secara bersama-sama yaitu “Menurut saya pekerjaan yang dilaksanakan bersama lebih mudah dan menyenangkan dari pada sendiri “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan merupakan pendapat bukan action, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Merasa senang menyelesaikan tugas secara berkelompok”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(14) Pernyataan no 3 pada deskriptor 2.2 Melakukan kegiatan secara bersama-sama yaitu “Saya tidak suka bekerja kelompok “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan kurang efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Lebih menyukai menyelesaikan tugas sendiri”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

- (15) Pernyataan no 4 pada deskriptor 3.1 Memahami dan mengaplikasikan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah yaitu “Saya enggan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan tidak sesuai dengan yang akan diukur, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Berbicara saat guru sedang menerangkan”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”
- (16) Pernyataan no 6 pada deskriptor 3.1 Memahami dan mengaplikasikan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah yaitu “Saya sering melawan perintah yang guru berikan “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan rancu, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Tidak mematuhi perintah guru”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”
- (17) Pernyataan no 4 pada deskriptor 3.2 Bersikap sesuai nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah yaitu “Saya berperilaku sesuka hati, meskipun ada guru yang sedang mengajar “kurang tepat” dikarekan pemilihan kata harus sesuai dengan yang diukur, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Suka membuat kegaduhan di lingkungan sekolah”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”
- (18) Pernyataan no 5 pada deskriptor 3.2 Bersikap sesuai nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah yaitu “Saya mengirim surat izin dan keterangan dokter saat saya tidak bisa hadir karena sakit” “kurang

tepat” dikarekan kalimat yang digunakan kurang efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Mengirim surat izin apabila tidak dapat hadir di lingkungan sekolah”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

- (19) Pernyataan no 2 pada deskriptor 4.1 Mampu beradaptasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas yaitu “Saya lebih suka mengerjakan tugas sendiri dari pada berdiskusi dengan teman “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan sama maknanya dengan kalimat pada indikator 2.2, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Merasa takut untuk bertanya saat ada pelajaran yang belum paham”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”
- (20) Pernyataan no 3 pada deskriptor 4.1 Mampu beradaptasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas yaitu “Saya merasa tidak nyaman ketika berdiskusi kelompok di dalam kelas “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan sama maknanya dengan kalimat pada indikator 2.2, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Sulit untuk berfikir cepat”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”
- (21) Pernyataan no 4 pada deskriptor 4.1 Mampu beradaptasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas yaitu “Bekerjasama dengan teman dalam tugas kelompok hanya merepotkan saya “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan sama maknanya pada kalimat dalam indikator 2.2, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi

“Sulit untuk konsentrasi saat guru menerangkan pelajaran”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(22) Pernyataan no 5 pada deskriptor 4.2 Mampu memberi pendapat dan saran yaitu “Saya merasa ngebleng saat diskusi di depan kelas” “kurang tepat” dikarekan kalimat yang digunakan tidak sesuai dengan yang akan diukur, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Gugup saat Diskusi di depan kelas”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

(23) Pernyataan no 6 pada deskriptor 4.2 Mampu memberi pendapat dan saran yaitu “Saya aktif dalam memberikan pertanyaan saat diskusi kelompok” dikarekan kalimat yang digunakan tidak efektif, lalu peneliti mengubah pernyataan itu menjadi “Berani mempertahankan pendapat”, sehingga pernyataan itu mendapatkan penilaian “Tepat”

Secara keseluruhan hasil dari uji ahli yang diperoleh ialah menghilangkan kata “saya” pada setiap item dengan mengubah item tersebut menjadi kalimat yang efektif dan sesuai dengan yang akan diukur. Hasil laporan dari uji ahli dapat dilihat pada (Lampiran 2).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006:142), reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan

menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha). Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrument
 k : Jumlah butir pernyataan
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir
 σ_t^2 : Varians total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Koestoro dan Basrowi dalam Kurniawan, 2010: 62) sebagai berikut :

- 0,8 – 1,000 = sangat tinggi
 0,6 – 0,799 = tinggi
 0,4 – 0,599 = cukup tinggi
 0,2 – 0,399 = rendah
 < 0,200 = sangat rendah

Berdasarkan hasil perhitungan lembar skala penyesuaian diri menunjukan bahwa lembar skala yang digunakan memiliki reliabilitas melalui SPSS 17 sebesar 0,93, maka dapat dikatakan instrumen ini reliabel (Perhitungan dapat dilihat pada lampiran 4 dan 5). Berdasarkan kriteria tingkat reliabilitas diatas maka tingkat reliabilitas skala adalah sangat tinggi. Dari hasil uji coba yang diperoleh, maka lembar skala ini dapat digunakan untuk menilai penyesuaian diri siswa.

G. Teknik Analisis Data

Selanjutnya untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya peningkatan penyesuaian diri siswadi lingkungan sekolah setelah pemberian layanan konseling kelompok dapat dihitung menggunakan rumus uji *Wilcoxon*.

Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005), maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁷.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) $>$ statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) $<$ statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data hasil *pre test* sebesar 99 dan hasil *post test* sebesar 173 yang berarti meningkat sebanyak 73,4. Ini berarti terjadi peningkatan dari penyesuaian diri yang rendah di lingkungan sekolah setelah mendapatkan konseling kelompok pendekatan eksistensial humanistik. Pengujian hipotesis menggunakan *uji wilcoxon* lalu diperoleh $Z_{hitung} = -2,668$ dan $Z_{tabel} = 1,41$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah setelah dilakukan konseling kelompok pendekatan eksistensial humanistik. Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pendekatan eksistensial humanistik di SMP Negeri 7 Metro.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Metro adalah:

1. Kepada siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah hendaknya mengikuti kegiatan konseling kelompok pendekatan Eksistensial Humanistik di Sekolah

2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat menjadikan konseling kelompok ini sebagai salah satu cara untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penyesuaian diri hendaknya mempersiapkan diri dengan baik untuk melakukan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad. 2009. *Psikologi Remaja Pengembangan Peserta Didik*. Edisi 6. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- , 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dewa, Ketut Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Djiwandono, S.E. Wuryani. 2005. *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Jakarta: P.T Grasindo
- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA
- Gerald, Corey. 1988. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT ERESKO
- , 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Gerungan.1987.*Psikologi Sosial*.Jakarta:PT Arisco.
- Hariadi. 1997. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hurlock, B Elizabeth. 1986. *Personality Development*. New Delhi: McGrill Hill
- , 1999. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Alih bahasa: Dr. Med. Meitasari Tjandras, Drs. Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.

- , 2003. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, Albert. 2010. *Belajar Mudah SPSS Untuk Pemula*. Yogyakarta: Mediacom.
- Misiak, Henryk. 2005. *Psikologi Fenomenologi Eksistensial Humanistic*. Bandung: PT Rafika Aditama
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- , 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- , 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.