PENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII1 DI SMP NEGERI 2 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh:

INDAH LESTARI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

UNIVERSITAS LAMPUNG

2016

ABSTRAK

PENINGKATAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 JATI AGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh

INDAH LESTARI

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan penyesuaian diri. Permasalahan penelitian adalah "apakah kemampuan penyesuaian diri dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung tahun pelajaran 2016/2017?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung pelajaran 2016/2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa kelas VIII yang memiliki penyesuaian diri rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh skor z_{hitung}= -2.207. Skor ini lebih besar dibandingkan dengan z_{tabel} = 1,645, (z_{hitung} = -2.207< z_{tabel} = 1,645) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya adalah peningkatan kemampuan penyesuaian diri dengan layanan bimbingan kelompok layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung tahun ajaran 2016/2017.

Kata kunci: bimbingan konseling, bimbingan kelompok,dan penyesuaian diri.

PENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII1 DI SMP NEGERI 2 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh

Indah Lestari

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

pada

Progam Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakulm Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universivas Lampung

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2016

Judul Skripsi	: **PENINGKATAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 JATI AGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**
Nama Mahasiswa	: Indah Lestari
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1213052013
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing,

Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.	**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**
NIP 19553018 198503 1 001	NIP 19851231 200812 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan,

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

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

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **14 Agustus 2017**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Indah Lestari
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1213052013
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu pendidikan

Dengan ini menyatakan PENINGKATAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 JATI AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017 " adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian penyetaan ini saya buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, September 2017

Ind

NPM 1213052013

RIWAYAT HIDUP

Indah Lestari lahir tanggal 28 Juni 1993 di Desa Rejomulyo, Kecamatan Palas, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung. Putri keempat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Yanto Dan Ibu Muknah.

Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari: SD 3 Rejomulyo tahun 2000 dan lulus tahun 2006, kemudian melanjutkan ke SMP PGRI 1 Palas lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke SMA Sunan Kali Jaga Jati Agung pada lulus tahun 2011.

Pada tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Mandiri. Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling (PLBK-S) di SMP Negeri 2 Ulu Belu, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan didesa Gunung Sari, Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus, Lampung.

MOTO

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkauberharap."

(Qs. Al-Insyirah, ayat 6-9)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya ilmiah ini kepada:

Bapak dan ibu ku tersayang, sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu dan ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga i ni menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia. Karena kusadar, selama ini belum bias berbuat yang lebih. Untuk ibu dan ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi le bih baik.
Terima kasih Ibu……. Terima kasih Ayah…..

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

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

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesuliatan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai yang berbagai pihak, akhirnta penulis dapat menyelesaikan yang berjudul "Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pda Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017" ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
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 FKIP universitas Lampung serta selaku pembahas yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Muswardi Rosra, M. Pd selaku pembimbinga utama yang telah memberikan masukan dan mengarahkan demi terselesaikan skripsi ini.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku pembimbing kedua yang telah memberikan masukan dan mengarahkan demi terselesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
7. Ibu Retno Widyaningsih S.Pd sebagai kepala sekolah SMP Negeri 2 Jati Agung yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak I Wayan Ardane S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling, serta staf tata usaha, seluruh dewan guru dan siswa-siswi SMP Negeri 2 Jati Agung yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Kedua orang tua ku, Yanto dan Mukanah yang selalu menyertaiku dalam doanya. Terima kasih atas kasih sayang dan cintanya yang telah banyak memberikan semangat untuk keberhasilanku.
10. Kakak ku Purwoko, Tri Arianto, Mbakku Dianita Maharani, Kristina Yanti serta seluruh keluarga besarku, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang telah diberikan disetiap hariku.

11. Mamas Dion, terima kasih untuk semangat, doa, dukungan dan waktunya yang selalu ada untukku dalam keadaan apapun selama ini.
12. Sahabat-sahabat ku Yessy Ary Estiani Sutopo, Salasa Fajarani, Esrawati Silalahi, Yolanda Violan Sari, terimakasih untuk persahabatan yang telah kalian berikan selama ini (semoga kita menjadi kupu-kupu yang cantik walaupun dengan warna yang berbeda).
13. Sahabat ku Erni, Putri, Yeni, terima kasih atas kasih sayang, semangat, canda tawa yang telah kalian berikan.
14. Teman-teman seperjuangan BK 2012 terima kasih untuk kebersamaan selama ini
15. Sahabat-sahabatku seperjuangan dikampung Gunung Sari, Riski, Catur, Pendi, Yeni, Putri, Erni, Dewi, Oci, Uci. terima kasih atas canda tawa kalian, kebersamaan itu membuat KKN dan PLBK begitu menyenangkan.
16. Adik-adik ku siswa SMP Negeri 2 Jati Agung, terima kasih atas kebersamaan dan atusias nya selama proses penelitian.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripssi ini yang tidak dapt penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

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

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

Bndar Lampung, September 2017

Penulis

Indah Lestari

DAFTAR ISI

Halaman

COVER LUAR
ABSTRAK
COVER DALAM
HALAMAN PERSETUJUAN
HALAMAN PENGESAHAN
RIWAYAT HIDUP
MOTO
PERSEMBAHAN.....
SANWACANA .....
DAFTAR ISI.....i
DAFTAR TABEL iii
DAFTAR GAMBAR.....iv
DAFTAR LAMPIRAN v

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Dan Masalah 1
   1 Latar Belakang 1
   2 Identifikasi Masalah 6
   3 Batasan Masalah..... 6
   4 Rumusan Masalah 6
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian 7
   1 Tujuan Penelitian 7
   2 Manfaat Penelitian 8
C. Ruang Lingkup Penelitian 8
   1 Ruang Lingkup Ilmu Penelitian 8
   2 Ruang Lingkup Subyek Penelitian..... 8
   3 Ruang Lingkup Objek Penelitian 8
   4 Ruang Lingkup Tempat Penelitian..... 8
D. Kerangka Pemikiran..... 8
E. Hipotesis..... 12

II.TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri 13
   1. Penyesuaian Diri dalam bidang bimbingan social 13
   2. Pengertian Penyesuaian Diri 15
   3. Proses Penyesuaian Diri..... 18
   4. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja 21
   5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian

Diri Remaja 23
6. Dinamika Penyesuain Diri Remaja 24
7. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri..... 25

B. Layanan Bimbingan Kelompok..... 26
1. Pengertian Bimbingan Kelompok 26
2. Tujuan Bimbingan Kelompok 27
3. Peranan Pemimpin Kelompok Dan Anggota Kelompok..... 29
4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok 31
5. Asas Dalam Bimbingan Kelompok 36
6. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok..... 36

C. Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok..... .. 39

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian 43
B. Metode Penelitian..... 43
C. Subyek Penelitian..... 45
D. Variable dan Devinisi Operasional 45
1. Variabel Penelitian 45
2. Definisi Operasional..... 46
E. Teknik Analisis Data 47
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen 51
G. Teknik Analisis Data..... 52

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian..... 54
1. Gambaran Hasil Pra bimbingan Kelompok 54
2. Deskripsi Data..... 55
3. Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok..... 57
4. Analisis Data Hasil Penelitian..... 77
5. Uji Hipotesis 80
B. Pembahasan 81

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 85
B. Saran..... 86

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala 48
Tabel 3.2 Kisi-kisi Penyesuaian Diri 50
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian 55
Tabel 4.2 Kriteia Tingkat penyesuaian diri Siswa 56
Tabel 4.3 Hasil *Pre test* Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok 57
Tabel 4.4 Tahap Kegiatan Penelitian 58
Tabel 4.5 Skor prestest dan posttest penyesuaian diri siswa pada Kelompok 69
Tabel 4.12 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji *Wilcoxon* Pada Data *Pretest – Posttest* Kelompok..... 78

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian..... 11
Gambar 2.1 Tahap Pembentukan Dalam bimbingan Kelompok 32
Gambar 2.2 Tahap Peralihan Dalam bimbingan Kelompok..... 33
Gambar 2.3 Tahap Kegiatan Dalam bimbingan Kelompok..... 34
Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran Dalam bimbingan Kelompok 35
Gambar 3.1 Desain Penelitian Peningkatan penyesuaian diri..... 44
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Kemampuan penyesuaian diri Siswa Berdasarkan Hasil Pretest-Posttest..... 70
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Bagas..... 71
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Eko..... 72
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Femas..... 73
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Firna..... 74
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Julia..... 75
Gambar 4.7 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Linda..... 76
Gambar 4.8 Grafik Peningkatan Kemampuan penyesuaian diri Yang Signifikan Pada Kelompok 79

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Skala penyesuaian diri Siswa 108
Lampiran 2 Hasil Uji Ahli Aitem Skala penyesuaian diri 118
Lampiran 4 Uji Reliabilitas Instrumen..... 123
Lampiran 6 Data Penjaringan Subjek 127
Lampiran 7 Kesimpulan Penjaringan Subjek..... 129
Lampiran 8 Tahap Pelaksanaan Penelitian 130
Lampiran 9 Modul..... 131
Lampiran 10 Satlan 158
Lampiran 11 Foto-Foto Kegiatan Layanan bimbingan Kelompok..... 183
Lampiran 12 Data Pretest-Posttest Kelompok 185
Lampiran 14 Tabel Distribusi z (Normal Baku) 187
Lampiran 15 Hasil Uji Wilcoxon..... 189

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Dan Masalah

1. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu mengadakan interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Individu selalu berusaha mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan siswa yang berusia 11-14 tahun, yaitu tergolong usia remaja awal. Beberapa tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2004:213) adalah mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara social, mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, serta mencapai peran sosial pria dan wanita. Untuk memenuhi tugas perkembangannya, remaja harus menyesuaikan dirinya dan bergaul secara harmonis baik dengan teman sebaya, orang dewasa, maupun peraturan yang ada dalam berbagai situasi dimana remaja berada, dengan begitu remaja mampu mencapai hubungan yang matang dengan sebaya, mempunyai tingakah laku yang bertanggung jawab dan peran social yang baik didalam lingkungannya.

Pemenuhan tugas perkembangan manusia termasuk remaja dapat dibantu melalui proses pendidikan. Hal ini sejalan dengan tugas sekolah yaitu mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Namun lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah penyesuaian diri. Begitu pula halnya dengan remaja yang baru menyelesaikan pendidikannya dijenjang Sekolah Dasar (SD) dan melanjutkan kejenjang selanjutnya, yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Remaja akan menemukan teman-teman baru, guru-guru baru, metode dan cara belajar serta peraturan/tata tertib yang sudah pasti berbeda dengan sekolah sebelumnya. Hal ini membuat remaja harus mampu melakukan penyesuaian diri agar dapat bertahan dan bias menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri sangat perlu dimiliki oleh remaja dalam kehidupan mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dilingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Menurut Willis (2008:55) penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan dan

bergaul secara wajar terhadap lingkungannya. Sedangkan menurut Sunarto dan Agung Hartono (2006:222) penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Remaja yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri tercermin dari tingkah lakunya yang tidak mampu bertindak dinamis, dan luwes, tidak mampu bertindak secara terbuka dan menerima kritik dan tingkahnya, tidak percaya terhadap dirinya, orang lain, dan segala sesuatudiluar dirinya sehingga menrasa tersisih dan kesepian. Ketika remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dilingkungan dimana ia berada dilingkungan tersebut. Apabila perasaan tidak nyaman dibiarkan maka akan menimbulkan stress. Menurut Santrock (2002:16) stress timbul karena transisi berlangsung pada suatu ketika banyak perubahan pada individu, didalam keluarga, disekolah yang bertanggung jawab secara serentak.

Dalam penelitian ini subyek dilakukan pada kelas VIII A dan VIII B di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan, dari hasil wawancara dengan guru BK dan penyebaran skala penyesuaian diri untuk penjaringan subyek diperoleh 6 orang siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah. Enam Orang siswa tersebut terdapat beberapa prilaku yang memiliki penyesuaian diri yang rendah yaitu : (1) ada siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru terlihat siswa yang menyendiri, (2) ada beberapa siswa yang kurang perduli dengan keadaan teman disekitarnya, (3) terdapat beberapa siswa yang tidak berani memulai menegur lebih dahulu ketika ketemu dengan guru, (4)

ditemukan beberapa siswa yang hanya diam saja ketika diberi kesempatan untu bertanya saat proses pembelajaran dikelasatau diluar kelas, (5) ada siswa yang sulit berkomunikasi dan mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok, (6) ada beberapa siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompok saja, (7) terdapat siswa yang tidak memiliki teman bergaul dikelas, (8) ditemukan siswa yang gugup ketika diminta tampil didepan kelas.

Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa mengenai penyesuaian diri maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri agar tercapai kualitas penyesuaian diri yang diharapkan dengan menggunakan bimbingan kelompok.

Apabila kemampuan penyesuaian diri disekolah yang rendah tidak segera diatasi maka akan terjadi berbagai macam permasalahan baru, seperti siswa tidak mampu mencapai hasil belajar yang maksimal dan prestasinya akan turun. Selain itu, kemampuan penyesuaian diri disekolah yang rendah tidak hanya akan berdampak pada diri mereka sendiri, namun juga orang tua, teman, guru, lingkungan sekolah akan merasakan juga.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan penyesuian diri disekolah pada siswa diperlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling, sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat salah satu layanan yaitu bimbingan kelompok. Menurut Prayitno dan Erman Amti, (Dyah Rahayu 2014:4-5)

> “Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan dan pribadi yang merekamiliki atau dapatmereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan sistematik dimana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian diri yang baik terhadap sekolah dan kehidupan.”

Selain itu, dalam bimbingan dan konseling terdapat empat bidang bimbingan yaitu bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar, dan bimbingan karir. Dalam bimbingan pribadi, konselor membantu siswa untu memiliki kesadaran diri, rasa tanggung jawab, dapat mengembangkan sikap positif, mampu menghargai orang lain, mengembangkan keterampilan hubungan pribadi, meningkatkan kepercayaan diri, dapat membuat keputusan secara efektif, serta mandiri dalam mengambil keputusan sehingga siswa dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya. Hal ini senada dengan pendapat dari Santrock (2003:260) yang menyatakan bahwa kemandirian remaja dalam mengambil keputusan dan rasa kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik.

Berdasarkan rumusan tersebut, bimbingan kelompok diperkirakan tepat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan konseling untuk diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri disekolah yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Tahun Pelajaran 2016/2017.”

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka indetifikasi masalah utama yang menjadi fokus penelitian yaitu terbagi menjadi:

1. Ada siswa yang tidak bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekolah terlihat siswa yang menyendiri,
2. Ada beberapa siswa yang tidak mau menolong teman yang sedang mengalami kesulitan,
3. Terdapat siswa yang tidak berani menyapa terlebih dahulu ketika bertemu dengan teman,
4. Ada siswa yang tidak bisa berkomunikasi dan mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok,
5. Ada siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompok saja,
6. Terdapat siswa yang tidak memiliki teman bergaul dikelas

3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Di Sekolah Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun pelajaran 2016/2017”.

4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan penyesuaian diri siswa disekolah rendah. Adapun permasalahannya adalah “ apakah kemampuan penyesuaian diri disekolah dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok**.**

2 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta membantu perkembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, terutama masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap sekolah pada siswa yang dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi guru pembimbing hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, acuan, atau pertimbangan dalam pelaksanakan layanan bimbingan kelompok apabila penelitian ini terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa.

b) Dapat dijadikan sumbangan informasi, pemikiran bagi guru bimbingan konseling dan peneliti selanjutnya selanjutnya serta tenaga kependidikan lainnya dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa disekolah.

C. Ruang Lingkup Penelitian

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

1 Ruang Lingkup Ilmu Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu khususnya bimbingan konseling dalam kajian penggunaan layanan bimbingan konseling, karena membahas tentang meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan menggunakan layanan Bimbingan Kelompok.

2 Ruang Lingkup Subyek Penelitian

Ruang lingkup subyek penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung.

3 Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kela VIII Di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017.

4 Ruang Lingkup Tempat Penelitian

Ruang Lingkup tempat penelitian ini adalah SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan.

D. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah dasar dari penlitian yang disintetiskan dari fakta-fakta hasil observasi dan telaah kepustakaann yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep.

Daryono (2007:202) seseorang dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri yaitu dengan berhubungan dan bergaul dengan lingkungan hidupnya. Berdasarkan pendapat tersebut, maka siswa dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, baik dilingkungan keluarga, masyarakat, ataupun lingkungan sekolah.

Penyesuaian diri pada siswa sangat penting dalam kelancaran pendidikannya. Ssiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, siswa akan mendapat banyak kemudahan dalam proses perkembangannya dan bersosialisasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Colhcounn dan Accella 1995 yaitu siswa kurang percayadiri, merasa tidak aman, tidak dapat mengekspresikan perasaan secara bebas. Sehingga banyak siswa mengalami kesulitan dlam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolahnya.

Penyesuaian diri dilingkungan sekolah dapat berupa penyesuaian diri dengan teman sebaya, guru, peraturan/tat tertib sekolah, serta cara/metode belajar. Apabila siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri disekolah yang rendah maka siswa akan menyendiri, siswa akan menarik diri dari berbagai kegiatan disekolah, siswa sulit untuk melakukan kegiatan secara kelompok, hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja, mudah merasa gelisah sehingga siswa tidak dapat belajar dengan maksimal, yang berakibat menurunnya hasil belajar dan prestasi yang diperoleh tidak maksimal.

Masalah tersebut perlu mendapatkan perhatian serta penanganan yang khusus dari pendidik terutama guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan

konseling terdapat berbagai layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri disekolah; seperti konseling individu, konseling kelompok ataupunn bimbingan kelompok.

Menurut Smith, (Prayitno dan Amti, 1999:94) bimbingan adalah proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan keterampilanyang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperoleh untuk menyesuaiakan diri yang baik.

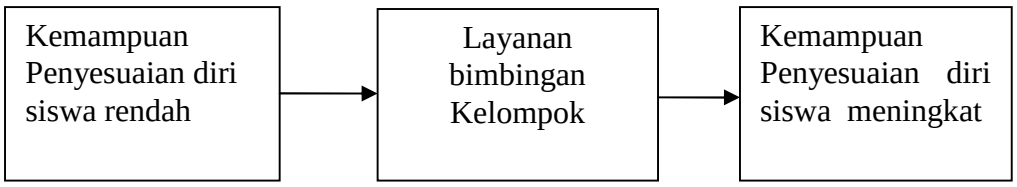
> Adapun tujuan bimbingan kelompok, yaitu: mampu berbicara didepan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang lain, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negative), dapat bertenggang rasa dan menjadi akrab satu sama lain (Prayitni:178-179).

Jadi bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan dan mandiri sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan kelompok.

Menjadi akrab satu sama lain merupan salah satu tujuan dari bimbingan kelompok, hal ini berarti bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan diri dan melatih siswa untuk memiliki kontak serta hubungan yang berkualitas sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan anggota kelompok lainnya, karena Santrock (2003:260) pola persahabatan juga mempengaruhi penyesuian diri siswa, siswa yang memiliki

lebih banyak kontak dengan teman-temannya dan lebih banyak hubungan persahabatan yang berkualitas memiliki persepsi positifterhadap diri mereka sendiri dan terhadap sekolahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sekolah dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sedikit dan kurang berkualitas. Bimbingan kelompok juga dapat digunakan sebagai media untu melatihsiswa untuk memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya serta diharapkan nantinya siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah dapat menyesuaiakan diri dengan baik.

Dari hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat digunakan untu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan uraian diatas kerangka piker penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1.1 kerangka fikir penelitian dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok

Keterangan :

1 Variabel terikat (dependent) adalah Penyesuaian Sosial

2 Variabel perlakuan adalah Layanan Bimbingan Kelompok

3 Dalam penelitian ini adanya perlakuan (treatment) yaitu untuk melihat sejauh mana pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugioyono, 2012:64)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Maka hipotesis statistic dalam penelitian ini adalah:

H_O : Penyesuaian diri siswa tidak dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Ha : Penyesuaian diri dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. PENYESUAIAN DIRI

1. Penyesuaian Diri Dalam Bimbingan Sosial

Kegiatan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup empat bidang yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier. Menurut Winkel, (Sukardi 2005:53) Bimbingan sosial berarti bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan.

Yusuf dan Nurihsan (2005:11) merumuskan bimbingan pribadi-sosial sebagai suatu upaya membantu individu dalam memecahkan masalah yang berhubungan dengan keadaan psikologis dan social klien, sehingga individu memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya.

Bimbingan pribadi-sosial juga sebagai upaya pengembangan kemampuan peserta didik untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi-sosial dengn cara menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan system pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta dengan mengembangkan kemampuan pribadi-sosial. Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dikemukakan, dapat dirumuskan bimbingan pribadi-sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar

mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya, baik yang mampu mengatasi permasalahan-permasalhan yang dialaminya, baik yang bersifat pribadi maupun social, sehingga mampu membina hubungan social yang harmonis dilingkungannya. Bimbingan pribadi-sosial diberiak dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yangakrab, mengembangkan system pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi-sosial yang tepat.

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. Bidang ini dapat menjadi pokok-pokok berikut:

a. pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragam lisan maupun tulisan secara efektif.
b. Pemantapan kemampuan secara dinamis, kreatif dan produktif
c. Pemantapan kemampuan bertingkah lakudalam berhubungan sosial baik dirumah, disekolah, maupun dimasyarakatluas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan berlaku.
d. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif, dengan teman sebaya, baik disekolah yang sama, disekolah yang lain, maupun dimasyarakat pada umumnya.
e. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan disekolah serta upaya pelaksanaan secara dinamis dan bertanggung jawab Berdasarkan penjelasan di atas, bimbingan sosial diberikan pada hal yang menyangkut dengan hubungan dengan orang lain, seperti penyesuaian diri dimana penyesuaian diri juga berkaitan antara individu yang satu dengan individu yang lain.

Sejak lahir sampai meninggal seorang individu merupakan organisme yang aktif. Ia aktif dengan tujuan dan aktivitas yang berkesinambungan, berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan jasmaninya dan juga semua dorongan dalam diri. Salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya adalah

memiliki kemampuan penyesuaian diri yang harmonis baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya. Menurut Satmoko (Gufron & Risnawati, 2011:50) Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri suatu proses interaksi yang berkelanjutan baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu, frustasi 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 dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian dirinya".

2. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau personal *adjustment.* Membahas tentang pengertian penyesuaian diri, berikut pengertian penyesuaian diri menurut beberapa ahli:

> Menurut Enung (2008:198) "penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan yang mengubah prilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya"

> Penyesuaian diri adalah " individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, idealnya mampu menggunakan mekanisme penyesuaian diri secara luwes, tergantung pada situasi". (Siswanto,2007:35).
>
> Menurut Sunarto (2008:222) penyesuaian diri adalah "proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan".
>
> Kemudian menurut Sobur (2003:527) penyesuaian diri adalah "kemampuan untuk mebuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan".

Schneiders (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori 2005:173) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

a. penyesuaian diri sebagai adaptasi (adaptation),
b. penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (conformity), dan
c. penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (mastery).

Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi *(Adaptation),* dilihat dari latar belakang perkembangannya, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi *(adaptation).* Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Misalnya, seseorang yang pindah tempat dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut. Dengan demikian, dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik *(self-maintenance atau survival).* Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan

lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuian diri sesungguhnya tidak sekadar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas *(Conformity),* ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu banyak membawa akibat lain. Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional.

Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan *(Mastery),* Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan *(mastery),* yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kernampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian din dapat berlangsung dengan baik.

Berdasarkan tiga sudut pandang tentang makna penyesuaian diri sebagaimana didiskusikan di atas, akhirnya penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

3. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, ada beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, (Enung, 2006:205) diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga
b. Lingkungan teman sebaya
c. Lingkungan sekolah

Lingkungan keluarga, Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu

merasakan bahwa kehidupannya berarti. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orang tua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya. atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut. Dalam keluarga individu juga belajar agar tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang bisaanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Bisanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orang tua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakantindakan yang mendukung hal tersebut.

Lingkungan teman sebaya, Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada temantemannya

apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya. Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciriciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Lingkungan sekolah sekolah, mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan

dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja

Hurlock (1978:98) mengatakan terdapat empat kriteria dalam menentukan sejauh mana penyesuaian sosial seseorang mencapai ukuran baik, yaitu sebagai berikut :

a. Penampilan nyata
b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok
c. Sikap social
d. Kepuasan pribadi

Penampilan nyata, melalui sikap dan tingkah laku yang nyata Perilaku sosial individu sesuai dengan standar kelompok atau memenuhi harapan kelompok maka individu akan diterima sebagai anggota kelompok. Bentuk dari penampilan nyata adalah aktualisasi diri yaitu proses menjadi diri sendiri, mengembangkan sifat-sifat dan potensi diri, keterampilan menjalin hubungan antar manusia yaitu kemampuan berkomunikasi, kemampuan berorganisasi, dan kesediaan untuk terbuka pada orang lain, yang mana sikap terbuka adalah sikap untuk bersedia memberikan dan sikap untuk bersedia menerima pengetahuan atau informasi dari pihak lain.

Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok Individu dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa. Bentuk dari penyesuaian diri adalah kerja

sama dengan kelompok yaitu proses beregu (berkelompok) yang mana anggota-anggotanya mendukung dan saling mengandalkan untuk mencapai suatu hasil mufakat, tanggung jawab yaitu sesuatu yang harus kita lakukan agar kita menerima sesuatu yang dinamakan hak, dan setia kawan yaitu saling berbagi, saling memotivasi dalam kebaikan.

Sikap sosial Individu dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, serta terhadap perannya dalam kelompok maka individu akan menyesuaikan diri dengan baik secara sosial. Bentuk dari sikap sosial adalah ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di masyarakat, berempati, dapat menghormati dan menghargai pendapat orang lain.

Kepuasan pribadi Individu harus dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial. Bentuk dari kepuasan pribadi adalah kepercayaan diri, disiplin diri dan kehidupan yang bermakna dan terarah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kriteria dalam penyesuaian sosial adalah penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku yang nyata seperti kemampuan berkomunikasi dan kemampuan berorganisasi, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial, dan kepuasan pribadi.

5. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Proses Penyesuaian Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dari dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis (Desmita, 2009: 196-197). Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek:

1. Hubungan orangtua-anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup: penerimaan-penolakan orangtua terhadap anak, perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak sikap dominatif-integratif (permisif atau sharing), pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.
2. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauhmana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional, yang mencakup: kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan, kegemaran membaca dan minta cultural, pengembangan kemampuan memecahkan masalah, pengembangan hobi, perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak
3. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauhmana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup: intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga, hubungan persaudaraan dalam keluarga, kehangatan hubungan ayah-ibu.

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat di dalamnya. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup:

1. Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup: penerimaan-penolakan guru terhadap siswa. sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, menghargai dan mengenal perbedaan individu), hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

2. Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup: perhatian terhadap perbedaan individual siswa, intensitas tugas-tugas belajar, kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa, sistem penilaian, kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan inisiatif siswa.

Faktor-faktor penyesuaian diri diatas terbagi menjadi dua konsep yaitu konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Penelitian ini sangat berkaitan dengan salah satu diantara konsep tersebut, yaitu konsep sosiopsikogenik, dimana dalam penelitian ini lebih fokus pada penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah. Konsep psikogenik dalam penelitian ini juga bermanfaat karena seorang individu atau siswa juga tidak akan pernah lepas dari keluarga.

8. Dinamika Penyesuaian Diri Remaja

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang bersifat dinamis. Dinamika penyesuaian diri melibatkan sejumlah faktor-faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada perilaku yang ajastif/penyesuaian diri yang baik *(adjustive behavior).* Perilaku ajastif adalah respons-respons yang diarahkan kepada usaha memenuhi tuntufanintemahdan ekstemal. Tujuan dari respons-respons yang ajastif adalah untuk menyiapkan hubungan yang tepat dan akurat antara individu dan realitas. Dilihat dari sudut pandang yang lebih dalam, tujuannya adalah mengenal ekspresi dan kepuasan faktor-faktor dinamis di dalam kepribadian, misalnya, pengurangan ketegangan, konflik, dan frustrasi. Namun demikian, dalam hubungannya dengan kebutuhan dasar, perilaku ajastif tidak selalu mengarahkan respons kepada orientasi pengurangan den pemuasan kebutuhan dasar, balk berupa dorongan fisiologis, psikologis, maupun sosial.

Menurut Maslow (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2005:190), Ada sejumlah factor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, yaitu :

1. Kebutuhan *(need)*
2. Motivasi *(motivation)*
3. Persepsi *(perception)*
4. Kemampuan *(capacity)*, dan
5. Kepribadian *(personality)*

Kebutuhan *(Need)*, kebutuhan yang dimaksud merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respons yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan-tuntutan untuk mengatasinya dalam sebuah prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhankebutuhan internal yang disebut dengan *need* tersebut.

Motivasi *(Motivation),* penafsiran terhadap karakter dan tujuan respons individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi.

Persepsi *(Perception),* setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatannya terhadap berbagai perangsang *(stimulus)* yang berasal dari lingkungan.

9. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Fatimah, 2006: 207-208).

1. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.
2. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat.

Jadi, dari kedua aspek tersebut kita dapatmengetahui bagaimana proses penyesuaian diri. Kemampuan penyesuaian diri dapat dimulai dari diri sendiri, bagaimana membina hubungan yang baik antara diri sendiri danlingkungan. Kemudian diseimbangkan dengan kehidupan masyarakat yang memiliki aturan-aturan dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

B. LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

1. Pengertian 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.

> “Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno,2004:15).”
>
> “Pendapat lain juga diungkapkan oleh Romlah 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 mencagah timbulnya

> masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3)".
>
> "Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Sukardi yang mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (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. Tujuan umumnya adalah membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. 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 Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh beberapa ahli, adalah sebagai berikut:

Menurut Amti (2004:20) 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 menembangkan 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:

a. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
b. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
c. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
d. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
e. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan oran lain.
f. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
g. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Secara umum bimbingankelompok 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 menyedihkan.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh (Prayitno, 2004:26) 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.

Berdasarkan pendapat diatas maka tujuan diselenggarakannya bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa laynan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu guna memperoleh informasi, wawasan dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3. 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 (2004:35-36) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tang ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakanmaupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasanan perasaan yang dialami itu.
3. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
4. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok. 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.

5. 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:

1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
2. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
4. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
5. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
6. Mampu berkomunikasi secara terbuka
7. Berusaha membantu anggota lain.
8. Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
9. 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 yang rendah.

4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Didalam penyelenggaraan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, agar bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik.

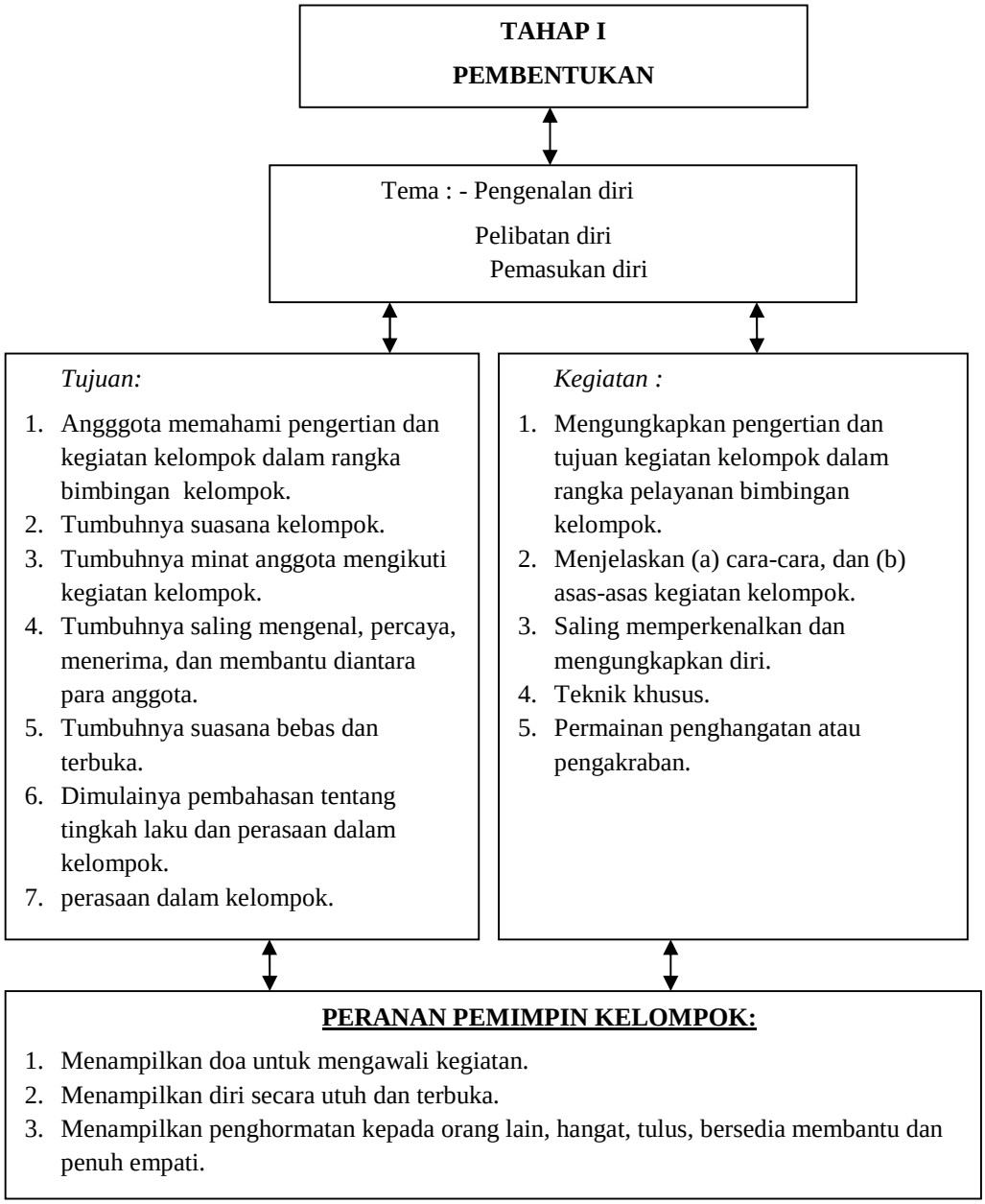
Menurut Prayitno (2004:40) ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, Tahap itu dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap pengakhiran

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika didalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Dinamika kelompok sangat penting untuk dioptimalkan, ditandai dengan semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok. Kehidupan kelompok yang dijiwai oleh dinamika kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak, aktif dan berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan tertentu.

Dalam bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah

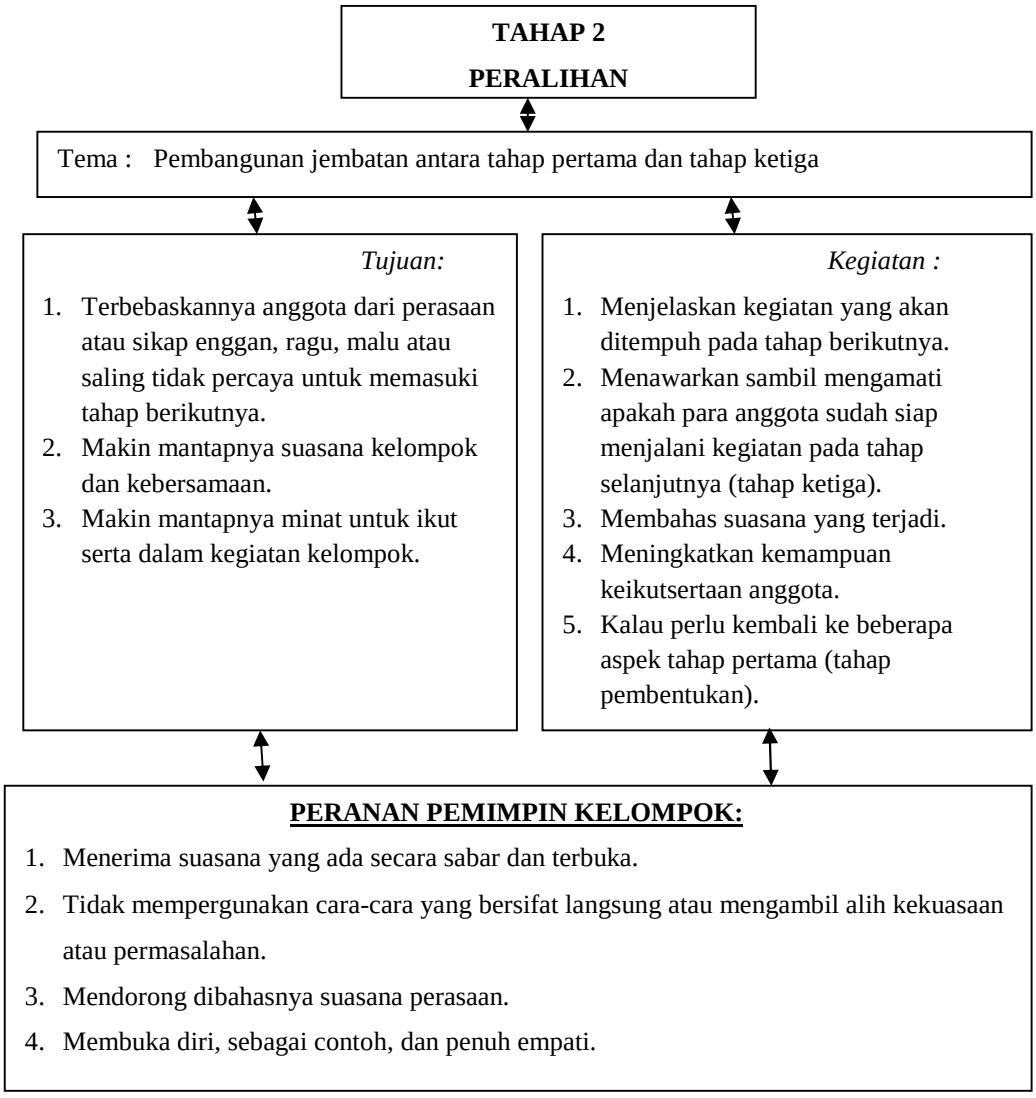
dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap.



Gambar 2.1 Tahap Pembentukan dalam Layanan Bimbingan Kelompok

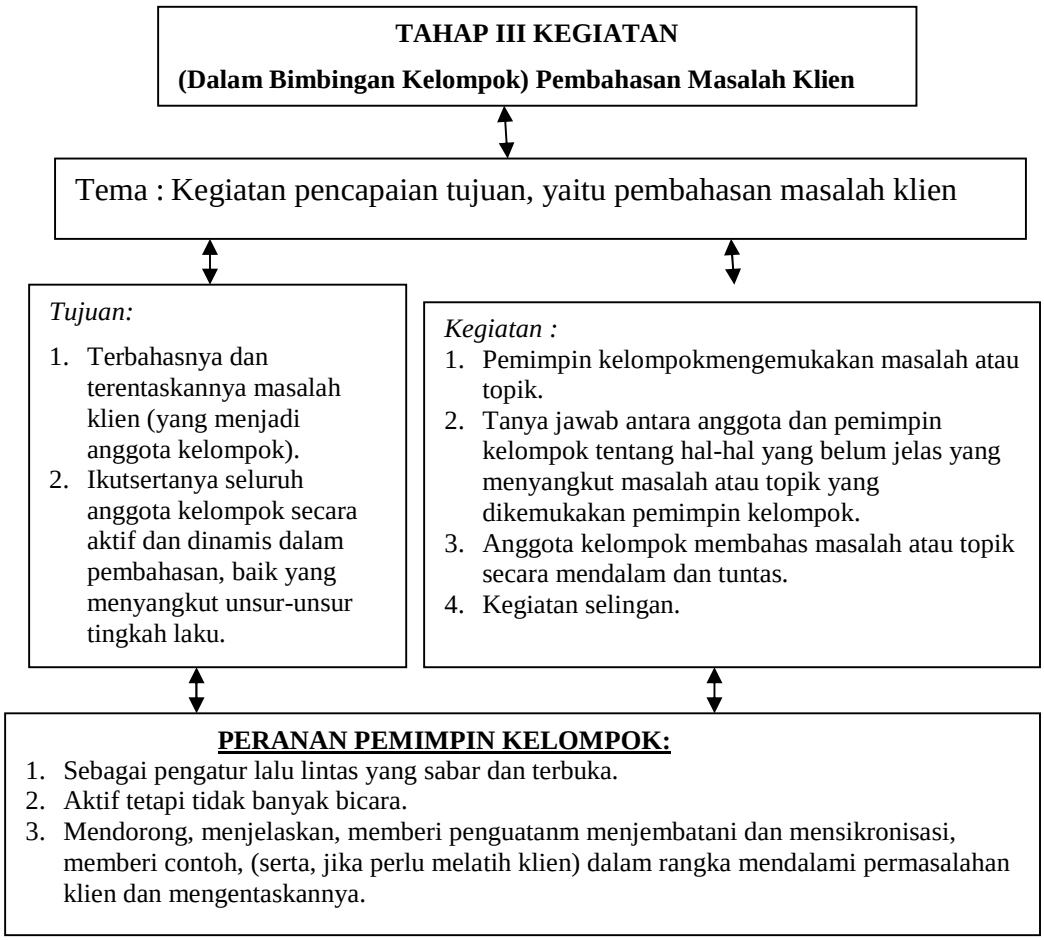
Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan perlibatan dari anggota kedalam kelompok dengan tujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggot kelompok akan memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok, yang selanjutnya

dapat menimbulkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Pemimpin kelompok harus mampu merangsang dan menetapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana yang diinginkan. Selain itu pemimpin kelompok harus mampu merangsang seluruh anggota kelompok untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.



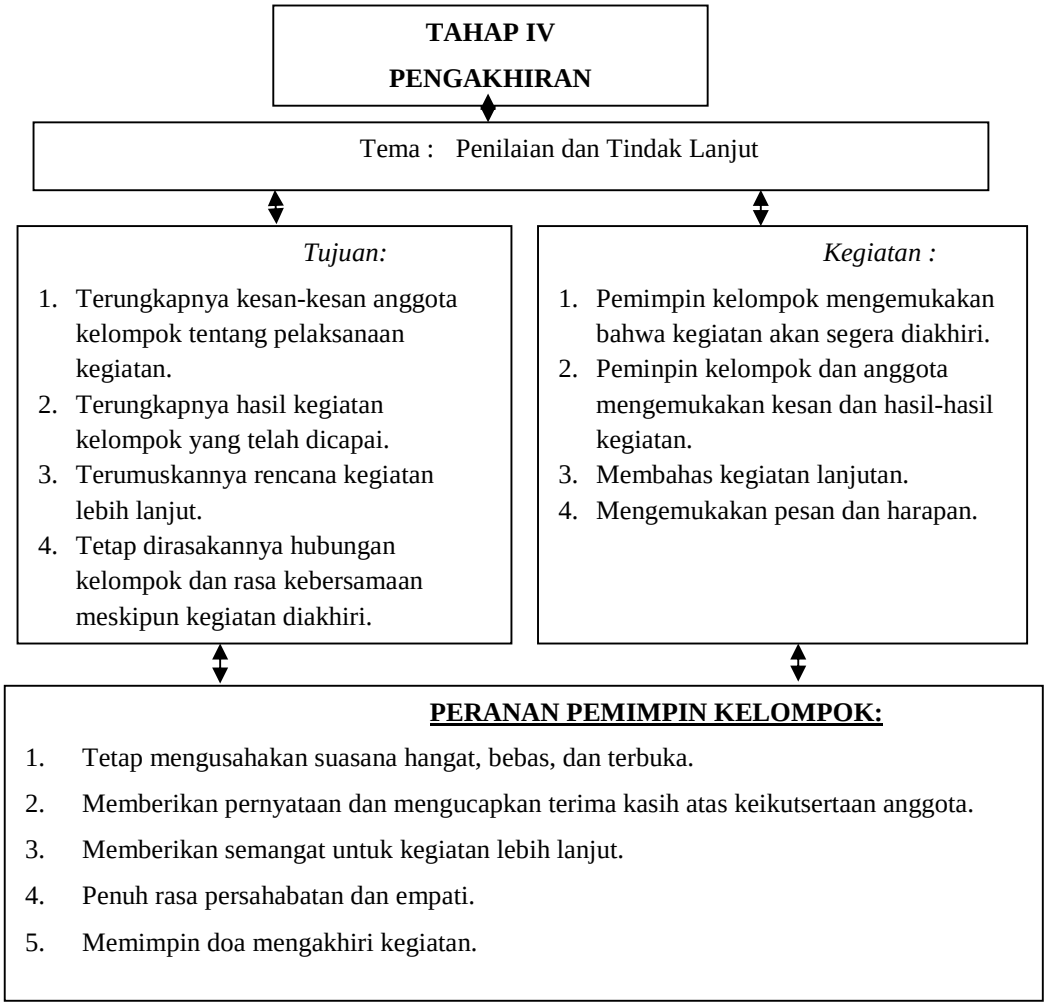
Gambar 2.2 Tahap Peralihan dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan, maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat-manfaat yang akan diperoleh setiap anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu menawarkan kepada anggota kelompok tentang kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, yaitu dengan menbuka diri secara wajar dan tepat.



Gambar 2.3 Tahap Kegiataan dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap inti dalam bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbatasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut engembangan kemampuan berkomunikasi, mengajukan pendapat, menanggapi pendapat dengan terbuka, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok.



Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran dalam Layanan Bimbingan Kelompok

5. Azas Dalam Bimbingan Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, Prayitno (2004: 56) asas-asas tersebut yaitu:

1. Asas Kesukarelaan
   Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.Klien secara sukarela dan tanpa adanya paksaan, mau menyampaikan masalah yang dihadapi dengan mengungkapkan hal-hal yang dialaminya pada konselor.
2. Asas keterbukaan
   Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika ketrbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
3. Asas kegiatan
   Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan–tujuanbimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
4. Asas kekinian
   Masalah yag dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.
5. Asas kenormatifan
   Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
6. Asas kerahasiaan
   Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam bimbingan kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan bimbingan kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan .

7. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegaiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang

terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Tatiek Romlah (2001: 86) “Bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Beberapa teknik yang biasa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu, antara lain :

a. Teknik pemberian informasi
b. Dikudi kelompok
c. Teknik pemecahan masalah
d. Permainan peran
e. Permainan simulasi
f. Hoom room
g. Karyawisata

Teknik pemberian informasi *(expository),* teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan teknik pemberian informasi mencakup tiga hal, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, penilaian: dapat melayani banyak orang, tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien, tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas, mudah dilaksanakan disebanding dengan teknik lain.

Diskusi kelompok, diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan. Tiga macam tujuan diskusi kelompok yaitu : untuk mengembangkan terhadap diri sendiri, untuk mengembangkan kesadaran tentang diri, untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

Teknik pemecahan masalah *(problem solving)*, teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis adalah : Mengidentifikasi dan merumuskan masalah, mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah, mencari alternatif pemecahan masalah, menguji masing-masing alternative, memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan, mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai

Permainan peranan *(role playing)*, permainan peranan adalah suatau alat belajar yang mengambarkan ketrampilan-ketrampilan dan pengertianpengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel denga yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Ada dua macam permainan peranan, yaitu sosiodrama adalah permainan peranan yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Sedangkan kedua adalah psikodrama adalah permainan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Permainan simulasi (simulation games), permainam simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi- situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya. Permainan simulasi dapat dikatakan merupakan permainan peranan dan teknik diskusi.

Home room, kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar guru dapat mengenal murid-muridnya lebih baik, sehingga dapat membantunya secara

efisien. Kegiatan ini dilakukan dalam kelas dalam bentuk pertemuan antara guru dengan murid diluar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu. Dalam program home room ini hendaknya diciptakan suatu situasi yang bebas dan menyenangkan, sehingga murid-murid dapat mengutarakan perasaannya seperti dirumah. Dalam kesempatan ini diadakan tanya jawab, menampung pendapat, merencanakan suatu kegiatan, dan sebagainya.

Karyawisata (*field trip),* kegiatan rekreasi yang dikemas denga metode mengajar untuk bimbingan kelompok dengan tujuan siswa dapat memperoleh penyesuaian dalam kelompok untuk dapat kerjasama dan penuh tanggung jawab. Metode karyawisata berguna bagi siswa untuk membantu mereka memahami kehidupan ril dalam lingkungan beserta segala masalahnya . Misalnya, siswa diajak ke museum, kantor, percetakan, bank, pengadilan, atau ke suatu tempat yang mengandung nilai sejarah/kebudayaan tertentu.

C. Keterkaitan Penyesuaian Diri Dengan Bimbingan Kelompok

Menurut Mustafa Fahmi (Fahmi,1977:207) penyesuaian diri adalah proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Penyesuaian diri berhubungan dengan lingkungan, seperti makan dan minum sendiri, menaati peraturan, membangun komitmen bersama dalam kelompo atau organisasinya dan sejenisnya.

Remaja sering kali melepaskan dirinya dari orang tuanya merasa lebih nyaman dengan teman sebayanya. Dalam mencari jati diri melalui lingkungannya, remaja cenderung berupaya menemukan tokoh indentifikasi dari lingkungannya jenis kelamin yang sama tetapi memiliki usia sedikit lebih tua. Jika telah menemukan tokoh identifikasinya seorang remaja cenderung lebih mengikuti tokoh tersebut daripada orang tuanya. Kelompok teman sebaya memiliki peran lebih penting dalam kehidupan remaja. Remaja sangat ingin dipandang dan dihargai oleh anggota kelompoknya, baik disekolah maupun diluar sekolah. Remaja merasa lebih menderita bila tidak dihargai oleh teman-temannya dibandingkan dengan keluarganya. Solidaritas kelompok sangat besar pada remaja. Oleh sebab itu tidak heran jika remaja bertingkah laku seperti anggota kelompoknya.

> "Menurut Romlah (2001:3) bimbingan kelomok merupakan salah satu teknik yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimalsesuai dengan kemampuan, bakat, minat,serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanaka dalam situasi kelompok."

Melalui kegiatan bimbingan kelompok, individu akan belajar melatih diriuuntuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan social, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya.

Dari keterkaitan tersebut bahwa seorang remaja lebih bergantung kepada teman sebayanya dari pada orang tuanya. Seperti disebutkan diawal bahwa penyesuaian diri ini sangat perlu ditingkatkan karena penyesuaian diri siswa kurang, maka hal itu akan berpengaruh kepada kehidupan social siswa dan

berpengaruh kepada siswa saat remaja memasuki perguruan tinggi. Menurut Asrori (Pendidikan Remaja, 2006:67) mengatajkan bahwa kemampuan hubungan social ini bias dilihat dari interaksi social, komunikasi social, kemampuan menyesuaikan diri. Bimbingan kelompok dikatakan tepat dalam meningkatkan hubungan social denngan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada pada bimbingan kelompok.

> "Prayitno (1995:23) dinamika kelompok merupakan sinergidari semua factor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua factor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok."

Dalam dinamika siswa dapat dilatih berbicara, menanggapi, berpendapat, mengungkapkan keinginan, dan hal-hal tersebut adalah bagian dari penyesuaian diri. Dinamika kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Dengan permainan-permainan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok juga meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Permainan yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah pada tahap pembentukan untuk membuat peserta bimbingan kelompok merasa lebih akrab, nyaman dan terbuka yaitu permainan ini namaku. Dalam permainan ini peserta diminta melingkari pemimpin kelompok, pemimpin kelompok memberikan bola kepada salah satu peserta dan memintanya memperkenalkan diri dengan cara melempar bola keatas sebanyak tiga kali sambil menyebutkan namanya. Misalnya " ini namaku Ani" (lempar) "ani" (lempar) "ani" (lempar).

Kemudian peserta tersebut melempar bola tersebut kepada peserta lainnya sambil mengatakan “giliranmu”. Peserta yang mendaptakan bola menjawab “terimakasih Ani” setelah itu ia memperkenalkan diri sama seperti peserta sebelumnya dengan kalimat “saya Rudi saya mendapatkan bola dari ani. Giliranmu…” begitu seterusnya hingga merekaa hafal, bahagia dan tidak canggung lagi karena dituntut untuk cepat beradaptasi. Permainan tersebut melatih siswa berbicara, berani, dan dapat berinteraksi dengan cepat dengan teman-temannya yang baru.

III. METODE PENELITIAN

Suatu kegiatan penelitian harus menggunakan metode yang dapat dipertanggung jawabkan. Hal ini sangat penting agar dapat mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, upaya yang harus dilakukan dengan menggunakan metode penelitian ilmiah (Hadi, 2004:4). Metode penelitian lebih dekat dengan teknik. Misalnya, penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Dengan kata lain, metode deskriptif tersebut dapat dikatakan juga sebagai teknik deskriptif.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

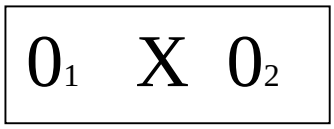
Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan dan Waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2014:2) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada giliranya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu atau *quasi experiment.* Alasan peneliti menggunakan metode ini karena tidak menggunakan kelompok control dan

subyek tidak dipilih secara random. Hal tersebut sejalan dengan pendapat seniati (2005:37) yang menyatakan " bahwa eksperiment kuasi berbeda dengan eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, control, dan randominasi". Pada penelitian ini, hanya terdapat manipulasi saja. Peneliti hanya melihat hasil dari pemberian bimbingan kelompok pada siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri disekolah yang rendah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-E ksperimental Design (One group Pretest-Posttest Design).* Alasan peneliti menggunakan desain ini karena tidak menggunakan kelompok control dan subyek tidak secara random.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Pola One group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O_1 : Kemampuan penyesuaian diri subyek disekolah sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok

O_2 :Kemampuan penyesuaian diri subyek disekolah setelah diberikan perlakuan

C. Subyek Penelitian

Menurut Sangadji dan Sopiah (2010:183) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan mengambil subyek penelitian siswa dari kelas VIII yang memiliki skor rendah pada penyesuaian diri.

Untuk menjaring subjek, peneliti menggunakan instrument penyesuaian diri yang akan diisi oleh siswa. Skala akan diberikan kepada siswa kelas VIII, setelah skala diisi, skor masing-masing siswa dihitung. Sejumlah siswa yang memiliki skor rendah untuk penyesuaian diri akan menjadi subjek penelitian.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala penyesuaian diri siswa kepada 2 kelas yang ada di kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung untuk ditentukan siswa mana yang memiliki kemampuan penyesuaian diri siswa yang tinggi, sedang dan rendah. Setelah dianalisis, didapatkan 6 siswa yang memiliki skor penyesuaian diri rendah.

D. Variable dan Devinisi Operasional

1 Variabel Penelitian

Variable adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:60).

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 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 siswa terhadap lingkungan sekolah.

2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi antara diri dan lingkungan yang dicerminkan dengan siswa yang mau peduli terhadap keadaan teman disekitarnya, siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dapat berpartisipasi dalam kelompok dengan baik, siswa memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan guru, teman, dan karyawan, serta siswa dapat menghargai kekurangan dan kelebihan orang lain.

Adapun indikator siswa yang telah memiliki penyesuaian diri dalam aspek penyesuaian diri social sebagai berikut:

1. Memiliki kepedulian terhadap orang lain
2. Mampu beradaptasi dengan lingkungan

3. Berpartisipasi dalam kelompok dengan baik
4. Memiliki hubungan interpersonal yang baik
5. Mampu menghargai orang lain.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diarahkan pada sejumlah atau sekelompok individu melalui dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat pada sekelompok orang. Layanan bimbingan kelompok dirasakan sangat efisien mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak konseli secara tepat dan cepat.

Selain efisien terdapat manfaat lainnya bimbingan kelompok yaitu adanya interaksi antar individu yang memungkinkan klien untuk belajar bersosialisasi dan memahami permasalahan orang lain. Terdapat empat tahapan yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap kegiatan
4. Tahap pengakhiran

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Sikap Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat penyesuaian diri siswa, melalui *pre-test* dan *post-test*. Skala pada

penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dengan model *Likert*. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Skala penyesuaian diri dibagikan pada siswa berisikan pernyataan *favorable* (pernyataan yang mendukung sikap) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung sikap) serta memiliki lima alternatif jawaban dengan masing-masing skor yang berbeda. Pernyataan positif dengan jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (RR) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pernyataan negative jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (RR) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1.

Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(Sugiyono, 2014)

Kriteria skala kemampuan penyesuaian diri siswa 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

$$I = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(36x\ 4)-(36x1)}{3} = \frac{144-36}{3} = 36$$

Tabel 4.2 Kriteria penyesuaian diri siswa

Interval	**Kategori**
110-146	Tinggi
73-109	Sedang
36-72	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang rendah pada siswa.

Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala kemampuan penyesuaian diri, sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri

Variable	Indikator	Deskriptor	Item
Penyesuaian diri dalam aspek sosial	1. Memiliki kepedulian terhadap orang lain	1. Memiliki rasa kasih sayang terhadap orang lain	
		2. Mamiliki rasa simpati pada orang lain	
	2. Mampu beradaptasi dengan lingkungan	1. Mampu mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku	
		2. Bersikap sesuai dengan norma-norma yang berlaku	
	3. berpartisipasi dalam kelompok dengan baik	1. mengikuti dan berperan aktif dalam kegiatan kelompok	
		2. mampu bekerja sama dengan kelompok	
	4. memiliki hubungan interpersonal yang baik	1. mampu membuka diri dan menghayati perasaan orang lain	
		2. memiliki rasa tertarik untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain	
	5. mampu menghargai orang lain	1. menerima kekurangan dan kelebihan orang lain	
		2. mampu menghargai hak-hak dan pendapat orang lain	

F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Berkaitan dengan pengujian validitas instrumen Arikunto (1997) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi.

Menurut Azwar (2012) :

> "Relevansi item dengan indikator keprilakuan dan dengan tujuan ukur sebenarnya sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur. Proses ini disebut dengan validitas logik sebagai bagian dari validitas isi".

Seperti yang diungkapkan Azwar (2012) "Selain didasarkan pada penilaian penulis, juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*expert judgement*)."

Dalam penelitian ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung yakni oleh Citra Abriani Maharani M.Pd.,Kons, M. Johan Pratama S.Psi,M.A.,Psi, Asri Mutiara Putri S.Psi,M.,Psi. Hasil uji ahli menyatakan bahwa pernyataan sangat tepat dan tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat dipergunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 1997:170).

Dalam penelitian ini, untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* , yaitu :

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

Keterangan :
r_{11} : reliabilitas instrument
k : jumlah butir soal
$\sum \sigma_b^2$: jumlah skor varians dari masing-masing butir soal
σ_t^2 : Varians skor total

Indeks pengujian reliabilitas Alpha Crombach
0,90 – 1,00 = sangat tinggi
0,70 – 0,90 = tinggi
0,40 – 0,70 = sedang
0,20 – 0,40 = rendah
0,00 – 0,20 = kecil.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013:207) dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest.* Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan bimbingan kelompok

untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non*parametrik (Sugiono, 2012:210) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test.* Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut Sudjana (2005:273):

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

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*
T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*
N : Jumlah data sampel

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan berdasarakan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni:

Jika probabilitas < sig. 0,05, maka Ha diterima

Jika probabilitas > sig. 0,05, maka Ha ditolak

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung tahun ajaran 2016/2017 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Tahun Pelajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, dimana pada kelompok diperoleh probabilitas sebesar 0.027 pada signifikansi (2-arah), hal ini menunjukkan bahwa probabilitas 0.027 < sig. 0.05 sehingga Ha_1 diterima dan Ho_1 ditolak. Hal ini berarti bahwa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri bisa ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Tahun Pelajaran 2016/2017.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati

Agung tahun ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku dan cara berfikir yang sebelum diberikan perlakuan memiliki penyesuaian diri rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok, penyesuaian diri meningkat menjadi lebih baik. 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 siswa SMP Negeri 2 Jati Agung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat memaksimalkan pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa disekolah dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri yang rendah.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuain diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad. dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Basrowi dan Kasinu.A. 2007. *Metodelogi Penelitian Sosial*. Kediri: Jenggala Pustaka Utama

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Gerungan, 2004. *Psikologi Sosial*. PT Refika Aditama. Bandung

Hurlock, B Elizabeth. 2003. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Martono, Nanang. 2010. *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi Program SPSS*. Yogyakata: Gava Media.

Prayitno. 1995. Layanan *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.

_____. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Prayitno. dan Amti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Prakter Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Santoso, Singgih. 2009. *Pandu4an Lengkap Menguasai Statistika dengan SPSS 17*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Santrock, J. W. 2002. Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga

_____. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunarto, H. dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Willis, Sofyan S. 2008. *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.