

# *Improving Self-Adjustment Level Using Group Counseling Technique of Students'*

## **Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa**

**Astri Nindhy Hutami<sup>1</sup>, Muswardi Rosra<sup>2</sup>, Shinta Mayasari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung jl. Prof Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Unibersitas Lampung

\* e-mail: nindhyindra@gmail.com , Telp: +6285269577966

Received: November, 2018

Accepted: December, 2018

Published: December, 2018

**Abstract:** *Improving Self-Adjustment Level Using Group Counseling Technique of Students'*. The purpose of the study was to determine the improvement of students' self-adjustment abilities using Group Counseling with Client Centred technique for grade VII students of State JHS 1 Central Tulang Bawang academic year of 2018/2019. The study applied experimental method of the Pretest-Posttest One-Group design. The research subjects consisted of 6 students with low self-adjustment abilities. The data collection techniques were done using scale of adjustment and structured observation. The results showed that students' self-adjustment abilities could be improved using Group Counseling Services with client-centred technique. The results of data analysis showed that the pre test and post test  $t\text{-calc} = -2.207 < t\text{ table } 0.05 = 1.645$ . The hypothesis of  $H_a$  is accepted, meaning that the adjustment ability of grade VII students of State JHS 1 Central Tulang Bawang academic year of 2018/2019 could be improved using the Group Counseling Service with client-centred technique. The conclusion revealed that there is an increase in students' self-adjustment ability before the treatment of Group Counseling Service with client-centred technique and after being given treatment of Group Counseling Service with client-centred technique for grade VII students of State JHS 1 Central Tulang Bawang academic year of 2018/2019.

**Keywords:** *client centred technique, group counseling, self-adjustment*

**Abstrak:** **Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa.** Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa menggunakan Konseling Kelompok dengan teknik *Client Centred* 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 dengan teknik *client centred*. Terbukti dari hasil analisis data *pre test* dan *post test*  $t_{\text{hitung}} = -2,207 < t_{\text{tabel},0,05} = 1,645$ . Maka  $H_a$  diterima, artinya kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019 dapat ditingkatkan dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *client centred*. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian dirisiswa sebelum diberi Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *client centred* dan setelah diberi Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *client centred* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun pelajaran 2018/2019.

**Kata kunci:** konseling kelompok, penyesuaian diri, teknik *client centred*

## **PENDAHULUAN/ INTRODUCTION**

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. Oemar Hamalik (2001: 79)

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 menunjukkan 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. 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 (Djamarah, 2011: 80)

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 upa-

ya menahan sikap menonjolkan diri atau tindakan dominasi terhadap pasangannya diperlukan tindakan intelektual yang tepat dan kemampuan menyeimbangkan pengendalian emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Partono dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Pengembangan Kecerdasan 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 penjarangan subyek diperoleh 6 orang siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah. Enam Orang siswa tersebut terdapat beberapa perilaku 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 peduli 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 untuk 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. Penelitian ini mendukung Penelitian Faridah, YN. dan Hariastuti, RT. 2009. Berjudul Strategi Perubahan Pola Pikir untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Mengemukakan Pendapat, membuktikan bahwa penggunaan strategi perubahan pola berpikir efektif

untuk mengurangi kecemasan dalam mengemukakan pendapat.

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 berperilaku 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 mampu 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. Berdasarkan 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”.

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? ”

Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui layanan konseling kelompok.

## **METODE PENELITIAN/ METHOD RESEARCH**

Waktu Penelitian ini adalah Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang berlokasi di Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat.

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 (2012:36) yang menyatakan bahwa “mengikuti langkah-langkah dasar eksperimental, tetapi gagal memasukan kelompok kontrol. Dengan kata lain, kelompok tunggal sering diteliti, tetapi tidak ada perbandingan dengan kelompok nonperlakuan dibuat”. Pada penelitian ini, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol 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 *PreExperimental 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.

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.

Peneliti ini menggunakan skala model Likert untuk menjangking 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).

Pengujian yang dalam penelitian ini dilakukan dengan Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.

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 nilai-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*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION**

### **Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok**

Pelaksanaan penelitian dalam penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII di laksanakan di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang beralamatkan di Desa Mulya Asri, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Sebelum pelaksanaan layanan Konseling kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada Bapak Edi, selaku Wakil Kepala Sekolah, untuk mendapatkan informasi mengenai siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah pada siswa kelas VII. Wawancara menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah pada kelas VIIA dan kelas VII B. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala penyesuaian diri pada hari Kamis 20 Agustus 2018, 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 yang rendah di kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

Setelah melakukan penyebaran skala penyesuaian diri kepada siswa kelas VII yaitu kelas VII A dan VII B siswa. Maka, peneliti memperoleh 6 siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok pada enam orang siswa tersebut. Sebelum melaksanakan kegiatan konseling kelompok peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa tersebut. Selanjutnya peneliti menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan konseling kelompok.

### **Analisis Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji Wilcoxon yaitu dengan mencari perbedaan mean Pretest dan Posttest. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik client centered untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Uji Wilcoxon merupakan perbaikan dari uji tanda.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002:93) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik (Sugiono, 2012:210) dengan menggunakan Wilcoxon Matched Pairs Test. Penelitian ini akan menguji Prstest dan posttest. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara pretest dan posttest melalui uji Wilcoxon ini.

Apabila hasil analisis data tersebut menunjukkan perbedaan, maka dapat dike-

tahui bahwa konseling kelompok ini berpengaruh terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa, yang berarti sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa disekolah.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui layanan konseling kelompok. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah dilakukannya

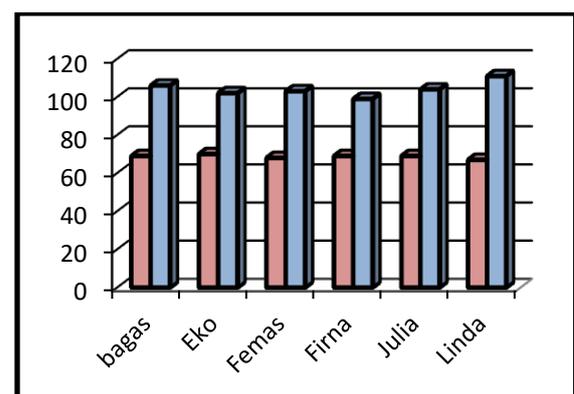
layanan konseling kelompok adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS.16).

Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni :  
 Jika probabilitas < 0,05, maka  $H_a$  diterima  
 Jika probabilitas > 0,05, maka  $H_a$  ditolak.

**Tabel 1. Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji Wilcoxon Pad Data Pretest – Posttest Kelompok**

Nilai-nilai				Uji statistik		
		N	Nilai rata-rata	Nilai atas		Sesudah-sebelum
Sesudah-sebelum	Nilai negatif	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00	Z	-2.207 <sup>a</sup>
	Nilai positif	6 <sup>b</sup>	3,50	21.00	Signifikansi	.027
	Hubungan	0 <sup>c</sup>			(2-arah)	
	Total	6				
a. Sesudah < sebelum					a. selain dari nilai negatif	
b. Sesudah > sebelum					b. nilai signifikan uji wilcoxon	
c. Sesudah = sebelum						

Berdasarkan tabel 4.6 terlihat bahwa ada kolom Z pada data pretest –posttest diperoleh angka Z sebesar -2.207. kemudian dibandingkan dengan Z table, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0.05=1,645$ . Hal ini menunjukkan bahwa Z hitung < Z table (-2.207<1.645). Sedangkan nilai negatif pada kolom nilai atas sebesar 0.00 dan nilai positif pada kolom nilai atas sebesar 21.00 hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.



Gambar 1 Grafik peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan

Berdasarkan grafik di atas nampak jelas bahwa siswa yang memperoleh layanan konseling kelompok mengalami

peningkatan penyesuaian diri secara signifikan, dimana terhadap peningkatan penyesuaian diri dalam lima aspek yakni kepedulian terhadap orang lain, adaptasi dengan lingkungan, serta hubungan interpersonal. Diharapkan peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa tersebut tidak hanya sebatas skor dalam skala penyesuaian diri saja, namun juga dapat selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

$H_{a1}$  : Terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok setelah diberi layanan konseling kelompok.

$H_{o1}$  : Tidak terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok setelah diberi layanan konseling kelompok.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan nilai Z hitung pada uji wilcoxon yang telah dianalisis diatas diperoleh angka Z hitung sebesar -2.207 pada kelompok eksperimen. Kemudian dibandingkan dengan Z tabel, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah  $0.05 = 1,645$ . Oleh karena  $Z_{hitung} < Z_{tabel} (-2.207 < 1.645)$  . Sedangkan nilai negatif pada kolom nilai atas sebesar 0.00 dan nilai positif pada kolom nilai atas sebesar 21.00 hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Maka  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{o1}$  ditolak, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok selain dari pada itu penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik client centered juga efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian

diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang peningkatan penyesuaian diri siswa disekolah melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik client-centred pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah tahun pelajaran 2018/2019, dapat diketahui bahwa secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah.

**Tabel 2. Skor Pretest Dan Posttest Penyesuaian Diri Siswa Pada Kelompok**

No	Nama	Pre test		Post test		Peningkatan	%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria		
1.	Bagas	69	Rendah	106	Sedang	37	25
2.	Eko	70	Rendah	102	Sedang	32	22
3.	Femas	68	Rendah	103	Sedang	35	24
4.	Firna	69	Rendah	99	Sedang	30	20
5.	Julia	69	Rendah	104	Sedang	35	24
6.	Linda	67	Rendah	111	Tinggi	44	30
$\Sigma X/N$		<b>68,67</b>		<b>104,16</b>		<b>35,6</b>	

Berdasarkan skor pretest dan posttest penyesuaian diri siswa pada kelompok maka dapat dibagi menjadi 2 kategori pembahasan yaitu:

1. Kategori kelompok peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa :

Sebelum diberikan konseling kelompok siswa memiliki tingkat penyesuaian diri siswa dengan kriteria rata-rata rendah yaitu 68,67, sesudah diberikan konseling kelompok kemampuan penyesuaian diri siswa menjadi sedang yaitu 104,16. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 51,73%. Awalnya sebelum siswa diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok, kemampuan penyesuaian diri siswa belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok sebanyak tiga kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri siswa menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu dengan konseling kelompok menggunakan teknik client-centred.

Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan konseling kelompok dengan penuh antusias. Masing-masing responden mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan konseling kelompok responden ini menampakkan sikap keterbukaan seperti : mudah menerima pendapat orang lain, tidak mengabaikan masukan yang diberikan teman, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, selalu berusaha berpikir rasional, tetap menghargai orang lain dan bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan. Anggota kelompok dapat memahami tentang penyesuaian diri serta aspek-aspek yang terkait didalamnya. Pemahaman itu membuka pemikiran baru bagi anggota kelompok terutama ketika mengalami kesulitan dan hambatan baik dalam akademik maupun non akademik.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, anggota kelompok belajar untuk memahami kesulitan, berawal dari memahami penyebab hingga cara menyikapinya. Anggota kelompok juga belajar untuk mengendalikan masalah sehingga kesulitan yang muncul tidak menyebabkan masalah-masalah baru yang semakin menyulitkan. Keterlibatan masing-masing anggota membuat topic pembahasan menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

2. Kategori perindividu peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa :

- a. Bagas Putra Pratama (Bagas)

Terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri pada Bagas sebesar 53,65%. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, Bagas belum ada aspek yang muncul dan lebih cenderung malu mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Kemudian pada pertemuan berikutnya aspek yang muncul yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan ikut aktif dalam kelompok. Kemudian pada kegiatan layanan konseling kelompok ketiga terjadi sedikit peningkatan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, Bagas mampu mengikuti proses konseling kelompok dengan baik dan mengalami peningkatan yaitu mampu menghargai pengalaman, mampu bersikap realistic dan objektif.

Berdasarkan data di atas dijelaskan adanya peningkatan kemampuan Peningkatan Penyesuaian Diri siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perubahan setelah pemberian layanan konseling kelompok yaitu skornya meningkat dari 69 menjadi 106 yang artinya

Bagas mulai menunjukkan perhatian dan simpati terhadap teman sekelompok, dan berkenan untuk menerima pendapat-pendapat anggota kelompok yang lain serta mengaplikasikannya.

b. Eko Budi Prasetyo (Eko)

Penyesuaian diri Eko mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama belum ada perkembangan dalam setiap aspek. Dalam pertemuan kedua aspek yang muncul adalah mampu dalam belajar. Pertemuan ketiga mengalami perubahan dengan aspek yang muncul mampu menerima pengalaman, bersikap objektif dan realistis. Kemampuan penyesuaian diri Eko meningkat sebesar 45,-74%.

Berdasarkan data di atas dijelaskan adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri Eko sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perubahan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok yaitu skor meningkat dari 70 menjadi 102.

c. Femas Feriyanto (Femas)

Penyesuaian diri Femas mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama belum ada perkembangan yang terlihat begitu menonjol. Pertemuan selanjutnya aspek yang muncul hanya tidak menunjukkan ketegangan emosional. Pertemuan ketiga Femas mampu menunjukkan pendapat dengan baik tanpa ragu-ragu dan sudah mengalami banyak perkembangan. Terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri sebesar 51,48 % pada Femas.

Berdasarkan data di atas dijelaskan adanya peningkatan kema-

mpuan Penyesuaian Diri Femas sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perubahan setelah pemberian layanan konseling kelompok yaitu skornya meningkat dari 68 menjadi 103.

d. Firna Wati (Wati)

Peningkatan penyesuaian diri Wati mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama sudah ada aspek yang muncul, yaitu sudah tidak adanya ketegangan yang ditunjukkan. Pertemuan kedua terlihat diam dan tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya. Kemudian pada pertemuan ketiga Wati mampu berpendapat dengan baik. Melalui layanan konseling kelompok Wati dilatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri sebesar 43,-48%.

Berdasarkan data di atas dijelaskan adanya peningkatan kemampuan Penyesuaian Diri Wati sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perubahan setelah pemberian layanan konseling kelompok yaitu skornya meningkat dari 69 menjadi 99 yang artinya mulanya Wati mengalami penyesuaian diri rendah karena kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri dan minder. Melalui layanan bimbingan kelompok Wati dilatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain.

e. Julia Handayani (Julia)

Terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri pada Julia sebesar 50,73%. Pada pertemuan pertama Julia hanya pasif, tidak ada

respon yang begitu baik ketika ada pertanyaan dari pemimpin kelompok dan pendapat ketika diskusi. Pada pertemuan kedua terlihat diam dan tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya. kelompok, tetapi salah satu anggota mencoba menyemangatnya. Pada pertemuan ketiga Julia sudah tertarik dan bersemangat mengikuti kegiatan. Selanjutnya pada pertemuan keempat Julia mampu mengeluarkan pendapat dan bertanya tanpa ragu-ragu. Pada pertemuan selanjutnya perkembangan yang ditunjukkan oleh Julia sudah terlihat sangat baik.

Berdasarkan data di atas di jelaskan adanya peningkatan kemampuan Kemampuan Penyesuaian Diri Julia sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perubahan setelah pemberian layanan konseling kelompok yaitu skornya meningkat dari 69 menjadi 104.

f. Linda Sugianti (Linda)

Penyesuaian diri Linda mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Semula Linda mengalami penyesuaian diri rendah karena kurang dapat mengungkapkan ekspresi sehingga menimbulkan kesalah pahaman dengan teman-teman. Pada pertemuan pertama Linda masih terlihat pasif. Kemudian pada pertemuan kedua lebih meningkat lagi semangatnya dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri sebesar 65,67% pada Linda.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri Linda, grafik tersebut menunjukkan skor kemampuan penyesuai-

an diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok adalah 67 kemudian setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik skor kemampuan penyesuaian diri menjadi 111, dengan kata lain kemampuan penyesuaian diri Linda meningkat sebesar 65,67%.

Berdasarkan pembahasan diatas jadi, tehnik client-centred counseling merupakan salah satu tehnik 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.

Kelebihan dan kelemahan tehnik client - centred dalam konseling kelompok

1. Kelebihan client-centred counseling
  - a. Menekankan pada peranan klien sendiri sebagai pihak yang akhirnya 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 antar pribadi.
  - d. Lebih mementingkan konsep diri (penghayatan dan kesadaran tentang dirinya sendiri).
  - e. Konselor menunjukkan 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 counseling
- a. Teknik client-centred counseling 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.

Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan konseling kelompok dengan penuh antusias. Masing-masing responden mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan konseling kelompok responden ini menampilkan sikap keterbukaan seperti : mudah menerima pendapat orang lain, tidak mengabaikan masukan yang diberikan teman, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, selalu berusaha berpikir rasional, tetap menghargai orang lain dan bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan. Anggota kelompok dapat memahami tentang penyesuaian diri serta aspek-aspek yang terkait didalamnya. Pemahaman itu membuka pemikiran baru bagi anggota kelompok terutama ketika mengalami kesulitan dan hambatan baik dalam akademik maupun non akademik. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, anggota kelompok belajar untuk memahami kesulitan, berawal

dari memahami penyebab hingga cara menyikapinya. Anggota kelompok juga belajar untuk mengendalikan masalah sehingga kesulitan yang muncul tidak menyebabkan masalah - masalah baru yang semakin menyulitkan. Keterlibatan masing-masing anggota membuat topic pembahasan menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Konseling kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang peningkatan penyesuaian diri siswa sehingga siswa mampu meningkatkan potensinya meskipun dalam pencapaian tujuan menemui berbagai kesulitan. Dalam pelaksanaan konseling kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2004;3) “ layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif “. Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Layanan konseling kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok didalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk

melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topic dengan tuntas, siswa saling bertukar informasi, member saran dan pengalaman.

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”.

Layanan konseling kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topic-topik mengenai yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Didalamnya mencakup aspek-aspek yang berhubungan dengan penyesuaian diri siswa. Aspek-aspek tersebut adalah penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negative. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka kedua aspek tersebut mengalami peningkatan. Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternative dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih prilaku baru yang bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar memahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan.

Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka kedua aspek tersebut mengalami peningkatan. Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman

yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternative dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih prilaku baru yang bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar memahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan.

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan konseling kelompok adalah berbeda dan mengalami peningkatan. Layanan konseling kelompok efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa, karena dalam kegiatan layanan konseling kelompok tersebut diajak untuk berlatih dan berinteraksi dengan siswa lain dalam satu kelompok yang didalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Dari hal tersebut siswa memperoleh berbagai pengalaman, pengetahuan dan gagasan. Dari topic itu pula siswa dapat belajar mengembangkan nilai-nilai dan menerapkan langkah-langkah bersama dalam menanggapi topik yang dibahas dalam konseling kelompok tersebut.

## **KESIMPULAN / CONCLUSION**

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

### **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*, dima-

na pada kelompok diperoleh probabilitas sebesar 0.027 pada signifikansi (2-arah), hal ini menunjukkan bahwa probabilitas  $0.027 < \text{sig. } 0.05$  sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{o1}$  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.

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.

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

Kepada siswa SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri.

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.

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA / REFERENCES**

- Ahmadi, Abu. 2002. *Psikologi Sosial*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- Faridah, Y. N dan Hariastuti, R.T. 2009. *Strategi Perubahan Pola Pikir untuk Mengurangi Kecemasan Siswa mengemukakan Pendapat*. Diambil dari [http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6.artikel\\_yuni\\_dan\\_titut.pdf](http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6.artikel_yuni_dan_titut.pdf)[http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6.artikel\\_yuni\\_dan\\_titut.pdf](http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6.artikel_yuni_dan_titut.pdf) Diakses pada tanggal 22 Januari 2013.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Iskandaryah, Aulia. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Makalah. Bandung: Universitas Pajajaran. Diambil dari <http://www.digilib.unpad.ac.id>.

- Kusdiyati, Sulisworo dan Lilim Halimah Faisaluddin. 2011. Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Jurnal Humanitas*, Vol. VIII No.2. Hal 172-194. Diambil dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/463>.
- Nana, Sudjana. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurfuad, Achlis. 2013. Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Online. Diambil dari <http://lib.unnes.ac.id/17867/1/1301408048.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2016.
- Partono. 2004. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Pengembangan Kecerdasan emosional (Penelitian eksperimen pada Siswa SMK Negeri 8 Semarang)*. Skripsi. BK, FIP, UNNES. Diambil dari <http://www.digilib.unnes.ac.id>.
- Siti Maryam, Atik. 2002. *Keefektifan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian Eksperimen Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Ungaran)*. Skripsi. Surabaya: UNNES. Diambil dari <http://www.digilib.unnes.ac.id>
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.