

MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI

IMPROVING SCHOOL ADJUSTMENT THROUGH GROUP GUIDANCE ON GRADE XI.

Riska Nur Anisa^{1*}, Yusmansyah², Diah Utaminingsih³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
* *e-mail*: nuranisariska@yahoo.com, Telp: +6285789742013

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstract: Improving School Adjustment through Group Guidance on Grade XI.

This is research about the issues school adjustment. The problems of this research was "whether school adjustment could be improved through group guidance services". The purpose of the research was to determine that there was an increase in school adjustment through group guidance in students of grade XI high school 1 Abung Semuli lesson year 2016/2017. The method in this research was one-group pretest-posttest design. Research subjects were 6 students of class XI with low, medium, and high adjustment. Data analyzed techniques used school adjustment scale. The analyzed data using Wilcoxon test obtained 0.028 the probability which was less than 0.05. It means H_0 was rejected and H_a was accepted, meant that there was a significant increase in school adjustment before and after being given a group guidance service. The analysis also showed an increase of 26%. The conclusion was the school adjustment could be improved through group guidance services at high school 1 Abung Semuli Lesson Year 2016/2017.

Keywords: *group guidance, guidance and counseling and school adjustment.*

Abstrak: Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan

Kelompok Pada Siswa Kelas XI. Masalah penelitian ini adalah penyesuaian diri di sekolah. Permasalahan penelitian adalah "Apakah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok?". Tujuan penelitian untuk mengetahui bahwa adanya peningkatan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok secara tepat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah metode *pre eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa kelas XI yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh angka probabilitas 0.028 yang berarti kurang dari 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 26%. Kesimpulannya adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017.

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

PENDAHULUAN

Siswa SMA merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan kemandirian baik secara pribadi maupun sosial. Dalam proses perkembangan tersebut seorang siswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Penyesuaian diri merupakan “perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang”. Menurut Hurlock (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2004, p.93), seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok. Sehingga secara tidak sadar dengan adanya interaksi dan komunikasi antar pribadi di dalam situasi kelompok tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari perilaku mereka sebelumnya, terutama dalam hal penyesuaian diri di sekolah dengan lingkungan masyarakat, sekolah atau dengan teman sebayanya.

Penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk dapat hidup aman dan nyaman dalam mencapai keharmonisan antara dirinya sebagai individu dengan lingkungannya yang berlangsung secara terus-menerus. Menurut Schneiders (1964:51) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.

Sunarto & Hartono (2008:222), menyatakan penyesuaian diri

merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan, penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Sementara itu, Hurlock (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2004, p.95) mendefinisikan penyesuaian diri bilamana seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan diri sendiri dengan baik terhadap lingkungannya.

Schneiders (1964:192), banyaknya realitas dan situasi sosial yang harus dihadapi oleh remaja menyebabkan banyak menuntut remaja untuk berperilaku efektif tidak mampu mengatasi permasalahan yang timbul di lingkungan, seperti yang dapat dilihat pada aspek-aspek penyesuaian sosial yaitu remaja saling mengenal dan menghormati orang lain (*recognition*) yang terwujud dalam perilaku siswa yang tidak mengejek dan harus dapat menghormati orang lain, melibatkan diri dalam berelasi (*participation*) seperti tidak memilih-memilih teman dalam pergaulan, minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain (*social approval*) yaitu peka terhadap masalah orang lain sehingga dapat saling tolong menolong, mementingkan kepentingan orang lain (*altruisme*) yakni dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain dan menghormati nilai-nilai yang berlaku dilingkungan (*conformity*) sehingga dapat diterima dilingkungannya.

Dengan siswa mampu menyesuaikan diri maka mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang optimal. Siswa yang berhasil dalam menyesuaikan diri adalah siswa yang mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya sehingga siswa tersebut tidak mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam menyesuaikan diri dan meskipun terdapat kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri di sekolah, siswa akan dapat mengatasinya. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja yang mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial, baik kurangnya kemampuan siswa dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, merasa minder, siswa atau remaja yang sulit memulai pertemanan dengan orang baru, sulit berkomunikasi dengan guru, dan tidak berani mengungkapkan pendapat.

Bahkan lebih parahnya hingga terjadi tindak kriminal, penyalahgunaan narkoba, seks bebas, aborsi dan tawuran yang meningkat setiap tahunnya adalah beberapa contoh dari kegagalan dalam penyesuaian diri di sekolah terhadap tekanan dan frustrasi yang dialami dari lingkungan. Karena tuntutan dari kemiskinan yang dideritanya, seorang individu mampu melakukan tindak kriminal seperti mencuri, menodong bahkan membunuh. Begitu pula dengan perubahan yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya, perubahan tersebut akan menjadi sumber stres dan ia dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga terbentuk kembali keharmonisan antara kebutuhan dirinya dan tuntutan lingkungan.

Dalam memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri yang baik di sekolah tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling. Salah satu

jenis layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan pribadi sosial. Bimo

Walgito (2004:5), mengemukakan bahwa bimbingan adalah tuntunan, bantuan ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar supaya individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakmampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah adalah melalui bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok dapat menjadi media bagi siswa-siswi yang cenderung berkelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan bagi mereka mencontoh atau meniru hal-hal positif yang terjadi dalam kelompok. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3).

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang

bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).

Bimbingan kelompok dapat menjadi media bagi siswa-siswi yang cenderung berkelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan bagi mereka mencontoh atau meniru hal-hal positif yang terjadi dalam kelompok. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri.

Dalam buku *Advances in Group Work Research* yang telah dipublikasikan dalam *Journal of Social Service Research* Vol. 13, Number 2 1989 oleh Rose & Aaron (1989:31) memberikan kesimpulan bahwa dalam penelitiannya yang dibuat dalam literatur bahwa kelompok jangka pendek memberikan pengalaman kepada klien untuk berjuang dengan penyesuaian diri yang ada setelah mengalami perceraian. Dari kelompok tersebut peserta dapat melihat pengalaman antar anggota sebagai sumber yang berharga yang berasal dari dukungan; menjadi suatu hal untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima perasaan tentang diri mereka sendiri dan orang lain; dan sarana untuk mendapatkan kembali harga diri dan harapan untuk masa depan.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA N 1 Abung Semuli diperoleh hasil bahwa terdapat perilaku siswa yang teridentifikasi memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk, yaitu: terdapat siswa yang mengejek pendapat temannya saat diskusi; terdapat siswa yang malu-malu ketika mengungkapkan

pendapatnya dalam diskusi; terdapat siswa yang tidak peka terhadap permasalahan yang dialami temannya; terdapat siswa yang acuh pada temannya saat sedang mengalami kesulitan; terdapat siswa yang melanggar tata tertib peraturan di sekolah.

Penyesuaian Diri di Sekolah dalam Bimbingan Sosial

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017. Kegunaan penelitian terbagi menjadi 2 yaitu: a) kegunaan teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (di sekolah), khususnya pada bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA; b) kegunaan praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya bagi siswa yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki penyesuaian diri di sekolah yang tinggi (mampu menyesuaikan diri dimana pun berada) sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis. Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara objektif lingkungan.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008:53) Bimbingan sosial berarti bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan. Dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Sedangkan menurut Jacobs,dkk:1994 (Wibowo 2005: 44) yang menyatakan bahwa ada dua pertimbangan dalam penggunaan kelompok yang pertama untuk kepentingan efisiensi dan yang kedua sumber yang didapat dari setting kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan (Sugiyono, 2015:14).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2016/2017. Dimulai pada tanggal 10 Januari 2017 sampai dengan 2 Maret 2017. Tempat penelitian adalah di SMA Negeri 1 Abung Semuli.

Target / Subjek Penelitian / Populasi dan Sampel

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Abung Semuli tahun ajaran 2016/2017 yang memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk. Untuk mengetahui penyesuaian diri di sekolah yang buruk atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala penyesuaian diri di sekolah kepada seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Abung Semuli. Dari hasil yang telah diperoleh dari skala penyesuaian diri di sekolah, lalu peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan guru kelas yang mengasuh kelas XI agar dapat mengetahui lebih dalam tentang subjek yang telah didapat dari hasil skala. Setelah skala dan wawancara dilaksanakan maka didapatkanlah subjek yang akan diteliti. Siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki penyesuaian diri di sekolah yang rendah, sedang dan tinggi.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan Jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2011:109-111). Pada desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri di sekolah sebelum diberi bimbingan kelompok dan pengukuran kedua

dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri di sekolah setelah diberi bimbingan kelompok. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Persiapan penelitian dilakukan pada tanggal 10 Januari 2017 dimulai dengan mengajukan surat izin penelitian kepada Kepala SMA Negeri 1 Abung Semuli dan menjelaskan tentang kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya melakukan penjarangan subjek dengan membagikan skala penyesuaian diri kepada siswa kelas XI dan melakukan wawancara dengan guru BK. Pada 1 Februari 2017, peneliti bertemu dengan 6 orang siswa yang terjaring sebagai subjek kemudian peneliti melakukan kesepakatan mengenai tempat dan waktu untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Pertemuan pertama bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 20 Februari 2017 di ruangan BK SMA Negeri 1 Abung Semuli. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat pasif dan malu-malu. Anggota belum begitu mengenal satu sama lain, hal tersebut karena anggota berasal dari tiga kelas yang berbeda. Kegiatan dimulai dengan perkenalan pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan teknik rangkaian nama. Setelah perkenalan, ketegangan kelompok mulai berkurang yang ditandai dengan canda tawa mereka. Pemimpin kelompok memberikan pengantar mengenai penyesuaian diri. Kemudian pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang membahas mengenai memahami pendapat dan penilaian orang lain mengenai dirinya. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak mereka untuk berdiskusi tentang topik yang telah diberikan.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan

sebelumnya, bimbingan kelompok yang kedua ini dilaksanakan di ruangan BK SMA Negeri 1 Abung Semuli, pada hari Kamis, 23 Februari 2017. Pertemuan kedua, suasana kelompok sudah terlihat lebih baik. Untuk membuat anggota lebih akrab, pemimpin kelompok meminta mereka untuk mengungkapkan tanggal lahir mereka dan mengingat semua tanggal lahir anggota lainnya. Kemudian setelah mereka selesai mengungkapkan tanggal lahir mereka masing-masing, pemimpin kelompok memberikan pertanyaan tentang tanggal lahir anggota kelompok ke anggota kelompok lainnya. Anggota kelompok mulai mau membuka diri. Seperti pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua ini pemimpin kelompok kembali mengajak anggota kelompok untuk membahas sebuah topik tentang kedisiplinan dalam mengerjakan sesuatu agar impian atau cita-citanya tercapai kemudian meminta anggota kelompok untuk menanggapi.

Pada hari Kamis, 25 Februari 2017 di ruangan BK SMA Negeri 1 Abung Semuli. Pertemuan ketiga, materi yang dibahas adalah tentang persahabatan. Pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok terlihat begitu antusias, aktif dan bersemangat, sehingga mereka tidak merasa malu untuk memberikan pendapat mengenai materi tersebut. Sehingga, pada pertemuan ini dinamika kelompok terlihat begitu berkembang.

Pada hari Senin, 27 Februari 2017 di perpustakaan SMA Negeri 1 Abung Semuli. Pertemuan keempat, materi yang dibahas adalah tentang bekerjasama. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota untuk menanggapi. Anggota kelompok kemudian merespon dengan mengemukakan pendapat mereka masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dengan diskusi yang cukup menarik

karena masing-masing anggota kelompok memberikan tanggapan yang bervariasi. Anggota kelompok sangat antusias membahas tentang masalah ini. Semua anggota kelompok berpartisipasi dalam pembahasan masalah, bahkan terdapat beberapa pendapat yang berbeda namun setelah dibahas semua anggota kelompok tetap satu suara.

Sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, bimbingan kelompok yang kelima ini dilaksanakan pada hari Selasa, 28 Februari 2017 di perpustakaan SMA Negeri 1 Abung Semuli. Pertemuan kelima, materi yang dibahas adalah materi tentang pentingnya membina hubungan dengan orang lain. Pemimpin kelompok memberikan materi tentang apa itu membina hubungan dengan orang dan bagaimana caranya membina hubungan dengan orang lain. Pada pertemuan kelima ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menceritakan bagaimana mereka dalam berteman maupun bersahabat dengan orang lain. Sehingga pada pertemuan ini anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam mengungkapkan materi tentang membina hubungan dengan teman. Mereka mengemukakan masalah dirinya yang berkaitan dengan cara mereka berteman berdasarkan pengalaman, dan perspektif masing-masing. Anggota kelompok saling bertukar informasi mengenai cara berhubungan yang baik dengan teman.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala penyesuaian diri di sekolah yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk

menggambarkan tingkat penyesuaian diri di sekolah siswa dalam bentuk pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaan skala *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri di sekolah siswa. Skala *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval.

Skala likert memiliki empat kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-4, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban. Tidak ada manfaatnya untuk memperbanyak pilihan jenjang karena justru akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksud, pada responden yang belum cukup dewasa, diferensiasinya perlu disederhanakan (Azwar, 2005:33).

Hal ini diperkuat oleh Arikunto (2006:241) yang mengatakan bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan paling gampang serta hampir tidak berfikir). Sehingga memang disarankan alternatif pilihannya hanya empat saja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat

tidak sesuai". Responden bebas memilih salah satu jawaban dari keempat alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal positif diberi skor 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal negatif diberi skor 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud. Adapun ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Penskoran Item

Alternatif jawaban	Jenis item	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam perhitungan skor pada skala penyesuaian diri di sekolah dilakukan dengan menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan penyesuaian diri di sekolah dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar-benar obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data disebut valid. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2005: 6). Oleh karena itu alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas sebagai alat ukur.

Validitas Instrumen

Validitas merupakan kepercayaan terhadap instrumen penelitian. Dalam

penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Menurut Sugiyono (2012) untuk menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi skala disusun berdasarkan aspek-aspek tingkah laku yang akan diukur, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2012:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Validitas dalam penelitian ini berkisar 0,55 – 0,77.

Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha) memiliki hasil 0,993 dari rTabel sebesar 0,355.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keberhasilan penelitian, dengan adanya peningkatan penyesuaian diri di sekolah siswa di lingkungan sekolah setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dapat dihitung menggunakan rumus uji *Wilcoxon*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena subjek penelitian kurang dari 25, distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005), maka statistik yang digunakan adalah *non* parametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest* dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶. Berdasarkan output “Test Statistik” diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,028. Karena nilai 0,028 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.” Artinya terdapat peningkatan penyesuaian diri di sekolah setelah diberikan layanan bimbingan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dalam peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di laksanakan di SMA Negeri 1 Abung Semuli yang beralamatkan di Jalan Belibis No. 1 Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara, 34581.

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, untuk mendapatkan informasi mengenai siswa

yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, sedang maupun tinggi pada siswa kelas XI. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan buruk di kelas XI. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala penyesuaian diri di sekolah pada hari Selasa, 10 Januari 2017, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai penyesuaian diri, skala yang disebarkan pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi di kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli.

Setelah melakukan penyebaran skala penyesuaian diri di sekolah kepada siswa kelas XI yaitu kelas XI IPA 1, XI IPA2, XI IPS 1 dan XI IPS 2 sebanyak 123 siswa maka, peneliti memperoleh 6 siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, sedang dan tinggi. Namun, karena peneliti ingin membuat bimbingan kelompok jenis heterogen, maka peneliti mengambil subjek yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi. Alasan peneliti membentuk bimbingan kelompok yang heterogen karena heterogenitas kelompok akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan dan dinamika kelompoknya dapat lebih hidup dan berkembang.

Berdasarkan hal tersebut, sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok peneliti mengadakan pertemuan dengan 6 siswa yang terpilih untuk menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diambil dari pengisian skala penyesuaian diri. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan *pretest*, peneliti mengkategorikan siswa yang memiliki skor penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi untuk diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Kriteria ini diperoleh berdasarkan penyebaran skala penyesuaian diri dan digunakan untuk menentukan subyek penelitian dan mengukur penyesuaian diri subyek sebelum dan sesudah perlakuan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data penyesuaian diri di sekolah seperti tersaji pada Tabel 5.

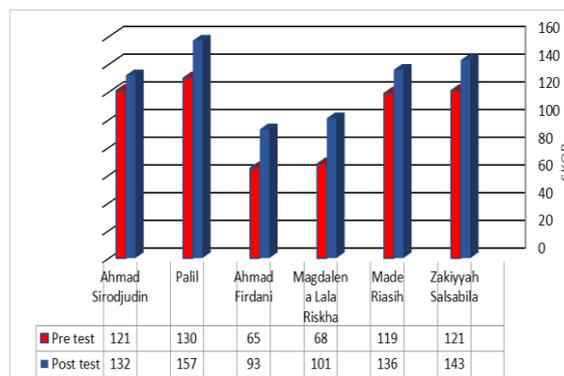
Tabel 5. Perbandingan Skor Hasil *Pre test* dan *Post test* Penyesuaian Diri Di Sekolah

No	Nama	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1.	AS	121	T	132	T	9,09%
2.	P	130	T	157	T	20,77%
3.	AF	65	R	93	S	43,08%
4.	MLR	68	R	101	S	48,53%
5.	MR	119	S	136	T	14,29%
6.	ZS	121	T	143	T	18,18%
Rata-rata		104		127		26%

Berdasarkan tabel 5. di atas, dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri di sekolah. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 104 masuk dalam

kategori sedang dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok hasil *posttest* meningkat menjadi 127 masuk dalam kategori tinggi. Terdapat selisih skor 23 antara *pretest* dan *posttest*. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok yakni sebesar 26%.

Berikut ini adalah grafik peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah:



Gambar 1. Perbandingan Skor hasil *pre test* dan *post test* penyesuaian diri

Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari setiap pertemuan layanan bimbingan kelompok. Dari pertemuan pertama sampai kelima dapat dianalisis bahwa para anggota kelompok sudah memperoleh pemahaman mengenai materi yang telah diberikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Berdasarkan hasil perhitungan penyesuaian diri di sekolah terdapat peningkatan namun tidak signifikan, kemungkinan siswa tersebut mengalami *maladjustment* sehingga perlu pemberian layanan konseling kelompok maupun konseling individual atau bahkan perlu mendapatkan penanganan dari psikolog, sebab berdasarkan ciri-ciri yang ditunjukkan oleh anggota kelompok seperti sulit memahami diri sendiri, sulit menerima pendapat orang lain, tidak

mampu mengontrol emosi, sering merasa cemas, takut pendapat yang diungkapkannya salah, merasa lemah, tidak tahu bagaimana caranya menyelesaikan atau menuntaskan suatu permasalahan, takut dikucilkan dan tidak tahu mengambil keputusan yang diambilnya benar atau salah.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah sehingga dapat diketahui penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan penyesuaian diri sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan penghitungan skala penyesuaian diri yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa keenam siswa tersebut mengalami peningkatan penyesuaian diri dengan membandingkan hasil *pretest* (sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok) dan *posttest* (sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok).

Selain hasil perhitungan yang menunjukkan peningkatan, masalah-masalah yang timbul pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pun mulai mengalami penurunan dan terdapat peningkatan penyesuaian diri yang lebih baik dari sebelumnya pada setiap pertemuan seperti siswa lebih menghargai lagi pendapat temannya ketika dalam berdiskusi, mampu mengutarakan kritikan kepada temannya dengan bahasa yang tidak menyinggung, mampu memberikan empati dan perhatian kepada temannya yang sedang mengalami kesulitan. Namun ada beberapa siswa yang lainnya juga

Berdasarkan hasil perhitungan yang mengalami peningkatan signifikan

serta adanya perubahan perilaku penyesuaian diri menjadi lebih baik beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain maupun teori yang telah ada menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Menurut Kochhar (2009:190) bimbingan kelompok yang dimaksudkan adalah hubungan dimana seseorang yang melakukan bimbingan mencoba untuk membantu sejumlah mahasiswa untuk mencapai karakter diri mereka sendiri dan penyesuaian yang memuaskan kepada individu masing-masing atau situasi kehidupan tertentu. Hal itu dapat terjadi dalam sebuah bimbingan kelompok yang sedang berlangsung.

Bimbingan kelompok adalah kelompok yang paling cocok untuk membahas rencana pendidikan dan kejurusan, masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri individu masing-masing atau situasi kehidupan tertentu.

Selain itu juga menurut Rose & Aaron (1989:31) memberikan kesimpulan bahwa dalam penelitiannya yang dibuat dalam literatur bahwa kelompok jangka pendek memberikan pengalaman kepada klien untuk berjuang dengan penyesuaian diri yang ada setelah mengalami perceraian. Dari kelompok tersebut peserta dapat melihat pengalaman antar anggota sebagai sumber yang berharga yang berasal dari dukungan; menjadi suatu hal untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima perasaan tentang diri mereka sendiri dan orang lain; dan sarana untuk mendapatkan kembali harga diri dan harapan untuk masa depan

Berdasarkan penelitian Rose & Aaron (1989) serta Kochhar (2009) layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di

dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antarpribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dikatakan cukup tepat dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa karena di dalam bimbingan kelompok siswa dapat belajar terkait materi-materi yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan cara berinteraksi dengan anggota kelompok, mengelola emosi ketika berdiskusi secara terbuka dengan anggota kelompok, memotivasi diri dan berempati melalui cerita yang disampaikan oleh anggota kelompok, serta membina hubungan melalui permainan yang dapat mengakrabkan mereka sebagai anggota kelompok.

SIMPULAN / CONCLUSION

Kesimpulan penelitian adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada Tahun Ajaran 2016/2017.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran kepada: (1) Kepala SMA Negeri 1 Abung Semuli, hendaknya memberikan jadwal khusus untuk guru bimbingan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan konseling guna pengembangan karakter dan potensi

peserta didik; (2) kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kualitas diri lainnya guna menunjang pengembangan hubungan sosial dan prestasi mereka di sekolah; (3) kepada siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang bermanfaat dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari; (4) kepada orang tua atau wali murid siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli hendaknya dapat membantu dan memberikan dukungan emosional kepada anak untuk membantu menunjang diri mereka agar tercipta penyesuaian diri anak yang baik dimanapun mereka berada; (5) bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Ali, M. 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bimo, W. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi: Jakarta.
- Eddy, W. M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gunarsa, D.S. & Gunarsa Y.D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kochhar, S.K. 2009. *Guidance and Counseling in Colleges and*

- Universities.* New Delhi: Publishers Pvt. Ltd.
- Mugiarso, H. 2004. *Bimbingan dan Konseling.* Semarang: UPT UNNES Press.
- Rose, S. D. dan Bower A.M. 1989. *Advances in Group Work Research.* London: The Haworth Press New York.
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health.* New York, Hoolt, Rinehart and Winston.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6.* Bandung: Tarsito.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sunarto dan Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Rose, S. D. dan Bower A.M. 1989. *Advances in Group Work Research.* London: The Haworth Press New York.