

Peningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII

Improved Student's Self-Adjustment By Using Group Guidance On Grade VIII

Indah Lestari^{1*}, Muswardi Rosra², Diah Utaminingsih³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: indahlestaribk@gmail.com, Telp: +6285840248936

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstract: Improved Student's Self-Adjustment By Using Group Guidance On Grade VIII. The purpose of this study research is to know the improvement of student's self-adjustment ability by using group guidance of VIII student's of SMP Negeri 2 Jati Agung. This research uses the quasy experimental method with One Group Preetest Posttest Design. The research subject is 6 students. The data collecting technique using the self adjustment scale. The result of data analysis using Wilcoxon test, on a group of experiment where $Z_{count} = -2.207 < Z_{table} = 1.645$, then H_{o1} is rejected but H_{a1} is accepted. The conclusion is there is an increase in the adjustment using the tutoring group d on the VIII grade students of SMPN 2 Jati Agung, academic year of 2016/2017.

Keywords : *counseling guidance, group guidance, self-adjustment*

Abstract: Improved Student's Self-Adjustment By Using Group Guidance On Grade VIII. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatkan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII smp negeri 2 jati agung. Masalah dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri rendah. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan *One Group Preetest Posttest Design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posstest* penyesuaian diri siswa menunjukkan bahwa z hitung = $-2.207 < z$ tabel = $1,645$, maka H_{o1} ditolak dan H_{a1} diterima. Kesimpulannya adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung tahun ajaran 2016/2017.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok, penyesuaian diri*

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Pemenuhan tugas perkembangan manusia termasuk remaja dapat dibantu melalui proses pendidikan. Hal ini sejalan dengan tugas sekolah yaitu mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Namun lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah penyesuaian diri. Begitu pula halnya dengan remaja yang baru menyelesaikan pendidikannya di jenjang Sekolah Dasar (SD) dan melanjutkan ke jenjang selanjutnya, yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Remaja akan menemukan teman-teman baru, guru-guru baru, metode dan cara belajar serta peraturan/tata tertib yang sudah pasti berbeda dengan sekolah sebelumnya. Hal ini membuat remaja harus mampu melakukan penyesuaian diri agar dapat bertahan dan bisa menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Apabila kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah tidak segera diatasi maka akan terjadi berbagai macam permasalahan baru, seperti siswa tidak mampu mencapai

hasil belajar yang maksimal dan prestasinya akan turun. Selain itu, kemampuan penyesuaian diri di sekolah yang rendah tidak hanya akan berdampak pada diri mereka sendiri, namun juga orang tua, teman, guru, lingkungan sekolah akan merasakan juga. Oleh karena itu, untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa diperlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling, sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Membahas tentang pengertian penyesuaian diri, menurut Schneiders (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori 2005:173) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Berdasarkan tiga sudut pandang tentang makna penyesuaian diri sebagaimana didiskusikan di atas, akhirnya penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu

melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik. Penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sunarto & Hartono (Rumini dan Sundari, 2004:68) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yaitu : “tidak menunjukkan ketegangan emosi, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif”.

Sedangkan untuk penjelasan kata efisien diatas artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Kemudian penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa

factor, seperti yang dikatakan Schneiders, (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, (2005:181), setidaknya ada lima faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama serta budaya. Proses penyesuaian diri juga dikatakan oleh Schneiders, (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori 2005:176) yang melibatkan tiga unsur, yaitu motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri. Dengan demikian perlu adanya layanan untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri yang rendah, yaitu salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Maka selanjutnya akan dibahas mengenai bimbingan kelompok.

Menurut Sukardi (2002:48) bahwa: “layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan”. Menurut Tohirin (20017 :170) bahwa “bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan bimbingan kelompok”. Menurut Prayitno (1995:178) bahwa “ bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun

asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu: Asas Kesukarelaan : Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan. Klien secara sukarela dan tanpa adanya paksaan, mau menyampaikan masalah yang dihadapi dengan mengungkapkan hal-hal yang dialaminya pada konselor. Asas keterbukaan : para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang di-rasakan dan dipikirkan tanpa adanya rasa malu dan ragu.. Asas kegiatan : Hasil layanan bimbingan kelompok tidak akan berarti, bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana nyaman agar klien yang dibimbing mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan anggota kelompok. Asas kekinian: Masalah yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok harus bersifat sekarang, yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari. Asas kenormatifan : Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, dan mematuhi peraturan-peraturan yang telah disepakati bersama sebelumnya. Asas kerahasiaan : anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan informasi yang dibahas dalam kelompok kepada orang lain. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam bimbingan kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan bimbingan kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti

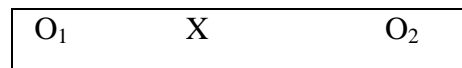
kegiatan.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka, tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatkan penyesuaian diri siswa yang rendah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada kelas VIII di SMP negeri 2 Jati Agung tahun pelajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen designs*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Grup Pretest-Posttest Design*. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

Pretest Treatment Posttest



Pola pre eksperimental design

Keterangan :

- O_1 : *Pretest* (pengukuran awal berupa penyebaran skala penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan)
- X : Perlakuan (*treatment*) dengan layanan bimbingan kelompok
- O_2 : *posttest* (pengukuran akhir berupapenyebaran skala penyesuaian diri siswa setelah diberikan perlakuan)

Untuk mendapatkan subyek penelitian, peneliti menjanging subyek dengan cara menyebarkan skala penyesuaian diri. Dari hasil penyebaran skala penyesuaian diri, maka diperoleh 6 subyek. Kemudian subyek tersebut diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok sebanyak 5 kali pertemuan. Untuk melihat keberhasilan perlakuan yang diberikan,

peneliti memberikan posttes berupa skala penyesuaian diri yang sama pada saat penjaringan subyek.

Dalam penelitian ini memiliki dua variable, yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok.
- b. Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk menjalin hubungan yang serasi antara diri dan lingkungan. indikatornya adalah (1) memiliki kepedulian terhadap orang lain, (2) mampu beradaptasi dengan orang lain, (3) dapat berpartisipasi dalam kelompok dengan baik, (4) memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, (5) serta dapat menghargai kekurangan dan kelebihan orang lain.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diarahkan pada sejumlah atau sekelompok individu melalui dinamika kelompok. Terdapat empat tahapan yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu: (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap kegiatan (4) Tahap pengakhiran.

Instrument yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dengan model *Likert*. Skala penyesuaian diri tersebut terdiri atas pernyataan *favorable* (pernyataan yang mendukung sikap) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung sikap) serta memiliki lima alternatif jawaban dengan masing-masing skor yang

berbeda. Pernyataan positif dengan jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (RR) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pernyataan negative jawaban sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (RR) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1.

Validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Azwar (2014:132) Untuk menguji validitas isi, setelah instrumen disesuaikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*). Maka dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Dari hasil uji validitas tersebut diperoleh hasil yaitu 36 item yang dinyatakan valid dari 40 item. Sedangkan untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS)16. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, sedangkan proses perhitungannya menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS)16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan 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.

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

Table 1.1 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji *Wilcoxon* Pada Data *Pretest- Posttest* 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 dengan signifikan (2-arah) sebesar 0.27 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0.05. sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara *pretest* dan *posttes*. Kemudian 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 ke-lompok sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, maka H_{a1} diterima dan H_{o1} ditolak.

Sebelum diberikan bimbingan kelompok siswa memiliki tingkat penyesuaian diri siswa dengan kriteria rata-rata rendah yaitu 68,67, sesudah diberikan bimbingan kelompok kemampuan penyesuaian diri siswa menjadi sedang yaitu 104,16. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 51,73%. Awalnya sebelum siswa diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, kemampuan penyesuaian diri siswa

belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak lima kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri siswa menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu dengan bimbingan kelompok.

Salah satu layanan yang diberikan oleh peneliti adalah layanan bimbingan kelompok. Karena menurut peneliti layanan bimbingan kelompok sangat tepat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. melalui layanan bimbingan kelompok, agar siswa dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan baik.

Layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam pening-

katan kemampuan penyesuaian diri siswa. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok didalamnya berisi materi tentang bagaimana 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 topik dengan tuntas, saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Berikut adalah tabel skor pretest dan posttest penyesuaian diri siswa pada kelompok siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung tahun pelajaran 2016/2017.

No	Nama	Pre test		Post test		Peningkatan	%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria		
1.	Bagas	69	Rendah	106	Sedang	37	53,65%
2.	Eko	70	Rendah	102	Sedang	32	45,74%
3.	Femas	68	Rendah	103	Sedang	35	51,48%
4.	Firna	69	Rendah	99	Sedang	30	43,48%
5.	Julia	69	Rendah	104	Sedang	35	50,73%
6.	Linda	67	Rendah	111	Tinggi	44	65,67%
ΣX		412		625		213	310,37%
$\Sigma X/N$		68,67		104,16		35,6	51,73%

Table 1.2 skor *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri pada 6 siswa Bagas, Eko, Femas, Firna, Julia, Linda. Bagas memiliki skor 69 pada

pretest dan skor 106 pada *posttest*, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 53,65 %. Eko memiliki skor 70 pada *pretest* dan skor 102 pada *post-*

test, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 45,74 %. Femas memiliki skor 68 pada *pretest* dan skor 103 pada *posttest*, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 51,48 %. Firna memiliki skor 69 pada *pretest* dan skor 99 pada *posttest*, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 43,48 %. Julia memiliki skor 69 pada *pretest* dan skor 104 pada *posttest*, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 50,73%. Linda memiliki skor 67 pada *pretest* dan skor 111 pada *posttest*, jadi setelah mengikuti bimbingan kelompok bagas mengalami peningkatan 65,67 %. Berdasarkan uraian diatas maka terdapat peningkatan penyesuaian diri yang signifikan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung setelah dilakukan bimbingan kelompok. Peningkatan yang signifikan ini nampak pada kelompok yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok yakni sebesar 51,73 %.

Terjadi peningkatan yang signifikan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan treatment mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan penuh antusias. Masing-masing responden mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Peningkatan skor juga terlihat pada aspek tidak menunjukkan ketegangan emosional (nyaman), tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistik dan objektif. Seluruh responden mengalami pe-

ingkatan skor karena pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok responden ini tidak menampakkan adanya ketegangan emosional seperti : tenang, senang, ramah, tidak mudah tersinggung. Selain itu aspek tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok juga meningkat. Perilaku tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi itu meningkat dari seluruh responden, seperti rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan teman-teman dan tidak mudah putus asa apabila usulan atau tanggapan tidak diterima oleh teman yang lain. Aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri juga meningkat setelah dilakukan post test. Hal ini terlihat pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok sudah muncul sikap pertimbangan seperti : mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu. Aspek mampu dalam belajar dari seluruh responden meningkat. Ini terlihat dari masing-masing responden telah menunjukkan sikap seperti senang terhadap pelajaran yang ada di sekolah, dan berusaha agar bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Responden juga mengalami peningkatan di aspek menghargai pengalaman karena masing-masing responden pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok menunjukkan sikap belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama. Responden juga mengalami peningkatan pada aspek bersikap realistik dan objektif seperti : menerima diri sendiri apa adanya, tidak membeda-bedakan teman baik dalam pergaulan maupun proses belajar di sekolah dan bertindak sesuai aturan yang berlaku (menaati tata tertib). Selain itu progress ke-

mampuan penyesuaian diri siswa juga ditunjukkan pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok. Penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, dengan materi atau topik-topik tugas yang sesuai dengan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Awalnya sebelum siswa diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah mereka belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan daya juang siswa terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan. Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan treatment mereka mengikuti layanan bimbingan 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 bimbingan 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 secara rasional, tetap menghargai orang lain dan

bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan. Anggota kelompok dapat memahami tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah serta aspek-aspek yang terkait di dalamnya. Pemahaman itu membuka pemikiran baru bagi anggota kelompok terutama ketika mengalami kesulitan dan hambatan baik dalam akademik maupun non akademik. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota 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. Bimbingan 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 terhadap lingkungan sekolah sehingga siswa mampu meningkatkan potensinya meskipun dalam pencapaian tujuan menemui berbagai kesulitan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. layanan bimbingan 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 Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa. 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

Berikut hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

Pertemuan pertama, pada pertemuan pertama anggota kelompok masih terlihat pasif dalam kegiatan kelompok. Anggota kelompok masih terlihat kurang antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Karena sebelumnya anggota kelompok belum saling kenal dengan anggota kelompok yang lain, takut berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya, ragu-ragu untuk berpendapat, sehingga anggota kelompok masih terlihat pasif dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Pertemuan kedua, pada pertemuan kedua anggota kelompok sudah mulai terlihat perubahan. Anggota kelompok sudah saling mengenal satu sama lain. Dalam kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lain. Anggota kelompok sudah terlihat mulai terbuka dengan kelompok lain, meskipun belum semua anggota kelompok mengalami perubahan tersebut.

Pertemuan ketiga, pada pertemuan ketiga ini kegiatan bimbingan kelompok sudah terlihat banyak perubahan pada masing-masing anggota kelompok. Sebagian anggota kelompok sudah berani berpendapat, berkomunikasi dan sudah tidak ragu-ragu lagi untuk bertanya pendapat dari anggota kelompok lainnya.

Keempat, pada pertemuan keempat sudah mulai mengalami banyak perubahan yang nampak dalam kegiatan bimbingan kelompok. Anggota kelompok sudah tidak terlihat pasif lagi dan anggota kelompok juga sudah terlihat antusias. Anggota kelompok sudah berani untuk berinteraksi serta berkomunikasi dengan kelompok lain, anggota kelompok juga sudah tidak ragu-ragu untuk mengungkapkan pendapatnya.

Kelima, pada pertemuan kelima kegiatan bimbingan kelompok sudah berjalan dengan baik. Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok ini juga sudah sangat baik. Anggota kelompok sudah sangat antusias untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok tidak ada rasa ragu-ragu lagi untuk berpendapat, anggota kelompok sudah saling berinteraksi dan

saling bertukar pendapat antar anggota kelompok lain. Anggota kelompok juga sudah tidak malu-malu lagi untuk saling bertukar pengalamannya dengan anggota kelompok lainnya.

Pemimpin kelompok dalam tahapan ini harus dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi baik hal yang bersifat isi yang dibicarakan maupun mengenai proses kegiatan itu, Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Jika kelompok tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu. Pemimpin kelompok perlu memberikan tanggapan tentang hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur "lalu lintas" kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan, pendamai dan pendorong kerjasama serta suasana kebersamaan, bertindak sebagai penjaga. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian yang timbul didalamnya, menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

Berikut penjelasan perubahan pada masing-masing anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok :

Julia dan Femas, anggota kelompok tersebut pada pertemuan pertama sangat terlihat pendiam, tidak berani

untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan anggota lain. Kemudian pada pertemuan kedua Julia dan Femas sudah mulai ada perubahan, Julia dan Femas sudah berani untuk mengungkapkan pendapatnya meskipun masih terlihat ragu-ragu dan belum terbuka. Tetapi untuk pertemuan selanjutnya sampai pertemuan kelima Julia dan Femas sudah bisa menyesuaikan dirinya dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

Dalam tahap perkembangan, seharusnya Julia dan Femas sudah dapat berkomunikasi dan berinteraksi serta dapat menunjukkan kemampuan berdiskusi atau berdebat dan sudah mulai berfikir secara konseptual, pola pikir yang sudah mulai menunjukkan kearah yang lebih positif. Dalam berkomunikasi, biasanya remaja sering menggunakan bahasa yang telah berkembang. Ia belajar dari lingkungan. Dengan demikian remaja yang berasal dari lingkungan yang berbeda juga berbeda pula kemampuan dan perkembangan bahasanya.

perkembangan komunikasi pada usia remaja ini ditunjukkan dengan kemampuan berdiskusi atau berdebat dan sudah mulai berfikir secara konseptual, sudah mulai menunjukkan perasaan malu.

Bagas dan Linda, dalam kegiatan bimbingan kelompok Bagas dan Linda sudah cukup baik. Pada pertemuan pertama Bagas dan Linda sudah cukup antusias dan tidak terlihat pasif, Bagas dan Linda juga sudah berani untuk berkomunikasi meskipun dalam berkomunikasi Bagas dan Linda belum terbuka. Pada pertemuan kedua Bagas dan Linda sudah cukup terbuka dalam berpendapat. Pada pertemuan ketiga

sampai pertemuan ke lima perubahan Bagas dan Linda sudah sangat bagus, Bagas dan Linda sudah terlihat nyaman, sudah terbuka dalam mengungkapkan pendapatnya. Bagas dan Linda juga sudah bisa mengajak anggota kelompok lain untuk saling berkomunikasi.

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan siswa haruslah memiliki sikap percaya diri. Menurut Dariyo (2007:206) Sikap percaya diri merupakan kemampuan untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat digunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Jadi kesimpulannya semakin tinggi percaya diri anak maka akan semakin mudah pula anak untuk berinteraksi dengan orang yang ada disekitarnya. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi siswa dalam lingkungan sekolah, karena dengan percaya diri, siswa dapat memahami kelemahan dan kelebihanannya sehingga ia dapat menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Kemampuan yang dikembangkan melalui bimbingan kelompok yaitu pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga, interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial, pengambilan keputusan dan pengarahan diri, sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan

empati, serta perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Dalam bimbingan kelompok menjadi akrab satu sama lain merupakan salah satu tujuan dari bimbingan kelompok, sehingga bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan diri dan melatih siswa untuk memiliki kontak serta hubungan yang berkualitas sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan anggota kelompok lainnya, karena menurut Santrock (2003:260) pola persahabatan juga mempengaruhi penyesuaian diri siswa, siswa yang memiliki lebih banyak kontak dengan teman-temannya dan lebih banyak hubungan persahabatan yang berkualitas memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri dan terhadap sekolahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sedikit dan kurang berkualitas

Hal ini sejalan dengan pendapat Havighurst (dalam Kimmel dan Weiner, 1985:68) tugas-tugas perkembangan remaja adalah : Mampu menjalin relasi sosial yang lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin, Mampu memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya, Menerima keadaan fisiknya dan dapat menggunakan tubuhnya secara efektif, Mampu mencapai kemandirian secara emosi dari orang tua atau orang dewasa lain, Mempersiapkan diri untuk suatu perkawinan dan kehidupan berkeluarga, Mempersiapkan diri untuk memiliki karir secara ekonomi, Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman untuk berperilaku serta mengembangkan suatu ideology, Berhasrat dan men-

capai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Dengan demikian apabila remaja tersebut tidak dapat menjalin hubungan sosialnya dengan maka remaja tersebut dapat dikatakan bahwa kemampuan penyesuaian dirinya masih rendah. Karena kemampuan penyesuaian diri berhubungan dengan kehidupan sosialnya. Apabila remaja memiliki hubungan social yang baik dilingkungannya maka remaja tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan baik dilingkungannya. Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai usaha beradaptasi, konform terhadap hati nurani maupun norma sosial, serta perencanaan dan pengorganisasian respon dalam menghadapi konflik dan masalah. Penyesuaian diri didukung oleh adanya kematangan emosi yang menyebabkan individu mampu untuk memberikan respon secara tepat dalam segala situasi.

Firna dan Eko, dalam kegiatan bimbingan kelompok Femas dan Linda sangat terlihat pasif. Firna dan Eko terlihat malu, tidak berani berkomunikasi, ragu untuk mengungkapkan pendapat, Firna dan Eko juga terlihat tidak percaya diri. Pada pertemuan kedua, Firna dan Eko sudah mulai ada perubahan. Firna dan Eko sudah mulai percaya diri dan tidak malu lagi. Kemudian pada pertemuan ketiga Firna dan Eko sudah mulai berkomunikasi dan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya. Dan selanjutnya pada pertemuan keempat dan kelima, Firna dan Eko sudah mengalami banyak perubahan. Firna dan Eko sudah sudah tidak malu-malu, sudah percaya diri dan sudah tidak ragu-ragu lagi untuk mengungkapkan pendapatnya.

Seperti Yang dikatakan Winkel (Tika Febriyani 2014:11) mengatakan proses kelompok, yaitu interaksi dan komunikasi yang dimanfaatkan dalam bimbingan kelompok menunjang perkembangan kepribadian dan perkembangan social masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama kelompok guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Sehingga kegiatan bimbingan kelompok sangat berperan dalam menunjang perkembangan kepribadian dan perkembangan social yaitu dalam penyesuaian diri.

Sedangkan dasar penting bagi terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Perkembangan kepribadian pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi fakta internal dan eksternal individu. Menurut Hurlock (1999:72), penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, sehingga ia diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Kondisi yang diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang baik yaitu bimbingan untuk membantu anak belajar menjadi realistis tentang diri dan kemampuannya, dan bimbingan untuk belajar bersikap bagaimana cara yang akan membantu penerimaan sosial dan kasih sayang dari orang lain. Dalam interaksi individu akan menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, apabila in-teraksi harmonis maka dapat di-harapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak maka akan muncul masalah perilaku.

Perbedaan pola penyesuaian diri dari situasi dan berubah dari mala-

djustment menjadi well adjustment atau sebaliknya dipengaruhi oleh proses belajar dan kematangan. Pengaruh proses belajar muncul dalam bentuk trial and error, pengkondisian dan menghubungkan berbagai faktor yang ada saat individu melakukan proses penyesuaian diri. Dalam hal ini kemauan belajar akan mendukung proses belajar yang dapat mendukung penyesuaian. Selain ditentukan oleh pengalaman dan belajar, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai taraf penyesuaian diri yang disebut determinasi diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya. Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh cara seseorang dalam menyelesaikan konflik. Individu dapat menyelesaikan konfliknya dengan meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial atau sebaliknya memecahkan konflik dengan melarikan diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Sehingga penyesuaian diri dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang

menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: (1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (adaptation) (2) penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas (comformity) (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (mastery)

Hal ini sejalan dengan yang peneliti laksanakan, yaitu untuk meningkatkan interaksi yang baik dengan individu lain. Maka peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai layanan yang paling tepat. Karena didalam layanan bimbingan kelompok anggota kelompok dapat saling belajar berinteraksi antar anggota kelompok lain. Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan bimbingan 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 bimbingan 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 meng-

alami kesulitan dan hambatan baik dalam akademik maupun non akademik. Dalam pelaksanaan bimbingan 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 pembahasannya menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Bimbingan 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 komunikasi antarpribadi agar dapat menyusun rencana. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2004: 3) “layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif”. Sebagaimana perilaku yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima oleh individu yang bersangkutan baik itu stimulus internal maupun eksternal, dalam hal ini adalah kemampuan penyesuaian diri siswa. perubahan penyesuaian diri yang siswa alami setelah memahami bahwa penyesuaian diri itu penting terutama penyesuaian diri

siswa di sekolah. Dengan demikian proses penyesuaian diri siswa di sekolah dapat tercapai. Secara keseluruhan, pemahaman siswa mengalami peningkatan selama pemberian bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Jika dilihat dari penguasaan materi tentang penyesuaian diri yang dapat dilihat dari hasil angket, rata-rata siswa mempunyai penyesuaian diri yang baik yang berarti menandakan bahwa siswa sudah mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang peneliti berikan dan terjadi perubahan terhadap penyesuaian diri siswa terutama di lingkungan sekolah.

Bimbingan 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 bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2004;3) “ layanan bimbingan 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.

Dalam bimbingan kelompok menjadi akrab satu sama lain merupakan salah satu tujuan dari bimbingan kelompok, sehingga bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan diri dan melatih siswa untuk memiliki kontak serta hubungan yang berkualitas sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan anggota kelompok lainnya, karena menurut Santrock (2003 ;260) pola persahabatan juga mempengaruhi penyesuaian diri siswa, siswa yang memiliki lebih banyak kontak dengan teman-temannya dan lebih banyak hubungan persahabatan yang berkualitas memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri dan terhadap sekolahnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki persahabatan yang hanya sedikit dan kurang berkualitas.

Layanan bimbingan 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 bimbingan 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 perilaku baru yang bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota

belajar memahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan.

Pemberian sejumlah keterampilan kepada remaja akan berpengaruh positif terhadap pembentukan identitasnya. Mereka yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengambil keputusan penting, mampu mengantisipasi tantangan masa depan, serta mengenal perannya dalam masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu dan mengembangkan dirinya dalam meningkatkan penyesuaian diri adalah melalui kegiatan bimbingan dan konseling yaitu upaya pengembangan seluruh aspek kepribadian siswa, pencegahan terhadap timbulnya masalah yang akan menghambat perkembangannya dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah dan mengatasi masalah pribadi serta pemecahan masalahnya. Aktivitas dalam kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri serta pengembangan diri

Dalam penelitian ini bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai media untuk melatih siswa untuk memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya sehingga kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah meningkat.

Layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan 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 topik dengan tuntas, siswa saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Layanan Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan penyesuaian diri siswa. 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 pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik penyesuaian diri dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman. Layanan Bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai cara penyesuaian diri

yang baik. Didalamnya ada aspek-aspek yang berhubungan dengan penyesuaian diri siswa. Aspek-aspek tersebut adalah aspek tidak menunjukkan ketegangan emosional (nyaman), tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka keenam aspek tersebut mengalami peningkatan yang signifikan. Layanan bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternatif dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar meningkatkan diri dan kepercayaan dengan teman, selain itu mereka juga punya kesempatan untuk meningkatkan sistem dorongan untuk berteman secara akrab dengan sesama anggota.

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok adalah berbeda dan mengalami peningkatan. Layanan bimbingan kelompok efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa, karena dalam kegiatan layanan bimbingan 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 bimbingan kelompok tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok, ini terlihat dari meningkatkan skor sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok. Jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok ini dapat dijadikan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik. Berdasarkan pemahaman diri itu individu lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, selain itu dalam layanan bimbingan kelompok ketika dinamika kelompok sudah dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antara anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara anggota sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain, serta timbul penerimaan terhadap dirinya.

Layanan bimbingan kelompok efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa, karena dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut, siswa diajak untuk berlatih berinteraksi dengan siswa lain dalam satu kelompok yang didalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Dari hal tersebut siswa akan memperoleh berbagai pengalaman, pengetahuan dan gagasan. Dari topik

itu pula siswa dapat belajar mengembangkan nilai-nilai dan 84 menerapkan langkah-langkah bersama dalam menanggapi topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok tersebut.

Simpulan

Kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Tahun Pelajaran 2016/2017. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, dimana pada kelompok diperoleh probabilitas sebesar 0.027 pada signifikansi (2-arah), hal ini menunjukkan bahwa probabilitas $0.027 < \text{sig. } 0.05$ sehingga H_{a1} diterima dan H_{o1} ditolak.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: Kepada siswa SMP Negeri 2 Jati Agung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri, kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya, dan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Febriyani,Tika. 2014. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok. Universitas Lampung. Diakses pada tanggal 14 April 2017
- Gerungan, 2004. *Psikologi Sosial*. PT Refika Aditama: Bandung
- Hurlock, 1990. *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Kimmel, D. C. dan Weiner, I. B. 1985. *Adolescence : a Developmental Transition*. New York : John Wiley & Sons
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. dan Amti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rumini. dan Sundari. 2004. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga