

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Manusia dalam perkembangannya memiliki suatu tugas berupa tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahap perkembangannya. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan siswa yang berusia 15-18 tahun, yaitu tergolong usia remaja. Beberapa tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2004:213) adalah mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, 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 teman sebaya, mempunyai tingkah laku yang bertanggung jawab dan peran sosial yang baik di dalam lingkungannya.

Pemenuhan tugas perkembangan manusia termasuk remaja dapat dibantu melalui proses pendidikan. Hal ini sejalan dengan tugas sekolah yaitu sekolah

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 (www.e-psikologi.com).

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 di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan melanjutkan ke jenjang selanjutnya, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). 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 bisa menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Menengah Atas (SMA).

Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri sangat perlu dimiliki oleh remaja dalam kehidupan mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Menurut Willis (2008:55) penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan 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 secara dinamis, dan luwes; tidak sanggup bertindak secara terbuka dan menerima kritik dari tingakannya; tidak percaya terhadap dirinya, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga merasa terasing dan kesepian. Ketika remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan dimana ia berada seperti sekolah, maka akan menimbulkan perasaan tidak nyaman berada di lingkungan tersebut. Apabila perasaan tidak nyaman dibiarkan maka akan menimbulkan stres. Menurut Santrock (2002:16) stres timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu, di dalam keluarga, dan di sekolah yang berlangsung secara serentak.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Kotagajah pada tanggal 6 November 2013 terdapat beberapa perilaku siswa kelas X yang diidentifikasi memiliki penyesuaian diri di sekolah yang rendah, yaitu; ada beberapa siswa yang tidak berani memulai menegur lebih dulu ketika bertemu dengan guru, teman, dan staf sekolah; ada siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja; ada siswa yang hanya diam saja saat diskusi kelompok; ada siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru terlihat siswa yang

menyendiri saat sedang tidak bersama teman sekelompoknya; serta ada siswa yang kurang peduli dengan keadaan teman disekitarnya.

Apabila kemampuan penyesuaian diri di sekolah 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 di sekolah yang rendah tidak hanya akan berdampak pada diri mereka sendiri, namun juga orang tua, teman, guru, lingkungan sekolah dan masyarakat akan merasakannya juga.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah 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. Dunsmoor & Miller, dalam Mc. Daniel 1969 (Prayitno dan Erman Amti, 1999:93-94) merumuskan bahwa :

“... Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan – kesempatan pendidikan, jabatan dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan sistematis 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 sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier. Dalam bimbingan pribadi, konselor membantu siswa untuk memiliki

kesadaran diri, rasa bertanggung 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 dan konseling untuk dapat diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014”.

2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat siswa yang tidak berani memulai menyapa lebih dulu ketika bertemu dengan guru, teman dan staf sekolah.
2. Terdapat siswa yang cuek dengan keadaan temannya.
3. Terdapat siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja.

4. Terdapat siswa yang hanya diam saja saat diskusi kelompok.
5. Terdapat siswa yang sulit melakukan kegiatan secara berkelompok.
6. Terdapat siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru terlihat siswa yang menyendiri saat sedang tidak bersama teman sekelompoknya

3. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian dan agar tidak terjadi penyimpangan dalam penelitian ini, maka perlu diadakan pembatasan masalah dengan tujuan agar di dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa tidak mengalami keaburan pengertian serta tidak mengalami penyimpangan.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini adalah terdapat siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah yang memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah. Permasalahannya adalah apakah kemampuan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014 dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok?

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Tahun Pelajaran 2013/2014.

2. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk menambah khasanah keilmuan Bimbingan dan Konseling serta diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah sehingga dapat membantu guru untuk mengatasi siswa-siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah. Serta memberikan inspirasi kepada guru untuk menggunakan metode yang lainnya dalam hal meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah atau hal lainnya.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah penggunaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan peneliti untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah.

4. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah.

5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2013/2014.

D. Kerangka Pemikiran

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

Dariyo (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 di lingkungan keluarga, masyarakat, ataupun lingkungan sekolah.

Penyesuaian diri pada siswa sangat penting dalam kelancaran pendidikannya. Siswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, siswa akan mendapat banyak kemudahan dalam prosesnya perkembangan dan bersosialisasi. Namun dewasa ini dapat dilihat sebagai contoh observasi penulis saat melaksanakan wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMA Negeri I Kotagajah, diketahui terdapat beberapa siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Colhoun dan Accella 1995 yaitu siswa kurang percaya diri, merasa tidak aman, tidak dapat mengekspresikan perasaan secara bebas. Sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolahnya.

Penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat berupa penyesuaian diri dengan teman sebaya, guru, peraturan/tata tertib sekolah, serta cara/metode belajar. Apabila siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah

maka siswa akan menyendiri, siswa akan menarik diri dari berbagai kegiatan di sekolah, siswa sulit untuk melakukan kegiatan secara kelompok, hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja, mudah merasa gelisah sehingga siswa tidak dapat belajar dengan maksimal, yang berakibat menurunnya hasil belajar dan prestasi yang diperoleh tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Willis (2008) yaitu seseorang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan berakibat pada konflik batin pada diri mereka serta kondisi yang selalu gelisah.

Masalah tersebut perlu mendapatkan perhatian serta penanganan yang khusus dari pendidik terutama guru bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah; seperti konseling individu, konseling kelompok, ataupun 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-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.

Adapun tujuan bimbingan kelompok, yaitu: mampu berbicara di depan 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 negatif); dapat bertenggang rasa; dan menjadi akrab satu sama lain (Prayitno, 1995:178-179).

Jadi bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, 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 merupakan 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 menurut Santrock (2003:260) pola persahabatan juga mempengaruhi penyesuaian diri siswa, siswa yang memiliki lebih banyak kontak dengan teman-temannya dan lebih banyak hubungan persahabatan yang berkualitas memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri dan terhadap sekolahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sedikit dan kurang berkualitas. Bimbingan kelompok juga dapat digunakan sebagai media untuk melatih siswa untuk memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya serta diharapkan nantinya siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Dari hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan uraian di atas kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1.1. Kerangka pemikiran penelitian

E. Hipotesis

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

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

Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

H_a : Kemampuan penyesuaian diri di sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.

H_0 : Kemampuan penyesuaian diri di sekolah tidak dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.

Sedangkan hipotesis penelitian ini adalah kemampuan penyesuaian diri di sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2013/2014.