

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “ Peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Gisting Kabupaten Tanggamus”, untuk itu akan dijelaskan teori-teori yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu mengenai penyesuaian diri, bimbingan kelompok, sosiodrama, serta keterkaitan bimbingan dan konseling dengan upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

A. Bimbingan Sosial dan Penyesuaian Diri

1. Pengertian Bimbingan Sosial dan Penyesuaian Diri

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. Bidang ini dapat menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragam lisan maupun tulisan secara efektif
- b. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif
- c. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dalam berhubungan sosial baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tatakrama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku
- d. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah yang sama, di sekolah yang lain, maupun di masyarakat pada umumnya
- e. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
- f. Orientasi tentang hidup berkeluarga

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. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil

apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom 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 dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian dirinya.

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.

Menurut Schneiders (dalam Gufron dan Risnawati, 2011 : 51), penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan

dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Schein eders memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti penyesuaian diri merupakan suatu proses dan bukannya kondisi statis.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri 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.

2. Teori Penyesuaian Diri

Ada 2 teori umum yang mengemukakan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Hurlock, 1999), yaitu :

a. Teori Aktivitas

Menurut teori ini, baik laki-laki maupun perempuan seharusnya tetap mempertahankan berbagai sikap dan kegiatan sesuai dengan usia mereka.

b. Teori Disengagement (Pelepasan)

Menurut teori ini, laki-laki dan perempuan tidak membatasi keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan. Mereka membentuk hubungan langsung dengan orang lain, tanpa terpengaruh dengan pendapat orang lain.

Menurut Schneiders (Gufon dan Risnawati, 2011 : 50)penyesuaian diri dapat ditinjau dari empat sudut pandang yaitu:

1. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya 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 perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teori-teori penyesuaian diri terhadap lingkungan terdiri dari teori aktivitas dan teori pelepasan, sedangkan penyesuaian diri juga dapat ditinjau dari empat sudut pandang yaitu kemampuan beradaptasi, kenyamanan yang sesuai dengan hati nurani, matang dalam membuat rencana dan perbedaan individu dalam berperilaku serta menanggapi masalah.

3. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Gufon dan Risnawati, 2011 : 52), aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari :

1. Penyesuaian diri personal, penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi :
 - a. Penyesuaian diri fisik dan emosi, melibatkan respon- respon fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian penyesuaian diri yang sehat.
 - b. Penyesuaian diri seksual, merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual (nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustrasi dan perbedaan seks).
 - c. Penyesuaian diri moral dan religius, merupakan kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dari individu.

Berdasarkan uraian di atas, penyesuaian pribadi meliputi penyesuaian diri fisik dan emosi, dimana seseorang tersebut dapat menerima diri apa adanya dan mampu mengontrol emosi dengan baik; penyesuaian diri seksual, dimana seseorang dapat mengendalikan dorongan seksualnya; serta penyesuaian diri moral dan religius, dimana moral dan religius tersebut dapat berkontribusi di dalam kehidupan individu.

2. Penyesuaian diri sosial

Menurut Schneiders(Gufron dan Risnawati, 2011 : 53), rumah, sekolah dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan di antara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya. Penyesuaian diri ini meliputi:

a. Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga.

Penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antar-anggota keluarga, otoritas orang tua, kapasitas tanggung jawab berupa batasan dan larangan.

b. Penyesuaian diri terhadap sekolah

Penyesuaian diri ini berupa penerimaan murid atau antar murid beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab dan membantu sekolah merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal-hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan di sekolah.

c. Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Kehidupan di masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

Berdasarkan uraian materi di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri sosial adalah penyesuaian diri yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu, misalnya bagaimana cara seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

4. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2006 : 176) 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, 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 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

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

Berasarkan 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 individu.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri. 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. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem 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.

- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya 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.

- c. Penentu psikologis.

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.

- d. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah

Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga. 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 yang baik.

Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri. Susunan individu dalam keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu, serta pola hubungan orang tua dan anak dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri. 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, proses belajar, dan sosialisasi atau justru memunculkan persaingan, kecemburuan, dan agresi.

e. Penentu kultural, termasuk 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 pada 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, karena penyesuaian diri tumbuh dari hubungan-hubungan antara faktor-faktor tersebut dan tuntutan individu.

6. Karakteristik Penyesuaian Diri

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut ini karakteristik penyesuaian diri :

a. Penyesuaian diri secara positif

Scheineders (Sunarto dan Hartono, 2008:224), mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
5. Mampu dalam belajar

6. Menghargai pengalaman

7. Bersikap realistik dan objektif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain :

1. Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung

Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapi.

2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi

Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya.

3. Penyesuaian dengan trial and error

Dalam situasi ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi.

4. Penyesuaian dengan substitusi (mencari ganti)

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari ganti.

5. Penyesuaian dengan menggali kemampuan diri

Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.

6. Penyesuaian dengan belajar

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri.

7. Penyesuaian dengan pengendalian diri

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan. Disamping itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi.

Beraskan paparan di atas, penyesuaian diri 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 realistis dan objektif yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk positif juga.

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah.

Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif dan sebagainya. Ada tiga bentuk penyesuaian diri yang salah yaitu:

1. Reaksi bertahan (Defence Reaction)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) Rasionalisasi, bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakannya
- b) Represi, berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar, berusaha melupakan pengalaman yang kurang menyenangkan.
- c) Proyeksi, melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima.
- d) Sour grapes, dengan memutarbalikan kenyataan.

2. Reaksi menyerang (Aggressive Reaction)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya.

Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku :

- a) Selalu membenarkan diri sendiri
- b) Mau berkuasa dalam setiap situasi
- c) Mau memiliki segalanya
- d) Bersikap senang mengganggu orang lain
- e) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan

- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- g) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- h) Keras kepala dalam perbuatannya
- i) Bersikap balas dendam

3. Reaksi melarikan diri (Escape reaction)

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, dan lain-lain.

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

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diarahkan pada sejumlah atau sekelompok individu. Pelaksanaan satu kali kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat pada sekelompok orang. Bimbingan kelompok dirasakan sangat efisien mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak konseli secara tepat dan cepat.

Menurut Yusuf (2005) layanan bimbingan kelompok yaitu:

“merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya

sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.”

Layanan bimbingan kelompok mengkaji pada pengertian di atas bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah individu, masyarakat dengan bantuan dari narasumber tertentu yang dilakukan bersama-sama.

Sedangkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1993), memberikan pengertian yang sederhana dan lebih mendalam dari bimbingan kelompok.

“pengertian bimbingan kelompok yang lebih sederhana memakai kelompok sekedar sebagai tempat atau wadah atau sarana yang dilaksanakan suatu usaha bimbingan, sedangkan dalam artinya yang lebih mendalam bimbingan kelompok mempergunakan dinamika kelompok yang benar-benar terarah dan positif untuk membantu klien memperkembangkan dirinya sendiri dalam menanggulangi masalah-masalahnya.”

Bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling (Prayitno, 1995: 61).Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu upaya membina kelompok siswa untuk menjadi kelompok yang besar, kuat dan mandiri.Kegiatan yang dilakukan melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. 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.

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 (Romlah, 2001: 3). Melalui bimbingan kegiatan bimbingan kelompok, individu yang dibimbing akan belajar melatih diri untuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan sosial, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Sejalan dengan konsepsi bimbingan dan konseling, tujuan bimbingan dan konseling mengalami perubahan dari yang sederhana sampai tahap yang lebih komprehensif. Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauhmana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang diselenggarakan.

Adapun tujuan bimbingan kelompok (Prayitno, 1995:178-179):

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama .

C.Konsep Sociodrama

Sociodrama adalah salah satu teknik Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang diberikan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam beberapa bidang bimbingan dan disesuaikan dengan permasalahan yang ada.

1. Pengertian sociodrama

Mareno(kellermann, 2007:1) Sociodrama adalah suatu pengalaman grup sebagai satu jalan utuh untuk eksplorasi sosial dan transformasi konflik antar kelompok.

Sociodrama menurut Winkel (2004) merupakan dramatisasi dari berbagai persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan sosial.

Menurut Wiryaman (2000:1-27) bahwa metode sociodrama merupakan metode mengajar dengan cara mempertunjukkan kepada siswa tentang masalah-masalah sosial, dengan cara mempertunjukkan kepada siswa masalah hubungan sosial tersebut didramatisasikan oleh siswa dibawah pimpinan guru.

Djamarah (2000 : 200) berpendapat bahwa metode sociodrama adalah cara mengajar yang memberikan kesempatan anak didik untuk melakukan kegiatan memainkan peranan tertentu yang terdapat dalam kehidupan masyarakat.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia. Bahwa sociodrama adalah drama yang bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat tentang masalah sosial dan politik (1988 : 855).

Dari beberapa pengertian sosiodrama tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa metode sosiodrama adalah pemecahan masalah yang terjadi dalam konteks hubungan sosial dengan cara mendramakan masalah-masalah tersebut melalui sebuah drama.

Dalam kegiatan sosiodrama : siswa mengamati dan menganalisis interaksi antara pemeran, sedangkan pembimbing merencanakan , menstruktur, memfasilitasi dan memonitor jalannya sosiodrama tersebut kemudian membimbing untuk menindaklanjuti pembahasan tersebut.

Pada metode sosiodrama menuntut kualitas tertentu pada siswa, yaitu siswa diharapkan mampu menghayati tokoh-tokoh (peran) atau posisi yang dikehendaki” keberhasilan siswa dalam menghayati peran itu akan menentukan apakah proses pemahaman, penghargaan dan identifikasi diri terhadap nilai berkembangnya (hasan, 1996 : 266).

Melalui metode ini siswa diajak untuk belajar memecahkan dilema-dilema pribadi yang mendukungnya dengan bantuan kelompok sosial yang anggotanya adalah teman-teman sendiri. Dengan kata lain, dilihat dari dimensi pribadi, model ini berupaya membantu individu dengan proses kelompok sosial.

Tentunya metode sosiodrama memiliki tujuan dan manfaatnya bagi siswa. Tujuan sosiadrama bagi siswa adalah : 1) siswa berani mengungkapkan pendapat secara lisan; 2) memupuk kerjasama antara para siswa ; 3) siswa menunjukkan sikap berani dalam memerankan tokoh yang diperankan; 4) siswa menjiwai tokoh yang diperankan; 5) siswa memberikan tanggapan

terhadap pelaksanaan jalannya sosiodrama yang telah dilakukan; 6) melatih cara berinteraksi dengan orang lain.

Sedangkan manfaat sosiodrama adalah : 1) siswa tidak saja mengerti persoalan-persoalan psikologis, tetapi mereka juga ikut merasakan perasaan dan pikiran orang lain bila berhubungan dengan sesama manusia. Iktu menangis bila sedih, rasa marah, emosi dan gembira; 2) siswa dapat menempatkan diri pada tempat orang lain dan memperdalam pengertian mereka tentang orang lain.

2. Hakikat metode sosiodrama

Pada masa sekarang ini istilah metode selalu dihubungkan dengan masalah pendidikan yang bertujuan merubah tingkah laku siswa, serta dapat memotivasi siswa supaya siswa dapat berbuat sesuai dengan tujuan pendidikan. Seorang guru menurut profesinya merubah tingkah laku siswanya harus mengetahui beberapa tuntutan, sebagaimana dikemukakan oleh Winarno Suradmat (1976: 45) yaitu :

- a. Setiap guru harus menetapkan tujuan pengajaran yang akan dicapainya;
- b. Setiap guru memilih dan melaksanakan metode mengajar dengan memperhitungkan kewajiban metode tersebut dibandingkan dengan metode lainnya;
- c. Setiap guru memiliki keterampilan menghasilkan dan menggunakan alat-alat bantu pengajaran untuk memungkinkan tercapainya tujuan dengan sebaik-baiknya;

- d. Setiap guru memiliki pengetahuan dan kemampuan praktis untuk menilai setiap hasil pengajaran baik dari sudut siswa maupun dari kemampuan guru itu sendiri.

Adapun menurut Roisriyah (2008:90): sosiodrama adalah mendramatisasikan tingkah laku, atau ungkapan gerak-gerik wajah seseorang dalam hubungan sosial antar manusia. Jadi sosiodrama menggambarkan tentang kejadian sehari-hari yang berhubungan dengan masalah sosial dengan orang lain.

Metode sosiodrama dalam aplikasinya melibatkan beberapa siswa untuk dapat memainkan peranannya terhadap suatu tokoh. Dan didalam memainkan peranan siswa tidak perlu menghafal naskah. Mempersiapkan diri, dan sebagainya. Pemain hanya berpegangan pada judul dan garis besar skenarionya, dan apa yang dikatakannya. Semua diserahkan kepada penghayatan siswa/pemeran pada saat itu. Sehingga mereka dibawa kedalam peristiwa seperti yang pernah terjadi. Dan mereka belajar untuk memahami dan menghayati setiap kisah agar dapat mengaplikasikan kemudian. Hal ini sesuai dengan konsep belajar yang terdapat dalam psikologi gestalt, yang sering disebut *feiid theory* atau *insight full learning*. “menurut para ahli psikologi gestalt, belajar terjadi jika ada pemahaman/pengertian (insigh)” (Biggs Morris L, 1976 : 78). Pemahaman ini muncul apabila seseorang setelah beberapa kali memahami suatu masalah, untuk kemudian muncul adanya suatu kejelasan diamanaterlihat adanya hubungan antara unsur-unsur yang satu dengan yang lainnya, dipahami sangkut pautnya, serta dimengerti maknanya. Dengan demikian manusia akan belajar memahami dunia sekitarnya dengan jalan

mengatur dan menyusun kembali pengetahuan-pengetahuannya menjadi suatu struktur yang berarti dan dapat dipahami.

Berdasarkan pada teori psikologi gestalt, maka pelaksanaan metode sosiodrama dapat membuat siswa lebih dalam mengerti tentang suatu permasalahan sosial. Hal tersebut dikarenakan pemahaman yang dilakukan berulang kali sebelum diaplikasikan dalam dramatisasi maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan metode sosiadrama disini menggambarkan suatu bentuk peristiwa aktif yang didramatisasikan menggunakan garis besar skenario. Peristiwa aktif tersebut maka akan timbul penghayatan dan pemahaman ini terdapat komponen belief system setelah pemahaman dilakukan berulang-ulang maka timbul reaksi yang merupakan suatu bentuk ungkapan berpikir yang mereka telah mendapat kejelasan dari hasil pemahaman tadi. Reaksi yang ditimbulkan dari pemahaman yang dilakukan seseorang. Perbedaan reaksi tersebut dapat dilihat dari diskusi yang dilaksanakan setelah pementasan selesai.

Keberhasilan dalam pelaksanaan metode sosiodrama dapat dicapai dengan mengajukan judul yang baik untuk diperankan oleh siswa. Hal ini agar siswa yang terlibat dalam peran bisa menghayati perannya dengan baik, sebelumnya guru mengemukakan garis besar dari skenario tersebut. Kemudian memilih kelompok siswa yang akan memerankan peran, serta mengatur situasi tempat bersama-sama dengan siswa yang akan memerankan peran, serta mengatur situasi tempat bersama-sama dengan siswa yang terlibat peran tersebut. Siswa

yang tidak ikut memerankan peran diminta supaya mendengarkan dan mengikuti dengan teliti semua pembicaraan, tindakan-tindakan serta keputusan-keputusan yang dilakukan para pemain. Setelah pementasan selesai, guru mengatur diskusi untuk mengaplikasikan apa yang dilakukan oleh siswa tadi.

Agar siswa memperoleh manfaat yang besar dari metode sosiodrama ini, haruslah di upayakan agar mereka berperan secara wajar, dalam arti tidak di buat-buat. Oleh karena itu, dalam cerita dalam aplikasi sosiodrama tidak tertentu menjadi ikatan yang kuat bagi siswa ketika harus memerankan perannya. Siswa diberikan kesempatan untuk mengepresikan penghayatan mereka pada saat memainkan peran dan melaksanakan diskusi.

3. Ciri-ciri dan tujuan metode sosiodrama

a. Adapun ciri-ciri metode sosiodrama adalah sebagai berikut:

- 1) merupakan peniruan dari situasi yang sebenarnya.
- 2) membahas masalah sosial
- 3) adanya peranan yang dimainkan oleh siswa
- 4) adanya pemecahan masah dan pengambilan keputusan.

b. Tujuan penggunaan teknik sosiodrama menurut Nursalim (2002: 63-64)

menyatakan bahwa tujuan sosiodrama adalah:

1. Mengambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang menghadapi suatu situasi soial
2. Mengambarkan bagaimana caramemecahkan masalah sosial,

3. Mengembangkan sikap kritis terhadap tingkah laku yang harus atau jangan dilakukan dalam situasi sosial tertentu,
4. Memberikan kesempatan untuk meninjau situasi sosial dari berbagai sudut pandang

4. Prinsip-prinsip penggunaan metode sosiodrama

Prinsip-prinsip penggunaan metode sosiodrama adalah kelas harus memperhatikan terhadap masalah yang dikemukakan secara terperinci prinsip penggunaan metode sosiodrama adalah sebagai berikut:

- a. Harus dengan diingat siswa belajar permainan dan tidak dari kata-kata yang dijelaskan oleh guru.
- b. Agar perhatian siswa tetap terjaga persoalan yang dikemukakan hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak-anak, baik minat maupun kemampuan siswa.
- c. Sosiodrama hendaknya dipandang sebagai alat pelajaran dan bukan sebagai alat hiburan.
- d. Sosiodrama dilakukan oleh sekelompok siswa.
- e. Siswa harus terlibat langsung sesuai peranan masing-masing.
- f. Penentuan topik yang dibicarakan bersama antar siswa dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan situasi tempat.
- g. Petunjuk sosiodrama dapat terlebih dahulu disiapkan secara terperinci.
- h. Dalam sosiodrama hendaknya dapat dicapai tujuan-tujuan yang menyangkut domain kognitif (penambahan pengetahuan tentang berbagai konsep dan pengetahuan)

- i. Sosiodrama dimaksud untuk melatih keterampilan agar dapat menghadapi kenyataan dengan baik.
- j. Sosoidrama harus dapat digambarkan yang lengkap dan proses yang berturut-turut yang diperkirakan terjadi dalam situasi yaang sesungguhnya.
- k. Dalam sosiodrama hendaknya dapat diusahakan terintegrasi beberapa ilmu, serta terjadi berbagai proses seperti sebab akibat, pemecahan masalah dan sebagainya.

5. Langkah-langkah penggunaan sosiodrama

a. Persiapan

- 1) menentukan masalah pokok
- 2) pemilihan pemeran dapat dilakukan dengan menunjukan anak-anak yang kira-kira dapat mendramatisasi atau sesuai dengan maksud dan tujuan pelaksanaan sosiodrama.
- 3) mempersiapkan pemeran dan penonton, atau dengan kata lain pemeran drama membuat perencanaan dalam pelaksanaan drama agar berjalan dengan baik, rapih dan terencana.

b. pelaksanaan

pemeran yang telah disiapkan, selama 30 menit itu kemudian dipersiapkan untuk mendramatisasi menurut pendapat dan kreasi mereka.

c. tindak lanjut

sosiodrma sebagai metode mengajar tidak berakhir pada pelaksanaan dramatisasi melainkan hendaknya melanjutkan baik beberapa tanya jawab, diskusi,kritik dan analisa.

6. Keunggulan metode sosiodrama

Danny G. Langdon mengungkapkan keunggulan metode sosiodrama adalah sebagai berikut:

- a. Memperkaya siswa dalam berbagai pengalaman situasi sosialisai yang bersifat problematik.
- b. Memperkaya pengetahuan dan pengalaman semua siswa mengenai cara menghapal dan memecahkan suatu masalah.
- c. Dengan bermain peran siswa memperoleh kesempatan untuk belajar mengekspresikan penghayatan mereka mengenai suatu problematik sosial.
- d. Memupuk keberanian siswa untuk tampil didepan umum tanpa kehilangan keseimbangan pribadi.
- e. Merupakan suatu hiburan bagi siswa dengan melakukan/ melihat permainan peranan.

Metode sosiodrama dalam penelitian ini didefinisikan sebagai suatu metode mengajar dimana guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan memerankan peranan tertentu seperti yang terdapat dalam masalah-masalah sosial, sehingga memahami mengenai masalah-masalah sosial, yang dapat melatih siswa untuk memahami cara untuk menyelesaikan masalah-masalah sosial yang menghambat atau yang menyebabkan kemampuan penyesuaian diri menjadi kurang. Selain itu bila dengan metode sosiodrama ini melatih siswa dalam memahami kemampuan yang dimiliki.

Pelaksanaan bimbingan konseling dapat dilakukan melalui bimbingan/konseling individu maupun kelompok. Salah satu pelaksanaannya adalah melalui pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, dimana melalui teknik ini, individu ataupun siswa akan mendapatkan bahan dan informasi baik dari pembimbing ataupun teman sekelompoknya sesuai dengan permasalahan yang telah disepakati untuk dibahas bersama sehingga mencapai suatu tujuan ataupun keputusan bersama.

B. Keterkaitan antara Penyesuaian Diri Siswa Di Sekolah dengan Layanan Bimbingan Kelompok

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan (Sunarto & Hartono, 2008:222). 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. 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 :

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama
(Prayitno, 1995:178-179).

Adanya interaksi dan komunikasi dalam bimbingan kelompok, memberikan stimulus dan dukungan kepada anggota kelompok untuk bisa mewujudkan kemampuannya dalam berhubungan dengan orang lain, menjadikan media pengembangan diri untuk dapat membina sikap dan perilaku yang normatif, serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok diperkirakan dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk dapat diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah di lingkungan sekolah.

Mareno(kellermann, 2007:1) Sociodrama adalah satu berpengalaman grup sebagai satu jalan utuh untuk eksplorasi sosial dan transformasi konflik antar kelompok

Dalam metode sosiodrama digambarkan cara bersosialisasi yang baik dengan orang lain sehingga dapat memunculkan pemikiran rasional individu (pemeran) dapat meyakini bahwa setiap individu mampu melakukan cara bersosialisasi yang baik dengan orang lain asalkan adanya keinginan untuk melatihnya. Dengan keyakinan diri tersebut, maka dasar perilaku yang percaya diri telah tertanam dalam diri individu. Hurlock (1999) dalam permainan drama, anak didorong untuk berbicara dalam memberikan usul mengenai dramatisasi atau dalam memainkan perannya. Jadi, permainan ini bukan saja meningkatkan kosa kata anak tetapi juga menimbulkan rasa percaya diri atas kemampuannya berkomunikasi dengan teman sebayanya, di mana komunikasi adalah salah satu syarat terjadinya interaksi sosial dan termasuk didalamnya penyesuaian diri, hal tersebut merupakan keterampilan yang diperlukan dalam masyarakat (sekolah) dan dimana drama merupakan dasar dari metode sosiodrama dalam penelitian ini.