

**PENINGKATAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI POSITIF
DISEKOLAH MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA**

Tio Yolanda (tioyolanda.88@gmail.com)¹

Syarifuddin Dahlan²

Ranni Rahmayanthi Z³

ABSTRACT

The aim of this study was to know whether self adjustment of students can be increased by using group counseling with sociodrama techniques. The method used in this research was quasi experimental one group pretest-posttest design, and statistically analyzed by non-parametric T- test. The subjects of this study were 30 students, who had low self adjustment in school. The results in research showed that self adjustment of students increased significantly after being given group counseling sociodramas techniques. It was shown from the pretest and posttest results which obtained $t_{\text{output}} = 15,87$ and $t_{\text{table}} = 2,042$. Because $t_{\text{output}} \leq t_{\text{table}}$, then H_0 was ignored and H_a was accepted. It meant that there was significant increases between self adjustment of students before and after being given group counseling of sociodramas techniques. The conclusion was that self adjustment of students could be increased by using group counseling techniques sociodrama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Metode yang digunakan adalah metode *Quasi* eksperimen *one group pretest-posttest*, dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji *t*. Sampel penelitian ini tiga puluh orang siswa kelas VII E. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan signifikan setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $t_{\text{hitung}} = 15,87$ dan $t_{\text{tabel}} = 2,042$. Karena $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Kesimpulan, penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, penyesuaian diri, sosiodrama.

PENDAHULUAN

Secara hakiki, manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain untuk dapat mempertahankan hidupnya. Proses kehidupan manusia yang dimulai sejak lahir hingga dewasa mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu fase perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan masa dimana keingintahuan tentang segala sesuatu yang remaja belum tahu, termasuk didalamnya adalah tentang bagaimana melakukan hubungan interpersonal yang baik agar bisa diterima oleh lingkungan sosialnya.

Adler (dalam supraktiknya, 1993:241) menyatakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Manusia selalu menghubungkan dirinya dengan orang lain, ikut dalam kegiatan kerjasama sosial, menempatkan kesejahteraan sosial di atas kepentingan diri sendiri dan mengembangkan gaya hidup yang mengutamakan orientasi sosial. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, dalam menjalani hidup setiap orang selalu membutuhkan orang lain dan hendaknya dapat bekerjasama dengan orang lain, sehingga dapat saling membantu dan memiliki hubungan yang baik dengan banyak orang

Havighurst (dalam Hurlock, 1995:10) mengemukakan bahwa dalam perkembangannya remaja memiliki tugas perkembangan yang menitikberatkan kepada hubungan sosial yang diantaranya: mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Siswa di Sekolah Menengah Pertama memasuki tahap perkembangan remaja awal. Awal masa remaja berlangsung dari usia 13-16 tahun (Hurlock, 1999:206). Remaja adalah individu yang mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah (Hurlock, 1999:207). Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak

tetapi di lain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang sulit dihadapi.

Di sekolah, remaja dihadapkan pada masalah penyesuaian diri, terutama pada siswa yang baru memasuki SMP, remaja dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dalam proses penyesuaian diri sering remaja dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulannya. Tingkah laku yang ditunjukkan selalu ingin tampil beda dan mampu berbuat apa saja tanpa ragu

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu membina hubungan baik dengan teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis (Hurlock, 1999:209)..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. Menurut Satmoko (dalam Gufron & Risnawati, 2011 : 50)Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu, frustrasi 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.

Sesuai dengan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah I Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun pelajaran 2013/2014”

Penyesuaian Diri

Menurut Satmoko (dalam Gufron & Risnawati, 2011 : 50) Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu, frustrasi 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

Menurut Schneiders (dalam Gufron dan Risnawati, 2011 : 51), penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Scheineders memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti penyesuaian diri merupakan suatu proses dan bukannya kondisi statis.

Scheineders (dalam Sunarto dan Hartono, 2008:224), mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
4. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
5. Mampu dalam belajar
6. Menghargai pengalaman
7. Bersikap realistis dan objektif

Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diarahkan pada sejumlah atau sekelompok individu. Pelaksanaan satu kali kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat pada sekelompok orang. Bimbingan kelompok dirasakan sangat efisien mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak konseli secara tepat dan cepat.

Menurut Yusuf (2005) layanan bimbingan kelompok yaitu:

merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.”

Layanan bimbingan kelompok mengkaji pada pengertian di atas bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah individu, masyarakat dengan bantuan dari narasumber tertentu yang dilakukan bersama-sama.

Sedangkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1993), memberikan pengertian yang sederhana dan lebih mendalam dari bimbingan kelompok.

“pengertian bimbingan kelompok yang lebih sederhana memakai kelompok sekedar sebagai tempat atau wadah atau sarana yang dilaksanakan suatu usaha bimbingan, sedangkan dalam artinya yang lebih mendalam bimbingan kelompok mempergunakan dinamika kelompok yang benar-benar terarah dan positif untuk membantu klien memperkembangkan dirinya sendiri dalam menanggulangi masalah-masalahnya.”

Bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling (Prayitno, 1995: 61). Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu upaya membina kelompok siswa untuk menjadi kelompok yang besar, kuat dan mandiri. Kegiatan yang dilakukan melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-

tujuan dalam bimbingan dan konseling. Semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

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 (Romlah, 2001: 3). Melalui bimbingan kegiatan bimbingan kelompok, individu yang dibimbing akan belajar melatih diri untuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan sosial, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya.

Konsep Sosiodrama

Sosiodrama adalah salah satu teknik Layanan bimbingan 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.

Mareno(dalam kellermann, 2007:1) Sosiodrama adalah suatu pengalaman grup sebagai satu jalan utuh untuk eksplorasi sosial dan transformasi konflik antar kelompok.Sosiodrama menurut wingkel (2004) merupakan dramatisasi dari berbagai persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan sosial.

Tujuan penggunaan teknik sosiodrama menurut Nursalim (2002: 63-64) menyatakan bahwa tujuan sosiodrama adalah:

1. Mengambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang menghadapi suatu situasi sosial
2. Mengambarkan bagaimana cara memecahkan masalah sosial,
3. Mengembangkan sikap kritis terhadap tingkah laku yang harus atau jangan dilakukan dalam situasi sosial tertentu,
4. Memberikan kesempatan untuk meninjau situasi sosial dari berbagai sudut pandang

Penerapan metode sosiadrama disini menggambarkan suatu bentuk peristiwa aktif yang didramatisasikan menggunakan garis besar skenario. Peristiwa aktif tersebut maka akan timbul penghayatan dan pemahaman ini terdapat komponen belief system setelah pemahaman dilakukan berulang-ulang maka timbul reaksi yang merupakan suatu bentuk ungkapan berpikir yang mereka telah mendapat kejelasan dari hasil pemahaman tadi. Reaksi yang ditimbulkan dari pemahaman yang dilakukan seseorang. Perbedaan reaksi tersebut dapat dilihat dari diskusi yang dilaksanakan setelah pementasan selesai.

Agar siswa memperoleh manfaat yang besar dari metode sosiadrama ini, haruslah di upayakan agar mereka berperan secara wajar, dalam arti tidak di buat-buat. Oleh karena itu, dalam cerita dalam aplikasi sosiadrama tidak tertentu menjadi ikatan yang kuat bagi siswa ketika harus memerankan perannya. Siswa diberikan kesempatan untuk mengepresikan penghayatan mereka pada saat memainkan peran dan melaksanakan diskusi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen, dengan desain "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan bimbingan kelompok, dengan demikian hasil peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan setelah diberi bimbingan kelompok teknik sosiadrama. *Pretest* dan *posttest* menggunakan skala penyesuaian diri.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel penelitian dengan menggunakan cara *random sampling*, sebelum diberikan perlakuan peneliti mengumpulkan sampel yang menjadi subyek untuk merencanakan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiadrama. Kemudian peneliti melaksanakan bimbingan kelompok sesuai dengan jadwal yang telah disepakati, kegiatan dilaksanakan sebanyak tiga kali. Pertemuan pertama dan kedua pemberian bimbingan kelompok, pertemuan ketiga permainan sosiadrama dan diskusi.

Pemberian skala dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan untuk melihat peningkatan penyesuaian diri yang terjadi terhadap masing-masing subjek.

Definisi Operasional

Kemampuan penyesuaian diri di sekolah adalah kesanggupan untuk menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Agar mampu menyesuaikan diri secara positif antara lain terhindar dari ekspresi yang berlebihan dan tidak mampu mengontrol dirinya, mampu menerima dan memahami diri sebagaimana adanya, terhindar dari perasaan frustrasi atau kecewa, mampu dalam belajar, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, bersikap realistik dan objektif serta menghargai pengalaman. Sosiodrama merupakan teknik dalam bimbingan kelompok untuk memecahkan masalah masalah sosial melalui kegiatan bermain peran. Dalam sosiodrama ini individu akan memerankan suatu peran tertentu dari suatu situasi masalah sosial. Sehingga individu akan dapat menghayati secara langsung seperti betul-betul terjadi dalam situasi yang sebenarnya

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII E berjumlah tiga puluh orang yang dipilih dengan cara acak (*random sampling*) dari lima kelas yang ada.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pokok pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri model *likert* yang di ambil dari teori Schein eders (dalam Sunarto dan Hartono, 2008:224). Siswa di minta untuk memberikan responnya dalam lima macam kategori dengan skor yang berbeda-beda. Adapun item-item panduan skala penyesuaian diri siswa di sekolah adalah skala yang telah dibuat dan telah melalui uji para ahli dan telah di uji kevalidannya.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen penulis menggunakan validitas isi karena instrumen yang dibuat disesuaikan dengan apa yang ingin diukur yaitu kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah dan validitas menggunakan pertimbangan ahli.

Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil uji coba instrumen reliabilitas pada instrumen yang dihitung dengan rumus *Alpha Crombach*, diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,854 hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena reliabilitas antara 0,80 - 1,00 dikatakan memiliki reliabilitas sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini layak untuk digunakan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.17.0. Dari perhitungan tersebut didapat t hitung = 15,87. Kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel 0,05 = 1,679. Karena t hitung \geq t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan sebesar 5% antara skor penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum diberikan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada subyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2014 mulai dari tanggal 7 Februari 2014 s.d 22 Februari 2014. Kegiatan sosiodrama yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan kelompok tugas dengan pemimpin kelompok dalam penelitian ini adalah peneliti.

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil skala penyesuaian diri di sekolah. Berdasarkan hasil analisis data terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang signifikan antara sebelum pelaksanaan sosiodrama dengan setelah pelaksanaan sosiodrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah kelas VII ESMP Muhammadiyah I Gisting setelah pelaksanaan sosiodrama meningkat dibandingkan sebelum pelaksanaan sosiodrama. skala dalam penelitian ini digunakan saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dikarenakan yang diteliti adalah perilaku siswa, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya akan lebih mudah dilakukan.

Tabel 1 Data hasil skala penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama

No.	Nama	Skor Sebelum Bimbingan Kelompok (Pretest)	Skor Setelah Bimbingan Kelompok (Postest)
1.	Aji Saputra	94	102
2.	Ifian Ady Darma	76	90
3.	Alfian Azryl A.	69	82
4.	Alwiyah M.	84	98
5.	Alya Widya Sunni	97	104
6.	Annisa Rahmawati	91	98
7.	Arum Fadhila Putri	87	94
8.	Devi Marlia	69	79
9.	Dimar Miranda	73	86
10.	Eko Susanto	40	59
11	Fadila Ulfa D.N	61	70
12	Firstasgi Qiyadh D	89	93
13	Gilang Nurcahyo	37	55
14	Lilla Andriyani	76	93
15	Lukmanul Hakim	91	98
16	M.Syafiq khairul A	87	95
17	M. Alfi Ardiansyah	64	76
18	M. Agung firdaus	62	76
19	M. Galih Aditya	60	79
20	Mustika Tiara Putri	103	109
21	Nada Lutfiyah .Q	78	89
22	Rahma Safitri	89	100
23	Rahmawati	93	102
24	Rasyid Amar H	86	95
25	Ridwannudin D.	101	110
26	Sabrina Aliza N.	73	87
27	Safriatul Mardiyah	67	78
28	Salma Nada	87	101
29	Senda Wahyu A.	69	83
30	Syiafaunnisa K.M	93	103
N=30		$\Sigma = 2348$ $\bar{X} = 78,27$	$\Sigma = 2684$ $\bar{X} = 89,47$

Uraian diatas menunjukkan bahwa pemberian bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah. Penyesuaian diri siswa sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan sesudah pelaksanaan sosiodrama berbeda, karena kemampuan penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu, bertanya saat diberikan kesempatan oleh guru, maju ke depan untuk menerangkan materi pelajaran, tidak mensontek saat ujian, ikut dalam kegiatan diskusi kelompok di kelas, berusaha aktif di dalam kelas dan memperhatikan guru saat guru menerangkan pelajaran di dalam kelas.

Menurut Satmoko (dalam Gufon & Risnawati, 2011 : 50) Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu, frustrasi 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.

Berdasarkan informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling terdapat sikap yang dialami oleh siswa-siswa kelas VII yang berkaitan dengan penyesuaian diri di sekolah, yaitu 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 sekolah, dan suka menyendiri karena lebih merasa nyaman sendiri..Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dipilih dengan alasan melihat siswa tersebut rata-rata berusia 14-15 tahun. Karena pada usia tersebut siswa mulai tumbuh menjadi remaja dimana mereka dituntut agar dapat menempatkan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya. Dalam

bimbingan terdapat langkah-langkah yang bermanfaat untuk mencapai tujuan yang akan di capai.

Peneliti menemukan gejala rendahnya penyesuaian diri yang dialami oleh siswa melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas. Hal ini dapat lebih jelas dari penyebaran skala penyesuaian diri. Dari hasil skala tersebut peneliti menemukan 6 orang siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, siswa inilah yang dijadikan subjek penelitian. Adapun gejala perlakuan yang menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang rendah adalah siswa yang gugup saat maju ke depan kelas, kurang aktif dalam kelas pada waktu berlangsungnya pelajaran, adanya siswa yang kurang berinteraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah. Bimbingan kelompok teknik sosiodrama merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti yang memfasilitasi setiap siswa atau klien untuk dapat saling mengenal dan saling memahami dalam suasana kelompok serta mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama dengan siswa. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII E di SMP Negeri Muhammadiyah I Gisting setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum pemberian bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Hal ini terbukti berdasarkan hasil rata-rata skor skala keseluruhan sebelum pemberian bimbingan kelompok yaitu 78,27 dan sesudah pemberian bimbingan kelompok teknik sosiodrama yaitu 89,47.

Menurut Winkel dan Hastuti (2010 : 565), “ mengatakan bahwa manfaat bimbingan kelompok bagi siswa adalah menjadi lebih sadar akan tantangan yang

sedang dihadapi, lebih rela menerima dirinya sendiri, menyadari bahwa teman-temannya juga sering menghadapi persoalan, kesulitan, tantangan yang kerap kali sama, lebih berani mengungkapkan pandangannya sendiri, memiliki kesempatan untuk berdiskusi bersama, bersedia menerima pandangan yang dikemukakan oleh teman dibanding dikemukakan oleh konselor, dapat mengatasi masalah yang dirasa sulit.”Dengan fokus masalah yang telah ditentukan oleh konselor yaitu peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah, maka anggota kelompok berusaha menyelesaikan masalahnya yaitu peningkatan kemampuan penyesuaian diri di sekolah. Dari pernyataan ini dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Hasil yang diperoleh dari pemberian bimbingan kelompok adalah terdapat perubahan yang positif yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya kemampuan penyesuaian diri siswa. Dari hasil yang diperoleh maka, teori diatas dapat dikatakan benar. Karena terdapat peningkatan yang terjadi pada diri siswa sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada siswa kelas VII E di SMP Muhammadiyah I Gisting, Tanggamus. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh nilai $t_{hitung} = 15,87$. Kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} , dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah 1.679, oleh karena $t_{hitung} = 15,87 \geq t_{tabel} = 1,679$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana terdapat peningkatan yang signifikan pada penyesuaian diri siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada siswa kelas VII E SMP Muhammadiyah I Gisting, Tanggamus.

Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah I Gisting adalah:

1. Kepada Siswa

Siswa hendaknya mengikuti kegiatan sosiodrama yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling apabila memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah di sekolah.

2. Kepada Guru

Kepada guru bimbingan konseling hendaknya mengadakan kegiatan sosiodrama secara rutin untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

3. Kepada Peneliti

- a. Kepada peneliti lain hendaknya mampu mempersiapkan diri dengan baik dan semaksimal mungkin untuk melakukan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling khususnya teknik sosiodrama agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan baik dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan.
- b. Kepada peneliti lain hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan, pendekatan, dan teknik yang sama tetapi dengan masalah yang berbeda, dan subyek yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Ghufron & Risnawati.2011 .*Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hurllock, E.B. 1995..*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kahidupan Edisi Ke Lima*.Alih bahasa oleh Istiwidayanti & Soedjarwo.Jakarta : Erlangga.
- Kellermann, Grsindo.Peter Felix. 2007. *Sociodrama and collective trauma*.
Jurnal of personality and social psychology. London: Jessica Kingsley Publishers
Prayitno dan Amti. E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*.
Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno.1995.*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*.Jakarta: Ghalia Indonesia.2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*.Padang: FIP UNP.
- Sunarto & Hartono, B. Agung. 2008. *Perkembangan peserta didik*. Jakarta:
Rineka Cipta
- Winkel, WS. (2004). *Bimbingan dan Konseling Institusi Pendidikan*. Jakarta:
Gramedia.
- Winkel & Hastuti, Sri. 2010. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.