

**MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**RISKA NUR ANISA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

### MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh

**RISKA NUR ANISA**

Masalah penelitian ini adalah penyesuaian diri di sekolah. Permasalahan penelitian adalah “Apakah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok?”. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh angka probabilitas 0.028. Didapat probabilitas kurang dari 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 26%. Kesimpulannya adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017.

**Kata kunci:** bimbingan konseling, bimbingan kelompok, penyesuaian diri

**MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh  
RISKA NUR ANISA**

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

**Pada  
Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

**Judul Skripsi**

**: MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI  
DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1 ABUNG SEMULI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Nama Mahasiswa**

**: RISKANURANISA**

**Nomor Pokok Mahasiswa**

**: 1313052048**

**Program Studi**

**: Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan**

**: Ilmu Pendidikan**

**Fakultas**

**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**1. Komisi Pembimbing**

**Drs. Yusmansyah, M.Si.**

**NIP. 19600112 198503 1 004**

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi**

**NIP. 197907142003122 00 1**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Riswanti Rini, M.Si**

**NIP. 19600328 198603 2 002**

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**

**Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**

**Penguji  
Bukan Pembimbing : Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A., Psi.**

**2. Dekan FKIP Universitas Lampung**

**D. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
**NIP. 19590722 198603 1/003**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Juli 2017**



*(Handwritten signatures and initials)*

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Nur Anisa  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052048  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Meningkatkan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli tahun pelajaran 2016/2017” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari 2017. 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, Agustus 2017  
Yang menyatakan,



Riska Nur Anisa  
NPM 1313052048

## RIWAYAT HIDUP



Riska Nur Anisa lahir di Semuli Raya, Kecamatan Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung tanggal 22 Juni 1995, sebagai putri pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Ambari dan Ibu Sri Rahayu.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Makartitama lulus tahun 2001, SD Negeri 1 Semuli Raya lulus tahun 2007, SMP Negeri 1 Abung Semuli lulus tahun 2010, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 1 Abung Semuli lulus tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi Bendahara Umum Forum Mahasiswa dan Alumni Bimbingan Konseling (FORMABIKA) dan aktif di BEM U KBM Universitas Lampung. Selanjutnya, pada tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Paramarta, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di desa Sumber Baru, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung. Pada Tahun 2014 penulis mendapatkan juara I pada Pekan Seni Mahasiswa Daerah (PEKSIMIDA) Lampung cabang penulisan puisi dan terpilih sebagai peserta Pekan Seni Mahasiswa Nasional (PEKSIMINAS) XII di Palangkaraya. Sedangkan pada tahun 2016 penulis mendapatkan juara II pada Pekan Seni Mahasiswa Daerah Lampung (PEKSIMIDA).

## MOTTO

***“Sesungguhnya Kami telah menjadikan apa yang ada di bumi sebagai perhiasan baginya, agar Kami menguji mereka siapakah di antara mereka yang terbaik perbuatannya. Ketahuilah bahwa kelak Kami jadikan hal-hal yang berada di atasnya sebagai tempat berpasir, tandus.”***

***(Q.S Al Kahf : 7-8)***

***“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.”***  
***(Sayidina Ali bin Abi Thalib)***

***"Bukanlah sekali atau dua kali namun berkali – kali hingga tanpa batas yang membuat ide yang sama kemudian di kenali dunia."***

***(Aristoteles)***



## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah 'ala kulli haal.* Segala puji bagi Allah atas segala nikmat-Nya yang tak pernah habis, anugerah-Nya yang tak berujung dan rahmat-Nya yang tak pernah kikis.

Kupersembahkan teruntuk yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,

Ayahandaku Ambari dan Ibundaku Sri Rahayu

serta adikku satu-satunya Nurmala Dewi

Rangkaian kata penuh makna, perbuatan dengan kepatuhan, peluh dan air mata

yang tercurah tak akan terganti dari apapun atas cinta kasih dan sayang,

pengorbanan ikhlas, doa tulus, nasihat sarat makna, serta semangat yang selalu

kalian berikan untukku. Riska menyayangi *mamak* dan bapak.

Teruntuk almamater kebanggaan Universitas Lampung

Tempatku memperoleh ilmu dan merancang mimpi yang menjadi sebagian jejak

langkahku menuju keberhasilan dan kesuksesan.

## SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Meningkatkan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Bapak Drs. M. Suharyadi, M.Pd., selaku kepala SMA Negeri 1 Abung Semuli, beserta guru dan para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Orangtua dan saudara-saudara keduaku di Bandar Lampung, Pakde, Bude, Mbak Putri, Mas Wibi, dan Dek Febri. Terimakasih telah memberikan dukungan emosional untukku selama menyelesaikan studi S1 ku.
10. Abang dan mbakku di KOBER (Komunitas Berkat Yakin), UKMBS, serta Sanggar Teater Komunitas Akasia. Terimakasih telah memberikan tuntunan, dukungan dan semangat untukku ditengah-tengah kesibukan menulis kita.
11. Teman-teman di Kementrian Luar Negeri BEM U KBM Unila. Terimakasih untuk pelajaran berorganisasinya.
12. Keluarga Gomulya yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk segera menyelesaikan studiku serta telah mempercayakanku untuk menjadi pengajar Cece Giselle dan Koko Jensen hingga menjadi saudara bahkan kakak bagi kalian berdua.

13. Teman satu tempat tinggal, teman satu jurusan, teman satu bimbingan Ritalia Elistantia dan Mita Laksmi Edwina kalian adalah sahabatku, saudaraku, dan kakakku, terimakasih atas kesabaran, cinta, kasih sayang, dukungan, serta pelajaran kehidupan yang sangat berharganya. Terimakasih kalian selalu sabar menemaniku disaat apapun.
14. Teman-teman seperjuanganku BK 2013 dan kakak tingkatku mbak Wahyu, Mbak Erlin, Mbak Yessy yang selalu menjawab segala bentuk pertanyaan ku baik itu pertanyaan secara langsung maupun sms atau bbm adik tingkat, serta semua mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
15. Bapak dan Ibu Muji serta kepala desa SB 8 dan semua warga SB 8, terimakasih atas pengalaman luar biasa selama kami KKN/PPL.
16. Sahabat-sahabat seperjuanganku di SB 8, Kukuh, Pungkas, Imam, Galuh, Susi, Umay, Juni, Hani, Ucha terima kasih atas canda tawa kalian, kebersamaan itu membuat KKN dan PLBK begitu menyenangkan.
17. Teman pertamaku di kampus, teman main, sahabat yang selalu memberiku motivasi dan selalu bersedia aku mintai pertolongan Dwi Agustina Damayanti serta Laela Safitri di UPI Bandung yang bersedia mencarikan buku sebagai bahan skripsiku. Terimakasih atas ketulusan dan kebaikan kalian.
18. Kepala Sekolah, guru, staff TU serta murid-muridku tercinta di SMP Paramarta terimakasih atas bimbingan, pelajaran dan dukungannya selama PPL.

19. Adik-adik di SMA Negeri 1 Abung Semuli, Sirod, Palil, Dani, Lala, Made, Zakiya terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya saat penelitian.
20. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 11 Juli 2017  
Penulis

Riska Nur Anisa

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	i
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Identifikasi Masalah .....	5
3. Pembatasan Masalah .....	5
4. Rumusan Masalah .....	6
B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian .....	6
2. Kegunaan Penelitian .....	6
C. Ruang lingkup Penelitian .....	7
D. Kerangka Pikir .....	7
E. Hipotesis .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
A. Penyesuaian Diri di Sekolah .....	12
1. Penyesuaian Diri dalam Bimbingan Sosial .....	13
2. Pengertian Penyesuaian Diri .....	13
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri di Sekolah .....	16
4. Aspek Penyesuaian Diri di Sekolah .....	19
5. Proses Penyesuaian Diri di Sekolah.....	21
6. Karakteristik Penyesuaian Diri di Sekolah .....	22
7. Upaya-upaya Memperlancar Proses Penyesuaian Diri di Sekolah .....	25
B. Layanan Bimbingan Kelompok .....	27
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	28
3. Dinamika Kelompok .....	30
4. Materi dalam Layanan Bimbingan Kelompok .....	31
5. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	33
6. Tahap - Tahap Layanan Bimbingan Kelompok .....	34

7. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	39
8. Teknik kegiatan Bimbingan Kelompok .....	41
9. Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok .....	41
C. Keterkaitan Peningkatan Peyesuaian Diri Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok.....	43
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Metode Penelitian .....	45
C. Variabel Penelitian.....	47
1. Identifikasi Variabel .....	47
2. Definisi Operasional Variabel .....	48
1) Penyesuaian Diri di Sekolah .....	48
2) Layanan Bimbingan Kelompok .....	49
D. Subjek Penelitian.....	49
E. Metode dan Alat Pengumpul Data .....	50
F. Prosedur Penyusunan Instrumen .....	55
1. Validitas Instrumen .....	55
2. Realibilitas Instrumen .....	55
G. Metode Analisis Data .....	56
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Gambaran Hasil Pra Bimbingan Kelompok .....	58
2. Deskripsi Data .....	60
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	61
4. Data Skor Subjek Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok ( <i>Pretest dan Posttest</i> ) .....	72
5. Analisis Data Hasil Penelitian .....	85
6. Uji Hipotesis .....	87
B. Pembahasan .....	88
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
1. Kesimpulan Statistik .....	92
2. Kesimpulan Penelitian .....	93
B. Saran .....	93

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Alur Kerangka Pikir .....	10
2.1 Tahap Pembentukan Layanan Bimbingan Kelompok .....	35
2.2 Tahap Peralihan Layanan Bimbingan Kelompok .....	36
2.3 Tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	38
2.4 Tahap Pengakhiran Layanan Bimbingan Kelompok .....	39
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	46
4.1 Perbandingan Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri .....	73



**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.2 Penskoran Item .....	52
3.3 Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri di Sekolah .....	53
4.1 Daftar Subjek Penelitian .....	60
4.2 Kriteria Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah .....	61
4.3 Hasil <i>Pre test</i> Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok .....	61
4.4 Kegiatan Penelitian di SMA Negeri 1 Abung Semuli .....	62
4.5 Hasil <i>Posttest</i> Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok .....	72
4.6 Perbandingan Skor hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Penyesuaian Diri di Sekolah .....	72
4.13 Analisis Data Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-kisi skala penyesuaian diri di sekolah .....	99
2. Laporan Hasil Uji Validitas Instrumen .....	103
3. Perhitungan Hasil Uji Ahli dengan Aiken's V .....	117
4. Distribusi Nilai r tabel .....	122
5. Uji Realibilitas Instrumen .....	124
6. Penjaringan subjek .....	127
7. Kesimpulan Penjaringan Subjek .....	129
8. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	130
9. Hasil <i>pretest</i> .....	131
10. Hasil <i>posttest</i> .....	132
11. Presentase peningkatan penyesuaian diri masing-masing subjek .....	133
12. Uji wilcoxon.....	134
13. Modul dan Satlan Bimbingan Kelompok.....	135
14. Foto Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	183
15. Surat izin penelitian.....	184
16. Surat balasan dari sekolah.....	185

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Siswa SMA merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan kemandirian baik secara pribadi maupun sosial. Dalam proses perkembangan tersebut seorang siswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Penyesuaian diri merupakan “perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang”. Menurut Hurlock (Gunarsa & Gunarsa, 2004, p.93), seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok. Sehingga secara tidak sadar dengan adanya interaksi dan komunikasi antar pribadi di dalam situasi kelompok tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai- nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari perilaku mereka sebelumnya, terutama dalam hal penyesuaian diri di sekolah dengan lingkungan masyarakat, sekolah atau dengan teman sebayanya.

Menurut Schneiders (Astuti, 2000:84) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk dapat hidup aman dan nyaman dalam mencapai keharmonisan antara dirinya sebagai individu dengan lingkungannya yang berlangsung secara terus-menerus. Dengan siswa mampu menyesuaikan diri maka mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang optimal. Siswa yang berhasil dalam menyesuaikan diri adalah siswa yang mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya sehingga siswa tersebut tidak mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam menyesuaikan diri dan meskipun terdapat kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri di sekolah, siswa akan dapat mengatasinya.

Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja yang mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial, baik kurangnya kemampuan siswa dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, merasa minder, siswa atau remaja yang sulit memulai pertemanan dengan orang baru, sulit berkomunikasi dengan guru, dan tidak berani mengungkapkan pendapat. Seperti berita yang akhir-akhir ini sangat viral di berbagai media sosial maupun di surat kabar tentang kasus bullying terhadap mahasiswa berkebutuhan khusus di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta. Diberitakan bahwa pelaku bullying adalah teman satu kelas (jurusan). Dalam video yang beredar di sosial media, mahasiswa berkebutuhan khusus tersebut sedang menggendong tas ranselnya dan dikepung tiga laki-laki. Salah satu diantaranya menarik ransel yang mengakibatkan mahasiswa

berkebutuhan khusus tersebut tidak dapat berjalan sementara dua teman lainnya berdiri di depannya sambil menertawakan ulah temannya itu (Ika Defianti, Liputan 6.com, 17 Juli 2017). Selain kasus bullying yang sedang viral saat ini, ada juga kasus Afi Nihaya Faradisa seorang remaja asal Banyuwangi yang diduga melakukan plagiarisme pada tulisan-tulisan yang dibagikan di akun Facebooknya yang menjadi sangat viral hingga ia diundang oleh Presiden untuk menyampaikan pidato mengenai perdamaian.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA N 1 Abung Semuli diperoleh hasil bahwa terdapat perilaku siswa yang teridentifikasi memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk, yaitu: terdapat siswa yang mengolok-olok temannya saat menyampaikan pendapat; terdapat siswa yang malu-malu ketika mengungkapkan pendapatnya; terdapat siswa yang tidak mampu memberikan bantuannya saat ada teman yang sedang tertimpa musibah; terdapat siswa yang tidak mampu memberikan tanggapan atas masalah yang sedang dialami temannya; terdapat siswa yang tidak disiplin terhadap tata tertib peraturan di sekolah.

Dalam memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri yang baik di sekolah tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan pribadi sosial. Walgito (2004:5), mengemukakan bahwa bimbingan adalah tuntunan, bantuan ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Menurut Yusuf dan Juntika (2005:11), bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi sosial. Hal ini tergolong masalah-masalah pribadi sosial adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan guru (dosen), staf karyawan, penyesuaian diri di sekolah dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa memperoleh bimbingan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masalah pribadi sosial, sehingga diharapkan mampu membantu siswa dalam memecahkan masalah-masalah pribadi sosial. Bimbingan kelompok dapat menjadi media bagi siswa-siswi yang cenderung berkelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan bagi mereka mencontoh atau meniru hal-hal positif yang terjadi dalam kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Menurut Wibowo (2005:17) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Bimbingan kelompok yaitu mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi, merupakan layanan bimbingan dan konseling yang

diberikan kepada individu untuk membahas masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai “Meningkatkan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli tahun pelajaran 2016/2017”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat siswa yang mengolok-olok temannya saat menyampaikan pendapat.
- b. Terdapat siswa yang malu-malu ketika mengungkapkan pendapatnya.
- c. Terdapat siswa yang tidak mampu memberikan bantuannya saat ada teman yang sedang tertimpa musibah.
- d. Terdapat siswa yang tidak mampu memberikan tanggapan atas masalah yang sedang dialami temannya.
- e. Terdapat siswa yang tidak disiplin terhadap tata tertib peraturan di sekolah.

## **3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka untuk lebih efektif membatasi masalahnya yaitu meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli tahun pelajaran 2016/2017.

#### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini “apakah penyesuaian diri di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun pelajaran 2016/2017?”.

### **B. Tujuan dan Kegunaan penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017.

#### **2. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu :

##### **a. Kegunaan teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (di sekolah), khususnya pada bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA.

##### **b. Kegunaan praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya bagi siswa yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki penyesuaian



diri di sekolah yang tinggi (mampu menyesuaikan diri dimana pun berada) sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

a. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah keilmuan bimbingan konseling dan psikoterapi, khususnya pada mata kuliah Bimbingan Konseling di Sekolah.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI.

d. Ruang lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Abung Semuli.

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2016/2017.

### **D. Kerangka Pikir**

Kerangka pemikiran adalah dasar dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta hasil observasi dan telah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep.

Manusia sebagai makhluk sosial, tidak dapat hidup sendiri dalam memenuhi kebutuhan hidup dalam mencapai kesejahteraan. Menurut Sunarto (2002:222-223), penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Sedangkan menurut Carles Darwin (Fatimah, 2006:194) semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup.

Dan menurut Schneiders (Semiun,2006) banyaknya realitas dan situasi sosial yang harus dihadapi oleh remaja menyebabkan banyak menuntut remaja untuk berperilaku efektif tidak mampu mengatasi permasalahan yang timbul di lingkungan, seperti yang dapat dilihat pada aspek-aspek penyesuaian sosial yaitu remaja saling mengenal dan menghormati orang lain (*recognition*) yang terwujud dalam perilaku siswa yang tidak mengejek dan harus dapat menghormati orang lain, melibatkan diri dalam berelasi (*participation*) seperti tidak memilih-memilih teman dalam pergaulan, minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain (*social approval*) yaitu peka terhadap masalah orang lain sehingga dapat saling tolong menolong, mementingkan kepentingan orang lain (*altruisme*) yakni dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain dan menghormati nilai-nilai yang berlaku di lingkungan (*conformity*) sehingga dapat diterima di lingkungannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakmampuan siswa

dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah adalah melalui bimbingan kelompok.

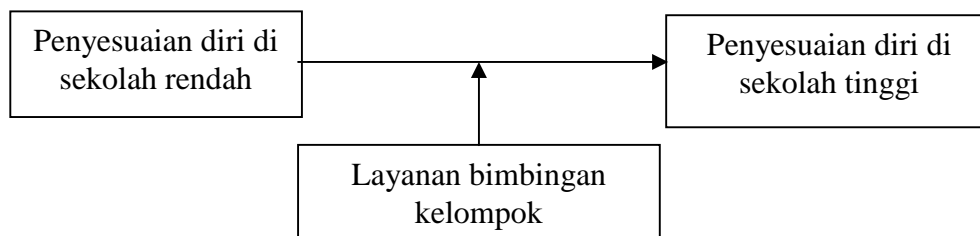
Menurut Jones Staffire & Stewart (1970), bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain. Kemampuan membuat pilihan seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan (Prayitno dan Amti, 2004) Hal tersebut mengidentifikasi bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah individu sehingga masing-masing individu dapat memahami kegiatan bimbingan yang tengah diterapkan.

Bimbingan kelompok dapat menjadi media bagi siswa-siswi yang cenderung berkelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan bagi mereka mencontoh atau meniru hal-hal positif yang terjadi dalam kelompok. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri.

Bimbingan kelompok yaitu suatu kegiatan yang mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi, merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu untuk membahas

masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir**

Dapat dijelaskan alur pikir dalam penelitian ini adalah peneliti akan mengelompokkan siswa yang memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk, kemudian akan diberikan bimbingan berupa layanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan topik yang berkenaan tentang penyesuaian diri di sekolah yang dibahas secara bersama-sama.

Adapun dalam kegiatan ini siswa diharuskan untuk mengeluarkan pendapat, ide, pemahaman, dan pengalaman mereka terkait dengan penyesuaian diri di sekolah. Sehingga layanan ini dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah siswa.

## **E. Hipotesis**

Sugiyono (2012:96) mengemukakan “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan

bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017.

Hipotesis statistik sebagai berikut :

Ha : Penyesuaian diri di sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017.

Ho : Penyesuaian diri di sekolah tidak dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti 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 (a) penyesuaian diri di sekolah, (b) layanan bimbingan kelompok, (c) keterkaitan peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah dengan layanan bimbingan kelompok.

### **A. Penyesuaian diri di sekolah**

Dalam sub bab ini akan dijelaskan tentang penyesuaian diri di sekolah yang menjadi fokus penelitian meliputi: (1) penyesuaian diri di sekolah dalam bimbingan sosial; (2) pengertian penyesuaian diri; (3) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah; (4) aspek penyesuaian diri di sekolah; (5) proses penyesuaian diri di sekolah; (6) karakteristik penyesuaian diri di sekolah; (7) upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah.

## 1. Penyesuaian Diri di Sekolah dalam Bimbingan Sosial

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis. Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara objektif lingkungan.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008:53) Bimbingan sosial berarti bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan. Dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan.

Berdasarkan penjelasan di atas, bimbingan sosial diberikan pada hal yang menyangkut dengan hubungan dengan orang lain, seperti penyesuaian diri di sekolah dimana penyesuaian diri di sekolah juga berkaitan antara individu yang satu dengan individu yang lain.

## 2. Pengertian Penyesuaian diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneiders (1964:51) mendefinisikan penyesuaian diri di sekolah (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.

Menurut Satmoko (Gufon & Risnawati, 2011:50) penyesuaian diri di sekolah dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simtom yang mengganggu, frustrasi dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri di sekolah dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri di sekolah. Banyaknya hambatan penyesuaian diri di sekolah mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian diri di sekolahnya.

Sunarto & Hartono (2008:222), menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai berikut :

penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan, penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Sementara itu, Hurlock (1999:213) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai berikut :

bilamana seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan diri sendiri dengan baik terhadap lingkungannya.



Penyesuaian diri merupakan “perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang”. Seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok (Hurlock, 1994: 278).

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga *penyesuaian diri yang autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita pengaruhi lingkungan (Gerungan, 2009: 59-60).

Menurut Schneiders (1964: 47) penyesuaian diri dapat ditinjau dari empat sudut pandang yaitu:

1. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian diri di sekolahnya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, maka orang membuat sesuatu untuk bernaung.
2. *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

3. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
4. *Individual Variation*, artinya ada perbedaaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri di sekolah adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas. Banyak cara yang dapat ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun cara yang tidak wajar, cara yang disadari maupun tidak disadari. Yang penting untuk dapat memenuhi kebutuhan ini individu harus dapat menyesuaikan antar kebutuhan dengan segala kemungkinan yang ada dalam lingkungan disebut sebagai proses penyesuaian diri di sekolah.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri di Sekolah**

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri di sekolah. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri di sekolah. Secara sekunder, penyesuaian diri ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu

penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap.

Menurut Schneider dalam bukunya "*Personal Adjustment and mental health*" (1964:122), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah yaitu:

1. Kondisi fisik dan yang mempengaruhinya, mencakup hereditas, konstitusi fisik, system syaraf, kelenjar dan otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya.

Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti bahwa gangguan penyakit jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyesuaian diri yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya.

2. Perkembangan dan kematangan, mencakup kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lain, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, moral, agama dan intelektual.

3. Faktor psikologis, mencakup pengalaman, belajar, kebiasaan, self determination, frustrasi dan konflik.

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan.

4. Kondisi lingkungan, mencakup lingkungan rumah, keluarga dan sekolah.

Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri di sekolah yang baik.

Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah. Susunan individu dalam keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu, serta pola hubungan orang tua dan anak dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah. Keluarga dengan jumlah anggota yang banyak mengharuskan anggota untuk menyesuaikan perilakunya dengan harapan dan hak anggota keluarga yang lain. Situasi tersebut dapat mempermudah penyesuaian diri di sekolah, proses belajar, dan sosialisasi atau justru memunculkan persaingan, kecemburuan, dan agresi.

5. Faktor kebudayaan dan agama.

Agama merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain.

Agama memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan dalam suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, penentu psikologis, kondisi lingkungan, serta penentu kultural termasuk agama merupakan faktor-faktor dalam penyesuaian diri merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian diri di sekolah, karena penyesuaian diri di sekolah tumbuh dari hubungan-hubungan antara faktor-faktor tersebut dan tuntutan individu.

#### **4. Aspek Penyesuaian diri di sekolah**

Menurut Schneiders (1964:192), penyesuaian diri di sekolah memiliki beberapa aspek-aspek sebagai berikut:

1. *Recognition* adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain.

Dalam hal ini individu tidak melanggar hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya, untuk menghindari terjadinya konflik sosial. Menurut Schneiders ketika kita dapat menghargai dan menghormati hak-hak orang lain maka orang lain akan menghormati dan menghargai hak-hak kita sehingga hubungan sosial antar individu dapat terjalin dengan sehat dan harmonis.

2. *Participation* adalah melibatkan diri dalam berelasi.

Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara persahabatan. Seseorang yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri dari relasi sosial akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk. Individu ini tidak memiliki ketertarikan untuk berpartisipasi dengan aktivitas di lingkungannya serta tidak mampu untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, sedangkan bentuk penyesuaian akan dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, serta menghargai nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.

3. *Social approval* adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain.

Hal ini dapat merupakan bentuk penyesuaian diri di sekolah, dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia membantu meringankan masalahnya. Selain itu individu juga harus menunjukkan minat terhadap tujuan, harapan dan aspirasi, cara pandang ini juga sesuai dengan tuntutan dalam penyesuaian keagamaan (*religious adjustment*).

4. *Altruisme* adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Rasa saling membantu dan mementingkan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang aplikasi dari nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik yang apabila diterapkan di masyarakat secara wajar dan bermanfaat maka akan membawa pada penyesuaian diri di sekolah yang kuat. Bentuk dari sifat-sifat tersebut memiliki rasa kemanusiaan, rendah diri, dan kejujuran dimana individu yang memiliki sifat ini akan memiliki kestabilan mental, keadaan emosi yang sehat dan penyesuaian yang baik

5. *Conformity* adalah menghormati dan mentaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi dan kebiasaan.

Adanya kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan maka ia akan dapat diterima dengan baik di lingkungannya. Berdasarkan uraian materi di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri di sekolah adalah penyesuaian diri di sekolah yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu, misalnya bagaimana cara seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

#### **5. Proses Penyesuaian Diri di Sekolah**

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (1967:230) setidaknya melibatkan 3 unsur yaitu :

##### **a) Motivasi**

Faktor motivasi 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. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan. Ketegangan dan ketidakseimbangan memberikan pengaruh pada kekacauan perasaan patologis dan emosi yang berlebihan atau kegagalan mengenal pemuasan kebutuhan secara sehat karena mengalami frustrasi dan konflik.

Respons penyesuaian diri di sekolah, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk menjauhi ketegangan dan untuk

memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons (sehat, efisien, merusak, atau patologis) ditentukan terutama oleh kualitas motivasi.

b) Sikap terhadap realitas

Berbagai aspek penyesuaian diri di sekolah ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya yang membentuk realitas. Secara umum, sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Berbagai tuntutan yang realitas menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas.

c) Pola dasar penyesuaian diri di sekolah

Dalam penyesuaian diri di sekolah sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri di sekolah. Misalnya, seseorang yang mengalami ketegangan dan frustrasi, maka seseorang itu akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan.

Berdasarkan paparan di atas, motivasi mengambil variasi bentuk, dan setiap bentuk diarahkan pada sikap kita terhadap realita yang menjadi hambatan atau rintangan yang menyebabkan individu memiliki respon yang berbeda-beda yang membentuk pola penyesuaian diri di sekolah individu.

## **6. Karakteristik Penyesuaian diri di sekolah**

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri di sekolah. Rintangan-rintangan itu mungkin



terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri di sekolah yang salah. Berikut ini karakteristik penyesuaian diri di sekolah :

Kategori penyesuaian diri di sekolah ada dua yaitu penyesuaian diri di sekolah secara positif dan penyesuaian diri di sekolah secara negatif menurut Scheiniders (Sunarto, 2002: 224-230)

#### 1. Penyesuaian diri di sekolah secara Positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut: (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung, (2) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa, (3) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu, (4) mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas

yang diberikan oleh guru, (5) menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama, (6) bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

Berdasarkan paparan di atas, penyesuaian diri di sekolah positif ditandai dengan perilaku-perilaku yang positif, misalnya tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, serta bersikap realistik dan objektif yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk positif juga.

## 2. Penyesuaian diri di sekolah secara Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri di sekolah yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri di sekolah yang salah, yaitu:

### 1) Reaksi Bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: a) rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal; b) represi yaitu suatu usaha

menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan; c) proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

## 2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: a) senang membantu orang lain; b) menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka; c) menunjukkan sikap merusak; d) keras kepala; e) balas dendam; f) marah secara sadis.

## 3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: a) banyak tidur; b) minum-minuman keras; c) pecandu ganja, narkotika; d) regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Berdasarkan uraian di atas, penyesuaian diri di sekolah yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif dan sebagainya.

## 7. Upaya-Upaya Memperlancar Proses Penyesuaian diri di sekolah

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah remaja khususnya di sekolah ada 11 langkah (Sunarto,2002:239-241), antara lain:

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “betah” bagi anak didik, baik secara sosial, fisik maupun akademis,
2. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak,
3. Usaha memahami anak didik secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya,
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar,
5. Menggunakan prosedur evaluasi dapat memperbesar motivasi belajar,
6. Ruang kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan,
7. Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami murid-murid,
8. Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan, kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah,
9. Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya,
10. Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru,
11. Hubungan baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat.

Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah ini sangat penting dan diperlukan oleh siswa, terutama yang mempunyai tingkat penyesuaian diri di sekolah yang rendah. Teori tentang Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah ini akan diberikan dan disampaikan oleh peneliti pada saat proses pemberian layanan bimbingan kelompok.

## **B. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **1. Pengertian Layanan Bimbingan kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antarpribadi dengan orang lain.

Menurut prayitno (2001:86) mengatakan bahwa :

“Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan/ atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu.”

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3).

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual yang memiliki fungsi pemahaman dan pengembangan melalui empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Kaitan pengertian mengenai bimbingan kelompok dalam ini adalah sebagai bahan atau materi dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu memberi penjelasan kepada anggota kelompok mengenai apa itu yang dimaksud dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

## **2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan dan konseling telah mengalami banyak perubahan dari awal masuknya di Indonesia hingga saat ini, mulai dari yang sederhana yang paling komprehensif. Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh beberapa ahli, adalah sebagai berikut:

Menurut Amti (2004:108) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (1995:178)

adalah:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain,
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya,
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. (Sukardi,2003:48). Kaitan tujuan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah selain tujuan umum dan khusus yang dipaparkan diatas, tujuan utama yang ingin dicapai adalah adanya peningkatan penyesuaian diri di sekolah terhadap lingkungan sekolah.

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok juga bertujuan untuk menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok merupakan proses belajar dan manfaat dalam kegiatan tersebut, baik bagi petugas bimbingan atau bagi individu yang dibimbing.

### **3. Dinamika Kelompok**

Dinamika kelompok sangat penting dalam berjalannya kegiatan bimbingan kelompok, karena setiap anggota kelompok ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan, bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan pendapat sesuai, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang apa yang dibahas dan terjadi selama kegiatan berlangsung, dan bertindak sesuai dengan aturan-aturan dalam kegiatan yang telah disepakati sebelumnya secara bersama-sama.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok, artinya merupakan pengarahannya secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok (Prayitno,1995). Dinamika kelompok dimaksudkan untuk menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok yang baik terdapat dalam kelompok yang dinamis bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.



Manfaat yang didapat oleh anggota kelompok dalam dinamika kelompok seperti dapat mengembangkan diri, yaitu mengembangkan kemampuan sosial dengan baik, keterampilan berkomunikasi secara efektif, punya sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab dan lainnya.

Dalam dinamika kelompok diharapkan mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut benar-benar hidup, mengarah pada tujuan dan memiliki manfaat bagi setiap anggota.

#### **4. Materi dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat materi-materi yang memungkinkan untuk diberikan atau disampaikan pada anggota kelompok. Menurut Heru dkk (2004:66) materi layanan bimbingan kelompok dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa. Materi layanan bimbingan kelompok secara umum meliputi :

- a. Pemahaman dan pematapan kehidupan beragama dan hidup sehat.
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial, budaya serta permasalahannya).
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik, dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian/pemecahannya.
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif untuk belajar,kegiatan sehari-hari, dan waktu senggang.
- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.
- f. Pengembangan sikap kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar,timbulnya kegagalan belajar, dan cara penanggulangannya.
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karierserta perencanaan masa depan.
- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/ program studi dan pendidikan lanjutan.

Sedangkan menurut Prayitno (1995) materi layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang-bidang bimbingan antara lain :

- a. Layanan bimbingan dan konseling kelompok dalam bidang pribadi
  - 1) Kebiasaan dan sikap dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
  - 2) Pengenalan dan penerimaan perubahan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri.
  - 3) Pengenalan tentang kekuatan diri, bakat dan minat serta penyaluran dan pengembangannya.
  - 4) Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri.
  - 5) Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat.
  
- b. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang sosial
  - 1) Kemampuan berkomunikasi, serta menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif.
  - 2) Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial dengan menjunjung tinggi tata krama, norma dan nilai-nilai agama, dan adat-istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
  - 3) Hubungan dengan teman sebaya.
  - 4) Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan lembaga pendidikan.
  - 5) Pengenalan dan pengamalan pola hidup sederhana yang sehat.
  
- c. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang belajar
  - 1) Motivasi, tujuan belajar, dan latihan.
  - 2) Sikap dan kebiasaan belajar.
  - 3) Kegiatan dan disiplin belajar serta berlatih secara efektif, efisien, dan produktif.
  - 4) Penguasaan materi pelajaran dan latihan/keterampilan.
  - 5) Keterampilan teknis belajar.
  - 6) Pengenalan dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di sekolah dan lingkungan sekitar.
  - 7) Orientasi belajar di sekolah yang lebih tinggi.
  
- d. Layanan bimbingan konseling kelompok dalam bidang karier
  - 1) Pilihan dan latihan keterampilan.
  - 2) Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan sosial dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karier.
  - 3) Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karier.
  - 4) Pilihan, orientasi dan informasi perguruan/sekolah yang lebih tinggi sesuai dengan arah pengembangan karier.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok materi sangat penting diberikan guna pencapaian optimal dari tujuan kegiatan ini diberlangsungkan.

#### **5. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok**

Sebelum kegiatan layanan bimbingan kelompok dimulai hendaknya seorang pemimpin kelompok menguasai dengan benar-benar pelaksanaan kegiatan ini akan berlangsung. Prayitno (1995) menyatakan bahwa dalam kegiatan kelompok (baik layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok) terdapat hal yang harus mampu dilakukan oleh anggota kelompok dengan baik seperti mampu membina keakraban dengan yang lain, bersama-sama mencapai tujuan kelompok, mematuhi aturan yang telah disepakati bersama, ikut serta dalam kegiatan secara aktif, dan memberi kesempatan dalam berpendapat, dan menyadari pentingnya kegiatan kelompok ini.

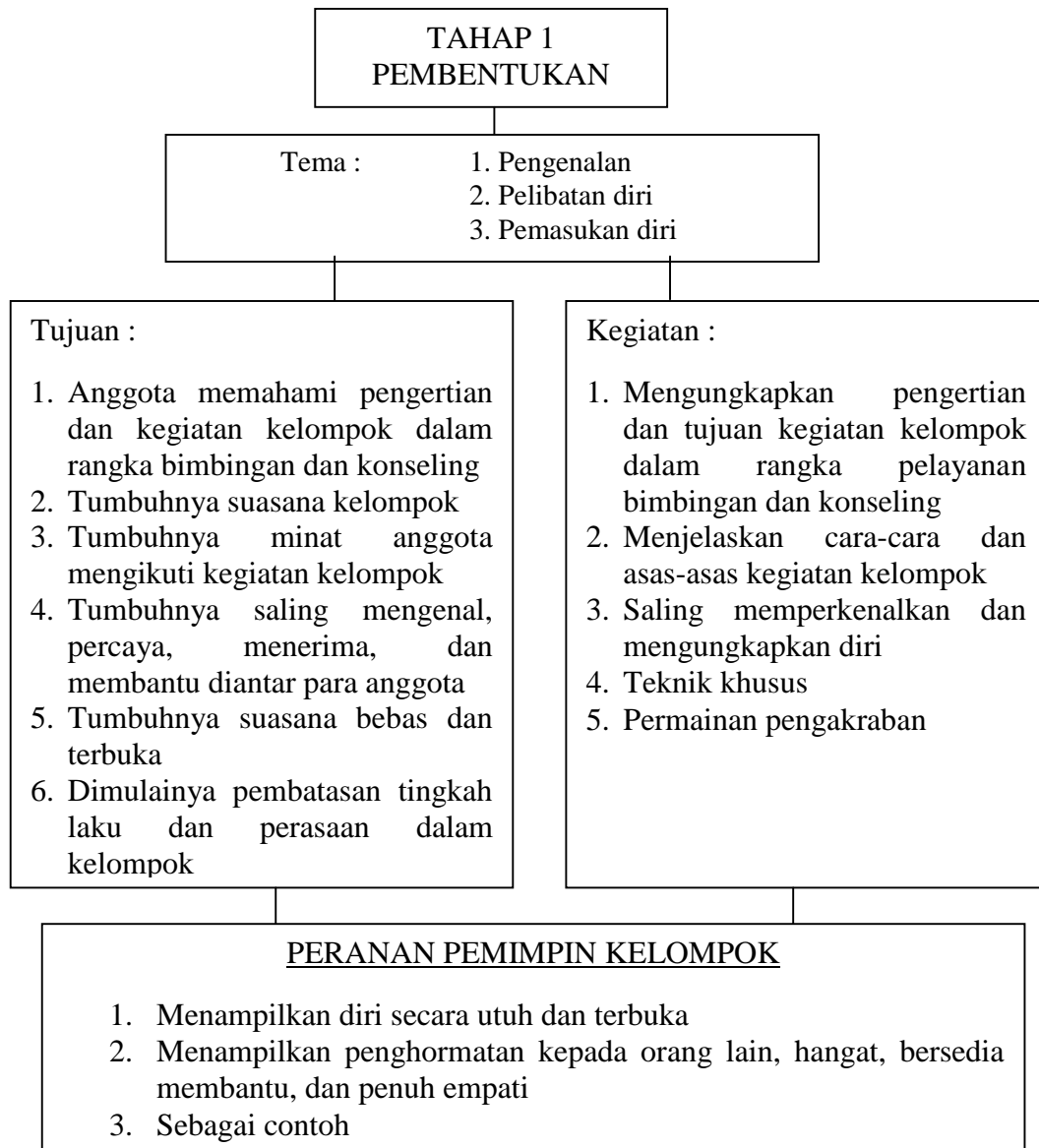
Dengan adanya dinamika kelompok semua anggota ikut aktif dalam membicarakan topik yang telah disepakati atau yang telah diberikan. Sebagai fasilitator oleh anggota kelompok, seorang pemimpin harus mampu menciptakan suasana kondusif, menarik, dan menyenangkan sehingga mendorong seluruh anggota untuk berinteraksi penuh dan menanggapi segala yang diungkapkan oleh anggota lainnya. Dalam berinteraksi, anggota memiliki hak untuk mengeluarkan pendapatnya secara pribadi.

## **6. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno (1995:44-60) tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

### **a. Tahap Pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkakan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

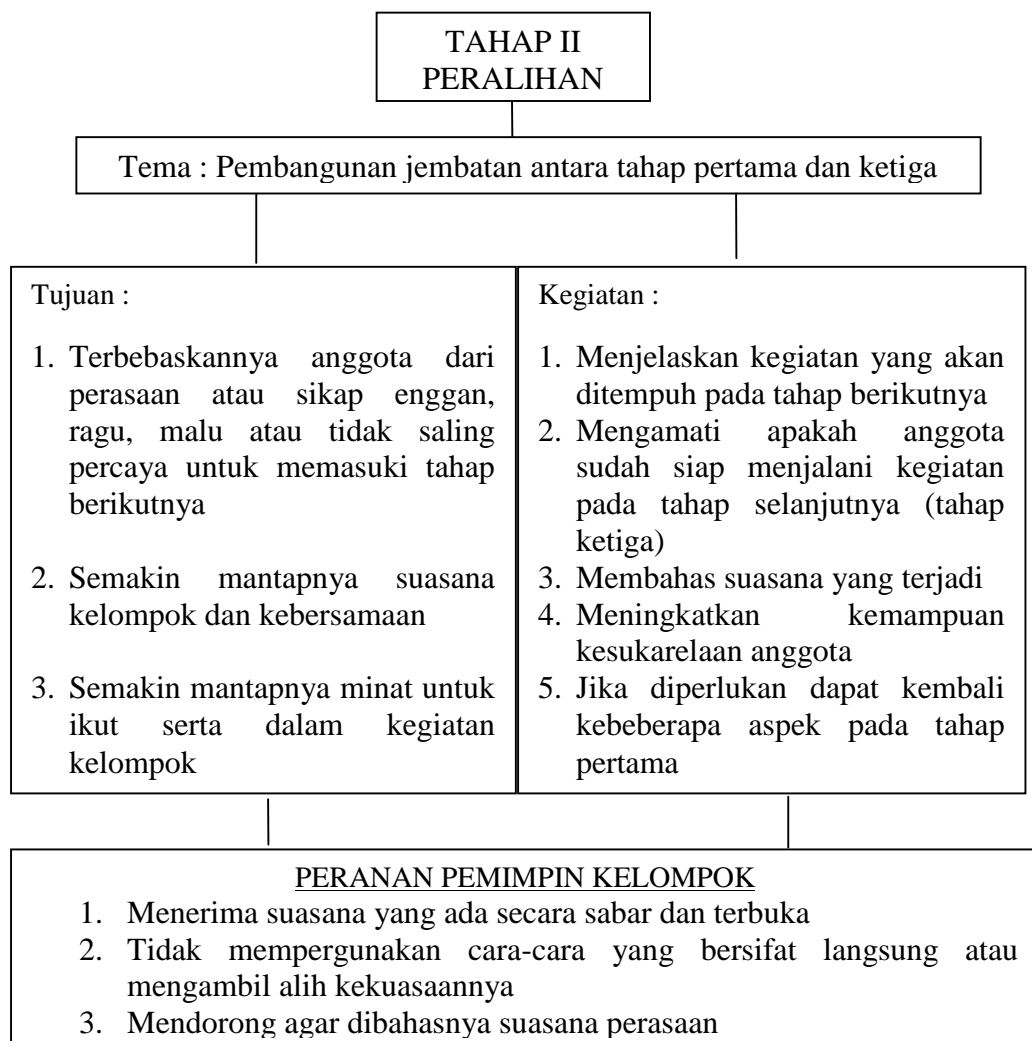


**Gambar 2.1. Tahap Pembentukan**

b. Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima

suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

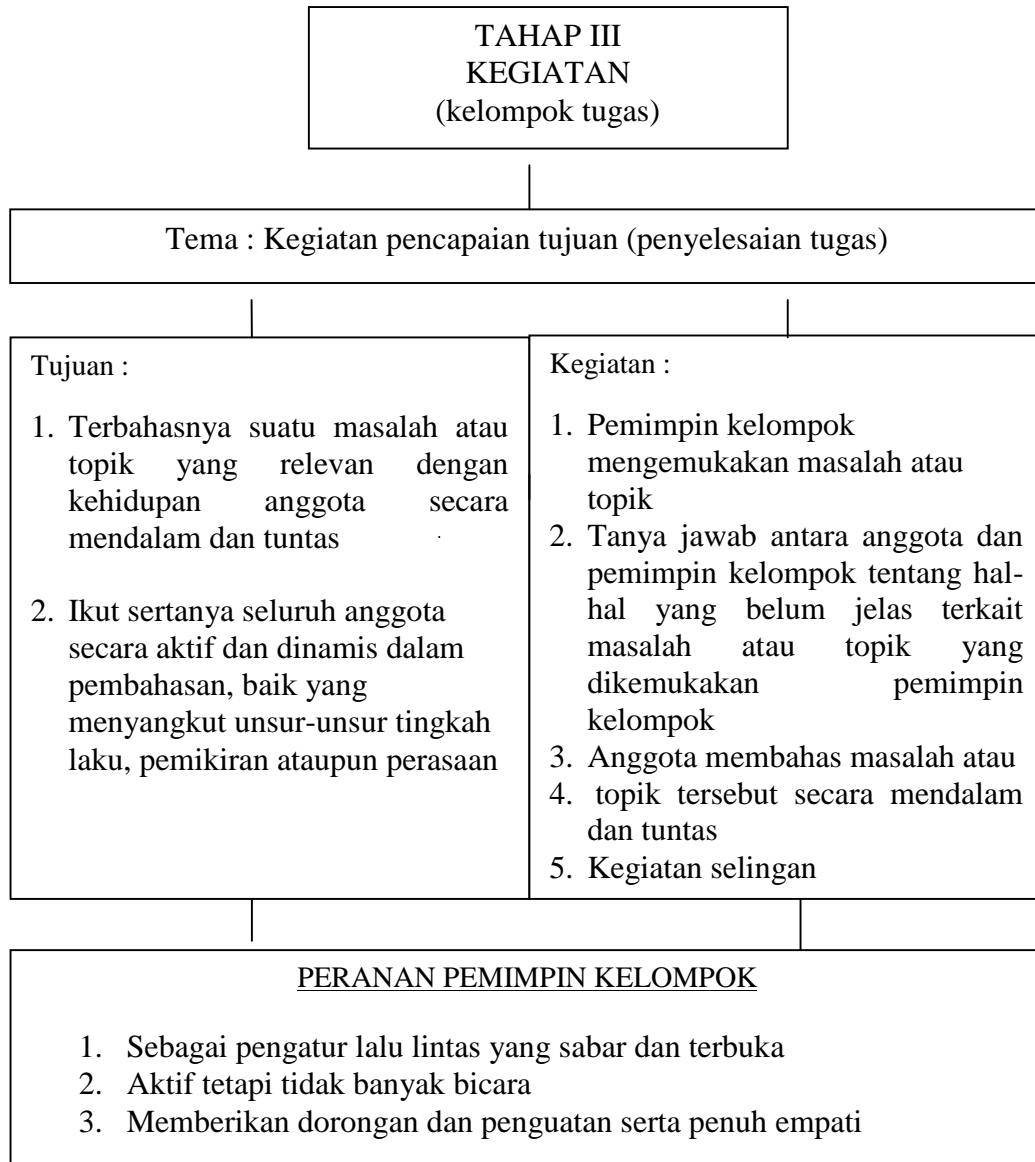


**Gambar 2.2. Tahap Peralihan**

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan.

Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

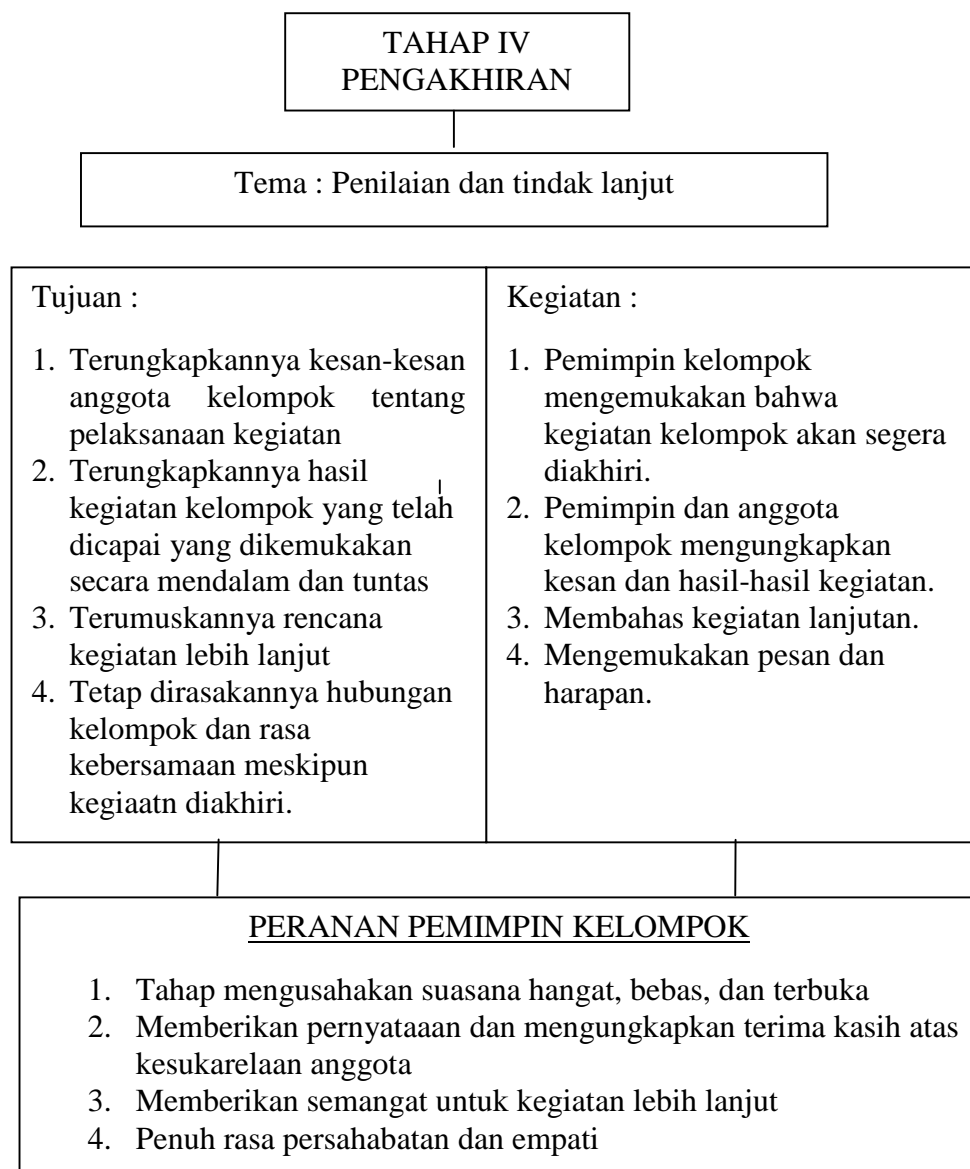


**Gambar 2.3. Tahap Kegiatan**

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan.





**Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran**

## 7. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota berguna. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana (Prayitno, 1995:81). Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota

kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang disenangi selama kegiatan berlangsung.

Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok ini bertitik tolak bukan pada kriteria “benar atau salah”, tetapi berorientasi pada perkembangan, yakni mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Prayitno (1995:81) mengemukakan bahwa penilaian terhadap layanan bimbingan kelompok lebih bersifat “dalam proses”, hal ini dapat dilakukan melalui:

- a. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- b. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas
- c. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- d. Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- e) Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap yang harus dilaksanakan secara berurutan oleh pemimpin kelompok agar proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan secara optimal. Keterkaitan tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok ini akan membantu pemimpin kelompok (peneliti) dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.

## **8. Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok**

Teknik-teknik dalam bimbingan kelompok adalah sama dengan teknik yang digunakan dalam konseling perorangan (Prayitno, 1995:78). Hal tersebut memang demikian karena pada dasarnya tujuan dan proses pengembangan pribadi melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling perorangan adalah sama. Perbedaannya hanya terletak pada proses interaksi antarpribadi yang lebih luas dalam dinamika kelompok pada bimbingan kelompok.

Teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik umum atau disebut juga “tiga M”, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan. Teknik yang digunakan dalam proses layanan bimbingan kelompok sangat penting, karena teknik tersebut dapat menentukan keberhasilan atau tidaknya kegiatan layanan bimbingan kelompok. Teknik “tiga M” akan dapat membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dengan teknik tersebut peneliti berharap layanan bimbingan kelompok dapat berjalan lancar dan memperoleh perkembangan yang baik.

## **9. Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok**

Dinamika kelompok yang tercipta dalam proses bimbingan kelompok menggambarkan hidupnya suatu kegiatan kelompok. Hangatnya suasana atau kakunya komunikasi yang terjadi juga tergantung pada peranan pemimpin kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya

tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (1995:35-36) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

- a. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- b. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
- c. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- d. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi di dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- e. Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur "lalu lintas" kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia/mereka itu menderita karenanya.
- f. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama

- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Mampu berkomunikasi secara terbuka
- g. Berusaha membantu anggota lain.
- h. Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Peranan pemimpin kelompok dan anggota kelompok sangatlah penting, karena salah satu faktor terjadinya kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah adanya pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Dalam penelitian ini yang menjadi sebagai pemimpin kelompok adalah peneliti dan yang menjadi sebagai anggota kelompok adalah siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri di sekolah yang rendah, sedang dan tinggi.

### **C. Keterkaitan Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah Dengan Layanan Bimbingan Kelompok**

Penyesuaian diri di sekolah adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan (Sunarto & Hartono, 2008:222). Penyesuaian diri di sekolah lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Banyak cara yang dapat ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun cara yang tidak wajar, cara yang disadari maupun tidak disadari.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat proses komunikasi dan interaksi. Para anggota kelompok akan membahas topik-topik umum dimana masing-masing anggota kelompok di dalamnya saling mengemukakan pendapat, memberikan saran maupun ide-ide, menanggapi, dan menciptakan dinamika kelompok dengan memanfaatkan proses kelompok seperti berkomunikasi dan interaksi untuk mengembangkan diri. Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauhmana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang diselenggarakan. Adapun tujuan bimbingan kelompok:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain,
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjaukan kepentingan bersama (Prayitno, 1995:178-179).

Dengan layanan bimbingan ini mereka dapat berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, memberi dan menerima dan belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota yang lain. Sesuai dengan pendapat Jacobs,dkk:1994 (Wibowo 2005: 44) yang menyatakan bahwa ada dua pertimbangan dalam penggunaan kelompok yang pertama untuk kepentingan efisiensi dan yang kedua sumber yang didapat dari setting kelompok. Memperhatikan hal tersebut dapat diketahui tentang kondisi siswa yang ada di sekolah pada umumnya, ada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi ada pula yang rendah.

### **III. METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015). 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**

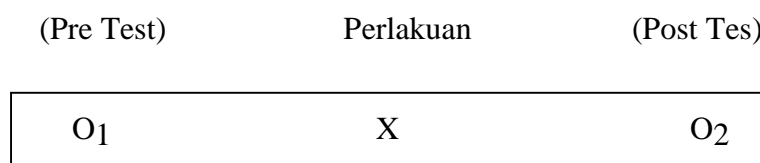
Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Abung Semuli. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2016/2017.

#### **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 Sugiyono (2015:109) penelitian *pre experiment* dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan 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, 2015:109-111). Pada desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri di sekolah sebelum diberi bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri di sekolah setelah diberi bimbingan kelompok. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Desain penelitian *one group pretest-posttest design*

Keterangan:

- O<sub>1</sub> = Pengukuran awal (*pre-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada sampel sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.
- X = Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
- O<sub>2</sub> = Pengukuran akhir (*post-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri di sekolah pada sampel setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian digunakan tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri di sekolah siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Beberapa hal yang dilakukan dalam pelaksanaan eksperimen ini adalah sebagai berikut.



a) Memberikan *Pre test* (O1)

*Pre-test* ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri di sekolah siswa dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *post- test*.

b) Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan selama 5 kali pertemuan dengan durasi selama 30 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (*laissez*) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi layanan bimbingan kelompok yang diberikan.

c) Memberikan *Post-test* (O2)

*Post-test* adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui adanya peningkatan penyesuaian diri di sekolah siswa. *Post test* ini tidak diberikan pada setiap akhir pertemuan tetapi setelah 5 kali pertemuan.

## **C. Variabel Penelitian**

### **1. Identifikasi Variabel**

Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, subyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 3). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok, karena layanan ini sengaja diberikan untuk memberikan pengaruh bagi variabel terikat yaitu penyesuaian diri di sekolah siswa.
- b. Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah penyesuaian diri di sekolah siswa.

## **2. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1) Penyesuaian diri di sekolah**

Penyesuaian diri di sekolah merupakan kemampuan siswa untuk membuat hubungan yang seimbang antara dirinya dengan lingkungan, ditunjukkan dengan siswa yang mampu menghormati dan menerima hak-hak orang lain, dapat melibatkan diri dalam berelasi, memiliki minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki sikap rendah hati, mampu menghormati dan mentaati tata tertib yang berlaku di sekolah.

## **2) Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa untuk memperoleh pemahaman dari suatu informasi yang diperlukan, sehingga dapat dipergunakan untuk mengenali diri sendiri dan lingkungan serta dapat mencegah siswa dari perbuatan yang merugikan dirinya secara berkelompok.

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dimaksudkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan siswa tentang penyesuaian diri di sekolah, sehingga mampu meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa.

### **D. Subjek penelitian**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Abung Semuli tahun ajaran 2016/2017 yang memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk. Untuk mengetahui penyesuaian diri di sekolah yang buruk atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala penyesuaian diri di sekolah kepada seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Abung Semuli. Dari hasil yang telah diperoleh dari skala penyesuaian diri di sekolah, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan guru kelas yang mengasuh kelas XI 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 di sekolah yang rendah, sedang dan tinggi.

## E. Metode dan Alat Pengumpul Data

Pengumpulan data sangat penting dalam penelitian, oleh karena itu dibutuhkan suatu metode dan alat pengumpulan data yang dapat menjangkau seluruh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data pada prinsipnya berfungsi untuk mengungkapkan variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa aspek psikologi yaitu penyesuaian diri siswa di sekolah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi dan alatnya adalah skala penyesuaian diri di sekolah siswa.

Skala psikologi adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis (Azwar, 2005: 1). Terdapat beberapa karakteristik skala psikologi sebagai alat ukur yaitu:

- 1) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- 2) Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator- indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item.
- 3) Respons subjek tidak diklasifikasi sebagai jawaban “benar” atau “salah” tetapi semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. (Azwar, 2005:4)

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala penyesuaian diri di sekolah yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori penyesuaian diri menurut Schneiders. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk

menggambarkan tingkat penyesuaian diri di sekolah dalam bentuk pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaan skala *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri di sekolah. Skala *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval.

Skala likert memiliki empat kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-4, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban. Tidak ada manfaatnya untuk memperbanyak pilihan jenjang karena justru akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksud, pada responden yang belum cukup dewasa, diferensiasinya perlu disederhanakan (Azwar, 2005:33).

Hal ini diperkuat oleh Arikunto (2006:241) yang mengatakan bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan paling gampang serta hampir tidak berfikir). Sehingga memang disarankan alternatif pilihannya hanya empat saja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 4 alternatif

jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari keempat alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal positif diberi skor 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal negatif diberi skor 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud. Adapun ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.2 Penskoran Item**

Alternatif jawaban	Jenis item	
	<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam perhitungan skor pada skala penyesuaian diri di sekolah dilakukan dengan menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan penyesuaian diri di sekolah 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 di sekolah yang akan menjadi pedoman peneliti:

**Table 3.3 Kisi-kisi Skala Penyesuaian diri di sekolah**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Penyesuaian diri di sekolah	1. Mampu menghormati dan menerima hak-hak orang lain.	1.1 Memiliki kesadaran akan perbedaan karakteristik masing-masing individu.	1, 2 3, 4	5, 6 7, 8
		1.2 Menghargai perbedaan pendapat.		
	2. Melibatkan diri dalam berelasi.	2.1 Menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain	9, 10	13, 14
		2.2 Berperan aktif dalam kegiatan sosial	11, 12	15, 16
	3. Memiliki minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain	3.1 Peka terhadap masalah dan kesulitan yang ada di sekelilingnya.	17, 18	21, 22
3.2 Bersedia membantu meringankan masalahnya.		19, 20	23, 24	
4. Memiliki sikap rendah hati	4.1 Memiliki rasa saling membantu dan mementingkan orang lain.	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	
5. Mampu mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah	5.1 Memiliki kesadaran akan pentingnya peraturan atau tata tertib sekolah.	33, 34	37, 38	
	5.2 Kesediaan mendapat sanksi saat melanggar tata tertib sekolah	35, 36	39, 40	

## **F. Prosedur Penyusunan Instrumen**

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar-benar obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data disebut valid. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2005: 6). Oleh karena itu alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas sebagai alat ukur.

### **1. Validitas Instrumen**

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 diuji 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. Muswardi Rosra, M.Pd., Redi Eka Andriyanto, M.Pd.,Kons., dan Yohana Oktarina, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada skala. Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus



Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2012:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Bila  $l_o$  = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini 1)

$c$  = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini 4)

$r$  = angka yang diberikan oleh seorang penilai

$s = r - l_o$

maka:

$$V = \sum s / [n(c - 1)]$$

Keterangan:  $\sum s$  = jumlah total

$n$  = jumlah ahli

$c$  = angka penilaian validitas yang tertinggi

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas oleh para ahli yang dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 117 menunjukkan hasil perhitungan yang berkisar pada 0,55 sampai 0,77 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan dapat digunakan.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto,2006: 178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item

yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha). Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala kemampuan penyesuaian diri di sekolah di lingkungan sekolah dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

keterangan :

- $r_{11}$  : Realibilitas Instrument
- $k$  : Jumlah butir pernyataan
- $\sum \sigma_b^2$  : Jumlah Varians butir
- $\sigma_1^2$  : Varians total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya realibilitas menggunakan kriteria realibilitas (Basrowi dan Kasinu, 2007) 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

Hasil perhitungan skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,993. Berdasarkan kriteria reliabilitas diatas, maka reabilitas termasuk kriteria tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

## G. Metode Analisis Data

Selanjutnya untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya peningkatan penyesuaian diri di sekolah setelah pemberian layanan bimbingan

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 *non* parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest* 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*)16.

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

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

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

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

N : Jumlah data sampel

Berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika probabilitas > 0,05, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima

Jika probabilitas < 0,05, maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Hasil Uji *Wilcoxon* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 134. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapat  $p=0,028 > p < 0,05$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat peningkatan penyesuaian diri setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun Ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 1. Kesimpulan Statistik

Penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh angka probabilitas 0,028 probabilitas kurang dari 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan penyesuaian diri yang signifikan setelah diberi layanan bimbingan kelompok.

Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri setelah diberi layanan bimbingan kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun Ajaran 2016/2017.

## **2. Kesimpulan Penelitian**

Kesimpulan penelitian adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya penyesuaian diri dan perubahan perilaku pada beberapa siswa, namun perubahan yang tidak signifikan pun terjadi pada beberapa siswa, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

## **B. Saran**

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada Kepala SMA Negeri 1 Abung Semuli, hendaknya memberikan jadwal khusus untuk guru bimbingan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling guna pengembangan karakter dan potensi peserta didik.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah.

3. Kepada siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang bermanfaat dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.
4. Kepada orang tua atau wali murid siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli hendaknya dapat membantu dan memberikan dukungan emosional kepada anak untuk membantu menunjang diri mereka agar tercipta penyesuaian diri anak yang baik dimanapun mereka berada.
5. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penyesuaian diri di sekolah hendaknya dapat menambahkan instrumen seperti observasi dan wawancara agar data lebih akurat dan komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori, 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amti, Eman dan Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti. 2000. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV Diponegoro.
- Astuti, A.B. 2000. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama*. Jurnal Psikologi 2000 No. 2. Halaman 84-95.
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_. 2007. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_. 2012. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basrowi dan Akhmad Kasinu. 2007. *Metodologi Penelitian Sosial*. Kediri: Jengala Pustaka.
- Defianti, Eka. 2017, 17 Juli. Aksi Bullying Teman Sekelas. Liputan 6.com. Tersedia : <http://news.liputan6.com/read/3025922/aksi-bullying-teman-sekelas>
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gerungan, W.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Gibson, R L; Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling* (edisi Indonesia- Edisi ke Tujuh). Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Gufron dan Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Lanjut Usia*. Jakarta:BPK.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. 1973. *Adolescence Development*. McGraw-Hill Inc.
- — — .1994. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- — — . 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- — — . 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang hayat*. alih bahasa oleh Dra. Istiwidayanti. Jakarta:Erlangga
- Jones, Arthur J. 1970. *Principles of Guidance*. McGraw-Hill Book Company: New York.
- Kochhar, S.K. 2009. *Guidance and Counseling in Colleges and Universities*. New Delhi: Publishers Pvt. Ltd.
- Mugiarso, Heru, dkk. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*.Ghalia Indonesia.
- — — . 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- — — . 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, Hoolt, Rinehart and Winston.
- Semium, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sudjana. 2002. *Metodologi Statistika*. Bandung: Tarsito.
- — — . 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.



- — — — . 2015 . *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- — — — . 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- — — — . 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- — — —.2008. *Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- — — — . 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Rose, Sheldon D. Dan Aaron M. Bower . 1989. *Advances in Group Work Research*. London: The Haworth Press New York.
- Walgito, Bimo. 2004. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*.Yogyakarta: Andi Offset
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- — — —. 2005. *Jenis-jenis Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.