

## PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK

Tika Febriyani (tfebriyani16@yahoo.com)<sup>1</sup>  
Syaifuddin Latief<sup>2</sup>  
Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The research aims to determine the increasing of student's self-adjustment by group counseling class. The research method was quasi-experiment with one-group pretest-posttest design. The research subject was six students of grade X who had low self-adjustment at school. Data collecting technique used scale and observation. The research result showed that student's self-adjustment increased after being given group counseling, it proved from the result of pretest and posttest which obtained  $Z_{output} = -2.207$  and  $Z_{table} 0.05 = 0$ .  $Z_{output} < Z_{table}$ , so that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was received, it meant that there is a difference with a significance level of 5% between the adjustment of students at the school before and after a given group counseling. The conclusion that there is an increasing on student's self-adjustment by group counseling of the students grade X SMAN 9 Bandar Lampung.*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa melalui bimbingan kelompok. Metode penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian ini adalah enam siswa kelas X yang memiliki penyesuaian diri rendah di sekolah. Teknik pengumpulan data adalah skala dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian diri siswa di sekolah meningkat setelah kegiatan bimbingan kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh  $Z_{hitung} = -2.207 < Z_{tabel} 0.05 = 0$ .  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan dengan taraf signifikansi 5% antara penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah setelah diadakannya bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

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

<sup>1</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

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

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

## **PENDAHULUAN**

Secara hakiki manusia merupakan makhluk sosial. Sejak lahir ia membutuhkan pergaulan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Pada usia dua bulan anak sudah memiliki hubungan psikis dengan ibunya. Apabila ia sudah mulai bergaul dengan teman teman sebayanya, ia pun tidak hanya menerima kontak sosial tetapi juga memberikan kontak sosial. Ia pun mulai mengerti bahwa di kelompoknya terdapat peraturan-peraturan tertentu, norma-norma sosial yang seharusnya ia patuhi guna dapat melanjutkan hubungannya dengan kelompok secara lancar. Ia belajar untuk mengembangkan keterampilannya untuk dapat memberikan sumbangan terhadap kelompok sosialnya. Ia belajar menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang sudah terbentuk dan berlaku pada kelompoknya, atau ikut serta dalam pembentukan norma-norma baru. Sehingga ia dapat berinteraksi sosial dan menjalankan kehidupan dengan baik.

Menurut Hurlock (2000, 168) ditinjau dari sudut perkembangan manusia, kebutuhan untuk berhubungan sosial yang paling menonjol terjadi pada masa remaja. Pada masa remaja, individu berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari teman sebaya. Semua hal tersebut akan diperoleh apabila remaja berhubungan sosial karena remaja secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka dan kritis. Peka terhadap perubahan, mudah terpengaruh oleh berbagai perkembangan di sekitarnya.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung terdapat beberapa perilaku siswa kelas X yang memiliki penyesuaian diri yang rendah di sekolah. Hal ini diperkuat oleh pendapat Gunawan (2005: 190) bahwa para remaja umumnya sulit membuka dirinya terhadap orang lain dan sukar mengetahui diri sendiri dalam proses perubahannya.

Pribadi manusia tidak dapat dirumuskan sebagai suatu keseluruhan atau kesatuan *sich* (suatu individu saja) tanpa sekaligus meletakkan hubungannya dengan lingkungannya. Dengan demikian jelaslah bahwa dalam interaksi sosial siswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya agar hubungan sosial dapat berjalan dengan baik. Dari hal tersebut kemampuan dalam menjalin interaksi dengan orang lain dalam hal ini teman sebaya dan guru, beradaptasi dengan

lingkungan sangatlah penting. Tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja, banyak remaja mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, baik kurangnya kemampuan siswa dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, minder, siswa atau remaja yang sulit memulai pertemanan dengan orang baru, siswa tidak berani memulai menegur lebih dahulu ketika bertemu dengan guru, teman, dan karyawan, sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, siswa hanya memiliki teman satu kelompok itu saja.

Dalam bimbingan dan konseling, jenis layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri sosial salah satunya ialah bimbingan kelompok, karena bimbingan kelompok berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Prayitno (1995) menerangkan bahwa tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit, dan terkungkung serta tidak efektif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X yang memiliki penyesuaian diri rendah di sekolah melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2012/2013.

### ***Penyesuaian diri sosial***

Menurut Mustafa Fahmi (1977: 81). Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamika terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

Menurut Mulyana (1993: 69), Menurut W.A. Gerungan (2004: 55) menjelaskan menyesuaikan diri itu kami artikan dalam artinya yang luas, dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (auto=sendiri, plastis = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo=yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif” dimana kita memengaruhi lingkungan.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990: 13) Penyesuaian diri apat didefinisikan sebagai interaksi diri yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia nya sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk membuat hubungan yang serasi antara diri dan lingkungan

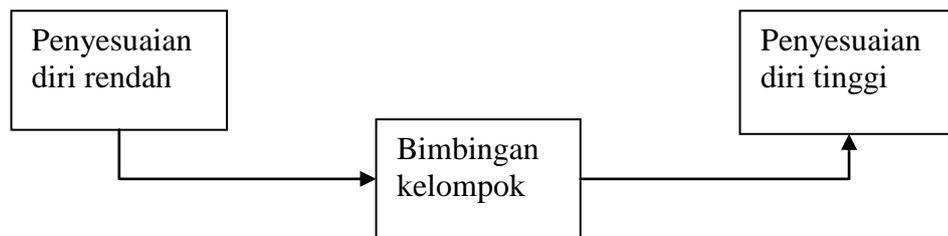
### **Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Menurut Prayitno (1995) mengatakan bahwa 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.

Di dalam bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suatu keadaan yang hangat dan terbuka yang ditandai dengan adanya sikap saling bekerja sama, saling memahami satu sama lain, berinteraksi dan saling bertenggang rasa. Dengan demikian, siswa merasa nyaman dan tidak ragu-ragu

dalam menceritakan perasaan yang dirasakannya dan mampu menyampaikan pendapatnya dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut :

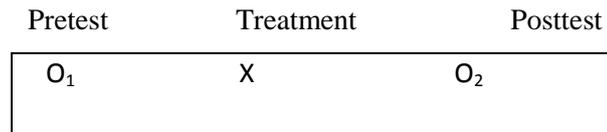


Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki penyesuaian diri sosial rendah kemudian peneliti mengatasi masalah penyesuaian diri siswa yang rendah tersebut dengan bimbingan kelompok yang memiliki tujuan meningkatnya penyesuaian diri siswa yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment* diberikan, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2010).



**Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design**

Keterangan :

O<sub>1</sub> : penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan

X : tindakan/perlakuan

O<sub>2</sub> : penyesuaian diri siswa setelah diberikan perlakuan

### **Prosedur Penelitian**

Sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok, peneliti menjaring subjek yang memiliki penyesuaian diri rendah menggunakan skala penyesuaian diri. Penjaringan subjek ini dilakukan kepada seluruh siswa kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung, yang kemudian didapatkan 6 orang siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah di sekolah. Setelah didapatkan subjek, peneliti melanjutkan dengan menghitung nilai pretest, kemudian memberikan perlakuan kepada subjek yang memiliki penyesuaian diri rendah tersebut dengan menggunakan bimbingan kelompok sebanyak 5 kali perlakuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melanjutkan dengan menghitung nilai posttest penyesuaian diri siswa sehingga diperoleh hasil penelitian.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa kelas X SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang dikategorikan memiliki penyesuaian diri rendah. Subjek diperoleh dari penjaringan subjek dengan menggunakan skala penyesuaian diri.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### 1. Teknik Pokok

Teknik pokok pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi dilakukan sebagai alat untuk mengukur *pretest* dan *posttest*. Hal ini dikarenakan yang akan diteliti adalah perilaku siswa, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya akan lebih mudah dilakukan. Pada penelitian ini, peneliti mengamati

perilaku siswa yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. Observasi dibuat berdasarkan beberapa indikator yang dikemukakan oleh Enung dan Fatimah (2006) yaitu, siswa memiliki kepedulian terhadap orang lain, mampu beradaptasi dengan lingkungan, berpartisipasi dalam kelompok dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu menghargai orang lain. Dalam penelitian ini peneliti mengamati penyesuaian diri rendah dengan mengikuti aktivitas anak saat belajar maupun bermain di dalam dan di luar kelas. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi partisipan, yaitu peneliti akan terlibat langsung pada kegiatan belajar siswa. Untuk mengurangi adanya penilaian subjektivitas maka peneliti menggunakan dua observer dan sebelum melakukan observasi, peneliti melakukan pelatihan kepada observer yang dalam hal ini adalah guru.

## 2. Teknik penunjang

Teknik penunjang yang digunakan pada penelitian ini adalah skala penyesuaian diri. Skala dilakukan sebagai alat untuk menjangkau subjek. Skala dibuat berdasarkan beberapa indikator yang dikemukakan oleh Enung dan Fatimah (2006) yaitu, siswa memiliki kepedulian terhadap orang lain, mampu beradaptasi dengan lingkungan, berpartisipasi dalam kelompok dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu menghargai orang lain. *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. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Instrumen penelitian yang menggunakan *skala likert* dapat dibuat dalam bentuk check list atau pilihan ganda.

## **Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **Variabel Penelitian**

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri sosial.

## **Definisi Operasional**

### **1. Penyesuaian diri siswa di sekolah**

Kemampuan siswa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi antara diri dan lingkungan yang dicerminkan dengan siswa mau peduli terhadap keadaan teman di sekitarnya, siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dapat berpartisipasi dalam kelompok dengan baik, siswa memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan guru, teman, dan karyawan, serta siswa dapat menghargai kekurangan dan kelebihan orang lain. Penyesuaian diri siswa diungkap melalui skala penyesuaian diri.

### **2. Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok Bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan secara optimal, menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

## **Pengujian Instrumen Penelitian**

### **Validitas Instrumen**

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2010), validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurnya. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

### **Realibilitas Instrumen**

Analisis yang digunakan untuk mencari reliabilitas lembar observasi dalam penelitian ini yaitu menggunakan kesepakatan dua pengamat. Untuk menguji dan mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan rumus *Cronbach Alpha* menggunakan program SPSS 17. Hasil analisis reliabilitas yang dilakukan menunjukkan bahwa instrument yang dibuat sudah memenuhi kriteria reliable dengan tingkat reliabilitas 0,68.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.17.

### **HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN**

Kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan jenis kelompok tugas. Dimana dalam kegiatan bimbingan kelompok ini, seluruh anggota mengutarakan permasalahan atau perasaan yang sedang dialami dan selanjutnya diselesaikan secara kelompok. Dalam penyelesaian permasalahan ini dilakukan dengan teknik diskusi untuk menyelesaikan permasalahan penyesuaian diri dan teknik bermain peran untuk menyelesaikan permasalahan sosial. Dalam kegiatan ini seluruh anggota kelompok ikut serta dalam rangka penyelesaian masalah yang dihadapi anggota kelompok.

Sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok peneliti melaksanakan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan melakukan pengamatan atau observasi kepada seluruh subjek. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, yaitu peneliti sebagai observer I dan guru pembimbing di sekolah tersebut sebagai Observer II. Terdapat perbedaan skor atau hasil yang diperoleh setelah peneliti melakukan bimbingan kelompok terhadap hasil *posttest* yang dilakukan, perbedaan itu terlihat dengan adanya peningkatan skor yang diperoleh saat hasil *posttest*.

Tabel 1. hasil observasi sebelum dan sesudah bimbingan kelompok

No	Subjek Penelitian	Pretest	Kriteria	Postest -ke				Kriteria
				1	2	3	4	
1	AY	33	R	39	42	46	60	T
2	AR	30	R	37	40	45	59	T
3	FB	25	R	35	36	38	46	S
4	GS	34	R	38	39	43	63.5	T
5	MT	32	R	37	38	43	60	T
6	RH	29	R	38	41	42	57	T

Keterangan: T = Tinggi      S = Sedang      R = Rendah

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat adanya peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah setelah diberikan bimbingan kelompok. Terlihat 5 siswa yang memiliki kriteria tinggi setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dan 1 siswa yang memiliki kriteria sedang setelah pelaksanaan bimbingan kelompok.

Peningkatan skor yang diperoleh tersebut tidak semata-mata tanpa usaha yang dilakukan oleh masing-masing siswa. Peningkatan yang terjadi pada siswa tersebut terlihat juga dari perkembangan siswa selama kegiatan bimbingan kelompok. Dimana pada awalnya siswa yang masih tampak malu dan ragu dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok terlihat peningkatan secara bertahap selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai  $Z_{hitung}$  adalah -2.207. Sedang  $Z_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel Z, dengan  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 6$  adalah 0. Jadi diketahui bahwa  $Z_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $Z_{tabel}$  ( $-2.207 < 0$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu penyesuaian diri siswa di sekolah dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2008: 37) bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu atau sekelompok orang agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri. Kemandirian itu mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dapat dijalankan oleh pribadi yang mandiri, yaitu : (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya, (b) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis (penyesuaian diri), (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri, dan (e) perwujudan diri.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kelompok saling berinteraksi bebas mengemukakan pendapat , menanggapi, memberi saran, dan lain lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan dan untuk peserta lainnya.

Hal itu menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Melalui dinamika kelompok setiap individu mendapatkan kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang di alami serta dibahas bersama-sama oleh anggota kelompok. Individu dapat merumuskan penyesuaian diri yang rendah dengan adanya dinamika dan pengaruhnya dalam kelompok.

Seperti yang dikatakan oleh Fatimah (2006) pada masa remaja perkembangan kemandirian lebih bersifat psikologis, seperti berlatih belajar membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Sehingga kegiatan bimbingan kelompok sangat berperan penting untuk melatih kemandirian siswa yang bersifat psikologis tersebut, karena kemandirian seorang remaja dapat diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi antara remaja dan teman sebayanya.

Winkel (1991) mengatakan proses kelompok, yaitu interaksi dan komunikasi yang dimanfaatkan dalam bimbingan kelompok dapat menunjang perkembangan

kepribadian dan perkembangan sosial 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 menyesuaikan diri.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Ini berarti adanya peningkatan penyesuaian diri siswa setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok, ini terlihat dari meningkatnya skor sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok. Jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 9 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa di sekolah sebesar 83% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh z hitung = -2,207 kemudian dibandingkan dengan z tabel = 0 karena z hitung < z tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

#### 2. Kesimpulan Penelitian

Penyesuaian diri siswa disekolah dapat ditingkatkan dengan pemutaran melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan bimbingan kelompok yang

telah mengarah pada peningkatan penyesuaian diri siswa disekolah yang terlihat lebih baik dari sebelumnya.

## **B. Saran**

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung adalah:

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah di sekolah hendaknya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya melakukan kegiatan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

3. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda

## **DAFTAR PUSTAKA**

Calhoun, James F., and Joan Ross Acocella, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, Third Edition. 1984. New York: McGraw-Hill Publishing Company

Fahmi, Mustafa, *Kesehatan Jiwa, dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jilid 1. Alih Bahasa Zakiah Daradjat. 1977. Jakarta: Bulan Bintang.

Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pusaka Setia.

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

Gunawan. 2005, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

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

Mulyana. 1993. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. 2008. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2008. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta