

**PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DENGAN TEMAN
SEBAYA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**INCREASEMENT OF STUDENT IS SELF ADJUSTMENT WITH PEER
GROUP
USING GROUP COUNSELING SERVICES**

Octaria Nawala (octaria.nawala@yahoo.com)¹

Yusmansyah²

Diah Utaminingsih³

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine increase of students self adjutsment using group counseling. The problem of this study is low self adjustment in student. Method used quasi-experimental research one-group pretest-posttest design. Subjects were six students who have a low self adjustment. Technique to gain the data is by using study sosiometri, scale self adjustment and interview. Result shows that studens' self adjustment can be enhanced by using group counseling, as evidenced from the analysis of the data by using Wilcoxon test different, from the pretest and posttest results Obtained Zoutput <Ztabel (-2201 <0) then Ha is accepted, it means that self adjustment can be enhanced by using group counseling services. Conclusion of this research is self adjustment can increase by using counselling group.

Keywords: Group Counselling, Guidance & Counseling, Self Adjustment

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

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri menggunakan layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen semu dengan *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak enam siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan Sosiometri, Skala Penyesuaian diri dan Wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji beda *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh zoutput < Ztabel (-2,201 < 0) maka Ha diterima, artinya penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Kesimpulan penelitian ini adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok

Kata kunci : Bimbingan & Konseling, Konseling Kelompok, Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Proses pendidikan bertujuan menjadikan siswa sebagai manusia yang utuh, sehingga siswa mencapai kematangan emosional dan sosial sebagai individu dan anggota masyarakat selain ia harus mengembangkan kemampuan intelektualnya. Menurut Prayitno (1997) tujuan pendidikan yaitu tercapainya tujuan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.

Untuk mewujudkan hal tersebut siswa harus mendapatkan pendidikan yang baik, oleh orangtua di rumah maupun guru-guru di sekolah. Pada proses pendidikan tersebut, terjadi banyak masalah yang dapat menghambat tercapainya tujuan dari pendidikan itu sendiri. Salah satu masalah yang banyak terjadi pada siswa adalah masalah penyesuaian diri.

Masalah penyesuaian diri yang banyak dialami oleh siswa ternyata berdampak negatif bagi proses belajar mengajar di sekolah. Karena menimbulkan masalah-masalah lain seperti siswa tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan di sekolah.

Di sekolah menengah tingkat pertama, masalah penyesuaian diri menjadi masalah yang banyak terjadi. Mengingat siswa pada sekolah menengah tingkat pertama ini pada umumnya berusia sekitar 12-14 tahun. Menurut Hurlock (1980) pada masa ini seorang individu berada dalam masa remaja awal, dimana ia mengalami masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini yang terjadi adalah perubahan hormon-hormon biologis yang juga berdampak pada perubahan psikologis. Individu juga memiliki emosi yang tidak stabil dan ego yang cenderung sangat tinggi, sehingga keinginan untuk selalu menjadi nomor satu dan pusat perhatian sangat besar. Mereka selalu berusaha menampilkan semua yang terbaik. Padahal pada masa ini menjalin hubungan yang erat dan harmonis dengan teman sebaya adalah hal yang penting. Akan menjadi sangat sulit bila menjauh atau dijauhi oleh teman sebaya. Mereka mengungkapkan rahasia-rahasia kepada teman sebayanya, dan cenderung lebih terbuka kepada teman sebaya yang akrab dengannya dibandingkan dengan orang tua atau keluarga seperti kakak atau adiknya. Pengertian dan saran-saran dari teman sebayanya akan membantu

seorang remaja menerima keadaan dirinya, serta hal-hal lain yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin ia mengerti akan keadaan dirinya, semakin meningkat keadaannya untuk menerima dirinya, mengetahui kelebihan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya itu.

Masalah kesulitan dalam menyesuaikan diri ini tidak dapat dibiarkan begitu saja, melihat dampak yang ditimbulkan sangat menghambat proses pendidikan dan tujuan dari pendidikan itu sendiri. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan melakukan kegiatan konseling kelompok.

Teknik yang digunakan adalah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dapat mengubah penyesuaian diri siswa yang rendah menjadi penyesuaian diri siswa yang tinggi, untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan guru pembimbing atau konselor sekolah dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan pengertian bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Davidoff (Fatimah, 2006) disebut dengan istilah *adjustment*, merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Menurut Fahmi (Sobur, 2003) penyesuaian adalah “suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan”

Sementara itu, Calhoun dan Acocella (Sobur, 2003) memberikan definisi yang lebih plastis mengenai penyesuaian diri ini. Dikatakan, “penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi anda yang kontinu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda”

Dari berbagai definisi dan penjelasan para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan terus-menerus selama hidupnya dalam menciptakan hubungan yang memuaskan, harmonis, dan serasi antara orang lain dan lingkungan beserta segala macam tuntutan yang ada didalamnya namun tetap menjaga nyaman kondisi dari diri individu itu sendiri”

Konseling Kelompok

Menurut Sukardi (2000) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Ini berarti bahwa dalam konseling kelompok para siswa dapat mengungkapkan berbagai masalah yang terjadi pada dirinya dan memungkinkan mencari pemecahan masalah dengan bantuan anggota kelompok.

Layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak klien secara cepat dan tepat. Selain efisiensi,

terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada didalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan klien untuk belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:

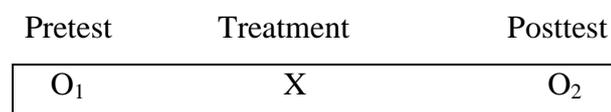


Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki penyesuaian diri rendah kemudian peneliti mengatasi masalah penyesuaian diri siswa yang rendah tersebut dengan penggunaan konseling kelompok yang memiliki tujuan meningkatnya penyesuaian diri siswa yang rendah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, desain penelitian yang digunakan yaitu *One group pretest-posttest design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

- O₁ : penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan
- X : perlakuan yaitu layanan konseling kelompok
- O₂ : penyesuaian diri siswa setelah diberikan perlakuan

Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 15 Bandar Lampung yang memiliki penyesuaian diri rendah. Subyek dalam penelitian ini didapatkan dengan cara membagi angket sosiometri pada siswa kelas VII yang kemudian diperoleh 6 orang siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah atau berada dalam lingkaran paling luar dalam sosiometri. Sosiometri ini berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dan wawancara. Skala penyesuaian diri dibuat berdasarkan beberapa indikator yaitu, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki simpati pada orang lain, mampu menghargai orang lain, ikut berpartisipasi dalam kelompok, dan mampu bersosialisasi dengan baik sesuai dengan norma yang ada. Skala penyesuaian diri digunakan untuk mendapatkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur atau terbuka. Wawancara digunakan untuk mengetahui dan mencari faktor-faktor penghambat dalam melakukan penyesuaian diri pada siswa dengan skor terendah dengan tujuan mendapatkan informasi dengan lebih mendalam.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

a. Variabel bebas (*independen*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok.

b. Variabel terikat (*dependen*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri dengan teman sebaya.

Definisi Operasional

1. Penyesuaian diri dengan teman sebaya.

Penyesuaian diri dengan teman sebaya yaitu siswa mampu membangun dan menjalani hubungan pertemanan dengan baik sehingga tidak terjadi konflik dan merugikan diri sendiri atau orang lain dengan memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki simpati pada orang lain, mampu menghargai orang lain, ikut berpartisipasi dalam kelompok, mampu bersosialisasi dengan baik sesuai dengan norma yang ada.

2. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu. Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta yaitu siswa sebagai klien dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Terdapat hubungan konseling yang terjadi dalam suasana yang diusahakan baik, yakni hangat, terbuka dan penuh keakraban. Terdapat juga pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode Khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Dalam penelitian ini digunakan beberapa instrument seperti skala penyesuaian diri, wawancara semi terstruktur dan sosiometri, maka instrument yang memerlukan uji validitas dan reliabilitas hanya skala penyesuaian diri yang diukur dengan cara validitas kunstruk. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

Reliabilitas Instrumen

Untuk menguji reliabilitas peneliti menggunakan rumus alpha menggunakan program SPSS 17.0. Hasil analisi reliabilitas yang dilakukan adalah skala yang dibuat memiliki tingkat reliabilitas tinggi yakni 0,956.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.17.0.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah tabel data hasil keenam subjek sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Tabel 1. Data hasil sebelum dan sesudah konseling kelompok

No	Subjek penelitian	Pretest	Kreteria	Posttest	Kreteria
1	Keni Putri P	83	Rendah	146	Tinggi
2	M. Ridho Dwi P	90	Rendah	164	Sedang
3	Ridho Kurnia	87	Rendah	138	Tinggi
4	Aisyah	85	Rendah	156	Tinggi
5	M. Al-Qidri	88	Rendah	161	Sedang
6	Putri Milenia	79	Rendah	125	Tinggi

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat adanya peningkatan yang terjadi setelah diberikan konseling kelompok.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa dengan teman sebaya menggunakan konseling kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $Z_{output} > Z_{tabel} (-2,201 > 0)$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMP Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian Susanti dengan judul “Penggunaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung” yakni:

“Hasil penelitian tampak bahwa pemberian layanan konseling kelompok dapat meningkatkan secara signifikan penyesuaian diri. Dalam penelitian ini pada saat

pretest skor siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Setelah diberikan konseling kelompok, dilakukan posttest dan didapat bahwa skor posttest siswa menunjukkan kenaikan penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai uji tanda (Sign Test), diperoleh probabilitas hasil sampel = 0,004, jadi $\alpha >$ probabilitas hasil sampel atau $0,05 > 0.004$.

Hasil penelitian di atas memperkuat bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Siswa yang semula memiliki penyesuaian diri rendah diberikan layanan konseling kelompok menjadi siswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, 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.

“Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Maksudnya, semua peserta kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain serta apa yang dibicarakan akan bermanfaat bagi setiap anggota kelompok. Konseling kelompok terlaksana apabila topik yang dibicarakan adalah berupa topik umum”(Prayitno, 1995).

Melalui dinamika kelompok akan tercipta suasana yang akrab, hangat dan menyatu satu sama lain, hal ini tentu sangat memudahkan siswa dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Mereka belajar untuk saling mendengarkan dan menghargai orang lain, menerima orang lain sebagai individu yang unik dan mampu menyadari dan menerima diri mereka apa adanya dengan semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan

penyesuaian diri, karena kegiatan ini melibatkan pada semua aspek kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengenali emosi orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi diri, pembinaan hubungan dengan orang lain, proses pemberian dan penerimaan pesan antara anggota kelompok, bisa memunculkan potensi, ketrampilan, pola atau lebih melalui saluran tertentu dengan melibatkan beberapa pengaruh dan umpan balik. Melalui layanan konseling kelompok yang dilaksanakan akan dapat memberikan pengenalan, pemahaman, dan pengembangan kepada siswa dalam menilai dirinya sesuai dengan tingkat perkembangan mereka.

Hal serupa sejalan dengan teori yang diungkapkan Winkel (1997) bahwa konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok mereka memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen dan mandiri.

Dalam penelitian ini konseling kelompok dilakukan dengan melibatkan seluruh aspek emosi untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka yaitu menyesuaikan diri dengan teman sebaya, didukung dengan dinamika kelompok yang terjadi didalamnya mereka saling bertukar pikiran, pengalaman dan memahami perasaan masing-masing sehingga akan terjalin kebersamaan dan hubungan yang hangat dan akrab serta menyadari kebutuhan akan teman sebaya yang sangat penting.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dengan teman sebaya dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh nilai $z_{\text{output}} = -2,201$. Kemudian dibandingkan dengan z_{tabel} , dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah 0, oleh karena $z_{\text{output}} = -2,201 < z_{\text{tabel}} = 0$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana terdapat

perbedaan yang signifikan pada penyesuaian diri siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok.

2. Kesimpulan Penelitian

Penyesuaian diri siswa dengan teman sebaya dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Hal ini ditunjukkan adanya peningkatan dari keenam subjek penelitian setelah diberi layanan konseling kelompok.

B. Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Kepada Siswa

Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, salah satu cara agar dapat meningkatkan penyesuaian diri dengan mengikuti layanan konseling.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa disekolah salah satunya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

3. Kepada Peneliti Lain

Hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah penyesuaian diri dengan subjek yang mencakup seluruh siswa disekolah dan dapat menggali dengan detail tentang faktor-faktor penghambatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghali Indonesia

- 1997. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling SLTP*. Jakarta: Panebar Aksara.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sukardi, DK. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Winkel,W.S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.