

II. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan bawah tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang objek yang akan diteliti. Dengan demikian, dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Berikut akan dibahas mengenai (1) Penyesuaian Diri, (2) Layanan bimbingan kelompok, (3) Keterkaitan penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

A. Penyesuaian Diri dalam Bimbingan dan Konseling

1. Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Bimbingan pribadi-sosial merupakan salah satu bidang bimbingan yang ada di sekolah. Menurut Dewa Ketut Sukardi (1993:11) mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan. Sedangkan menurut Menurut Abu Ahmadi (1991: 109) bimbingan pribadi-sosial adalah, seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan

sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.

Dari pengertian diatas, bimbingan pribadi-sosial adalah suatu usaha yang diberikan kepada peserta didik untuk membantu mereka dalam menghadapi permasalahan didalam kehidupan sosialnya, seperti permasalahan penyesuaian diri.

2. Pengertian Penyesuaian Diri

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

Hurlock (1999:95) merumuskan penyesuaian diri sebagai suatu kemampuan individu untuk diterima dalam kelompok atau lingkungannya, karena ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan. Selain itu menurut Gerungan (1987:51) penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan atau keinginan diri atau sebaliknya.

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan diri,

keinginan diri dan masyarakat. Sehingga dapat menjalin hubungan dengan lingkungannya karena ia dapat diterima oleh lingkungannya.

3. Penyesuaian Diri yang Baik

Menurut Ali & Asrori (2012:176) individu dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat.

Orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku *simptomatik* dan gangguan *psikosomatik* yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Orang seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antarpribadi dan kebahagiaan timbal balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus-menerus.

4. Proses Penyesuaian Diri

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

1. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor internal dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan keseimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut. Ini sama dengan konflik dan frustrasi yang juga tidak menyenangkan, berlawanan dengan kecenderungan organisme untuk meraih keharmonisan internal, ketenteraman jiwa, dan kepuasan dari pemenuhan kebutuhan dan motivasi.

Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons, apakah itu sehat efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

2. Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

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

dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

3. Pola Dasar dan Proses Penyesuaian Diri

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

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

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

- a. Individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.

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

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

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

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

1. Faktor-faktor Internal

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

1) Faktor Harga Diri dan Persepsi Remaja

Faktor harga diri remaja yaitu bagaimana remaja itu memandang terhadap dirinya sendiri, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Faktor persepsi remaja yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut. Remaja yang bersifat positif terhadap sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri daripada remaja yang sering bersikap negatif.

2) Faktor Intelegensi dan Minat

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

3) Faktor Kepribadian

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

4) Faktor Proses Belajar

Belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar. Oleh karena itu, kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar. Oleh sebab itu, perbedaan pola-pola penyesuaian diri sejak dari normal sampai dengan malsesuai, sebagian besar merupakan hasil perubahan yang dipengaruhi oleh belajar dan kematangan.

2. Faktor-faktor Eksternal

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

1) Faktor Lingkungan

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

Selain keluarga, kondisi sekolah yang sehat dimana remaja merasa bangga dan kerasan terhadap sekolahnya setelah memberikan landasan remaja untuk dapat bertindak menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat. Faktor kelompok sebaya juga mempengaruhi penyesuaian diri remaja karena hampir setiap remaja memiliki teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok-kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan proses penyesuaian diri, tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja.

Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku

masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian dirinya.

2) Faktor Prasangka Sosial

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

3) Faktor Hukum dan Norma Sosial

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

norma sosial akan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja.

4) Faktor Agama serta Budaya

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

Budaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlibat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan secara langsung atau tidak langsung oleh budaya sekitarnya.

Jadi, budaya yang dimiliki oleh siswa mempengaruhi mereka saat melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

6. Dinamika Penyesuaian Diri pada Remaja

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

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

1. Persepsi

Dalam hidupnya remaja mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatan terhadap berbagai perangsang (stimulus) yang berasal dari lingkungannya. Dengan persepsi, remaja dapat menentukan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap stimulus yang berada disekitarnya karena persepsi merupakan rangkaian peristiwa yang menjembatani stimulus dan perilaku tertentu (Stagner dan Solley, daalm Ali dan Asrori, 2012:193).

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

- a. Sebagai pembentukan pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa yang berarti akan berpengaruh terhadap perilaku penyesuaian diri yang terarah.

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

Jadi, apabila remaja memiliki persepsi yang positif terhadap lingkungannya, maka penyesuaian diri remaja akan berjalan dengan baik.

2. Kemampuan

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

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

Jadi, dinamika proses penyesuaian diri remaja akan berlangsung lancar dan baik, jika ketiga kemampuan itu membentuk suatu kerjasama yang harmonis dan terpadu. Namun apabila terjadi ketidakharmonisan dalam ketiga kemampuan itu, dapat menimbulkan konflik, kecemasan,

bahkan frustrasi, sehingga berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja.

3. Kepribadian

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

B. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Gazda 1978 (Prayitno dan Amti, 1999:309) mengemukakan bahwa:

“bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.”

Selain itu menurut Jones, Staffire&Stewart 1970, bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain. Kemampuan membuat pilihan seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan (dalam prayitno dan Amti, 1999:95).

Hal itu sesuai dengan pendapat Smith dalam McDaniel 1959 yang menyatakan bahwa bimbingan sebagai 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 (prayitno dan Amti, 1999:94)

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan informasi yang bersifat sosial, pribadi, belajar, maupun karier yang dapat digunakan untuk keperluan menyesuaikan diri yang baik.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

1. Tujuan Umum

Prayitno (2004:2) mengatakan bahwa tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa,

khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Suasana kelompok yang berkembang dalam bimbingan kelompok itu dapat merupakan wahana dimana masing-masing siswa dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah-masalah yang dihadapinya. Selain itu juga, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok. Pengembangan pribadi itu akan diperoleh anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan ataupun suasana yang tidak menyenangkan.

Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan umum bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi serta pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang terjadi dalam kelompok.

2. Tujuan Khusus

Prayitno (2004:3) mengemukakan bahwa tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta.

Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif,

yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.

Dengan memperhatikan tujuan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengembangkan siswa agar memiliki sikap tepat dan lebih positif serta dapat mengembangkan keterampilan dalam hal menghargai orang lain. Seperti; tidak menang sendiri, menahan dan mengendalikan diri, tidak memaksakan pendapat sendiri, mau mendengarkan pendapat orang lain, dan sebagainya.

3. Komponen dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004:4) dalam layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

Prayitno (2004:4) mengemukakan karakteristik pemimpin kelompok yaitu,

“Karakteristik pemimpin kelompok antara lain; mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok yang baik, berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan menghubungkan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok, serta memiliki kemampuan hubungan antarpersonal yang baik.”

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pemimpin kelompok memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan

kelompok. Pemimpin kelompok harus bisa menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah pada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok.

2. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Prayitno (2004:4) menyebutkan bahwa aktifitas masing-masing anggota kelompok dapat berupa:

- 1) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif
- 2) Berpikir dan berpendapat
- 3) Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
- 4) Merasakan, berempati dan bersikap
- 5) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama

Agar dinamika kelompok yang berlangsung efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10 orang atau paling banyak 15 orang (Prayitno, 2004:86)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua komponen, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Dalam kegiatan ini diharapkan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dapat menjalankan perannya dengan baik sehingga kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik pula.

4. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok merupakan hal yang sangat penting dihidupkan dan dikembangkan dalam kegiatan kelompok. Santoso (2004:5), mengemukakan bahwa dinamika berarti tingkah laku individu yang satu secara langsung mempengaruhi individu yang lain secara timbal balik. Jadi, dinamika berarti adanya interaksi antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok yang lain secara timbal balik dan antara anggota kelompok secara keseluruhan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok berarti suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan yang lain. Dengan kata lain, antaranggota kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama.

Prayitno (1999:107-111) mengemukakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan. Agar dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar.

Dalam layanan bimbingan kelompok, guru pembimbing secara langsung berada dalam kelompok tersebut, dan bertindak sebagai fasilitator (pemimpin kelompok) dalam dinamika kelompok yang terjadi, dengan

menerapkan strategi pengembangan dan teknik-teknik bimbingan kelompok.

Sukardi (2008:67) mengatakan, melalui dinamika kelompok di bawah bimbingan guru pembimbing, terdapat lima manfaat yang di dapat siswa, yaitu:

- 1) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” itu.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Anggota kelompok diharapkan dapat mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi pun merupakan suatu peluang yang amat berharga bagi individu lain yang bersangkutan.

5. Asas-asas yang Digunakan dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Munro, Manthei & Small (Prayitno, 2004:13-15) dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas yang digunakan, yaitu asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas kegiatanaan dan keterbukaan, asas kekinian, asas kenormatifan dan asan keahlian.

1. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Dengan kesukarelaan anggota

kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan bimbingan kelompok

2. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

3. Asas Kegiatan dan Keterbukaan

Agar layanan bimbingan kelompok berjalan efektif maka anggota kelompok diharapkan secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

4. Asas Kekinian

Asas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang.

5. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan mengemas isi bahasan.

6. Asas Keahlian

Asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

6. Teknik-teknik dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan 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 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 :

1. Teknik Pemberian Informasi

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. Keuntungan teknik pemberian informasi antara lain adalah : (a) dapat melayani banyak orang, (b) tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien, (c) tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas, (d) mudah dilaksanakan disebanding dengan teknik lain. Sedangkan kelemahannya adalah antara lain: (1) sering dilaksanakan secara menolog, (2) individu yang mendengarkan kurang aktif, (3) memerlukan ketrampilan berbicara, supaya penjelasan menjadi menarik.

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut, pada waktu memberikan informasi, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Sebelum memilih teknik pemberian informasi, perlu dipertimbangkan apakah cara tersebut merupakan cara yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan individu yang dibimbing.
2. Mempersiapkan bahan informasi dengan sebaik-baiknya.
3. Usahakan untuk menyiapkan bahan yang dapat dipelajari sendiri oleh pendengar atau siswa.
4. Usahakan berbagai variasi penyampaian agar pendengar menjadi lebih aktif .
5. Gunakan alat bantu yang dapat memperjelas pengertian pendengar terhadap layanan yang disampaikan.

2. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan.

Dinkmeyer dan Munro (Romlah 2001: 89) menyebutkan tiga macam tujuan diskusi kelompok yaitu : (1) untuk mengembangkan terhadap diri sendiri, (2) untuk mengembangkan kesadaran tentang diri, (3) untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

3. 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 alternatif
- Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan
- Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai

4. Permainan Peranan (*role playing*)

Menurut Bennett (Romlah 2001: 99) mengemukakan bahwa permainan peranan adalah suatu alat belajar yang menggambarkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Didalamnya Bennett (2001) menyebutkan 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.

7. Tahap-tahap Penyelenggaraan Kelompok dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan (Prayitno, 1995:40-60), yaitu:

1. Tahap Pembentukan

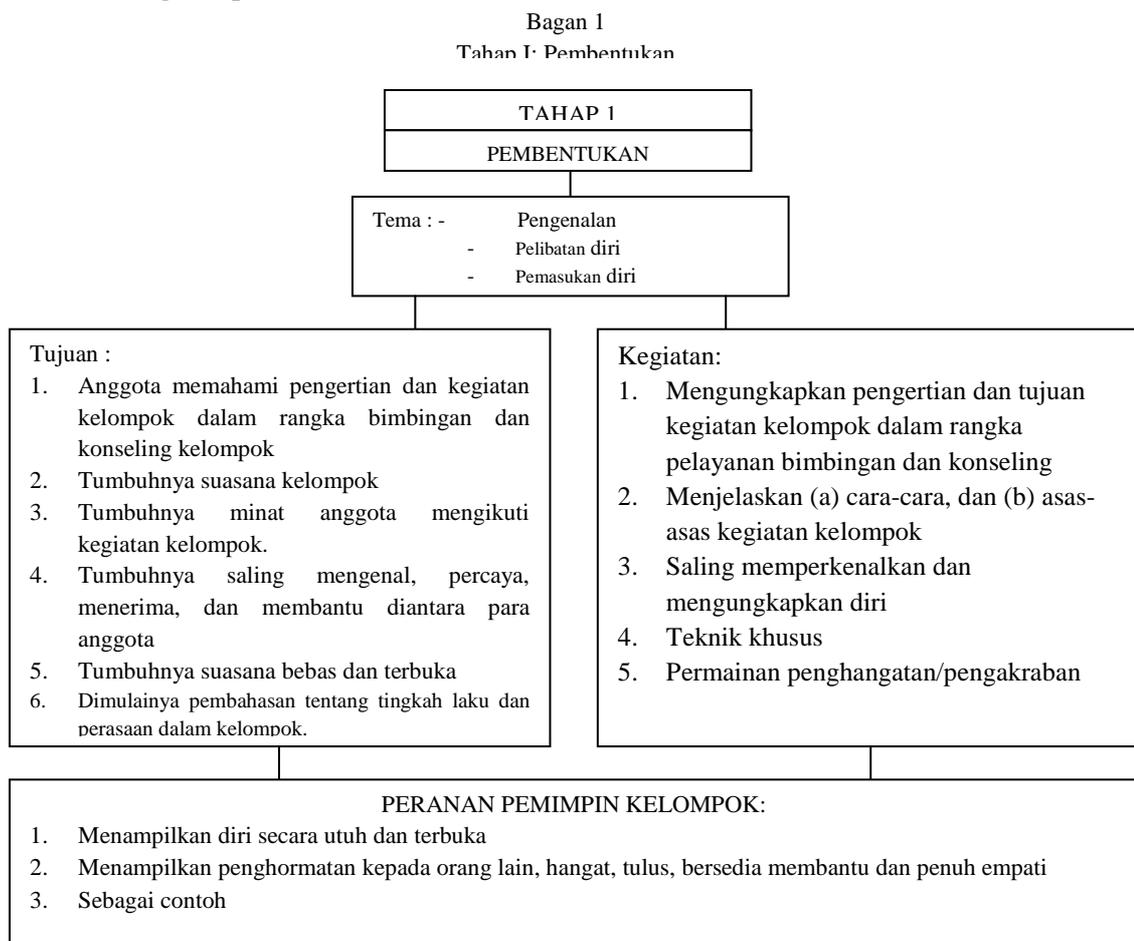
Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

Prayitno (1995: 40) mengemukakan kegiatan yang dilakukan pada tahap pembentukan ini yaitu:

- 1) Pengenalan dan pengungkapan tujuan
- 2) Membangun kebersamaan
- 3) Keaktifan pemimpin kelompok
- 4) Beberapa Teknik yang dapat dilakukan pemimpin kelompok
 - (a) Teknik pertanyaan dan jawaban
 - (b) Teknik perasaan dan tanggapan
 - (c) Teknik permainan kelompok

Pada tahap ini, dilakukannya pengenalan antar anggota kelompok dan membangun keakraban sehingga dapat menciptakan suasana yang hangat dan bersahabat sebelum memasuki kegiatan kelompok.

Pola keseluruhan tahap pertama tersebut dapat disimpulkan ke dalam bagan I pada halaman berikut ini:



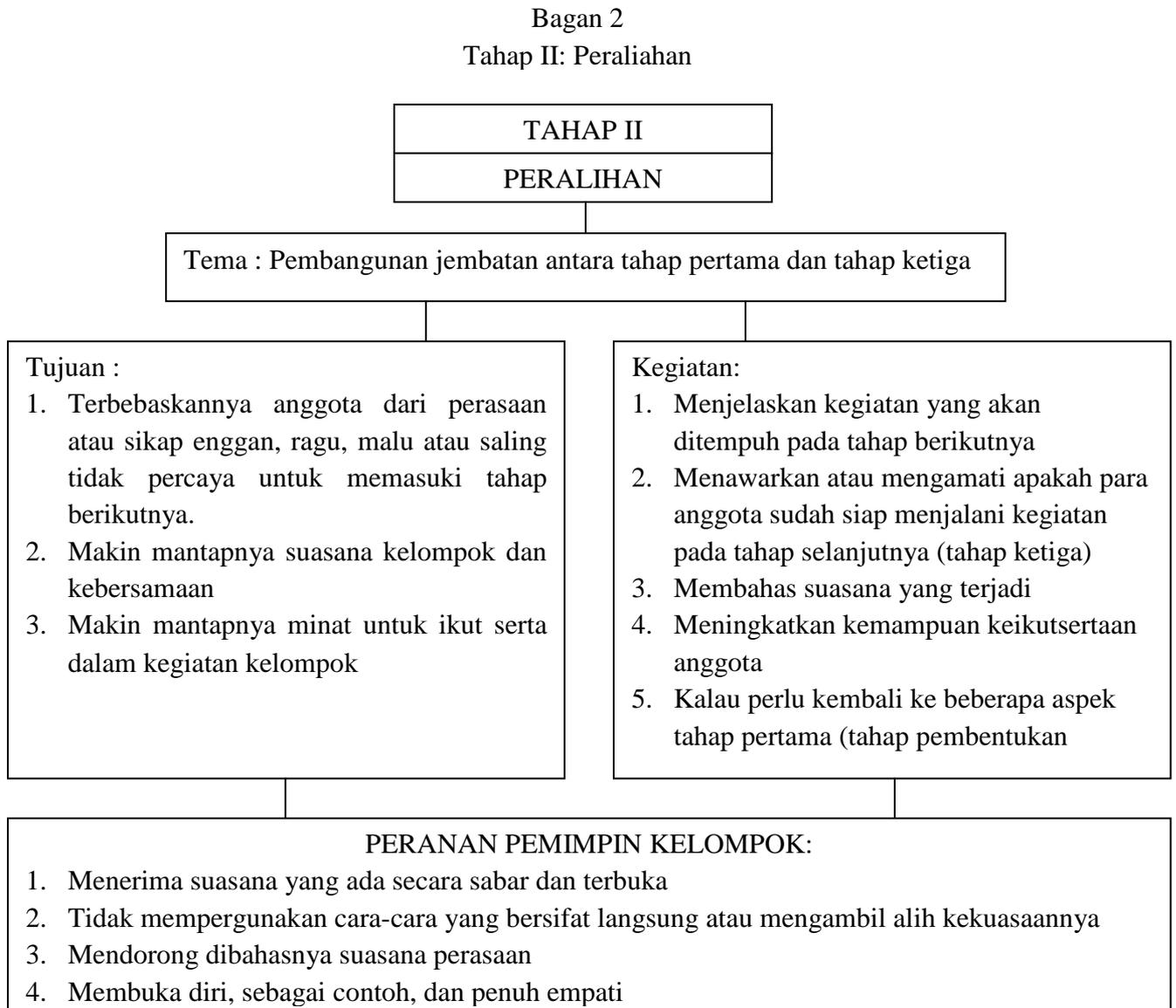
Gambar 2.1 Tahap Pembentukan

2. Tahap peralihan

Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

Tahap peralihan dilakukan setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Dalam tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok yaitu kegiatan inti dari keseluruhan kegiatan. Selain itu dalam tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok bebas ataupun kelompok tugas. Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut (tahap kegiatan).

Pola keseluruhan tahap kedua dapat digambarkan ke dalam bagan 2 pada halaman berikut ini:



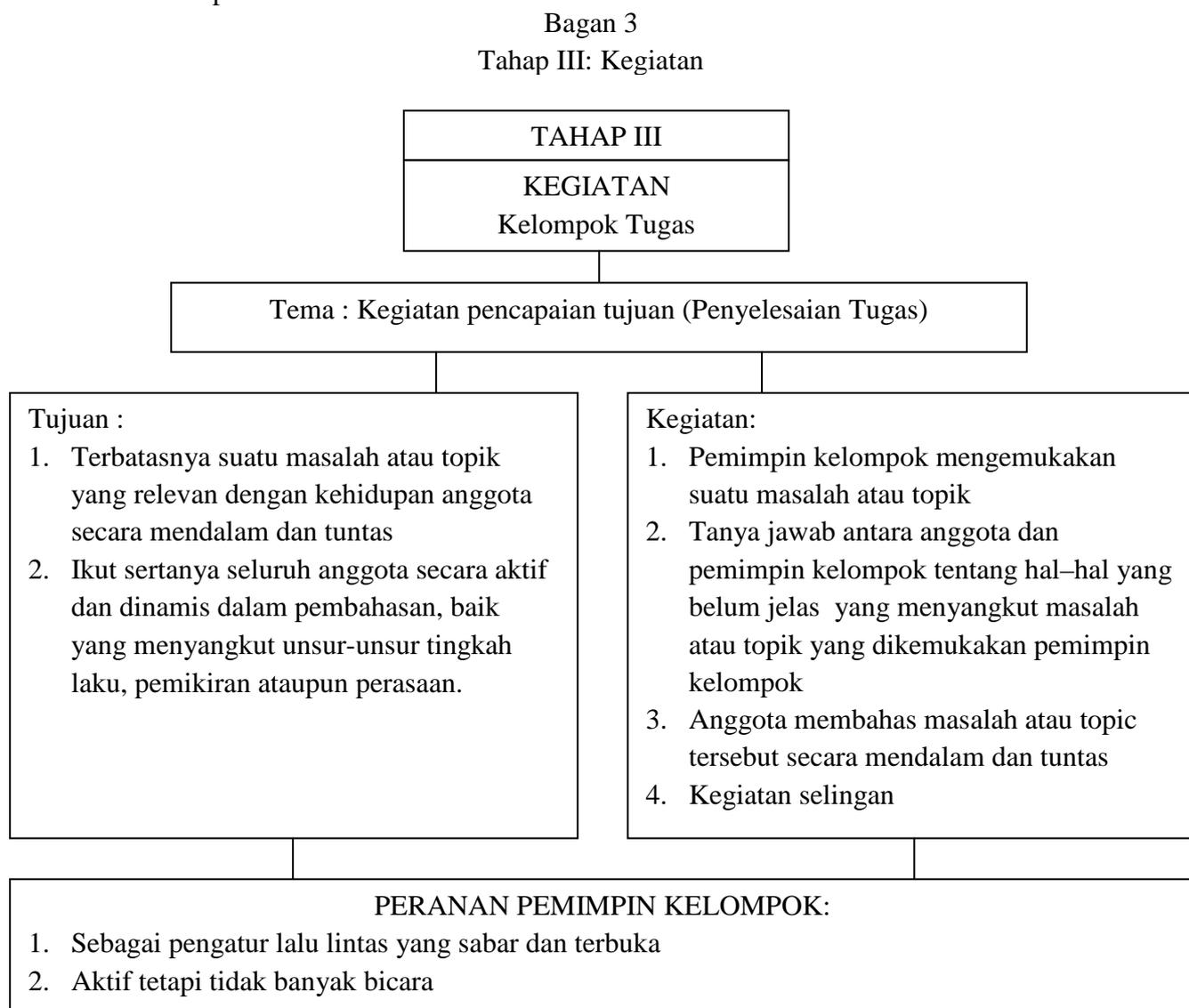
Gambar 2.2 Tahap Peralihan

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu, sasaran yang ingin dicapai dalam tahap ini adalah terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Sasaran lain yang penting adalah terciptanya suasana untuk mengembangkan diri anggota kelompok, baik dalam menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun yang menyangkut dengan pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok.

Pada tahap kegiatan ini, terdapat kelompok bebas dan kelompok tugas. Dalam penelitian ini, yang akan digunakan adalah kelompok tugas, yaitu dimana nantinya pemimpin kelompok akan mengemukakan suatu masalah atau topik dan anggota kelompok akan menanggapi sesuai dengan kehidupan masing-masing serta menyelesaikan bersama dalam kelompok untuk mencapai kesepakatan yang baik dan bermanfaat untuk bersama.

Pola keseluruhan tahap ketiga dapat digambarkan ke dalam bagan 2 pada halaman berikut ini:



Gambar 2.3 Tahap Kegiatan

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah:

- (a) Penyampaian pengakhiran kegiatan
- (b) Pengemukakan kesan-kesan

- (c) Penyampaian tanggapan-tanggapan
- (d) Pembahasan kegiatan lanjutan
- (e) penutup

Pola keseluruhan tahap keempat dapat digambarkan ke dalam bagan 4 pada halaman berikut ini:



Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran

C. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri

Menurut Prayitno dan Amti (1999:154), dalam bimbingan kelompok memberikan pemahaman tentang tingkah laku individu yang menjadi sasaran layanan (konseli). Hal ini sangat penting karena bidang garapan bimbingan kelompok adalah tingkah laku konseli, yaitu tingkah laku konseli yang perlu diubah atau dikembangkan apabila ia hendak mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya atau ingin mencapai tujuan yang dikendakinya. Kemampuan penyesuaian diri di sekolah tercermin melalui tingkah laku siswa, siswa yang memiliki ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri atau memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah di sekolah tidak akan dapat mengikuti peraturan atau tidak dapat berbaur dengan kondisi yang ada, selain itu siswa merasa tidak tenang atau cemas berada di situasi tertentu. Contoh dari tingkah laku tersebut adalah siswa yang tidak berani memulai menegur lebih dulu ketika bertemu dengan guru, teman, dan staf sekolah; kurang peduli dengan keadaan teman disekitarnya; hanya bergaul dengan teman satu kelompoknya saja; hanya diam saja saat diskusi kelompok; terdapat siswa yang sulit melakukan kegiatan secara berkelompok; serta terdapat siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru terlihat siswa yang menyendiri saat sedang tidak bersama teman sekelompoknya.

Kemampuan penyesuaian diri yang rendah yang dimiliki oleh siswa dapat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya, maka hal tersebut perlu mendapatkan perhatian dari guru bimbingan dan konseling, guru mata

pelajaran, serta seluruh pendidik di sekolah. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Gadza (Prayitno, 1999) bahwa dengan bimbingan kelompok siswa dapat bertukar informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Layanan bimbingan kelompok akan dapat membantu siswa dalam pengungkapan permasalahannya yang kemudian akan dapat membantu siswa dalam bertukar informasi, sebagaimana yang diungkapkan oleh Gadza, serta dengan bertukar informasi yang ada siswa memperoleh motivasi atau dorongan baik dari luar, dalam hal ini dari teman sebaya maupun dari dalam diri siswa/kesadaran pribadi.

Selain itu pula siswa SMA masih dalam perkembangan masa remajanya, dimana pada masa ini, remaja juga dalam proses perkembangan keribadian dan sosial. Perkembangan sosial remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Santrock, 2002). Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan ekstrakurikuler dan bermain dengan teman. Dengan demikian, pada masa remaja peran kelompok teman sebaya adalah besar.

Program bimbingan kelompok yang dikembangkan adalah membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional para siswa, sehingga siswa dapat memperoleh pemahaman diri, meningkatkan tanggung jawab, dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah meningkat.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah. Hal ini berarti kemampuan penyesuaian diri di sekolah dapat ditingkatkan dengan menggugulkan layanan bimbingan kelompok.