

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH
PADA SISWA KELAS VII SMP N 3 MAJENANG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Lulu Azizah

Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP – UAD

Email: luluazizah72@gmail.com

Abstrak

Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang sedang mengembangkan potensi yang dimiliki. Peserta didik memiliki keunikannya masing-masing. Peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan baik khusus penyesuaian diri di sekolah terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya dan penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik. Peneliti bertujuan melakukan penelitian untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas VII SMP N 3 Majenang.

Penelitian menggunakan jenis penelitian Eksperimen dengan desain Pre-eksperimental Design menggunakan model *One group pretest posttest design*. Penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*. Subjek peneliti adalah siswa kelas VII yang SMP N 3 Majenang yaitu terdapat 9 siswa. Instrumen yang digunakan peneliti berupa kuisioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, peneliti melakukan uji coba skala yang berjumlah 44 butir pernyataan dan hasilnya 10 butir gugur 34 butir valid. Peneliti menggunakan t-test untuk analisis data dalam penelitian ini hasil dari perhitungan yaitu 10,432. .

Hasil pengujian hipotesis diketahui nilai t hitung = 10,432 > 1,860 (t tabel) pada taraf signifikan (α) = 5% sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan penyesuaian diri di sekolah. Dari perbandingan tersebut maka bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas VII SMP N 3 Majenang.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Penyesuaian Diri di Sekolah, SMP.

Lulu Azizah. 2019. "The Effectiveness of Group Guidance Services with Discussion Technique to Improve Self Adjustment at School of Seventh Grade Students in SMP N 3 Majenang Academic Year of 2019/2020". *A Thesis*. Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRACT

Students are members of society who are developing their potential. Students have their own uniqueness. The students can adjust themselves in a good way especially self-adjustment at school toward the teachers, lessons, schoolmates and also self-adjustment to the physical environment. This study was conducted to find out whether the group guidance services with discussion technique effective or not to improve the self-adjustment at school of seventh grade students in SMP N 3 Majenang.

This study was using experimental type study with pre-experimental design by using one group pretest posttest design. Subject determination was using purposive sampling. The subject of this study was nine students of seventh grade in SMP N 3 Majenang. The instrument used in this study was close questionnaires which has been tested its validity and reliability. The researcher was doing scale trial about 44 question items and the result was about 10 item were invalid, 34 items were valid. This study was using t-test to analyze the data and the result was 10.432.

The result of hypothesis testing was find out that t value calculated $10.432 > 1.860$ (t table) on the significant level of $(\alpha) = 5\%$ so that H_0 was declined. The result shown that there was a significant improvement of self-adjustment at school. From that comparison so the group guidance discussion technique is effective to improve self-adjustment at school of seventh grade students in SMP N 3 Majenang.

Keywords: Group Guidance, Self-Adjustment at school, Junior High School



PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan. Peserta didik memiliki kepribadian yang unik dan berbeda-beda dalam berperilaku, berbicara dan pada saat interaksi dengan teman sebayanyapun berbeda-beda. Manusia memiliki perbedaan satu sama lain, Ali & Asrori, 2018 mengatakan "manusia memiliki perbedaan satu sama lain dalam berbagai aspek, antara lain dalam bakat, minat, kepribadian, keadaan jasmani, keadaan sosial, dan juga intelegensinya. Perbedaan itu akan tampak jika diamati dalam proses belajar di dalam kelas. Ada siswa yang tingkah lakunya baik dan ada pula siswa yang kurang baik". Peserta didik dalam hal ini dapat melakukan dengan kemampuan yang sesuai dalam tahap perkembangan.

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berasal dari kata dalam bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh menjadi dewasa atau tumbuh ke arah kematangan. Kata *adolescence* didefinisikan sebagai suatu periode pertumbuhan antara masa anak dan masa dewasa, periode atau tahapan *intermediate* antara masa anak dan masa dewasa, periode transisi antara masa anak dan masa dewasa atau diumpamakan merupakan jembatan antara masa anak dengan masa dewasa yang harus dilalui setiap individu sebelum mereka menjadi orang dewasa yang matang, bertanggung jawab dan kreatif. Masa transisi ini mencakup transisi biologis, transisikognitif dan transisi sosial Steinberg (Kusdiyati, & Faisaluddin, 2011). Menyesuaikan diri dalam hal ini sesuai dengan tahapan perkembangan dapat menyesuaikan diri yang baik terhadap lingkungan.

Peserta didik dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dengan baik, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal mereka. Penyesuaian diri yang baik menurut Ali dan Asrori (2018), seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjustment 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 antar 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. Pembahasan tentang penyesuaian diri yang baik di atas tentunya kita dapat lebih memahami apa itu penyesuaian diri.

Penyesuaian diri menurut beberapa penelitian, Mappiare (Kumalasari, 2012) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Menurut Calhoun dan Acocella (Japar & Purwati, 2014) Penyesuaian diri remaja adalah upaya atau kemampuan remaja untuk mendapatkan kesejahteraan dan keharmonisan diri baik dengan diri sendiri atau lingkungan. Bentuk penyesuaian diri adalah: a) penyesuaian diri pribadi, meliputi penyesuaian diri secara fisik dan emosional, seksual, dan moral dan agama; b) penyesuaian diri sosial termasuk penyesuaian diri ke rumah dan keluarga, sekolah, dan masyarakat; c) penyesuaian diri perkawinan, dan d) penyesuaian diri kejuruan dan pekerjaan.

Sebagai makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari ketergantungan dengan orang lain, peserta didik yang mengalami masalah tersebut sangat sulit untuk dapat melakukan interaksi dengan teman barunya. Peserta didik dapat berupaya mengatasi permasalahan sukar bergaul dengan beragam cara, menumbuhkan motivasi peserta didik dalam bergaul, meningkatkan rasa percaya diri, berfikir positif terhadap hal-hal yang baru dan mulai membiasakan diri beradaptasi menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sunarto & Hartono (2018), seseorang tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri atau tidak mampu menyesuaikan diri. Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan di mana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang baik atau yang salah suai.

Penelitian Kusdiyati & Faisaluddin (2011) dapat kita lihat bahwa ternyata terdapat lebih dari 50% siswakeselas XI SMA Pasundan 2 memiliki penyesuaian diri yang buruk di sekolah (tepatnya 52,5%). Berdasarkan tabel 2,3,4,5, dan 6 terlihat bahwa ternyata dari kelima aspek yang terdapat dalam penyesuaian diri di sekolah, semuanya menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Pasundan 2 memiliki penyesuaian diri di sekolah yang buruk di kelima aspek tersebut, baik itu pada aspek menerima dan menghormati otoritas sekolah, mau berpartisipasi dalam aktifitas sekolah, relasi yang baik dengan guru, teman, dan unsur-unsur sekolah, mampu menerima tanggung jawab yang diberikan oleh sekolah, maupun aspek membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan. Dari kelima aspek tersebut terlihat bahwa persentase terbesar dari siswa kelas XI Pasundan 2 dalam ketidakmampuan mereka menyesuaikan diri dengan baik di sekolah adalah pada aspek mau menerima tanggung jawab yang diberikan oleh sekolah.

Menurut Willis (2012) “hal terpenting dalam penyesuaian diri di sekolah adalah penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan fisik atau fasilitas sekolah”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri di sekolah harus dilakukan terhadap seluruh aspek yang ada didalamnya, yaitu: a) penyesuaian diri terhadap guru, b) penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, c) penyesuaian diri terhadap teman sebaya, dan d) penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik atau segala fasilitas yang ada di sekolah.

Peneliti dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi, untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa. Bimbingan kelompok merupakan upaya membantu seseorang dalam suasana kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana atau terorganisir dengan tujuan agar seseorang dapat memahami dirinya, mencegah masalah, mampu memperbaiki diri, dan menjalani perkembangan secara optimal (Gibson dan Mitchell, 2011).

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian pada populasi atau sampel tertentu. Data penelitian dalam pendekatan kuantitatif adalah berupa angka-angka dan analisis statistik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*, pada desain ini terdapat *Pre Test*, sebelumnya diberi

perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pendapat lain mengenai sampel yaitu Suharsimi (2014) mengungkapkan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampel purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sugiyono (2011).

Menurut Suharsimi (2014) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Sedangkan pendapat lain Sukardi (2009) kegunaan instrumen penelitian adalah untuk memperoleh data yang diperlukan ketika sudah peneliti sudah menginjak pada langkah pengumpulan informasi dilapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data *pretest* yang dilakukan peneliti kepada siswa kelas VII SMP N 3 Majenang yang dilakukan dikelas VII A, B, D, E, F, G, & H terdapat 9 siswa yang masih rendah dan kurang. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Berikut rincian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi:

a. Pertemuan pertama

Pelaksanaan layanan yang dilakukan pada hari jum'at tanggal 30 Agustus 2019. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dilaksanakan di kelas VII G. Pertemuan pertama yang diikuti 9 siswa yang berasal dari beberapa kelas di kelas VII. Pertemuan pertama peneliti akan menjelaskan materi tentang penyesuaian diri di sekolah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap guru. Sebelum bimbingan kelompok berlangsung peneliti mempersilahkan siswa untuk saling mengenal satu sama lain karna beberapa siswa dari kelas yang berbeda untuk menjalin keakraban dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok pertemuan pertama yang membahas tentang penyesuaian diri terhadap guru di sekolah menggunakan media/alat *uno stako* yang digunakan untuk membantu proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi. Sebelum siswa berdiskusi siswa melakukan suatu permainan untuk mengetahui siapa yang terlebih dahulu untuk berpendapat mengenai materi yang akan di bahas dalam diskusi kelompok. Setelah siswa mendapatkan nomor urutan untuk berpendapat siswa secara berurutan menjelaskan apa yang mereka ketahui terkait penyesuaian diri.

Selanjutnya peneliti menjelaskan materi terkait Menghormati guru di sekolah dan mampu berhubungan baik dengan guru di sekolah. Setelah dibahas terkait materi tersebut, beberapa siswa diminta untuk berpendapat terkait hal-hal apa yang sudah dilakukan dalam menyesuaikan diri terhadap guru. Beberapa siswa untuk berdiskusi terkait pendapat yang sudah disampaikan oleh temannya untuk ditanggapi.

Sebelum diakhiri layanan bimbingan kelompok pertemuan pertama, peneliti memberikan waktu dan kesempatan untuk siswa menyampaikan beberapa pesan dan saran terkait diskusi yang sudah dilaksanakan. Setelah itu peneliti memberikan pesan terhadap

siswa yang mengikuti bimbingan kelompok baha dimanapun dan kapanpun kita harus dapat menjalin hubungan yang baik terhadap siapapun yang ada dilingkungan kita.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua pada tanggal 31 agustus 2019 peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi yang akan membahas penyesuaian diri terhadap mata pelajaran di sekolah. Peneliti menggunakan media/ alat berupa kertas manila dan spidol untuk membuat rencana kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah. Khususnya terkait persiapan untuk pelajaran yang akan dilaksanakan di kelas. Setelah peneliti membahas tentang materi, siswa diberi waktu untuk menuliskan rencana kegiatan belajar di kertas menggunakan spidol. Setelah menuliskan dikertas yang sudah diberikan siswa menempelkan dikertas manila.

Selanjutnya masing-masing siswa dapat menjelaskan apa yang sudah dituliskan dikertas. Kemudian peneliti memberikan waktu untuk berdiskusi atas apa yang sudah siswa jelaskan didalam kelompok. Setelah itu peneliti memberikan kesempatan untuk bertanya dan berpendapat terkait apa yang sudah dikerjakan didalam proses bimbingan kelompok. Peneliti mengakhiri layanan bimbingan kelompok dengan memberikan kesempatan siswa menyampaikan pesan dan kesan dalam mengikuti kegiatan ini.

c. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga peneliti akan melaksanakan bimbingan kelompok teknik diskusi pada tanggal 2 september 2019 yang membahas materi tentang penyesuaian diri terhadap teman sebaya. Peneliti dalam pertemuan ketiga menggunakan kartu kasus untuk dijadikan bahan diskusi. Siswa membuat kesepakatan dari sebelah kanan terlebih dahulu atau sebelah kiri terlebih dahulu untuk mengambil kartu kasus yang sudah disediakan peneliti. Setelah kartu dipilih, masing-masing mendapatkan kartu dan membeikan tanggapan atau solusi terkait kasus yang tertulis di dalam kartu kasus tersebut.

Setelah itu siswa yang lain dapat juga memberikan tanggapan atas pendapat anggota lainnya. peneliti memberikan kesempatan anggota kelompok berdiskusi. Peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar materi tentang penyesuaian diri terhadap teman sebaya. Selanjutnya pengakhiran, peneliti memberikan kesempatan anggota kelompok untuk bertanya dan dilanjutkan dengan memberikan kesan dan pesan oleh anggota terhadap proses bimbingan kelompok yang sudah berlangsung.

d. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 3 september 2019 yang akan membahas materi terkait penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik/fasilitas sekolah. Pertemuan keempat peneliti menjelaskan materi tentang penyesuaian diri di sekolah, setelah itu anggota kelompok masing-masing berpendapat terkait hal apa yang sudah dilakukan dalam menjaga fasilitas sekolah. Setelah itu anggota kelompok juga diminta untuk memberikan contoh-contoh apa saja yang dapat merusak fasilitas sekolah dan dituliskan di kertas menggunakan spidol.

Setelah menuliskan dikertas, siswa dapat bertukar pendapat dengan anggota lainnya di dalam kelompok. Anggota kelompok menggabungkan hal apa saja yang harus dilakukan untuk menjaga fasilitas sekolah dan hal apa saja yang harus dihindari untuk tidak merusak fasilitas sekolah. Kemudian perwakilan anggota kelompok menjelaskan terhadap anggota

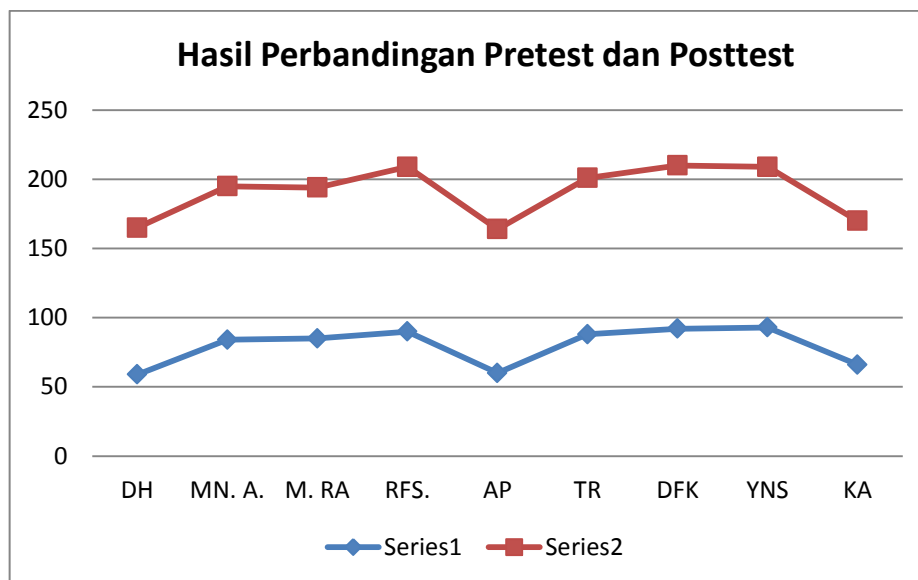
lainnya. Selanjutnya pengakhiran, siswa diberi waktu untuk memberikan kesan dan saran atas layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

Pelaksanaan *Posttest*

Peneliti setelah memberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan 4 kali pertemuan. Selanjutnya melaksanakan kegiatan *posttest* pada anggota kelompok yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, hasil dari *posttest* tersebut sebagaiberikut:

Tabel 1.
Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest

No	Subjek	Sekor dan Kategori				Gain (d)
		Pretest		Posttest		
1.	DH	59	Rendah	106	Sedang	47
2.	MN. A.	84	Kurang	111	Tinggi	27
3.	M. RA	85	Kurang	109	Sedang	24
4.	RFS.	90	Kurang	119	Tinggi	29
5.	AP	60	Rendah	104	Sedang	44
6.	TR	88	Kurang	113	Tinggi	25
7.	DFK	92	Kurang	118	Tinggi	26
8.	YNS	93	Kurang	116	Tinggi	23
9.	KA	66	Rendah	104	Sedang	38
mean (rata-rata)		79,67		111,11		31,78



**Gambar 1. Hasil Perbandingan Pre Test dan Post Test
Penyesuaian Diri di Sekolah**

Hasil perbandingan dapat dilihat padaa gambar di atas bawah dapat diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan. Anggota yang masuk kategori tinggi terdapat 5 orang dan yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 4 orang. Sebelum dilakukan layanan

siswa yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 3 orang dan siswa yang masuk dalam kategori kurang terdapat 6 siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data serta pembahasan, pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan teknik diskusi dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah siswa SMP N 3 Majenang. Hasil pengujian hipotesis diketahui nilai t hitung = $10,432 > 1,860$ (t tabel) pada taraf signifikan (α) = 5% sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan penyesuaian diri di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori. 2018. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komperhensif*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sunarto, & Hartono. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Willis, Sofyan S. 2012. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV Alfabeta.