PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH TAHUN AJARAN 2018/2019

(Skripsi)

Oleh

ASTRI NINDY HUTAMI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019

ABSTRAK

PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

ASTRI NINDHY HUTAMI

Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa menggunakan Konseling Kelompok teknik *Client Centered* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun pelajaran 2018/2019.Metode penelitian adalah metode eksperimen desain *One-Group Pretest-Posttest.* Subjek penelitian sebanyak 6 orang siswa dengan kemampuan penyesuaian diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan observasi terstruktur .Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan Layanan Konseling Kelompok teknik *client centered.* Terbukti dari hasil analisis data *pre test* dan *post test* menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* diperoleh t_{hitung} = -2,207< $t_{tabel0,05}$ = 1,645. Ho di tolak maka Ha diterima, artinya kemampuan penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok teknik *client centered*. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri setelah diberi Layanan Konseling Kelompok teknik *client centered* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: konseling kelompok, masalah remaja, penyesuaian diri.

PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

ASTRI NINDY HUTAMI

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

pada

Progam Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universivas Lampung

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019

Judul Skripsi	:	**PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TULANG BAWANG TENGAH TAHUN AJARAN 2018/2019**
Nama Mahasiswa	:	Astri Nindhy Hutami
Nomor Pokok Mahasiswa	:	1113052008
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Jurusan	:	Ilmu Pendidikan
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.	**Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**
NIP 19550318 198503 1 001	NIP 19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

Sekretaris : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.** .....

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

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **20 Februari 2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019 adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 20 Februari 2019
Yang membuat pernyataan,

ttd

Astri Nindhy Hutami
NPM 1113052008

RIWAYAT HIDUP

Astri Nindhy Hutami lahir di Desa Adijaya Lampung Tengah tanggal 28 oktober 1992, sebagai anak ke tiga dari empat bersaudara, dari pasangan Alm. Bapak Agus Ngabiyanto dan Ibu Suharti Sejati.

Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 03 Tulang Bawang Tengah tahun 1999 s/d 2005, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 01 Tulang Bawang Tengah diselesaikan tahun 2008, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 02 Tumijajar, diselesaikan tahun 2011.

Tahun 2011, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Progran Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unila melalui jalur Ujian Mandiri. Selanjutnya, pada bulan Juli-September 2014 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 01 Ujung Rembun, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Ujung Rembun, Kecamatan Liwa, Kabupaten Lampung Barat.selama menjadi mahasiswa penulis aktif di organisasi, yaitu: Anggota Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling Unila (FORMABIKA) tahun 2011-2012, Anggota Ikatan Mahasiswa Bimbingan Konseling (IMABKIN) Lampung periode 2011-2012.

MOTTO

Mulailah untuk Bermimpi, Berencana,
Belajar dan Bekerja untuk apa yang anda inginkan hari ini.
Potensi anda akan membuat ruang bagi pencapaian mimpi-mimpi anda,
dan kesuksesan anda akan membawa nilai
dan kesenagan bagi diri anda dan semua orang yang ada disekitar Anda.

(Mario Teguh)

Sukses itu tidak akan pernah tercapai

Oleh orang – orang yang hanya memikirkan soal kemungkinan akan gagal

(William Feather)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Tuhan YME atas terselesaikannya penulisan skripsi ini

yang kupersembahkan karya kecilku ini pada:

Teruntuk Alm. Ayahanda Agus Ngbiyanto dan Ibunda Suharti Sejati

tercinta,

tak lebih hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Suami Tercinta

Indra Dian Saputra

Anakku Tersayang

M. Destavin Abiandabi

Dan Kakak-kakak yang ku sayang

Hi. Esti Budi Atmi- Hj. Iskhak,

Cita Widia Astuti-Yulizar

Serta keluarga besarku.

Astri Nindhy Hutami

SANWACANA

Puji syukur pada Tuhan YME, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul "Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019". Penyusun menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai Dosen Pembahas. Terimakasih atas bimbingan, saran dan masukannya kepada penulis.
5. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Pembimbing kedua. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Ranni Rahmayanti Z, S.Pd., M.A, Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Moch. Johan Pratama, S.Psi.,

M.Psi.) terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.

8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Ibu Anggraini, S.Pd., selaku kepala SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, beserta guru Bimbingan Konseling dan para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Motivasi terbesarku, Alm. Ayahanda tercinta (Agus Ngabiyanto) & Ibunda tersayang (Suharti Sejati). Trimakasih untuk motivasi, semangat bimbingan, dukungan, serta doa yang selalu dipanjatkan untukku.
11. Kakak-kakak ku, Hi. Esti Budi Atmi - Hj. Iskhak, Cita Widya Astuti – Yulizar dan nenekku tersayang Mbah Jati kalian selalu mendukung dan menyemangatiku dalam menyelesaikan skripsi ini. Terlebih untuk Suamiku Indra Dian Saputra, Anakku tercinta M. Destavin Abiandabi dan dede bayi yang masih didalam perut mamah terimakasih karena selalu menemani mama kesana kemari dalam proses ini mama sayang kalian.
12. Sahabat-sahabatku seperjuangan Melly Kartiana, Ratih Novita Sari, Asytarika, Jumiyanti, dan Anisa Fitriana, Liana Pratika Pohan. Terimakasih kalian adalah sahabat luar biasa yang selalu mendukungku dan selalu memberi motivasi serta semangat dalam setiap pertemuan dan komunikasi kita.
13. Teman-teman Bimbingan Dan Konseling angkatan 2011. Terimakasih atas kebersamaannya.
14. Kakak tingkat dan adik tingkat Bimbingan dan Konseling terutama untuk Martha, Linda, Siska, Erika, Ria dan yang lain, terimakasih untuk dukungannya.
15. Almamaterku tercinta.

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

Bandar Lampung, 20 Februari 2019

Astri Nindhy Hutami

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI
DAFTAR TABEL
DAFTAR GAMBAR
DAFTAR LAMPIRAN

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Dan Masalah 1
1 Identifikasi Masalah 4
2 Batasan Masalah..... 4
3 Rumusan Masalah 4
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian 5
1 Tujuan Penelitian 5
2 Manfaat Penelitian 5
C. Ruang Lingkup Penelitian 5
D. Kerangka Pemikiran..... 6
E. Hipotesis..... 9

II.TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri 11
1. Penyesuaian Diri dalam bimbingan sosial 11
2. Pengertian Penyesuaian Diri 13
3. Teori Penyesuaian Diri..... 14
4. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri..... 14
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri..... 15
6. Karakteristik Penyesuain Diri 15
7. Proses Penyesuaian Diri..... 17
8. Dampak Penyesuaian Diri..... 19

B. Konseling Kelompok..... 19
1. Pengertian Konseling Kelompok..... 19
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok..... 22
3. Komponen Konseling Kelompok 23
4. Teknik dalam Kegiatan Konseling Kelompok 25
5. Pendekatan Client Centred dalam Konseling Kelompok 27
6. Asas dalam Konseling Kelompok 31

7. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok 32

C. Peningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok 37

III. METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian 39
B. Metode Penelitian 39
C. Subyek Penelitian 41
D. Variable Penelitian 41
E. Devinisi Operasional 42
F. Teknik Pengumpulan Data 44
G. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 47
H. Teknik Analisis Data 48

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian 50
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok 50
2. Deskripsi Data 51
3. Pelaksanaan kegiatan layanan Konseling kelompok 53
4. Analisis Data Hasil Penelitian 65
5. Uji Hipotesis 67

B. Pembahasan 68

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 76
B. Saran 77

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 3.1. Kriteria Penilaian Skala..... 45

Tabel 4.1. Daftar Subjek Penelitian.....……..…… 51

Tabel 4.2. Kriteria penyesuaian diri siswa .....…… 52

Tabel 4.3. Hasil *Pre test* Sebelum Pemberian Layanan konseling Kelompok..... 52

Tabel 4.4. Kegiatan Penelitian di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah …….... 53

Tabel 4.5. Skor Prestest Dan Posttest Penyesuaian Diri Siswa Pada Kelompok.……. 59

Tabel 4.6 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji *Wilcoxon* Pad Data *Pretest – Posttest* Kelompok …….....…… 66

Tabel 4.7 Skor Prestest Dan Posttest Penyesuaian Diri Siswa Pada Kelompok..... 68

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian..... 9
Gambar 2.1 Tahap Pembentukan Dalam Konseling Kelompok 33
Gambar 2.2 Tahap Peralihan Dalam Konseling Kelompok..... 34
Gambar 2.3 Tahap Kegiatan Dalam Konseling Kelompok 35
Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran Dalam Konseling Kelompok..... 36
Gambar 3.1 Desain Penelitian Peningkatan penyesuaian diri..... 40
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Kemampuan penyesuaian diri
Siswa Berdasarkan Hasil Pretest-Posttest 60
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Bagas..... 61
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Eko..... 62
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Femas..... 62
Gambar 4.5 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Firna..... 63
Gambar 4.6 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Julia..... 64
Gambar 4.7 Grafik Peningkatan penyesuaian diri Linda..... 64
Gambar 4.8 Grafik Peningkatan Kemampuan penyesuaian diri
Yang Signifikan Pada Kelompok 67

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Skala penyesuaian diri Siswa 80
Lampiran 2 Hasil Uji Ahli Item Skala penyesuaian diri 83
Lampiran 3 Hasil Uji Ahli 89
Lampiran 4 Hasil Uji Coba 91
Lampiran 5 Data Penjaringan Subjek 98
Lampiran 6 Kesimpulan Penjaringan Subjek..... 100
Lampiran 7 Tahap Pelaksanaan Penelitian 101
Lampiran 8 Data Pretest-Posttest Kelompok 102
Lampiran 9 Modul..... 103
Lampiran 10 Satlan 121
Lampiran 11 Hasil Uji Wilcoxon..... 136
Lampiran 12 Tabel Distribusi z (Normal Baku) 137
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian dan Balasan dari Sekolah..... 139
Lampiran 14 Foto-Foto Kegiatan Layanan Konseling Kelompok..... 141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan suatu bangsa, melalui pendidikan akan terbentuk manusia yang cerdas. Dengan pendidikan ini pula dapat dipelajari perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat berguna untuk mengubah keadaan suatu bangsa menjadi lebih baik. Pendidikan merupakan suatu usaha atau kebiasaan yang dilakukan dengan sengaja, teratur dan terencana untuk membina kepribadian, mengembangkan kemampuan intelektual serta keterampilan yang sehat jasmani maupun rohani yang mengarah kepada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Peserta didik membutuhkan orang lain untuk mengadakan hubungan, karena sebagai makhluk sosial, individu memiliki dorongan untuk mengadakan kontak dengan orang lain atau memiliki dorongan sosial. Seperti yang dikemukakan oleh Lindgren dan Heckhausen (Ahmadi, 2002:192), bahwa individu mempunyai motif atau dorongan sosial. Motif atau dorongan sosial yang dipelajari melalui kontak orang lain dan bahwa lingkungan individu memegang peranan yang penting. Motif atau dorongan sosial menunjukan bahwa tujuan yang ingin dicapai yaitu mempunyai hubungan interaksi dengan orang lain. Dengan demikian, dorongan sosial sebagai dorongan yang timbulnya untuk memenuhi kebutuhan individu dalam hubungannya dengan lingkungan sosial maka akan terjadilah interaksi antara individu satu dengan individu yang lain.

Individu sejak lahir selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan digunakan untuk menyatakan perubahan-perubahan ukuran fisik yang secara kuantitatif semakin lama semakin besar atau panjang. Sedangkan perkembangan digunakan untuk menyatakan perubahan dalam aspek psikologis. Perkembangan individu meliputi perkembangan bahasa, perkembangan emosi, perkembangan

intelegensi, perkembangan kepribadian, perkembangan kesadaran beragama dan perkembangan sosial. Dalam setiap fase perkembangan individu dituntut agar perkembangan-perkembangan tersebut berkembang sebaik-baiknya. Perkembangan juga terjadi pada masa remaja atau siswa menengah pertama.

Siswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah (SD, SMP, SMA). Pada tingkat sekolah dasar rentang usianya sekitar 7 hingga 12 tahun, masih tergolong dalam masa kanak-kanak. Ketika masuk SMP usia 12/13 hingga 14/15 tahun mulai memasuki masa remaja awal. Siswa SMA dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun, telah memasuki masa remaja.

Pada masa remaja awal inilah sering disebut sebagai masa yang penuh gejolak. Dengan adanya berbagai tuntutan atas dasar pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Pada masa ini remaja masih bersifat kekanak-kanakan tetapi pada masa ini mulai timbul akan kesadaran mengenai kepribadiannya sendiri. Pada jenjang ini, kebutuhan remaja telah cukup kompleks. Pergaulan remaja dapat diwujudkan dalam bentuk kelompok, baik kelompok kecil maupun kelompok besar. Dalam menetapkan pilihan kelompok yang diikuti, didasarkan oleh berbagai pertimbangan seperti moral, sosial ekonomi, minat dan kesamaan bakat, dan kemampuan. Baik dalam kelompok kecil atau besar masalah yang umum dihadapi oleh remaja dan paling rumit adalah faktor penyesuaian diri.

Didalam penyesuaian diri, kemampuan intelektual dan emosional mempunyai pengaruh yang kuat. Saling pengertian akan kekurangan masing-masing dan upaya menahan sikap menonjolkan diri atau tindakan dominasi terhadap pasangannya diperlukan tindakan intelektual yang tepat dan kemampuan menyeimbangkan pengendalian emosional. Pengaruh egosentris masih sering terlihat pada pikiran remaja sehingga menitik beratkan pikiran sendiri tanpa memikirkan akibat yang lebih jauh.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah dari hasil wawancara dengan guru BK dan penyebaran skala penyesuaian diri untuk penjaringan subyek diperoleh 6 orang siswa yang mengalami

penyesuaian diri yang rendah. Enam Orang siswa tersebut terdapat beberapa prilaku yang memiliki penyesuaian diri yang rendah yaitu : (1) ada siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru terlihat siswa yang menyendiri, (2) ada beberapa siswa yang kurang perduli dengan keadaan teman disekitarnya, (3) terdapat beberapa siswa yang tidak berani memulai menegur lebih dahulu ketika ketemu dengan guru, (4) ditemukan beberapa siswa yang hanya diam saja ketika diberi kesempatan untu bertanya saat proses pembelajaran dikelas atau diluar kelas, (5) ada siswa yang sulit berkomunikasi dan mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok, (6) ada beberapa siswa yang hanya bergaul dengan teman satu kelompok saja, (7) terdapat siswa yang tidak memiliki teman bergaul dikelas, (8) ditemukan siswa yang gugup ketika diminta tampil didepan kelas. Dengan demikian akan menyebabkan siswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, kurang bisa berkomunikasi dengan baik, cenderung berprilaku kurang normatif, terjadinya permusuhan didalam kelas, belum mampu untuk menyelesaikan konflik dengan teman sehingga belum mencapai hubungan yang lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis, dan belum mampu untuk menyesuaikan dan menempatkan diri dengan lingkungan baru sekitar individu.

Agar hal tersebut tidak semakin memburuk maka seorang remaja dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mempu menampilkan diri sendiri dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu remaja dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru di sekitarnya terutama lingkungan sekolah. Berdasakan kondisi tersebut amatlah penting bagi remaja untuk mengembangkan perkembangan sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri pada masa peralihan dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama.

Maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Peningkatan Penyesuaian diri di Sekolah melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019”.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

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

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

"Peningkatan Penyesuaian diri di Sekolah melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019".

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

"Penyesuaian diri pada siswa SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah belum mencapai tingkat yang optimal", dengan demikian masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

"Apakah penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok? "

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujun Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui layanan konseling kelompok.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1) Secara teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep konseling khususnya kajian bimbingan konseling mengenai layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri.

2) Secara praktis

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran, bagi remaja, mahasiswa, dan masyarakat dalam meningkatkan penyesuaian diri di sekolah.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup ilmu : penelitian termasuk dalam lingkup Bimbingan Konseling khususnya mata kuliah Konseling Kelompok dan BK di Sekolah.
2. Ruang lingkup objek : Objek yang diteliti dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.
3. Ruang lingkup subjek : Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang penyesuaian dirinya rendah.
4. Ruang lingkup wilayah : Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.
5. Ruang lingkup waktu : Penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan izin penelitian pendahuluan yang diajukan oleh peneliti untuk mempermudah mendapatkan data yang diperlukan.

D. Kerangka Pemikiran

Kerangka pikir adalah dasar dari penelitian disintesiskan dari fakta-fakta observasi dan telaah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah yang rendah. Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini:

Remaja adalah makhluk sosial yang merupakan anggota masyarakat, tentunya sebagai anggota masyarakat sikap remaja hendaknya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Remaja dalam kehidupan kesehariannya, tidak pernah terbebas dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan. Remaja memerlukan interaksi dengan lingkungan sosialnya karena dalam lingkungan sosialnya remaja dapat berkembang dan menyesuaikan diri. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka remaja akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia. Penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting dalam usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan.

Usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Kemampuan penyesuaian diri yang baik, akan mendukung kegiatan remaja di sekolah. Remaja dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu mencapai kepuasan dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegagan, bebas dari berbagai perasaan yang mengganggu, frustasi dan konflik.

Melalui penyesuaian diri yang tinggi ini, remaja belajar untuk berpandangan positif terhadap sesuatu, tidak mudah menyerah, siap dengan segala sesuatu yang akan terjadi, yakin mampu menyelesaikan masalah, yakin mampu mencapai target yang ditentukan serta mampu bangkit kembali setelah jatuh.

Sebagian besar siswa menghabiskan waktu selama tujuh jam di sekolah, bahkan bisa saja lebih dari itu apabila siswa tersebut mengikuti berbagai macam kegiatan ekstrakulikuler di sekolah. Oleh karena itu kemampuan menyasuaikan diri yang baik akan mendukung kegiatan mereka. Seperti saat proses pembelajaran dikelas, hubungan antara teman dan guru serta kegiatan-kegiatan lain di sekolah. Namun dengan tuntutan seperti itu ternyata masih ada siswa yang mengalami krisis kepercayaan diri yang berakibat kepada

penyesuaian diri yang tidak baik. Sudah tentu hilangnya percaya diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu, terlebih ketika dihadapkan pada tantangan ataupun situasi baru.

Kemampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri berbeda antara siswa yang satu dengan lainnya. Siswa yang dapat berinteraksi sosial dengan baik akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan tidak akan mengalami hambatan dalam bergaul. Sebaliknya siswa yang memiliki kesulitan dalam interaksi sosial karena tidak memiliki percaya diri yang cukup akan mengalami ketidaknyamanan, baik pada kondisi jiwa dan juga prestasi belajarnya. Siswa yang mengalami kondisi seperti ini sulit diterima dalam lingkungannya, biasanya ia akan mengalami kesulitan dalam bekerjasama dalam kelompok, cenderung menyendiri, sulit mengemukakan pendapat dan malu untuk tampil didepan kelas. permasalahan ini dapat terjadi dikarenakan penyesuaian diri siswa dalam interaksi sosial masih kurang sehingga muncul rasa rendah diri dan akan membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri dilingkungan sekolah.

Berdasarkan informasi dari Wakil Kepala Sekolah terdapat sikap yang dialami oleh siswa-siswa kelas VII yang berkaitan dengan penyesuaian diri di sekolah, yaitu siswa kurang dapat menyesuaikan diri dengan cepat untuk menampilkan diri berdasarkan jenis kelamin dalam lingkungan sosial, siswa yang belum mampu menciptakan hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya, berkeringat ketika menjawab pertanyaan guru, siswa yang terbata-bata saat mengeluarkan pendapatnya, dan gemetar saat diberi tugas untuk maju didepan kelas.

Secara umum terdapat sikap yang dialami oleh siswa kelas VII yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang rendah di sekolah, gejala perilakunya berupa siswa kurang dapat menyesuaikan diri dengan cepat untuk menampilkan diri berdasarkan jenis kelamin dalam lingkungan sosial, siswa yang belum mampu menciptakan hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya, berkeringat ketika menjawab pertanyaan guru, siswa yang terbata-bata saat mengeluarkan pendapatnya, dan gemetar saat diberi tugas untuk maju didepan kelas. Hal tersebut terjadi dikarenakan tidak mampu mengontrol emosi menyebabkan siswa melanggar peraturan yang ada di sekolah seperti berkelahi dengan teman, menghindar jika bertemu dengan lawan jenis karena merasa malu, kurang mampu menyelesaikan masalah dengan teman di sekolah, malu mengungkapkan ide-ide dengan guru dan teman di lingkungan sekolah dan suka menyendiri karena lebih merasa nyaman sendiri.

Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan prilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya (Winkel, 2004). Dengan menggunakan layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepenyesuaian dirinya.

Dalam penelitian ini, untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah peneliti memilih menggunakan layanan konseling kelompok. Karena fungsi utama yang mendukung dalam konseling kelompok yaitu dapat memmbantu siswa dalam memecahkan masalahnya dengan mandiri. Kesuksesan layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh sejumlah keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam konseling kelompok yang diselenggarakan.

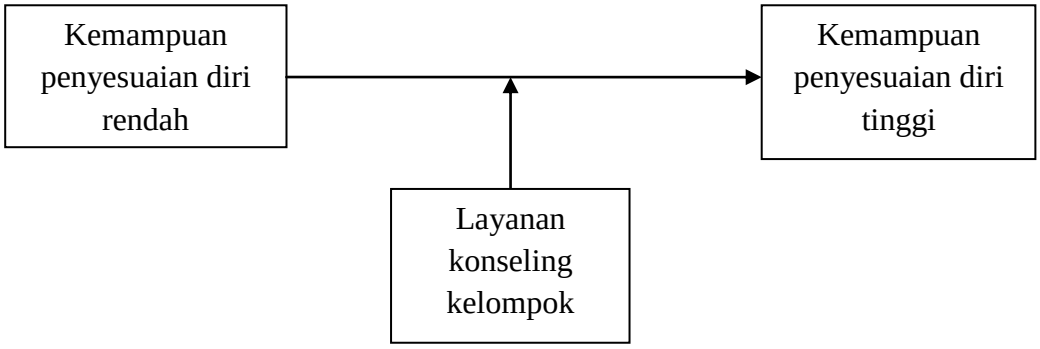
Keefektifan layanan konseling kelompok telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian eksperimen, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Atik Siti Maryam dengan judul "keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa". Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh layanan konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa".

kemampuan penyesuaian diri yang baik, akan mendukung kegiatan remaja di sekolah. Remaja dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai masalah yang mengganggu, frustasi dan konflik.

Dalam hal tersebut maka dapat diketahui perilaku yang menjadi objek penelitian adalah penyesuaian diri siswa yang rendah dalam kehidupan sosial dan sekolah. Untuk meningkatkan penyesuaian diri yang rendah tersebut cara yang akan digunakan penelitian ini adalah dengan layanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa sehingga mampu bersosialisasi dengan sebaik-baiknya dalam masyarakat dan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah.

Untuk memperjelas kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Upaya Meningkatan Penyesuaian Diri Siswa

Berdasarkan gambar kerangka pikir tersebut siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok sehingga diharapkan setelah diberi perlakuan tersebut, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan dari landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data empiris yang terkumpul. Agar penelitian ini terarah, dengan demikian diperlukan adanya hipotesis sehingga penyesuaian diri siswa di sekolah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “penyesuaian diri siswa SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah dapat ditingkatkan melalui penggunaan layanan konseling kelompok”.

Adapun hipotesis statistiknya yaitu:

Hipotesis Alternatif (Ha): Penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan setelah dilakukannya layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019.

Hipotesis Nihil (Ho) : Penyesuaian diri siswa tidak dapat ditingkatkan sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam tinjauan pustaka akan diuraikan lebih jelas tentang **:** a) penyesuaian diri, meliputi pengertian penyesuaian diri, aspek-aspek penyesuaian diri, faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, karakteristik penyesuaian diri, proses penyesuaian diri, dampak penyesuaian diri. b) konseling kelompok, meliputi: pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, komponen konseling kelompok, teknik dalam konseling kelompok, asas dalam konseling kelompok, tahapan penyelenggaraan layanan konseling kelompok,. c) peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan konseling kelompok.

A. Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang peting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu.

1. Penyesuaian Diri Dalam Bimbingan Sosial

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

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

Bimbingan pribadi-sosial juga sebagai upaya pengembangan kemampuan peserta didik untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi-sosial dengn cara

menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan system pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta dengan mengembangkan kemampuan pribadi-sosial. Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dikemukakan, dapat dirumuskan bimbingan pribadi-sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya, baik yang mampu mengatasi permasalahan-permasalhan yang dialaminya, baik yang bersifat pribadi maupun social, sehingga mampu membina hubungan social yang harmonis dilingkungannya. Bimbingan pribadi-sosial diberiak dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yangakrab, mengembangkan system pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi-sosial yang tepat.

Dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bidang ini dapat menjadi pokok-pokok berikut:

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

Sejak lahir sampai meninggal seorang individu merupakan organisme yang aktif. Ia aktif dengan tujuan dan aktivitas yang berkesinambungan, berusaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan jasmaninya dan juga semua dorongan dalam diri. Salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya adalah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang harmonis baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya. Menurut Satmoko (Gufron & Risnawati, 2011:50)

Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri suatu proses interaksi yang berkelanjutan baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu, frustasi dan konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian dirinya".

2. Pengertian Penyesuaian Diri

Banyak individu yang menderita dan tak mempu mencapai kebahagiaa dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

Enung Fatimah (2006:194) menyatakan bahwa :

> "penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan yaitu, memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustasi-frustasi secara efektif".

Kartini Kartono (2002) menyatakan bahwa:

> "Usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis".

Schnieders (Agustiani 2009:146) menyatakan bahwa:

> "penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya".

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan individu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya harus memiliki mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha dalam diri individu tersebut.

3. Teori Penyesuaian Diri

Ada dua 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 pelepasan (disengagement)

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

4. Aspek - Aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. menurut Enung Fatimah (2006:207) aspek penyesuaian diri tersebut yaitu:

1) Penyesuaian pribadi
   Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.
2) Penyesuaian sosial
   Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum.

Jadi, didalam penyesuaian diri harus memiliki dua aspek yang harus dipenuhi yaitu penyesuaian pribadi dimana keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya

pada potensi dirinya. Sedangkan penyesuaian sosialnya yaitu kemauan untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakatnya.

5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaiam diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Menurut Enung Fatimah (2006:199) dalam proses penyesuaiannya, penyesuaian individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Faktor kondisi fisik, yang meliputi faktor keturunan, kesehatan bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
b. Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional.
c. Faktor psikologis, yaitu faktor-faktor pengalaman individu, frustasi dan konsflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
d. Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi keluarga, kondisi sekolah, dan sebagaianya.
e. Faktor kebudayaan, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri tersebut apabila tidak terselesaikan dari kehidupan remaja maka remaja tersebut akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri sehingga akan sangat berdampak negatif terhadap kehidupan sosial seorang remaja maka akan terjadi salah satu tahap perkembangannya tidak berkembang dengan baik atau perkembangannya tidak optimal sesuai dengan tahap perkembangan seorang individu.

6. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat.

Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan diuraikan karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah menurut Enung Fatimah (2006:195) yaitu:

1) Penyesuaian diri yang positif
   Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:
   a. Tidak menunjukan adanya ketegangan emosional yang berlebihan. Mampu mengontrol emosi dan memiliki kesabarandalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidup.
   b. Tidak menunjukan mekanisme pertahanan diri yang salah. Mempunyai mekanisme pertahanan diri yang positif sehingga masalah yang dihadapi terasa ringan.
   c. Tidak menunjukan frustasi pribadi. Tidak mengalami frustasi dan gejala-gejala kelainan jiwa.
   d. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri. Langkah-langkah apapun yang ingin ditempuh selalu berdasarkan pemikiran yang rasional.
   e. Mampu belajar dari pengalaman.pengalaman dalam hidup dapat menimpa mentalnya menjadi lebih kuat dan tahan banting.
   f. Bersikap realistik dan objektif. Melihat berbagai kejadian atau masalah didasarkan pada realita dan pemikiran objektif.
2) Penyesuaian diri yang salah
   Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang realistik, membabi buta, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi mekarikan diri.
   a. Reaksi bertahan (defence reaction)
      Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.
   b. Reaksi menyerang (aggressive rection)
      Individu yang melakukan penyesuaian tidak tepat akan menunjukan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi melarikan diri yaitu individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

karakteristik penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang menetapkan hubungan yang dekat dengan orang lain dan menyesuaikan diri melalui proses mental dan tingkah laku yang mendorong penyesuaian diri tersebut. Setiap individu hidup didalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan,hukum,adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyesuaian bagi persoalan-

persoalan hidup sehari-hari. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, apakah itu keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum.

7. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri lebih cendrung untuk selalu berproses dan berkembang.

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.

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 ketidak seimbangan dalam organisme.

   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.

   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 dalam bukunya Psikologi Perkembangan (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.

Ke tiga unsur tersebut akan mewarnai kualitas proses penyesuaian diri individu.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya 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 frustasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan professional.
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.

8. Dampak Penyesuaian Diri

Akibat yang ditimbulkan apabila individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya menurut Supriyo (2008:94), diantaranya sebagai berikut:

a. Kesulitan bergaul, seperti kesulitan bila berkomunikasi dengan orang lain.
b. Minder, yaitu tidak punya keberanian, takut salah jika individu tersebut berkomunikasi dengan orang lain.
c. Tertutup, jika sudah menjadi minder, maka cenderung akan menutup diri, atau tertutup terjadap orang lain.
d. Selain itu dampak lain seperti dikucilkan oleh masyarakat sekitar, karena masyarakat akan menganggap orang tersebut menyimpang dari yang seharusnya ada dalam masyarakat tersebut dimana individu itu tinggal.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling 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.

1.1 Pengertian konseling

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan interaksinya dengan orang lain. Blocher (Wibowo, 2005) mendefinisikan

konseling adalah intervensi yang direncanakan sistematis yang ditunjukan untuk membantu menjadi lebih sadar atas dirinya sendiri, memaksimalkan kebebasan dan efektivitas manusia. Natawidjaja (Wibowo, 2005) mengartikan konseling sebagai usaha bantuan untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan masalah-masalah yang dihadapinya saat ini dan saat yang akan datang.

Berdasarkan uraian diatas bahwa konseling merupakan usaha bantuan untuk mengetahui tentang dirinya dalam interaksi yang dihadapi saat ini dan masa yang akan datang.

1.2 Pengertian Kelompok

Kelompok pada dasarnnya didukung dan terbentuk melalui berkumpulnya sejumlah orang. Kumpulan orang-orang itu kemudian menjunjung suatu atau beberapa kualitas tertentu, sehingga dengan demikian kumpulan tersebut menjadi sebuah kelompok. Dalam suatu kelompok dikenal adanya anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

1.3 Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara optimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana dalam konseling kelompok dapat menimbulkan interaksi yang akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, harga menghargai dan berbagai rasa antara anggota kelompok. Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: konseling kelompok

merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

> "Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Jadi, konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang bersifat mencegah dan menyembuhkan untuk dapat memudahkan dalam membantu meyelesaikan masalahnya.

Corey (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa: masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi.

Dalam konseling kelompok perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok ini. Jadi, anggota akan belajar tentang dirinya dalam interaksinya dengan anggota yang lain ataupun dengan orang lain. Selain itu, di dalam kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain.

Blocher (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

> "Kepribadian seseorang berkembang secara optimal melalui interaksi yang sehat antara organisme yang sedang dalam perkembangan dengan lingkungan atau budayanya. Lebih lanjut mengatakan bahwa kekuatan sosial dan budaya berpengaruh sangat kuat terhadap individu dan perkembangannya."

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana dalam konseling kelompok dapat menimbulkan interaksi yang akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, harga menghargai dan berbagai rasa antara anggota kelompok. Suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dalam kelompok, yaitu

kebutuhan untuk dimiliki dan diterima orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis.

Mahler, Dinkmeyer & Munro (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

Kemampuan yang dikembangkan melalui konseling kelompok yaitu:

a. Pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga,
b. Interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial,
c. Pengambilan keputusan dan pengarahan diri,
d. Sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati,
e. Perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

2. Tujuan Layanan Konseling kelompok

Dalam konseling kelompok sebelum melakukan konseling harus memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam membantu individu yaitu tujuan umum yang berupa mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa dan tujuan khususnya membahas topik yang mengandung masalah aktual.

Prayitno (1995:27) menjelaskan tujuan konseling kelompok, adalah sebagai berikut:

2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objekstif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

2.2 Tujuan khusus

Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi,

wawasan, sikap yang menunjang diwujudkanya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal juga ditingkatkan.

Sedangkan menurut Bennett (Romlah, 2006) tujuan konseling kelompok yaitu:

1) memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
2) memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
   a. mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
   b. menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
   c. untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
   d. untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

3. Komponen Konseling kelompok

Dalam konseling kelompok menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok. Menurut Prayitno (1995) komponen konseling kelompok yaitu:

3.1 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 mengarahkan sehingga terjadi dinamika kelompok yang baik, berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan menghubungkan

konten bahasa yang tumbuh dalam aktifitas kelompok, serta memiliki kemampuan hubungan antarpersonal yang baik".

Dari pendapat diatas, 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 konseling kelompok.

3.2 Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsure pokok dalam kehidupan kelompok. Prayitno (2004:12)menyebutkan bahwa aktifitas masing-masing anggota kelompok dapat berupa:

a. Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif.
b. Berfikir dan berpendapat
c. Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
d. Merasakan berempati dan bersikap
e. Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

Dari penjelasan diatas bahwa dalam konseling 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 konseling kelompok dapat berjalan dengan baik.

3.3 Dinamika kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen konseling kelompok yang tak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi *interpersona*l yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang *interpersonal* inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (1995:21), mengemukakan bahwa:

> "Dinamika kelompok merupakan sinergi semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya pengarahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan suatu kelompok".

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

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kediriannya dalam interaksi dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa pendirian seseorang lebih ditonjolkan daripada kehidupan kelompok secara umum. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

4. Teknik dalam Kegiatan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan terarah, dimana selain terdapat tahapan-tahapannya, juga terdapat teknik yang dapat dilakukan agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan lebih baik dan menyenangkan.

Prayitno (2004:27) mengemukakan ada dua teknik dalam kegiatan konseling kelompok yaitu pengembangan dinamika kelompok dan permainan kelompok.

a) Teknik Umum : Pengembangan dinamika kelompok

Secara umum, teknik-teknik yang digunakan oleh pemimpin kelompok dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dalam rangka mencapai tujuan layanan. Prayitno (2004:27) menyatakan teknik-teknik ini secara garis besar meliputi:

1) Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka
2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, pengembangan argumentasi
3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok
4) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku (baru) yang dikehendaki

b) Permainan Kelompok

Dalam penyelenggaraan konseling kelompok seringkali dilakukan permainan kelompok, baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan tertentu. Prayitno (2004:29) mengemukakan bahwa permainan kelompok yang efektif bercirikan: (1) sederhana, (2) menggembirakan, (3) menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, dan (5) diikuti oleh semua anggota kelompok.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam konseling kelompok terdapat dua teknik yang digunakan, yaitu pengembangan dinamika kelompok, hal ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan anggota kelompok dalam komunikasi dengan anggota kelompok lainnya, mampu menempatkan diri dalam suasana kelompok, serta mampu menghargai anggota kelompok lainnya, dan selanjutnya adalah permainan kelompok, dimana hal ini bertujuan untuk memberikan suasana yang menggembirakan dalam kelompok sehingga anggota kelompok dapat melakukan kegiatan kelompok dengan santai dan senang.

5. Pendekatan Client Centered dalam Konseling

Client-centred counseling(konseling yang berpusat pada klien) dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers, salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidan konseling dan psikoterapi. Menurut Rogers, dalam Mc.Loed client-centred counceling merupakan tekhik konseling dimana yang paling berperan adalah klien itu sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa peran konselor dalam tekhnik ini hanya sebatas mengarahkan, mempengaruhi dan memberikan dorongan kepada klien agar klien dapat memikirkan sendiri dan mencari solusi permasalahannya sendiri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sukardi yang biasa menyebut client-centred counceling sebagai konseling non-direktif dalam bukunya pengantar bimbingan dan konseling, menyatakan bahwa client-centred counceling adalah suatu tekhnik dalam bimbingan dan konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor.

Carl Roger berpendapat dalam teorinya bahwa setiap individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri. Tekhnik Client-centred counceling merupakan upaya bantuan penyelesaian masalah yang berpusat pada klien. Klien diberi kesempatan untuk mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah sendiri tetapi oleh karena suatu hambatan, potensi dan kemampuannya itu tidak dapat berkembang atau berfungsi sebagaimana mestinya.

Jadi, tekhnik client-centred counceling merupakan salah satu tekhnik bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktivitas klien dan tanggung jawab klien itu sendiri. Sebagian besar proses konseling diletakan dipundak klien itu sendiri dalam memecahkan masalah yang mereka hadapi dan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan peran-perannya untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam memecahkan masalah klien.

5.1 Kelebihan dan kelemahan tekhnik client-centred dalam konseling kelompok

1. Kelebihan client-centred couceling

a. Menekankan pada peranan klien sendiri sebagai pihak yang akirnya menentukan keberhasilan atau kegagalan proses konseling sesuai dengan keinginan klien.
b. Klien diberi kebebasan untuk menentukan apa yang akan diubahnya pada diri sendiri.
c. Lebih mementingkan hubungan antarpribadi.
d. Lebih mementingkan konsep diri(penghayatan dan kesadaran tentang dirinya sendiri).
e. Konselor menunjukan sikap penuh pemahaman dan penerimaan.
f. Tingginya rasa menghargai terhadap apa yang menjadi keputusan klien.
g. Lebih menekankan pada sikap konselor dari pada teknik.
h. Lebih pada penekanan emosi, perasaan dan efektif dalam konseling.

2. Kelemahan client-centred counceling

a. Tekhnik client-centred counceling kurang tepat untuk diterapkan pada klien yang memiliki tingkat kecerdasan yang biasa-biasa saja, karena bisa menimbulkan kebingungan dari pada klien untuk berbuat apa dan harus bagaimana.
b. Tidak semua klien menangkap makna dari apa yang diterapkan konselor, sehingga mereka merasa seolah-olah dibiarkan berputar-putar dalam dirinya sendiri tanpa ada tujuan dan arah yang jelas.

5.2 Ciri-ciri teknik client-centred counseling

a. Clien-centered counseling difokuskan pada tanggung jawaban kesanggupan klien untuk menentukan cara-cara menghadapi keyataan secara lebih penuh. Klien, sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas lagi darinya.

b. teknik client-centered menekankan dunia fenomental klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, konselor memberikan perhatian terutama pada presepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.

c. adanya sikap-sikap tertentu pada konselor (ketulusan, kehangatan, penerimaan yang nonposesif, dan empati yang akurat) yang membentuk kondisi-kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefaktifan terapeutik pada klien. Teknik cliet centered memasukan konsep bahwa fungsi konseling adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh klien serta memusatkan perhatian pada pengalaman pada saat proses konseling berlangsung yang tercipta melalui hubungan antara klien dan konselor.

d. teknik client-centered dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil konseling. Teknik client-centered bukanlah suatu teknik yang tertutup,

melainkan suatu teknik yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan yang secara sinambung berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses konseling yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

5.3 Langkah-Langkah Teknik Konseling Client-Centered

Menurut Rogers, langkah-langkah pelaksanaan teknik konseling client-centered adalah sebagai berikut:

a. Klien datang untuk meminta bantuan kepada konselor secara sukarela. Bila klien datang atas petunjuk seseorang, maka konselor harus mampu menciptakan suasana permisif, santai, penuh keakraban dan kehangatan, serta terbuka sehingga klien dapat menentukan sikap dalam pemecahan masalahnya.
b. Merumuskan situasi bantuan. Dalam merumuskan konseling sebagai bantuan untuk klien, klien didorong untuk menerima tanggung jawab untuk melaksanakan pemecahan masalahnya sendiri. Dimana dorongan ini hanya bisa dilakukan apabila konselor yakin pada kemampuan klien untuk mampu membantu dirinya sendiri.
c. Konselor mendorong klien untuk dapat mengungkapkan perasaannya secara bebas, berkaitan dengan masalahnya. Dengan menunjukan sikap permisif, santai penuh kehangatan, terbuka, serta terhindar dari ketegangan-ketegangan, memungkinkan klien untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga dirasakan meredanya ketegangan dan tekanan batinnya.
d. Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan klien yang sifatnya negative dengan memberikan respons yang tulus dan menjernihkan kembali perasaan negative dari klien.
e. Setelah perasaan negative dari klien terungkapkan, maka secara psikologis bebannya mulai berkurang. Sehingga ekspresi-ekspresi positif akan muncul, dan memungkinkan klien untuk bertumbuh dan berkembang.
f. Konselor menerima perasaan positif yang diungkapkan klien. Artinya konselormenerima segala keluhan-keluhan yang diungkapkan klien dengan sikap menerima apa adanya dan tidak berperasangka negative sebelumnya.
g. Saat klien mencurahkan perasaannya secara berangsur muncul perkembangan terhadap wawasan*(insight)* klien mengenal dirinya, dan pemahaman *(understanding)* serta penerimaan diri tersebut.
h. Apabila klien telah memiliki pemahaman terhadap masalahnya dan menerimanya, maka klien mulai membuat keputusan untuk melangkah memikirkan tindakan selanjutnya. Artinya bersamaan dengan timbulnya pemahaman, muncul proses verifikasi untuk mengambil keputusan dan tindakan memungkinkan yang akan diambil.

5.4 Peran konselor dalam teknik client-centered counseling

a. konselor berperan sebagai fasilitator, yaitu konselor hanya megarahkan klien agar mereka dapat mengambil keputusan dan memecahkan masalahnya sendiri dengan tepat

sesuai keinginan klien dan tentunya dengan arahan yang tepat sesuai keinginan klien dan tentunya dengan arahan yang tepat pula.

b. konselor merefleksikan perasaan-perasaan klien, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh klien.

c. konselor menerima individu dengan sepenuhnya dalam keadaan atau kenyataan yang bagaimanapun.

d.konselor memberi kebebasan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan sedalam dalamnya dan seluas-luasnya.

e. konselor harus dapat membuat klien merasa nyaman, menghormati klien, dan menghargai klien apa adanya.

Konselor tidak membiarkan klien berjalan sendiri jika pada suatu ketika menemukan sendiri apa yang diinginkan dicapai, tetapi konselor tetap mengatur proses konseling menurut fase-fase tertentu dengan mengambil pula langkah-langkah kerja tertentu.

5.5 teknik konseling client-centered

Dalam penerapannya, konseling dengan teknik client-centered memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

a. Congruence (keselarasan antara pikiran dan prilaku konselor dengan klien, maka konselor terbuka dan natural). Ketika seorang klien mengatakan keengganannya mengunjungi konselor karena baginya membuang-buang waktu konselor, maka sikap konselor yang ditunjukan bahwa bagi konselor hal ini tidak akan membuang-buang waktunya dan mengungkapkan bahwa konselor ingin bertemu dengan klien dilain waktu lagi jika konselor bersedia.
b. Unconditional positive regard (penerimaan dan penghargaan tanpa syarat). Ketika klien mengatakan bahwa masalahnya tidak akan berhasil maka konselor dapat bersikap dengan memberikan kepercayaan kepada klien bahwa ia dapat menyelesaikan masalahnya dan konselor akan menerima klien apabila ia bersedia datang kembali.
c. Empathic understanding (melayani dalam perasaan konseli/seolah-olah konselor mengenakan kepribadian konseli). Saat klien menceritakan suatu kejadian, maka konselor mencoba memahami situasi saat itu yang terjadi pada klien dan mencoba mendapatkan tanggapan kembali dari klien dengan lebih banyak informasi.
d. Relationship, yaitu konselor menjalin hubungan yang baik dengan konseli. Artinya bahwa hubungan antarpribadi konselor dan klien yang saling berkomunikasi menjadi kunci sukses atau gagalnya proses wawancara konseling.

6. Asas dalam Konseling Kelompok

Kaidah-kaidah dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok dikenal dngan asas-asas. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggra dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan; sebaliknya, apabila asas - asas itu diabaikan atau dilarang sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan denga tujuan konseling kelompok, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat.

Kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling menurut Munro, Manthei & Small: 1979 (Prayitno 2004). Dalam kegiatan layanan konseling kelompok ketiga etika tersebut harus diterapkan.

a. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebar luaskan keluar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya.

b. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu, anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

c. Asas-asas lain

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Para peserta layanan konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini. Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta 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. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang. Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

7. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

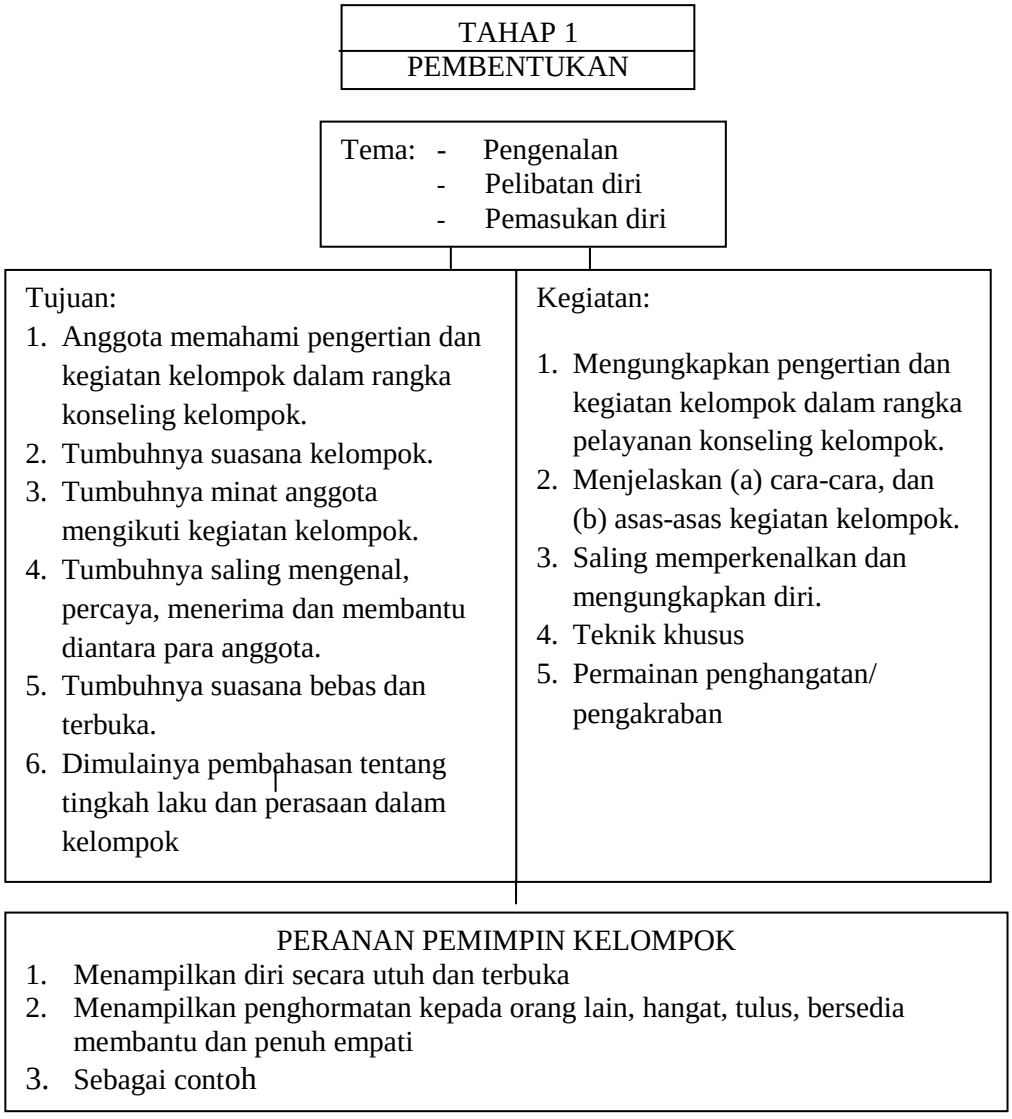
Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno (1995:44) membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap, yaitu:

a. tahap pembentukan
b. tahap peralihan
c. tahap kegiatan
d. tahap pengakhiran

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota.

Pola keseluruhan tahap pertama tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Tahap 1: Pembentukan

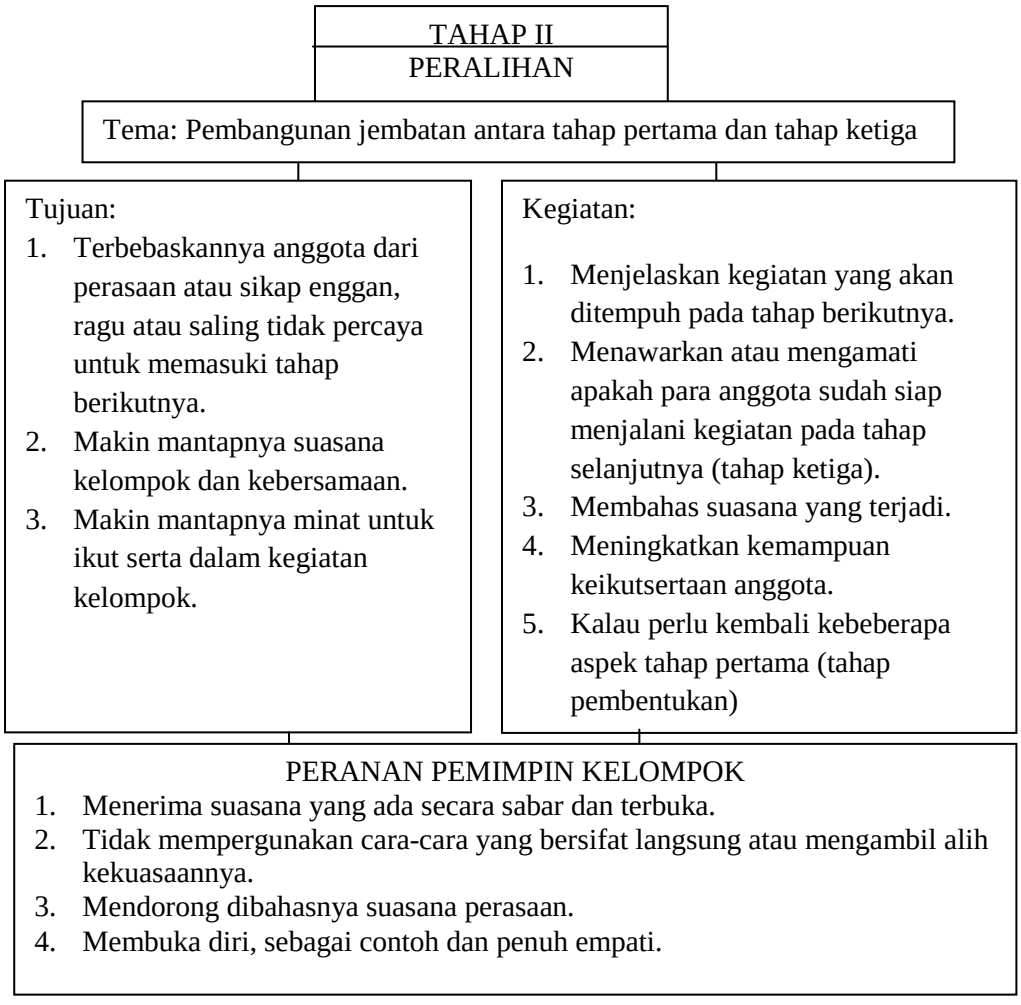


Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

Tahap peralihan ini merupakan " jembatan" antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini Gladding (Prayitno, 1995).

Pola keseluruhan tahap kedua tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Tahap II: Peralihan



Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

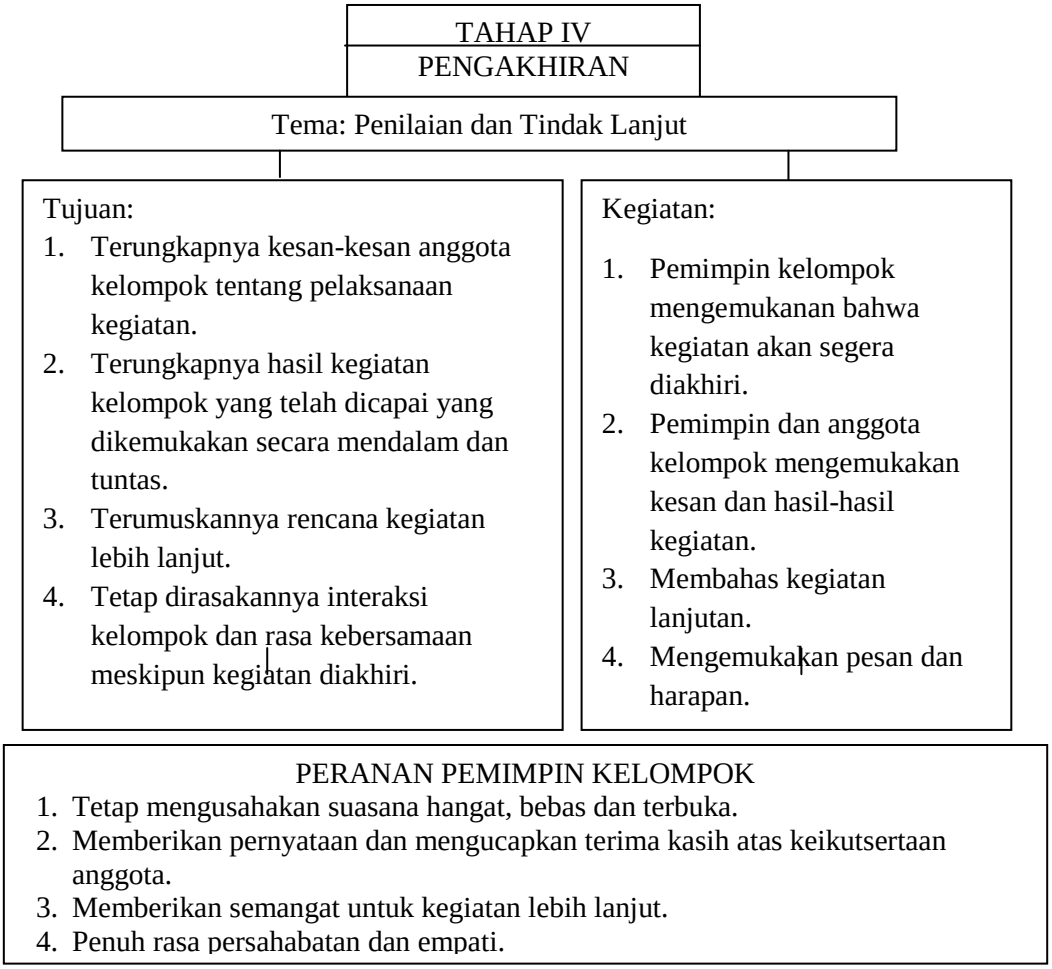
Pola keseluruhan tahap ketiga tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Pola keseluruhan tahap keempat tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Tahap IV: Pengakhiran



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

C. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnyanya penyesuaian diri siswa kelas VII. Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang peting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tak mempu mencapai kebahagiaa dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

Schnieders (Agustiani 2009:146) menyatakan bahwa:

> "penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya".

Enung Fatimah (2006:194) menyatakan bahwa :

> "penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan yaitu, memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respons-respons sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustasi-frustasi secara efektif".

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan individu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya harus memiliki mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha dalam diri individu tersebut.

Konseling kelompok merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dimana masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, selain itu dalam layanan

konseling kelompok ketika dinamika kelompok sudah dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain, serta timbul penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Keefektifan layanan konseling kelompok telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian eksperimen, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Atik Siti Maryam dengan judul "keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa". Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh layanan konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa".

Melalui layanan konseling kelompok tiap anggota kelompok akan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri tersebut didukung yang didalamnya terdapat dinamika kelompok. Sehingga, lebih memudahkan konseli dalam berinteraksi dengan teman sekolah karena membangun hubungan yang lebih akrab dan aktif diharapkan konseli dapat mengatasi masalah penyesuaian diri rendah yang dialami melalui layanan konseling kelompok.

Dengan demikian, kegiatan layanan konseling kelompok dianggap tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Setiap anggota kelompok diharapkan mampu mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain setelah diberikan layanan konseling kelompok.

BAB III

METODE PENELITIAN

Suatu kegiatan penelitian harus menggunakan metode yang dapat dipertanggung jawabkan. Hal ini sangat penting agar dapat mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, upaya yang harus dilakukan dengan menggunakan metode penelitian ilmiah (Hadi, 2004:4). Dalam metode penelitian akan diuraikan lebih jelas tentang : a) Waktu dan tempat penelitian, b) Metode penelitian, c)Variabel peneliti, d) Definisi oprasional, e) Subjek penelitian, f) Teknik pengumpulan data, g) Uji instrumen, h) Teknik analisis data.

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang berlokasi di Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Waktu penelitian ini adalah pada tahun ajaran 2018/2019.

B. Metode Penelitian

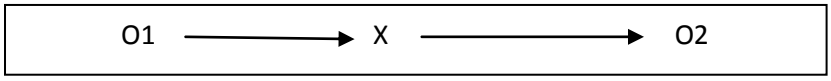
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Sedangkan metode penelitian pendidikan menurut Sugiyono (2010) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami,

memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental (eksperimen semu).* Alasan peneliti menggunakan metode ini karena sulit hanya untuk eksperimen murni pada orang, banyak variabel yang tidak bisa dikontrol. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Emzir (2012) yang menyatakan bahwa "mengikuti langkah-langkah dasar eksperimental, tetapi gagal memasukan kelompok control. Dengan kata lain, kelompok tunggal sering diteliti, tetapi tidak ada perbandingan dengan kelompok nonperlakuan dibuat". Pada penelitian ini, penelitian tidak menggunakan kelompok control dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok pada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design (One group Prettest-Posttest Design).* Subyek diobservasi dua kali (*pretest* dan *posttest*). Alasan peneliti menggunakan desain ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan subyek tidak dipilih secara random.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

(*Pretest*) Perlakuan (*Posttest*)



Gambar 3.1. *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2010*).*

Keterangan :

O_1 : nilai *pre test* (sebelum diberikan perlakuan) yaitu pengukuran/observasi awal sebelum siswa diberikan layanan konseling kelompok

X : Pemberian perlakuan layanan konseling kelompok pada siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah

O_2 : nilai *post test* (setelah diberikannya perlakuan) yaitu pengukuran

kedua setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok.

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancanga eksperimen, yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan *Pre-test* adalah pemberian pengukuran awal kepada siswa sebelum diadakan perlakuan sehingga diperoleh hasil siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.
2. Memberikan perlakuan (*treatment*) adalah pemberian perlakuan yaitu layanan konseling kelompok.
3. Melakukan *Post-test* sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri yang rendah.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan sampel tetapi menggunakan subjek penelitian. Alasannya, karena dalam penelitian ini merupakan aplikasi konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri pada diri siswa yang merupakan hasil dari proses konseling kelompok yang tidak dapat digeneralisasikan antara subjek yang satu tidak dapat mewakili subjek yang lain. Subyek penelitian merupakan subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti (Arikunto, 2006 :145). Subyek penelitian ini adalah siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang peneliti dapatkan dari wawancara dengan guru BK.

Pengambilan subjek ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya pertimbangan atau kriteria tertentu.

D. Variabel penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukannya variabel penelitian untuk menentukan titik penelitian dari suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006) variabel adalah objek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Hatch dan

Fardly (dalam Sugiyono 2010) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek lainnya. Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya

Berdasarkan pengertian variabel diatas maka dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) yaitu layanan konseling kelompok dan variabel terikat (dependen) yaitu penyesuaian diri siswa di sekolah yang rendah.

E. **Definisi Operasional**

Agar variabel yang ada dalam penelitian ini dapat diteliti perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasikan secara operasional. Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengindentifikasikan variabel atau konsep yang digunakan.

Penyesuaian diri adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain, dimana individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya dalam suatu situasi sosial, serta adanya aksi dan reaksi yang saling timbal balik antara individu atau kelompok yang ikut serta dalam situasi sosial tersebut.

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

1. Memiliki kepedulian terhadap orang lain
2. Mampu beradaptasi dengan lingkungan
3. Berpartisipasi dalam kelompok dengan baik
4. Memiliki hubungan interpersonal yang baik
5. Mampu menghargai orang lain.

Layanan konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok dengan memanfaatkan pendekatan Client Centered dan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dalam suasana yang hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal, menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Terdapat empat tahapan yang dilaksanakan dalam konseling kelompok ini yaitu:

1. Tahap pembentukan

   Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota.
2. Tahap peralihan

   Tahap peralihan ini merupakan " jembatan" antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini.
3. Tahap kegiatan

   Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

4. Tahap pengakhiran

   Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

F. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektifitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Skala Penyesuaian diri

Menurut Sugiyono (2010) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model Likert untuk menjaring subjek penelitian. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item

instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan pemberian skor untuk setiap jawaban (Darmadi, 2014). Adapun langkah-langkah untuk menyusun skala likert menurut Margono (dalam Darmadi, 2014) sebagai berikut :

1) Mengumpulkan sejumlah pertanyaan yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan tentang objek sikap.
2) Memilih dari kumpulan ini pernyataan-pernyataan menyenangkan dan yang tidak menyenangkan dalam jumlah yang kira-kira sama banyaknya.
3) Memberikan butir-butir pernyataan itu kepada sejumlah individu untuk mengisi pendapatnya.
4) Menghitung skor tiap-tiap individu.
5) Melakukan analisis untuk memilih butir-butir pernyataan yang menghasilkan diskriminasi tinggi

Berdasarkan uraian diatas, maka skala *penyesuaia diri* yang akan digunakan dalam penelitian ini menyediakan empat alternatif jawaban yang akan dibagikan kepada siswa berisikan pernyataan yang mendukung *(favorable)* dan pernyataan yang tidak mendukung *(unfavorable)* serta memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Kisi-kisi skala dan skala yang disebar untuk penelitian disajikan dalam lampiran 1 dan 2.

Tebel 3.1 Kriteria Penilaian Skala

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	*Favorable*	4	3	2	1
2	*Unfavorable*	1	2	3	4

Setelah hasil skala diketahui, kemudian hasil skala direkapitulasi dengan kriteria penyesuaian diri siswa yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus :

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

$I = \frac{NT-NR}{K}$

Dalam pelaksanaan penelitian digunakan sebuah instrument penelitian yang dapat mengungkap pengaruh antara layanan konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa, untuk itu untuk mempermudah pembuatan instrument penelitian, disusun kisi-kisi skala penyesuaian diri. Berikut ini adalah tabel kisi-kisi skala penyesuaian diri siswa :

Kisi-kisi Skala Kemampuan Penyesuanan Diri Terdiri Dari

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

		tertarik untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain
	5. mampu menghargai orang lain	1. menerima kekurangan dan kelebihan orang lain
		2. mampu menghargai hak-hak dan pendapat orang lain

G. **Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2006) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrument yang digunakan. Oleh karena itu, hendaknya peneliti melakukan pengujian terhadap instrumen yang digunakan.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan.

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

Menurut Azwar (2012) :

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

Seperti yang diungkapkan Azwar (2012) :

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

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

2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006), reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution V.20* (SPSS 20). Tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan teknik rumus *alpha.*

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2}\right]$$

keterangan:

r = koefisien reliabilitas (*Cronbach Alpha*)

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = total varian butir

σ_t^2 = total varian

Indeks pengujian reliabilitas *Cronbach alpha (α)* menurut Guilford (dalam Nazir, 2005: 144) adalah sebagai berikut:

0,90 - 1,00	=	sangat tinggi
0,70 - 0,90	=	tinggi
0,40 - 0,70	=	sedang
0,20 - 0,40	=	rendah
0,00 - 0,20	=	sangat rendah

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto

(2006) menyatakan bahwa "penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut". Subjek dalam penelitian ini kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93).

Maka dari itu pendekatan yang efektif adalah hanya dengan membandingkan niai-nilai *pretest* dan *posttest*. Karena subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*, dan data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data ordinal maka analisis statistik yang digunakan adalah *non*parametrik. Maka analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test.*

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini menurut Sugiyono (2010: 242-243) adalah sebagai berikut :

$$\mathbf{z = T-\mu_T / \sigma_T}$$

Keterangan : T = jumlah rank dengan tanda paling kecil
$\mu_T = n(n+1)/4$ dan
$\sigma_T = \sqrt{n(n+1)(2n+1)/24}$

Rumus di atas digunakan untuk menghitung keefektivitasan treatmen/perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian. Rumus ini digunakan untuk desain penelitian subyek tunggal yaitu yang observasinya dilakukan pada saat subyek belum mendapat perlakuan dan setelah subyek mendapat perlakuan. Rumus ini digunakan untuk data yang berdistribusi normal. Kemudian dianalisis menggunakan rumus t_{hitung} kemudian hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan efektif atau tidak serta apakah terjadi peningkatan perilaku yang diinginkan saat sebelum dan sesudah perlakuan atau tidak.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun ajaran 2018/2019 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, dimana pada kelompok diperoleh probabilitas sebesar 0.027 pada signifikansi (2-arah), hal ini menunjukkan bahwa probabilitas 0.027 < sig. 0.05 sehingga Ha_1 diterima dan Ho_1 ditolak. Hal ini berarti bahwa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan konseling kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri bisa ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun ajaran 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku dan cara berfikir yang sebelum diberikan perlakuan memiliki penyesuaian diri rendah, tetapi setelah diberi perlakuan dengan pemberian konseling kelompok, penyesuaian diri meningkat menjadi lebih baik. Jadi konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

B. Saran

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

1. Kepada siswa SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat memaksimalkan pemberian layanan konseling kelompok kepada siswa disekolah dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri yang rendah.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuain diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan dengan variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Abu. 2002. *Psikologi Sosial.* PT. Rineka Cipta : Jakarta

Ali, Mohammad & Mohammad Asrori. 2006. *Perkembangan Remaja Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta

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

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

Fatimah, Enung, 2006 *Psikologi Perkembangan.* Bandung: Pustaka setia.

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

Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Refika Aditama

Hurlock, Elizabeth. 2000. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Kartini, Kartono. 2000, *Hygiene Mental*. Bandung, Mandar Maju

Nazir, M. 2009. *Metodologi Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kharisma Putra U

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghali Indonesia

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

Prayitno dan Amti. E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Renika Cipta

Siti Maryam, Atik. 2002. *Keefektifan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Ungaran).* Skripsi, BK, UNNES diunduh dari http://www.digilib.unnes.ac.id

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

Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling.* Semarang: Nieuw Setapak.

Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press tama

Winkel. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan.* Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia