
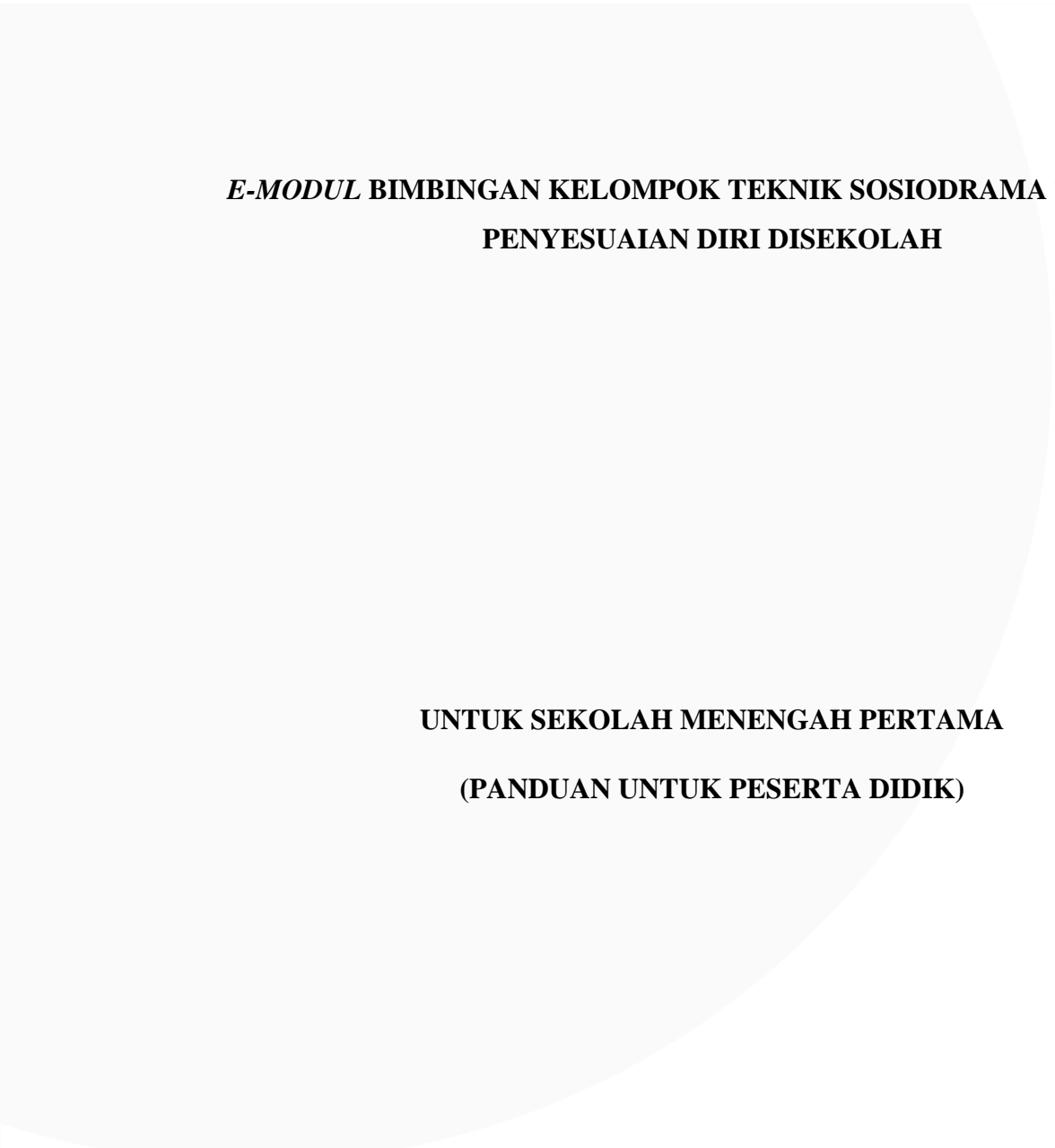





***E-MODUL* BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA TENTANG
PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH**

**UNTUK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
(PANDUAN UNTUK PESERTA DIDIK)**



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan *E-Modul* Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama tentang Penyesuaian diri di Sekolah. Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang turut andil dalam pengerjaan *e-modul* bimbingan kelompok teknik sociodrama tentang penyesuaian diri di sekolah ini sehingga dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagaimana semestinya. Penulis mengharapkan *e-modul* bimbingan kelompok teknik sociodrama tentang penyesuaian diri di sekolah ini dapat berguna bagi pembaca.

Penulis menyadari banyaknya kekurangan yang terdapat dalam pembuatan *e-modul* bimbingan kelompok teknik sociodrama tentang penyesuaian diri di sekolah ini, sehingga kritik dan saran yang konstruktif pembaca sangat dibutuhkan demi kemajuan dan pengembangan *e-modul* bimbingan kelompok teknik sociodrama tentang penyesuaian diri di sekolah ini.

Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
PENDAHULUAN	1
A. Rasional.....	1
B. Tujuan	2
KEGIATAN 1	3
A. Materi.....	3
B. Worksheet	8
KEGIATAN 2.....	10
A. Materi.....	10
B. Naskah Sosiodrama.....	10
C. Worksheet	14
KEGIATAN 3.....	16
A. Materi.....	16
B. Naskah Sosiodrama.....	16
C. Worksheet	20
KEGIATAN 4.....	23
A. Materi.....	23
B. Naskah Sosiodrama.....	23
C. Worksheet	27
KEGIATAN 5.....	29
A. Materi.....	29
B. Naskah Sosiodrama.....	29
C. Worksheet	33
PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan	35
DAFTAR PUSTAKA	36

PENDAHULUAN

A. Rasional

Sekolah merupakan lembaga formal yang menjadi wadah atau rumah kedua bagi peserta didik untuk memperoleh ilmu sebelum orang tua sebagai pendidik pertama. Kepala sekolah, wali kepala sekolah, staf tata usaha, guru mata pelajaran, dan guru pembimbing merupakan warga sekolah yang mendorong peserta didik dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. Peran yang paling besar dalam memberikan dorongan tersebut adalah guru atau pendidik. Menurut Wahyudi (2012) bahwa guru atau pendidik merupakan orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik, bahkan dalam pandangan masyarakat guru bukan hanya orang yang mendidik dalam tempat pendidikan formal saja, melainkan dalam lembaga non-formal.

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan yaitu membantu setiap pribadi peserta didik agar mampu berkembang secara optimal. Bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan yang berlangsung antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik/konseli. Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah bertanggung jawab dalam membimbing peserta didik atau konseli sehingga peserta didik memiliki kepribadian matang dan mengenal potensi pada dirinya secara optimal. Dengan demikian peserta didik diharapkan mampu membuat keputusan yang terbaik untuk dirinya, baik dalam memecahkan masalah mereka.

Peran guru BK dalam bimbingan dan konseling sangat penting dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar maupun dalam tenaga Pembina sekaligus dalam menangani berbagai masalah yang dialami oleh peserta didik, termasuk permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. Widiastuti mengungkapkan bahwa individu yang tidak mampu untuk penyesuaian diri dengan baik maka akan berakibat pada timbulnya perasaan rendah diri, malu, tidak dapat menerima diri sendiri, dan tertutup bagi lingkungan. Dalam proses penyesuaian diri terkadang individu tidak mampu melakukannya dengan baik sehingga ada berbagai masalah yang akan dialami, yaitu berupa adanya perasaan rendah diri pada individu, tidak mampu untuk menerima diri sendiri, ada perasaan malu, dan individu tidak mau untuk terbuka dengan lingkungannya (Widiastuti, 2011).

Bentuk penyesuaian diri di sekolah yang berkaitan dengan tingkah laku individu terhadap lingkungan yang memiliki aturan-aturan dan norma-norma yang berlaku, yaitu berupa penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan fisik atau fasilitas sekolah. Adanya berbagai bentuk penyesuaian diri di sekolah yang harus dicapai oleh peserta didik, maka guru BK memiliki peran dalam memberikan intervensi terhadap permasalahan penyesuaian diri peserta didik, diantaranya adalah dengan memberikan pemahaman mengenai penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok. Alternatif yang dapat digunakan oleh guru BK dalam menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merespon pikiran, perasaan, perhatian serta kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah yang dihadapi yaitu dengan menggunakan media modul elektronik atau *e-modul*. Media modul elektronik atau *e-modul* memiliki kelebihan dalam proses pembelajaran antara lain bahwa modul elektronik dapat memberikan umpan balik antara guru dan peserta didik, modul elektronik bersifat fleksibel dan mudah untuk dipelajari.

B. Tujuan

Modul ini disusun dengan tujuan membantu guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi peserta didik dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah sehingga peserta didik dapat membiasakan diri dalam menghadapi dan memecahkan masalah tentang penyesuaian diri di sekolah secara mandiri.

KEGIATAN 1

A. Materi

PENYESUAIAN DIRI

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses mental dan tingkah laku dimana individu berusaha untuk mengatasi dan mengubah kemampuan sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya sehingga usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dilingkungan sekitarnya maka lingkungannya akan menerima dengan baik. Penyesuaian diri akan menjadi salah satu bekal penting di usia remaja ketika hendak terjun di dalam masyarakat luas.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Aspek ini memiliki empat aspek kepribadian, yaitu sebagai berikut:

- a. Kematang emosial mencakup aspek-aspek:
 - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosial.
 - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
 - 3) Kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan.
 - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
- b. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:
 - 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
 - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keberagamannya.
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan.
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:
 - 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
 - 2) Kesiediaan kerjasama.
 - 3) Kemampuan kepemimpinan.
 - 4) Sikap toleransi.
 - 5) Keakraban dalam pergaulan.

- d. Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:
- 1) Sikap produktif dalam mengembangkannya diri.
 - 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
 - 3) Sikap altruisme, empati, bersahaabat dalam hubungan interpersonal.
 - 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur.
 - 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
 - 6) Kemampuan bertindak independen (Desmita, 2012).

Menurut Agustiani (2009) penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, penjelasannya sebagai berikut:

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menerima demi demi tercapainya hubungan harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu mengetahui sepenuhnya siapa dirinya, kelebihan dan kekurangan dirinya dan mampu bertindak secara objektif sesuai dengan dirinya tersebut.

b. Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial terjadi pada lingkup hubungan sosial ditempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, lingkungan sekitar atau anggota masyarakat luas secara umum.

3. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto (2008) kategori penyesuaian diri terdapat dua kategori, yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif. Berikut penjelasan dari masing-masing kategori:

a. Penyesuaian diri secara positif

Individu yang mampu untuk melakukan penyesuaian diri positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, yaitu ketika individu mampu untuk menghadapi suatu masalah dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan.
- 2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak putus asa.

- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai norma yang berlaku.
- 4) Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada disekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar.
- 5) Menghargai pengalaman, yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap ketika menerima pengalaman yang baik atau buruk.
- 6) Bersifat realistis dan objektif, yaitu individu yang dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitar, tidak membedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan dan norma yang berlaku.

b. Penyesuaian Diri secara Negatif

Ketidak mampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Terdapat tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri negatif, yaitu:

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi suatu kegagalan. Individu akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan yaitu antara lain:

- a) Rasionalisasi, yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal.
- b) Represi, yaitu suatu usaha menekan untuk melupakan hal yang tidak menyenangkan.
- c) Proyeksi, yaitu suatu usaha untuk memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang salah akan menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, individu tidak ingin menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:

- a) Menggertak dengan ucapan atau perbuatan yang menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka.

- b) Menunjukkan sikap merusak.
- c) Keras kepala.
- d) Balas dendam.
- e) Marah secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Reaksi melarikan diri ini terjadi ketika individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik sehingga individu akan berusaha untuk melarikan diri dari situasi yang akan menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:

- a) Banyak tidur.
- b) Minum-minuman keras.
- c) Pecandu narkoba.
- d) Regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

4. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Benyesuaian diri terdapat dalam dua kelompok yaitu *adaptive* dan *adjustive*, berikut penjelasan dari bentuk-bentuk penyesuaian diri (Gunarsa, 2016):

a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan pada badani dalam proses penyesuaian diri untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Lingkungan yang dituntut agar dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dengan berbagai macam bentuk.

b. *Adjustive*

Penyesuaian diri *adjustive* bersangkutan dengan psikis, artinya bentuk penyesuaian diri ini berkaitan dengan tingkah laku individu terhadap lingkungan yang memiliki aturan-aturan dan norma-norma yang berlaku. Tingkah laku manusia sebagian besar dilatar belakangi oleh hal-hal psikis, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan atau tindakan yang telah menjadi kebiasaan atau gerakan refleks.

Penyesuaian diri di sekolah berupa penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan fisik atau fasilitas sekolah. Kesimpulan penyesuaian diri di sekolah harus dilakukan terhadap seluruh aspek yang ada di dalamnya, yaitu:

- 1) penyesuaian diri terhadap guru,
- 2) penyesuaian diri terhadap mata pelajaran,
- 3) penyesuaian diri terhadap teman sebaya, dan
- 4) penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik atau fasilitas sekolah.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Terdapat lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama dan budaya. Berikut faktor penyesuaian diri dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik
- b. Kepribadian
- c. Proses Belajar
- d. Lingkungan
- e. Agama dan Budaya

6. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri dengan Baik

Siswanto (2007) mengungkapkan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita

Persepsi dengan realita memiliki sudut pandang yang berbeda dimana pada tahap perbedaan suatu persepsi dapat terjadi dengan keadaan atau lingkungan, bahkan dapat dipengaruhi oleh orang lain. Namun pada kenyataannya setiap individu dapat menghadapi realita yang ada dengan berbagai macam cara yang baik serta pemahaman yang objektif ketika mampu beradaptasi dengan penyesuaian diri.

Persepsi objektif adalah cara individu untuk memahami setiap konsekuensi yang ada dalam kehidupan sebagaimana tingkah laku dapat menjadikan individu melihat secara objektif. Sebaliknya, jika individu memiliki penyesuaian diri yang kurang baik maka dapat dilihat dari adanya kesenjangan dengan persepsinya secara realita dan aktual. Jika individu yang memiliki masalah pada proses tingkah laku maka individu itu belum mampu dalam menyesuaikan dirinya dengan baik.

- b. Kemampuan beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan

Pada dasarnya setiap individu tidak senang ketika mengalami sebuah tekanan dan kecemasan. Bahkan mereka akan menghindari permasalahan-permasalahan tersebut. Namun jika individu mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik

akan terhindar dari rasa tidak nyaman dan cemas. Bahkan mereka mampu untuk belajar memahami cara untuk tidak mengalami tekanan dan kecemasan. Sebagian individu melakukan untuk upaya kontrol diri yang lebih baik karena kontrol diri yang baik didasari dari pemikiran yang baik serta mampu mengikuti lingkungan yang diharapkan.

c. Mempunyai gambaran diri yang positif

Pandangan individu terhadap diri menjadi parameter kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut mengarah pada apakah individu dapat melihat batin secara harmonis atau sebaliknya, individu melihat berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya.

d. Kemampuan untuk mengkespresikan perasaan

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka dapat dicirikan dengan kehidupannya yang lebih positif dan mampu untuk mengendalikan emosi dengan stabil dalam menghadapi situasi yang dihadapi.

e. Relasi interpersonal naik

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka dapat mencapai suatu tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Ketika individu mampu bertingkah laku dengan cara yang berbeda terhadap orang lain, maka akan berbeda pada kedekatan relasi interpersonal antara orang lain.

B. Worksheet

1. Pemahaman

a. Menurut kamu apa itu penyesuaian diri?

.....
.....
.....

b. Apa dampak dari kesulitan penyesuaian diri di sekolah?

.....
.....
.....

- c. Sebutkan ciri-ciri penyesuaian diri yang baik, kemudian jelaskan menggunakan bahasamu?

.....
.....
.....

2. Perasaan Positif

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri disekolah		
2.	Materi penyesuaian diri disekolah sangat bermanfaat dan membantu saya		
3.	Saya dapat mengetahui penyesuaian diri di dengan baik		

KEGIATAN 2

A. Materi

1. Penyesuaian Diri terhadap Guru

Penyesuaian diri terhadap guru bergantung pada sikap guru dalam menghadapi peserta didik. Guru yang banyak memahami tentang perbedaan individual peserta didik akan lebih mudah melakukan pendekatan terhadap berbagai masalah yang sedang dihadapi peserta didik. Kemampuan guru dalam melakukan pendekatan dan membangun sikap bersahabat dengan peserta didik akan menarik peserta didik untuk lebih terbuka dan mengungkapkan keinginan serta kesulitan-kesulitan yang dialami.

B. Naskah Sosiodrama

Ada seorang siswa bernama Nina dimana dia merasa takut atau ada perasaan terancam ketika bertemu dengan Bu Novi guru mata pelajaran bahasa Indonesia. Nina merasa takut jika bertemu dengan bu Novi karena dia pernah di lupa membawa Tugas dan bu Novi memarahinya di depan teman satu kelas sehingga dia merasa malu sehingga timbullah kesalahpahaman antara Nina dan bu Novi.

1. Pemain dalam sosiodrama:

Nina (pemeran utama)
Inez (teman Nina)
Citra (teman Nina)
Bu Novi (guru Bahasa Indonesia)

2. Naskah

Di dalam kelas saat jam mata pelajaran Bahasa Indonesia berakhir

Bu Novi : sebelum ibu akhiri kelas hari ini tugas yang kemarin ibu berikan bisa dikumpulkan sekarang.

Nina : (berbisik kepada Citra) Citra aku lupa gak bawa tugasnya, gimana ya?

Citra : Waduh gimana ya

Inez : Citra Nina sini tugasnya biar sekalian aku taruh depan

Citra : Nina lupa gak bawa tugasnya tau

Nina : aduh gimna ya ini, aku takut

Bu Novi : ayo yang belum mengumpulkan kedepan, segera ya

(Nina berjalan ke meja guru untuk menghampiri Bu Novi)

Nina : ibu maaf, saya kelupaan tidak membawa tugas yang kemarin ibu berikan (suara lirih)

Bu Novi : apa? Kamu lupa membawa tugasnya? (dengan nada tinggi)

Seketika kelas menjadi sunyi, sehingga seluruh teman-temannya dapat mendengarnya.

Nina : iya ibu, saya lupa tidak membawanya, ketinggalan di rumah tapi saya benar-benar sudah mengerjakannya bu (dengan suara bergetar karena malu dengan teman-temannya yang lain)

Bel berbunyi, bertanda mata pelajaran Bahasa Indonesia berakhir

Bu Novi : ibu tunggu besok pagi sebelum jam 7 sudah ada di meja ibu, tapi kamu tetep mendapat pengurangan nilai karena mengumpulkan sesuai dengan ketentuannya (sambil terburu-buru keluar kelas)

Nina : baik ibu, terimakasih

Nina kembali ketempat duduknya dengan menunduk karena menahan rasa malu karena Nina merasa seluruh perhatian tertuju kepadanya.

Citra : Nin gimana, masih bisa mengumpulkan tugasnya tidak?

Inez : iya gimana? (ikut bergabung)

Nina : boleh nyusul ngumpulin tugasnya, tapi aku malu banget (dengan menahan air mata)

Citra : syukur deh kalau begitu

Inez : gk papa, alhamdulillah masih di bolehin nyusul buat ngumpulin tugasnya

Nina : iya, tapi aku tetep malu banget sama temen-temen yang lain, iya aku salah karena enggak bawa tugasnya tapi nada bicaranya itu loh

Inez : Udah enggak papa, kan bu Novi sering kalau bicara nadanya tinggi

Nina : mungkin bu Novi udah gk suka aku dari awal makannya kayak marah gitu, padahal aku baru sekali ini

Citra : ih gk boleh gitu, jangan su'udzon dulu

Keesokan harinya Nina ditemani oleh Inez pergi keruang guru untuk mengumpulkan tugas Bahasa Indonesia ke meja Bu Novi, tetapi tidak ada Bu Novi disana. Setelah keluar dari ruang guru, dari kejauhan Nina melihat Bu Novi tetapi dia bergegas pergi karena takut jika akan bertemu atau berpapasan dengan beliau.

Inez : Nin kok enggak nemuin bu Novi dulu tapi buat ngasih tau ke beliau kalau kamu udah naruh tugasnya di meja (sesampainya dikelas)

Nina : aku takut kalau ketemu Nes, nanti yang ada aku kena marah lagi

Citra : Barusan aku ketemu sama bu Novi (menghampiri Nina dan Inez) tadi tanya kemaren kenapa Nina kok nangis, gitu (menunjuk Nina)

Nina : bu Novi Tanya gitu? Kok bisa tau? Tuhkan aku jadi tambah takut kalau ketemu sama beliau (menunjukkan ekspresi gelisah)

Citra : kenapa harus takut sih Nin, bu Novi juga tadi tanyanya enggak sambil marah kok

Inez : tenang...tenang Nin jangan buruk sangka dulu

(Bel masuk kelas telah berbunyi sehingga obrolan merekapun berakhir).

Setelah jam pelajaran terakhir selesai Nina, Inez, dan Citra berencana untuk pergi ke toko buku di dekat sekolah. Saat mereka sedang berjalan keluar kelas mereka berpapasan dengan beberapa guru dan salah satunya adalah bu Novi, seketika Nina berjalan dengan menundukan kepala bukannya menyapa para guru karena dia merasa gelisah dan takut jika nantinya akan bertatapapan dengan bu Novi.

Citra, Inez : (menyapa para guru) ibu.....bapak...

Selang beberapa saat dari arah belakang terdengar ada yang memanggil Nina.

Bu Novi : Nina.... Bisa ibu ngobrol sebentar sama kalian?

Nina : bo...bo..boleh ibu (tergagap)

Citra, Inez : boleh ibu

Bu Novi : jadi gini, kemaren itu setelah ibu keluar dari kelas kalian ibu ngobrol sebentar dengan bu Tyas, nah enggak sengaja ibu lihat kalian lagi ngobrol tapi ibu liat waktu itu Nina raut wajahnya terlihat sedih gitu.

(Nina, Citra, dan Inez terdiam)

Bu Novi : ibu jadi kepikiran karena sebelum itu ibu habis bicara dengan Nina

Nina : enggak ada apa-apa ibu (dengan suara lirih)

Citra : Nin bilang aja (sambil berbisik ke Nina)

(Inez memberikan isyarat ke Nina untuk menceritakannya kepada bu Novi)

Nina : hmmm... begini ibu, sebenarnya saya itu dari kemaren ini ada perasaan takut kalau tiba-tiba ketemu sama ibu karena takut

- dimarahi sama ibu karena kemaren saya lupa tidak bawa tugas Bahasa Indonesia padahal itu waktunya untuk dikumpulkan.
- Bu Novi : jadi kamu takut dimarahi sama ibu karena lupa membawa tugasnya itu? Kan sebelumnya juga pernah ada yang lupa tidak bawa tugasnya
- Citra : jadi ibu sebenarnya tidak marahkan bu ke Nina?
- Bu Novi : ibu tidak marah sama sekali, bener ibu tidak marah (dengan suara lembut)
- Inez : Nina tuh denger bu Novi tuh enggak marah sama kamu. Dari kemaren Nina negative thingking terus bu. Padahal sudah kami bilangin kalau nada bicara bu Novi itu memang keras
- Bu Novi : ibu tidak marah sama sekali, apalagi hanya karena lupa membawa tugas
- Nina : hehehe.... maaf ibu dari kemaren saya sudah berprasangka buruk sama ibu
- Bu Novi : ibu juga minta maaf kalau mungkin ucapanya ibu ada yang buat kamu sakit hati
- Nina : enggak ibu sama sekali enggak ada yang buat saya sakit hati, sayanya saja yang terlalu dibawa perasaan
- Bu Novi : jadi sekarang kamu sudah enggak takut lagi kan sama ibu? (tersenyum)
- Nina : enggak ibu, mungkin ini salahnya dari saya karena saya sudah menyimpulkan dulu tanpa tanya dulu sama ibu
- Bu Novi : kalau ada sesuatu mending ditanyakan saja ya, bukan hanya dengan ibu tapi juga dengan orang lain agar tidak ada salahpahaman
- Nina, Citra, Inez : iya ibu baik
- Bu Nina : oh ya tapi besok lagi kalau ada tugas jangan lupa dibawa ya. Ini bukan hanya buat Nina tapi buat kalian kalian juga (mengakhiri pembicaraan)
- Nina, Citra, Inez : iya ibu siap
(Diperjalanan ke toko buku)
- Citra : gimana nin perasaanmu sekarang?

- Inez : lega dong pastinya, iya gk nin?
- Nina : lega dong tapi aku masing ada perasan bersalah gitu karena udah su'udzon ke bu Novi tapi akunya aja sedikit-dikit dibawa perasaan
- Citra : besok lagi jangan kayak gini kan jadi kamu sendiri yang tersiksa
- Nina : iya, enggak lagi deh kayak gini
- Inez : (mengacungkan ibu jari kepada Nina)

C. Worksheet

1. Pemahaman

a. apa yang akan terjadi jika seseorang tidak mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain terutama dengan guru?

.....

b. Apakah dampak dari tidak bisa menyesuaikan diri terhadap guru?

.....

c. Pelajaran apa yang dapat di petik dari sosiodrama “penyesuaian diri terhadap guru”?

.....

d. Apa komentar kamu mengenai sosiodrama “penyesuaian diri terhadap guru”?

.....

e. Bentuk refleksi diri setelah mengikuti kegiatan

1) Apa yang akan anda lakukan jika mengalami kejadian yang sama seperti Nina?

.....

2) Bagaimana komentar anda tentang tokoh utama yaitu Nina?

.....

3) Jika anda menemukan sosok seorang Nina, nasihat apa yang dapat anda berikan?

.....
.....

2. Perasaan Positif

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri terhadap guru		
2.	Melakukan sosiodrama tentang penyesuaian diri terhadap guru sangat bermanfaat dan membantu saya		
3.	Saya akan berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan guru di sekolah		

1. Rencana Kegiatan

Apa yang akan kamu lakukan untuk membangun hubungan yang baik dengan guru di sekolah?

KEGIATAN 3

A. Materi

1. Penyesuaian diri terhadap teman sebaya

Penyesuaian diri dengan teman sebaya merupakan hal yang penting bagi perkembangan sosial peserta didik. Peserta didik dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan teman sebaya apabila mampu bergabung dan dapat diterima di dalam kelompok dan mampu bersikap toleran. Bentuk penyesuaian diri terhadap teman sebaya meliputi:

- a. Menjalinkan hubungan yang baik dengan teman,
- b. Mampu bekerja sama dengan teman,
- c. Mampu mengendalikan emosi,
- d. Menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki teman.

B. Naskah Sosiodrama

Seorang siswa yang ingin mencoba berbaur dengan teman lainnya tetapi dia sudah merasa minder terlebih dulu untuk memulainya. Dia beranggapan bahwa teman-temannya tidak mau berteman dengannya karena sebelumnya dia hanya berteman dengan salah satu siswa tetapi siswa tersebut sudah pindah keluar kota padahal dia belum mencobanya.

1. Peran pemain sosiodrama

Lisa (pemeran utama)

Nurul (Teman 1)

Sinta (teman 2)

Andi (teman 3 & ketua kelas)

Rayi (teman 4)

2. Naskah

Sejak kepindah sahabatnya, Lisa tidak mempunyai teman di kelas karena sebelumnya Lisa hanya dekat dengan sahabatnya itu. Karena itulah Lisa ingin mencoba bergaul dengan teman lainnya namun Lisa sudah berkecil hati heman-temannya tidak mau berteman dengannya. Singkat cerita pada saat itu sekolah akan mengadakan lomba kebersihan kelas yang mana penilainya akan dilakukan satu minggu kemudian.

(Sepulang sekolah Lisa dan teman satu kelasnya berkumpul di kelas untuk mulai membersihkan dan menghias kelas)

Andi : teman-teman, tadi kan sudah dibagi ya kelompok kelompok yang buat mading, dan yang menghias kelas jadi sekarang kalian bisa diskusi bahan-bahan yg akan dibutuhkan

(Nurul, Sinta, Lisa dan temannya mulai berkumpul dengan kelompok mading)

Nurul : (memulai pembicaraan) temanya kan tadi udh di tentukan nah kira-kira apa saja bahan yang akan diperlukan ya, kalian ada ide gk?

Sinta : yang biasa kita pakai dulu aja kayak styorofoam, kertas manila, dll

Nurul : oke, aku tulis ya. Eh ayo kalian jangan diam aja boleh kok usulin yang lain

Lisa : mungkin kertas yg warna item itu buat jadi warna dasar

Nurul : udah aku tulis kok itu

Lisa : oh udah ya aku gk tau (dengan suara lirih)

Sinta : iya itu udh di tulis sama Nurul, tapi tadi enggak di sebutin

(Karena percakapan itulah Lisa mulai berpikir yang berlebihan dengan tanggapan teman-temannya yang terlalu sinis kepadanya)

Keesokan harinya mereka berkumpul untuk membuat mading

Rayi : mana yang lainnya? (Tanya Rayi kepada Sinta dan Nurul)

Sinta : ini udah pada kumpul semua kok

Nurul : eh ngawur Lisa belum ada

Sinta : oh iya lupa (tertawa)

(Dari kejauhan Lisa sedikit mendengar namanya disebut oleh mereka dan Lisa mulai berpikir buruk lagi)

Rayi : Ayo sini Lis

Lisa : iya, sebentar

Nurul : Lisa kamu motongin huruf-huruf ya, itu di ambil aja di meja guru

Lisa : (sibuk mencari kertas yang ada di meja guru) Nurul, huruf-hurufnya dimana ya? Disini enggak ada

Nurul : ada kok tadi aku taruh disana, coba deh dicari lagi

Lisa : Udah aku cari enggak ada

Nurul : masa enggak ada sih (berjalan ke arah meja guru dengan menggerutu)

Rayi : Nyari apa?

Nurul : itu kertas yang udah aku print huruf-huruf enggak ada di meja guru padahal aku naruhnya disitu

Rayi : Ini loh disini

Nurul : disitu? Oh yaudah Lisa ternyata disitu kertasnya

Lisa : oke (cemberut)

(Waktupun berlanjut, sampai akhirnya mading kelas pun selesai dikerjakan)

Sinta : akhirnya selesai tinggal dipasang aja nih

Rayi : yuk di berdiriin, tapi hati-hati takutnya ada yang jatuh

Lisa : ini mau di lapisin plastik dulu enggak?

Nurul : Kemaren belum ditulis kalau kita juga perlu plastik jadi belum dibeli

Sinta : iya ya aku enggak keinget, kamu sih lis kemaren enggak ngomong (bercanda)

Lisa : aku juga baru kepikiran (wajah masam)

Rayi : yaudah dipasang besok aja, nanti biar aku yang beli plastiknya
Merekapun pulang. Diluar sekolah saat Lisa sedang menunggu jemputan Rayi datang menemuinya untuk sekedar ngobrol, tetapi Lisa bingung harus merespon obrolan Rayi karena mereka belum dekat.

Rayi : Lis lagi nunggu jemputan?

Lisa : Iya, tapi bentar lagi bapak aku sampe

Rayi : oh gitu

(Obrolan terhenti karena jemputan Lisa sudah datang)

Lisa : duluan

Rayi : iya

Keesokan harinya sepulang sekolah Andi menemui Lisa yang sedang duduk di bangku kelas.

Andi : Lisa kemaren gimana madingnya?

Lisa : tinggal di pasang plastik habis itu ditempel, ini plastiknya mau di pasang

Rayi : tinggal di pasang plastik ndi

Andi : baiklah. Eh kemaren lancar-lancar ajakan?
Rayi : hmmm... menurutmu gimana lis? (tersenyum)
Lisa : apanya yang gimana?
Andi : itu kemaren aku bikin mading enggak pada marahankan?
Sinta : aku sih enggak, enggak tau yang lain (ikut bergabung dan duduk di samping Lisa)
Rayi : yaudah kalau kayak gini sekalian ada yang mau aku omongin
Nurul : mau ngomongin apaan?
Rayi : sebelumnya nih ya maaf, kemaren aku merasa agak kurang nyaman sama suasana waktu kita bikin mading karena di awal waktu nyari kertas yang ada huruf-hurufnya
Nurul : hah pas itu? Aku kok ngerasa biasa aja ya. Ada yang salah ya sama aku?
Rayi : kamu iya biasa saja tapi mungkin orang lain tidak
Nurul : Iya juga ya
Rayi : Lisa kamu gimana?
Lisa : Hmmm...kemaren aku memang sedikit emosi karena itu tapi itu bukan hanya disebabkan itu aja, karena aku merasa kalian enggak terlalu suka sama aku
Rayi : enggak suka?
Lisa : aku tuh pengen bisa deket sama teman-teman kelas karenakan sebelumnya aku cuma deket sama Dila (sahabatnya yang pindah). Tapi aku suka berpikir kalau kalian enggak mau terima aku, ditambah lagi kemarin waktu aku ngusulin kertas yang warna hitam itu tapi respon kalian seperti tidak suka sama aku dan besoknya waktu aku mau gabung bikin mading aku sedikit dengar kalau kalian nyebutin nama aku habis itu ketawa-ketawa
Sinta : oh jadi kamu diam itu karena itu, dan mulainya bukan karena yang tadi disebutin sama Rayi tapi udah dari sebelumnya
Nurul : Lisa aku bener-bener minta maaf kalau gitu, karena aku tidak ada niatan seperti itu apalagi membeda-bedakan teman
Sinta : sama itu kemaren yang waktu nyebutin nama kamu terus kita ketawa-ketawa itu karena Rayi Tanya siapa saja yang belum

kumpul terus aku bilang udah semua kok ini tapi ternyata kamu belum ada, nah kita ketawa karena sikapku yang sok tau itu

Lisa : oh gitu, maaf ya aku itu udah takut duluan kalau mau temenan sama kalian enggak bakal diterima

Rayi : ih Lisa udah kayak gitu dulu, kita tuh juga mau temenan sama kamu tapi bingung gimana karena kamu terlalu diam

Andi : iya Lis kita tuh temenan sama siapa aja dan kita tau kalau kamu dulu memang dekat sama Dila tapi bukan berarti terus kita enggak mau temenan sama kamu karena kamu dekat sama Dila aja

Nurul,Sinta : iya Lis bener itu kata Andi

Rayi : kita sekarang temen kok bukan Cuma sekaarang tapi udah dari kemarin-kemarin sebenarnya (merangkul Lisa)

Lisa : beneran? (senyum terharu)

Semua : iya beneran

Lisa : makasih ya, kalian udah mau nerima aku jadi temen

Semua : iya kita juga seneng

C. Worksheet

1. Pemahaman

a. Apa dampak dari sulitnya bergaul dengan teman sebaya?

.....

b. Pelajaran apa yang dapat di petik dari sosiodrama “penyesuaian diri terhadap teman sebaya”?

.....

c. Bagaimana komentar anda mengenai sosiodrama “penyesuaian diri terhadap teman sebaya”?

.....

d. Bentuk refleksi diri setelah mengikuti kegiatan

1) Bagaimana komentar anda tentang tokoh utama yaitu Lisa?

.....
.....

2) Apa yang akan anda lakukan jika mengalami kejadian yang sama seperti Lisa?

.....
.....

3) Jika kamu menemukan sosok seperti Lisa, nasihat apa yang dapat kamu berikan?

.....
.....

e. Apakah kamu sendiri pernah mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman di sekolah? (**Ya/Tidak**) Berikan alasan.

.....
.....

2. Perasaan Positif

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri terhadap teman sebaya		
2.	Melakukan sosiodrama tentang penyesuaian diri terhadap teman sebaya sangat bermanfaat dan membantu saya dalam bergaul di sekolah		
3.	Saya akan berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan teman di sekolah		

3. Rencana Kegiatan

a. Bagaimana cara kamu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya?

.....
.....
.....

b. Jika kamu mengalami hubungan yang tidak baik dengan teman di sekolah, tindakan apa yang akan kamu ambil untuk memperbaiki hubungan tersebut?

.....
.....
.....

KEGIATAN 4

A. Materi

1. Penyesuaian Diri terhadap mata pelajaran

Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran dapat dikatakan berhasil apabila peserta didik mampu mengatasi kesulitan belajar. Keberhasilan peserta didik dalam menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran juga dipengaruhi oleh kurikulum yang dipakai dan kemampuan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Metode mengajar yang menarik dan penguasaan materi yang maksimal akan membantu peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan mata pelajaran yang ada di sekolah.

Adapun bentuk penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, meliputi:

- a. Memiliki tanggung jawab terhadap mata pelajaran yang diikuti,
- b. Memiliki minat terhadap mata pelajaran,
- c. Memiliki keaktifan dalam belajar.

B. Naskah Sosiodrama

Dido merupakan siswa yang aktif dikelas, dia sering mengajukan pertanyaan kepada guru terkait mata pelajaran tetapi Dido memiliki sedikit minat terhadap mata pelajaran matematika. Dido menganggap matematika itu membosankan dan dia sering merasa kesulitan ketika harus mengingat rumus-rumus yang sudah diajarkan.

1. Peran Pemain Sosiodrama

Dido (Pemeran pertama)

Ravi (teman 1/teman satu meja Dido)

Kian (teman 2)

Bunga (teman 3)

Susi (teman 4)

2. Naskah Sosiodrama

Di dalam kelas ketika pergantian jam pelajaran

Dido : Vi habis ini pelajaran matematika ya?

Ravi : Iya

Dido : enggak ada PR kan?

Ravi : enggak ada kok, eh ada enggak ya. Kian matematika ada PR enggak? (bertanya kepada Kian yang duduk di bangku belakangnya)

Kian : tenang enggak ada kok

Dido : syukurlah kalau gitu

(Selama pelajaran matematika berlangsung Dido hanya diam karena merasa sangat bosan padahal Bu Isti sedang memberi penjelasan di depan kelas)

Dido : Vi kamu paham apa yang udah di jelasin sama bu Isti? (bertanya kepada Ravi yang sedang memperhatikan penjelasan bu Isti)

Ravi : lumayan paham sedikit-sedikit

Dido : nanti ajarin aku ya (bersiap untuk tidur)

Kian : Do jangan tidur (menendang kursi Dido dari belakang)

Dido : Apaan si?

Kian : itu perhatiin depan, katanya susah buat hafalin rumus-rumusnya

Ravi : kalau susah buat hafalin cepet setidaknya perhatiin, nantikan lama-kelamaan hafal kok

Dido : udah aku coba tapi tetep susah

(Bel berbunyi menandakan pelajaran matematika berakhir dan dilanjut istirahat)

Kian : parah si kamu, masa pelajaran matematika bisa gitu sempat-sematnya tidur

Ravi : iya, kalau pelajaran lain aja semangat

Dido : udah dibilang aku itu susah buat inget rumus-rumus matematika

Kian : udah tau susah buat inget harusnya itu pas bu Isti jelasin diperhatiin

Bunga : temen-temen ini ya kelompok belajar matematika yang tadi bu Isti bilang (berlari kedepan kelas)

Dido : Kelompok apaan? hah kelompok belajar matematika? Kamu yang buat?

Bunga : bukan aku yang buat, yang buat bu Isti

Dido : buat apa coba

Ravi : tadikan bu Isti udah ngasih tau

Kian : Didokan tadi enggak merhatiin jadinya enggak tau

Dido : (menggaruk kepala) akukan enggak dengar

Bunga : jadi kelompok belajar matematika ini, buat membantu satu sama lain ketika akan ada ulangan dan sebentar lagi kan PAS gitu kata bu Isti

Bunga : Untuk waktu dan tempat terserah kelompoknya masing-masing ya mau kapan

(Dido satu kelompok belajar dengan Ravi, Kian, Bunga, dan Susi. Mereka sedang berkumpul untuk membahas waktu dan tempat melaksanakan belajar kelompok)

Kian : kita mau kapan aja buat kumpul?

Susi : setiap habis ada pelajaran matematika (memberi usulan)

Ravi : seminggu sekali di hari jumat

Dido : Aku ikut kalian aja mau kapan

Bunga : boleh tuh di hari jumat

Kian : kita coba dulu seminggu sekali efektif apa enggak baru nanti kalau kurang efektif kita ganti jadi setiap habis ada pelajaran matematika

Bunga : waktunya habis pulang sekolah ya berarti kalau tempatnya di sekolah dulu aja gimana baru nanti kalau udah bosan ganti tempat, gimana?

Ravi, : Setuju

Susi,

Kian,

Dido

Kian : ketuanya mau siapa nih?

Ravi : Dido aja

Kian : oke Dido ya ketua kelompoknya

Dido : kok aku, aku aja enggak pandai matematika

Kian : jadi ketua itu enggak harus pandai matematika, aku milih kamu biar kamu enggak males-malesan

Bunga & : iya Dido aja

Susi

Bunga : jangan lupa jumat besok bawa buku matematikanya

(Di hari jumat sepulang sekolah Dido, Ravi, Kian, Bunga, dan Susi berkumpul untuk belajar matematika)

Dido : bunga kok buku mu banyak banget?

Bunga : enggak banyak kok, ini buku catatan, ini buku buat coret-coret latihan soal, terus ini buku catatan yang isisnya Cuma rumus-rumus aja (sambil menunjuk buku yang dia bawa)

- Dido : kalian juga bukunya banyak? (menunjuk Kian dan Ravi)
- Kian : ya enggak sebanyak Bunga si tapi buku buat coret-coret latihan soal ada sendiri
- Dido : kalian sering ngerjain soal sendiri? Enggak bingung gitu?
- Ravi : iya, biar inget rumus-rumusnya
- Susi : jangan bilang Dido di rumah jarang latihan soal?
- Dido : (menggaruk kepala) iya enggak pernah, soalnya bingung masuk-masukin angkanya
- Ravi : makannya kalau di kelas berusaha buat memperhatikan penjelasan &Kian dari bu isti jangan malah tidur
- Bunga : biar aku bisa inget rumus dan cara masukin angkanya kerumus itu aku perlu latihan soal, kalau yang diingat cuma rumus-rumusnya aja tanpa tahu mengaplikasikannya gimana sama aja nanti susah
- Dido : oh gitu, aku pernah nyoba gitu latihan soal tapi aku jadi bingung dan semenjak itu aku males banget buat nyoba lagi
- Susi : ya udah yuk sekarang kita mulai aja belajar kelompoknya, sekalian biar Dido juga ngerjain latihan soal
- Ravi : berarti kamu harus merubah cara belajarmu, jangan males buat nyoba
- Dido : ngerubah gimana?
- Ravi : ya kamu sering-sering latihan soal, kalau misal ada yang kurang paham nanti didiskusiin sama temen kalau enggak Tanya ke bu Isti
- Dido : iya ya,
- Kian : nah ini gunanya ada kelompok belajar, buat bantu satu sama lain
- Dido : berarti cara belajar aku sama pelajaran matematika sejauh ini salah ya, aku cuma hafalin rumusnya aja tanpa latihan soal-soal pantas aja aku enggak bisa paham-paham
- Susi : itu gunanya sering-sering latihan soal Dido buat melatih ingatan kita dan kadang rumusnya sama tapi bentuk pertanyaannya beda-beda jadi biar pas ada ujian enggak kaget kalau misal soalnya beda

Dido : iya iiya, janji deh enggak tidur lagi di kelas (pandangan mengarah ke Kian dan Ravi). Aku bakal membiasakan diri buat sering-sering latihan soal biar enggak kalah sama kalian. Nilai aku jelek terus Obrolanpun selesai, mereka melanjutkan untuk diskusi soal-soal matematika yang ada.

Setelah itu Dido mulai merubah cara belajarnya terutama pada pelajaran matematika mulai dari mengerjakan latihan soal-soal dan mulai memiliki rasa tanggung jawab terhadap mata pelajaran matematika dengan tidak tidur di dalam kelas dan memperhatikan penjelasan guru.

C. Worksheet

1. Pemahaman

a. Bagaimana bentuk dari penyesuaian diri terhadap mata pelajaran?

.....
.....
.....

b. Pelajaran apa yang dapat kamu petik dari sosiodrama “penyesuaian diri terhadap mata pelajaran”?

.....
.....

c. Bagaimana tanggapan kamu mengenai sosiodrama “penyesuaian diri terhadap mata pelajaran”?

.....
.....

d. Bentuk refleksi diri setelah mengikuti kegiatan

1) Bagaimana komentar kamu tentang tokoh utama yaitu Dido?

.....
.....

2) Apa yang akan terjadi jika kamu mengalami kesulitan yang sama seperti yang dialami oleh Dido?

.....
.....

3) Jika kamu menemukan sosok teman seperti Dido, nasihat apa yang akan kamu berikan?

.....

e. Apakah kamu memiliki kesulitan dalam belajar? Berikan alasannya.

.....

2. Perasaan Positif

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri terhadap mata pelajaran		
2.	Melakukan sosiodrama tentang penyesuaian diri terhadap mata pelajaran sangat bermanfaat dan membantu saya		
3.	Saya akan lebih bertanggung jawab terhadap mata pelajaran yang saya ikuti		

3. Rencana Kegiatan

Terkadang kita sering mengalami hilang minat terhadap mata pelajaran yang kita tekuni di sekolah karena bosan, lelah, dan banyak hal lainnya yang menyebabkan kita kesulitan dalam belajar.

❖ Bagaimana cara mencegah agar hal tersebut tidak terjadi pada dirimu?

KEGIATAN 5

A. Materi

1. Penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik/fasilitas dan sosial sekolah

Penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik sekolah dalam hal ini adalah gedung, alat-alat sekolah, fasilitas belajar, kebersihan sekolah, letak sekolah, dan lingkungan sekolah lain yang dapat mempengaruhi kenyamanan peserta didik di sekolah. Penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan fisik dan sosial sekolah akan mempermudah siswa dalam melakukan proses kegiatan belajar. Bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik atau fasilitas yang ada di sekolah meliputi:

- a. Mampu berhubungan baik dengan warga sekolah,
- b. Memelihara dan memanfaatkan fasilitas sekolah,
- c. Aktif dalam organisasi yang ada di sekolah,
- d. Aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh sekolah, dan
- e. Menaati peraturan atau tata tertib sekolah.

B. Naskah Sosiodrama

Ada seorang siswa bernama Dino, dia merupakan siswa yang bisa dilang jarang mengikuti kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan tidak aktif di organisasi sekolah dengan alasan buang-buang waktu dan Dino juga terkadang tidak terlalu memperhatikan sekitarnya seperti menjaga kebersihan sekolah atau dengan warga sekolah lainnya.

1. Peran pemain sosiodrama

Dino (pemeran utama)

Bagas (teman 1/ketua kelas)

Gina (teman 2)

Lia (teman 3)

2. Naskah sosiodrama

Di dalam kelas saat jam pelajaran terakhir hampir selesai dan para siswa sedang berkemas merapikan tasnya

Bagas : yang piket kelas hari ini jumat jangan lupa ya tetep harus piket

Gina : Dino Lia jangan pulang dulu loh, kamu piket hari ini (sedikit berteriak)

Dino : iya iya tenang enggak bakal kabur kok aku

Lia : siaaap enggak lupa kok aku kalau hari ini piket

Setelah bel berbunyi menandakan bahwa waktu pulang sekolah tiba, dikelas masih ada beberapa siswa. Gina, Dino, dan Lia mulai membersihkan ruang kelas.

Gina : Dino nanti kamu yang buang sampah ke tong sampah ya kayak biasanya soalnya ini sapunya cuma ada 2

Dino : Iya

Gina : eh disini ada yang ikut ekstrakurikuler fotografi enggak? (bertanya kepada teman-teman yang ada didalam kelas termasuk Dino dan Lia)

Lia : aku enggak ikut fotografi, Dino tuh foto-foto di instagramnyakan lumayan bagus

Dino : enggak ikut aku

Lia : kenapa enggak ikut lumayan nambah pengalaman

Dino : enggak lah males buang-buang waktu aja, kenapa emangnya?

Lia : Ya enggak buang-buang waktulah kan malah memanfaatkan waktu

Gina : enggak papa cuma tanya, barang kali masih bisa gitu nambah anggota

(Obrolanpun berakhir, mereka melanjutkan untuk merapikan dan membersihkan kelas)

Lia : aku pulang dulu ya udah di jemput soalnya

Gina : iya Li ini aku juga udah selesai.

Aku juga pulang dulu ya, jangan lupa sampahnya di buang

Dino : iya

Lia dan Gina pergi meninggalkan Dino yang sedang mengumpulkan sampah kedalam serok sampah, tetapi tiba-tiba tong sampah yang biasanya ada di depan kelas mereka tidak ada sehingga Dino hanya meletakkan sampah yang ada di serok di depan kelas bukan malah mencari tong sampah di tempat lain terlebih dahulu untuk membuang sampah yang sudah dia kumpulkan.

Dino : (berbicara dalam hati/bergumam) sampahnya aku taruh sini ajalah besokkan juga libur

Minggu berikutnya dihari Senin setelah upacara bendera yang rutin dilaksanakan.

- Bagas : temen-temen hari sabtu besok sekolah mau ada acara, semua siswa harus ikut jadi jangan lupa buat datang ya
- Dino : wajib ya?
- Bagas : iya tadi bu Tika bilanganya wajib
- Gina : Dino pasti males ikut, diakan jarang dateng kalau ada acara terus nanti kalau ditanya bilanganya buang-buang waktu
- Dino : kenapa emang kalau enggak dateng?
- Gina : sayang aja gitu enggak ikut berpartisipasi kalau ada acara kan nambah wawasan, nambah pengalaman, dll
- Bagas : bener tuh kata Gina, nambah temen juga jadi yang di kenal bukan Cuma anak kelas aja
- Lia : sekali-kali datenglah Dino, seenggaknya nyoba dulu besok acaranya juga wajib
- Dino : iya iya besok dateng aku
- Bagas : bener loh dateng, jangan kabur kaburan lagi
- Dino : kapan aku kabur kalau ada acara enggak pernah ya aku maen kabur-kabur aja mending sekalian enggak datenglah
- Bagas : terserahlah yang penting sabtu besok dateng (tersenyum)
- Dino : (hanya melirik bagas)

Hari jumat telah tiba, tidak lupa Lia, Gina, dan Dino untuk piket kelas

- Bagas : jangan lupa yang hari ini piket buat buang sampahnya ke tong sampah jangan cuma ditinggal di depan kelas ya, kemaren bapak yang biasanya bersihin sekolah bilang ke aku katanya beberapa kali setiap hari jumat sampahnya enggak dibuang ke tong sampah jadinya depan kelas kita kotor
- Gina & Lia : (seketika menengok kearah Dino) Dinooo.....
- Dino : (mengalihkan pandangan dari mereka berdua)
- Gina : kamu ya yang enggak buang sampahnya ke tong sampah
- Lia : Dino pasti, kan beberapa kali piket Dino terus yang dapet jatah buang sampah

- Dino : kemaren itu tong sampah yang biasanya di depan kelas enggak ada ya udah jadinya aku taruh aja disana, udah aku pojokin kok sampahnya
- Gina : tapikan bisa berantakan karena angin sama yang lainnya
- Lia : di tempat lainkan ada tuh tong sampah, itu di depan UKS juga ada tuh tong sampah
- Dino : Lagian kemaren itu tong sampahnya enggak di taruh di tempat biasanya sama bapak bersih-bersih. (menggerutu)
iya iya hari ini aku buang ke tong sampah
- Gina : bukan gitu Dino, tapi kan kasihan bapak yang biasa bersih-bersih sekolah jadi kerja dua kali dan biasanyakan kalau enggak ada tong sampah di depan kelas kita nyari yang ada walaupun itu jauh
- Lia : setidaknya kita menjaga kebersihan sekolah juga bukan cuma kebersihan kelas aja. Ya masa kelasnya bersih tapi depannya kotor
:iya iya aku enggak bakal ulangin lagi, aku bakal buang sampahnya ke tong sampah
- Gina : bener loh jangan cuma bicara aja
- Lia : Dino kan sering gitu bilangnya iya mau dateng ke acara tapi enggak dateng, bilangnya iya sampahnya nanti aku yang buang tapi nyatanya enggak dibuang ke tong sampah
- Dino : Ih enggak percayaan, bener deh aku bakal berubah enggak
Cuma janji-janji aja

Karena ucapan Lia, Dino merasa apa yang dikatakan hanya omong kosong sehingga teman-temannya tidak ada yang percaya dengannya sehingga Dino mulai berubah dengan mulai berpartisipasi di setiap kegiatan sekolah dan dia mulai memperhatikan lingkungan sekitar terutama di sekolah dari membuang sampah pada tempatnya.

C. Worksheet

1. Pemahaman

a. Apa dampak dari kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan dan sosial sekolah?

.....
.....

b. Pelajaran apa yang dapat kamu ambil dari sosiodrama “penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik atau fasilitas sekolah dan sosial sekolah”?

.....
.....

c. Bagaimana tanggapan kamu mengenai sosiodrama “penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik atau fasilitas dan sosial sekolah”?

.....
.....

d. Bentuk refleksi diri setelah mengikuti kegiatan

1) Bagaimana komentar kamu tentang tokoh utama yaitu Dino?

.....
.....

2) Apa yang akan kamu lakukan jika berada di posisi yang sama dengan Dino?

.....
.....

3) Jika kamu menemukan teman seperti Dino, nasihat apa yang akan kamu berikan kepadanya?

.....
.....

e. Apakah kamu mengikuti kegiatan atau organisasi sekolah?

1) Ya. Jelaskan perasaan kamu saat berada di organisasi atau kegiatan tersebut!

2) Tidak. Apakah kamu berkeinginan untuk aktif di kegiatan atau organisasi sekolah? Berikan alasannya

.....
.....
.....
.....

2. Perasaan Positif

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang mendapatkan materi tentang penyesuaian diri terhadap lingkung fisik/fasilitas dan sosial sekolah		
2.	Melakukan sosiodrama tentang penyesuaian diri terhadap lingkung fisik/fasilitas dan sosial sekolah sangat bermanfaat dan membantu saya		
3.	Saya akan membangun hubungan yang baik dengan warga sekolah		
4.	Saya akan selalu menaati peraturan atau tata tertib sekolah		
5.	Memelihara dan memanfaatkan fasilitas sekolah engan baik adalah suatu kewajiban bagi saya dan warga sekolah lainnya		

3. Rencana Kegiatan

Bagaimana cara kamu memelihara dan memanfaatkan fasilitas yang ada di sekolah dengan baik agar mempermudah kamu dalam kegiatan belajar?



PENUTUP

A. Kesimpulan

Penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku dimana individu berusaha untuk mengatasi dan mengubah kemampuan sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya sehingga usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Dengan memiliki kemampuan penyesuaian diri di sekolah dengan baik sehingga peserta didik dapat membiasakan diri dalam menghadapi dan memecahkan masalah tentang penyesuaian diri di sekolah secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: aditama.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Gunarsa, S. D. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Kementrian Pendidikan dan kebudayaan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi.
- Sunarto, A & Agung Hartanto. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahyudi, Imam. 2012. *Megejar Profesionalisme Guru: Strategi Dalam Mewujudkan Citra Guru Profesional*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Widiastuti, A. A. 2011. *Permasalahan Penyesuaian Diri dan Strategi Coping*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.