MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP LINGKUNGAN SEKOLAH MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII B SMP N 2 JUWANA TAHUN 2012/2013

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh
Achlis Nurfuad
1301408048

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

pada :

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Haryono, M.Psi	Kusnarto Kurniawan, S.Pd.,M.Pd.,Kons.
NIP.19620222 198601 1 001	NIP. 19710114 200501 1002
Pembimbing I	Penguji Utama
Dr. Supriyo, M.Pd.	Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002	NIP. 19600205 199802 1 01

Pembimbing II

Dr. Awalya, M.Pd.,Kons.

NIP. 19601101 198710 2 001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan karena jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2013

Achlis Nurfuad

NIM. 1301408048

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Karena setiap manusia dilahirkan memiliki cita-cita, mengapa tidak dibuat besar sekalian?" (Donald Trump)

Persembahan:

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang selalu mendoakan dan telah banyak berjuang untukku demi studiku.
2. Kakak-kakakku yang menjadi panutan.
3. Izah yang selalu menjadi penyemangatku.
4. Teman-teman BK' 08 yang selalu ada dalam suka ataupun duka.
5. Almamaterku.

ABSTRAK

Nurfuad, Achlis. 2013. *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Dr. Supriyo, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Dr. Awalya, M.Pd., Kons.

Kata kunci: bimbingan kelompok; penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya. Remaja yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, merasa tidak puas dengan apa yang telah didapatkan, dan keluhan terhadap apa yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok?.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa terdiri dari 4 siswa berkriteria penyesuaian diri rendah dan sedang dan 2 siswa berkriteria penyesuaian diri tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan deskriptif persentase.

Pada hasil *pre-test* diperoleh rata-rata hasil sebesar 61,03% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria sedang dengan rata-rata prosentase sebesar 60,96% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 61,46%. Dan setelah diberikan *treatment* diperoleh hasil *post-test* sebesar 71,57% dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria tinggi dengan rata-rata prosentase 72,28% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 69,58%. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada semua siswa sebesar 10,54% setelah pemberian *treatment*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa J hitung ≤ J tabel, artinya Ho ditolak dan Ha diterima.

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Saran untuk guru pembimbing dan kepala sekolah adalah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam melaksanakan dan mengarahkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu penyesuaian diri siswa agar lebih mudah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rakhmat dan anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul ”Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dan menguji adanya peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa sesudah mengikuti layanan Bimbingan Kelompok.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan rasa hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si., Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Hardjono, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Supriyo, M.Pd., Dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Dr. Awalya, M.Pd., Kons., Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala SMP N 2 Juwana yang telah memberikan izin penelitian.
7. Guru pembimbing SMP N 2 Juwana yang telah membantu penelitian.
8. Semua siswa kelas VIII B yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Keluarga besarku yang tiada henti memberikan doa dan dukungannya selama ini.
10. Teman-teman angkatan 2008 yang telah menjadi teman berbagi suka dan duka.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Dalam skripsi ini, penulis telah berusaha sebaik mungkin agar skripsi ini dapat tersaji dengan baik. Namun jika ternyata masih banyak kekurangan, hal ini semata-mata karena keterbatasan dari penulis.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Semarang, Januari 2013

Penulis

PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	10
2.2 Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah.....	12
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri.....	13
2.2.2 Karakteristik Penyesuaian Diri.....	15
2.2.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat.....	20
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	22
2.2.5 Proses Penyesuaian Diri.....	26
2.2.6 Penyesuaian Diri Di Sekolah.....	29
2.2.7 Upaya-Upaya untuk Memperlancar Proses Penyesuaian Diri…….....	32
2.3 Layanan Bimbingan Kelompok.....	34
2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	34
2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	35
2.3.3 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	37
2.3.4 Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok.....	41
2.3.5 Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok.....	41
2.4 Meningkatkan *Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah* melalui Layanan Bimbingan Kelompok.....	44
2.5 Hipotesis.....	46
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	47

3.2 Desain Penelitian..... 48
3.3 Variabel Penelitian..... 50
3.3.1 Identifikasi Variabel..... 50
3.3.2 Definisi Operasional Variabel..... 51
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... 52
3.4.1 Populasi..... 52
3.4.2 Sampel dan Teknik Sampling..... 53
3.4.3 Metode dan Alat Pengumpul Data..... 54
3.5 Prosedur Penyusunan Instrumen..... 58
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... 60
3.6.1 Validitas Instrumen..... 60
3.6.2 ReliabilitasInstrumen 61
3.7 Hasil Uji Instrumen..... 62
3.7.1 Hasil Uji Validitas..... 62
3.7.2 Hasil Uji Reliabilitas..... 63
3.8 Metode Analisis Data..... 63
3.8.1 Analisis Deskripsi Persentase..... 63
3.8.2 Uji Wilcoxon..... 64

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian..... 65
4.1.1 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok..... 65
4.1.2 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok..... 70
4.1.3 Peningkatan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Pada Siswa Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok……..... 73
4.1.4 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok..... 76
4.2 Pembahasan..... 93
4.3 Keterbatasan Penelitian..... 97

BAB 5 PENUTUP
5.1 Simpulan..... 99
5.2 Saran..... 100

DAFTAR PUSTAKA..... 101

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Populasi Penelitian……..... 52
3.2 Sampel Penelitian……..... 54
3.3 Penskoran Item……..... 57
3.4 Kategori Tingkatan Skala Penyesuaian Diri..... 58
3.5 Kisi-kisi Instrumen Sakala Penyesuaian Diri..... 59
3.6 Tabel Penolong Uji *Wilcoxon*……..... 64
4.1 Hasil *Pre Test* Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Lingkungan Sekolah..... 66
4.2 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Dilaksanakan Bimbingan Kelompok..... 67
4.3 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Dilaksanakan Bimbingan Kelompok……... 70
4.4 Tabel Penolong Uji Wilcoxon……..... 73
4.5 Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Setelah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok..... 74

PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman

4.1 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator Sebelum Melaksanakan Bimbingan Kelompok……. 69
4.2 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator Setelah Melaksanakan Bimbingan Kelompok……. 71
4.3 Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator Sebelum dan Setelah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok……. 75

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

3.1 Desain penelitian *one group pretest-posttest design*……. 49
3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen..... 58

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian sebelum *try-out*..... 103
2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian sesudah *try-out*..... 104
3. Skala Penyesuaian Diri sebelum *try-out*..... 105
4. Skala Penyesuaian Diri sesudah *try-out*……..... 110
5. Hasil Uji Validitas……..... 113
6. Hasil Uji Reliabilitas……..... 114
7. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok..... 115
8. Materi Layanan..... 139
9. Laporan Pelaksanaan Layanan..... 160
10. Hasil Penilaian Segera/Laiseg..... 192
11. Data Uji Coba Skala Penyesuaian Diri..... 200
12. Hasil Penghitungan Data (*pre-test*)..... 203
13. Hasil Penghitungan Data (*pre-test*) per indikator..... 205
14. Hasil Penghitungan Data (*post-test*)..... 207
15. Hasil Penghitungan Data (*post-test*) per indikator..... 209
16. Daftar Hadir Layanan Bimbingan Kelompok..... 211
17. Harga-harga Kritis dalam Tes *Wilcoxon*……..... 218
18. Dokumentasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok..... 219
19. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Pendidikan..... 221
20. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah..... 222

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makhluk sosial, manusia selalu mengadakan interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Individu selalu berusaha mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku.

Konseli sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksinya dengan lingkungan. Manusia sebagai pribadi yang unik memiliki perbedaan karakteristik antara individu yang satu dengan individu yang lain. Saat konseli memasuki masa remaja, terkadang konseli mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan fisik, psikis, dan juga ligkungan sosial. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan yang baru. Perkembangan remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapinya. Kemampuan individu mengatasi masalah yang ada tersebut tergantung dari bagaimana seorang remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan selanjutnya

kemampuan menyelesaikan masalah tersebut akan dapat membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa.

Penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya. “Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana inidividu mencapai keseimbangan diri dlam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan” (Sunarto & Agung, 2002: 222). Penyesuaian diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan bagaiamana indvidu tersebut memperoleh keharmonisan baik secara jasmani ataupun rohani. Penyesuaian diri dalam prosesnya muncul berbagai hambatan atau masalah yaitu berupa konflik, tekanan, dan juga frustasi, dan dalam keadaan tersebut individu berusaha untuk mencoba berbagai perilaku agar dirinya tersebut dapat membebaskan diri dari masalah yang ada agar inidividu tersebut dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya. Remaja yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, merasa tidak puas dengan apa yang telah didapatkan, dan keluhan terhadap apa yang dialaminya. Jika seorang remaja tersebut berhasil dalam melakukan proses penyesuaian diri, maka remaja tersebut merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan juga pandangan yang positif.

Konseli yang berada pada lingkungan yang baru, yaitu Sekolah Menengah Pertama harus mampu melakukan penyesuaian diri, yaitu lingkungan sekolah. Lingkungan yang berada di Sekolah Menengah Pertama sangatlah berbeda waktu di Sekolah Dasar, mulai dari teman yang baru, guru yang baru, dan bahkan sampai aturan-aturan yang ada di Sekolah Menengah Pertama. Konseli harus mampu menyesuaikan diri dengan teman yang baru karena teman yang baru yang ada di Sekolah Menengah Pertama ini bukan teman pada waktu di Sekolah Dasar, meskipun ada itu hanya beberapa bagian saja. dan juga teman di Sekolah Menengah Pertama ini sangatlah banyak, bukan hanya satu kelas saja seperti waktu di Sekolah Dasar. Guru juga tidak sama seperti waktu di Sekolah Dasar, dimana hanya ada satu guru yang mengampu beberapa mata pelajaran pokok. Sedangkan, di Sekolah Menengah Pertama setiap mata pelajaran hanya ada satu guru dan juga kadang merangkap sebagai wali kelas. Peraturan-peraturan yang ada di Sekolah Menengah Pertama ini lebih ketat daripada waktu dulu di Sekolah Dasar jadi, seorang individu harus dapat melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial di sekolah yang baru, agar individu tersebut dapat mencapai hasil belajar yang baik dan memuaskan. Tanpa lingkungan sekolah yang baik, maka individu akan merasa kesulitan dalam proses belajar mengajar.

Dalam penelitian ini subjek penelitian dilakukan pada kelas VII dan kelas VIII, karena pada saat mencari informasi mengenai penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, subjek masih duduk di kelas VII. Penelitian dan pemberian layanan bimbingan kelompok subjek penelitian sudah naik ke kelas VIII. Beradasarkan hasil wawancara dengan konselor di SMP Negeri 2 Juwana

diperoleh hasil bahwa, sebagian besar siswa kelas VII yang berjumlah 8 kelas, diketahui secara keseluruhan setiap kelas terdapat siswa yang penyesuaian dirinya kurang. Misalnya, di kelas VII B terdapat 4 siswa yang tingkat penyesuaian dirinya kurang. Fenomena tersebut didukung oleh wawancara peneliti dengan beberapa siswa kelas VII SMP N 2 Juwana yang mendapatkan hasil, bahwa beberapa siswa kurang begitu mengenal teman sekelasnya. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa lain tentang guru yang baru, dan setelah beberapa wawancara dilakukan diketahui bahwa siswa tersebut kurang begitu menyukai guru yang baru tersebut karena cara mengajar yang kurang dapat diterima oleh mereka. Fenomena tersebut juga ditunjang oleh data yang diperoleh dalam bentuk media cetak yaitu hasil *need asessment* yang berupa sosiometri dan hasil analisis DCM, berdasarkan data tersebut dijelaskan bahwa permasalahan secara umum yang dialami siswa di sekolah adalah masalah pada bidang pribadi dan sosial. Sesuai dengan isu yang merebak diatas mengenai rendahnya tingkat penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah, apabila hal tersebut tidak segera ditangani kebutuhan siswa dalam bidang pribadi, belajar, sosial dan karir akan terhambat dan mengakibatkan kurang optimalnya hasil belajar, dikarenakan lingkungan sekolah juga sangat mempengaruhi proses belajar mengajar. Apabila seorang siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru, maka siswa tersebut kemungkinan besar mendapatkan hasil belajar yang memuaskan, dan juga sebaliknya.

Melihat fenomena yang terjadi pada siswa kelas VII SMP N 2 Juwana dapat menyebabkan proses kegiatan belajar mengajar terhambat dan prestasi belajar

menurun. Guna meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah tersebut dapat digunakan beberapa cara yang efektif, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok karena dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok konselor dapat mengambil manfaat dari format pelayanan kelompok yaitu dari segi dinamika kelompok yang terbangun pada saat pemberian layanan. Sesuai dengan pendapat Jacobs,dkk (1994, dalam Wibowo 2005: 44) yang menyatakan bahwa ada dua pertimbangan dalam penggunaan kelompok yang pertama untuk kepentingan efisiensi dan yang kedua sumber yang didapat dari setting kelompok. Memperhatikan hal tersebut dapat diketahui tentang kondisi siswa yang ada di sekolah pada umumnya, ada siswa yang memiliki penyesuian diri yang tinggi ada pula siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.. Layanan bimbingan kelompok dapat diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan siswa yang mampu menyesuaikan diri dapat berkomunikasi atau berinteraksi dalam memecahkan suatu permasalahan antar anggota kelompok dengan menyatukan jawaban melalui pemikiran berbagai latar belakang yang mendasari pendapat siswa baik dari pengalaman, pengetahuan, bakat, serta ketrampilan berpikir yang dimunculkan dari rasa empati masing-masing anggota kelompok, serta dari munculnya gagasan atau ide-ide baru yang nantinya diharapkan dapat memberikan peningkatan siswa mengenai penyesuaian diri. Dengan layanan bimbingan ini mereka dapat berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, memberi dan menerima dan belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota yang lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan tingkat penyesuaian diri siswa, karena di SMP N 2 Juwana pernah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok namun belum efektif dan SMP N 2 Juwana sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai bimbingan kelompok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka rumusan permasalahan utama yang menjadi fokus penelitian yaitu adakah peningkatan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP N 2 Juwana yang terbagi menjadi:

1.2.1 Bagaimana tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP N 2 Juwana sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok?

1.2.2 Bagaimana tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP N 2 Juwana sesudah setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok?

1.2.3 Adakah peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah sesudah mengikuti layanan Bimbingan Kelompok?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran secara empiris peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP N 2 Juwana Tahun Ajaran 2011/2012 yang dijabarkan sebagai berikut :

1.3.2 Mengetahui tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP N 2 Juwana sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok.

1.3.2 Mengetahui tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII di SMP N 2 Juwana sesudah setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

1.3.2 Menguji adanya peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa sesudah mengikuti layanan Bimbingan Kelompok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta membantu perkembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, terutama masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap sekolah pada siswa yang dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, acuan, atau pertimbangan dalam pelaksanakan layanan bimbingan kelompok apabila penelitian ini terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa.

PERPUSTAKAAN UNNES

1.4.2.2 Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengarah dan motivator pelaksana pembelajaran, khususnya dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi

Untuk memberi gambaran yang menyeluruh dalam skripsi ini, maka perlu disusun sistematika skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian pokok, dan terakhir bagian akhir:

1.5.1 Bagian Awal Skripsi

Bagian ini berisi tentang Halaman judul, Halaman pengesahan, Halaman motto dan Persembahan, Kata pengantar, Daftar isi, dan Daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Skripsi

Bagian ini terdiri dari lima bab yang meliputi

BAB 1 Pendahuluan

Bab ini berisi tentang gambaran secara keseluruhan isi skripsi. Dalam pendahuluan dikemukakan tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Skripsi.

BAB 2 Landasan Teori

Pada bab ini terdapat kajian pustaka yang membahas teori-teori yang melandasi judul skripsi, serta keterangan yang merupakan landasan teoritis terdiri dari: teori mengenai penyesuaian diri di lingkungan sekolah

dan teori mengenai layanan bimbingan kelompok, serta hipotesis penelitian.

BAB 3 Metodologi Penelitian

Metodelogi Penelitian yang terdiri dari populasi dan sampel, variabel penelitian, rancangan eksperimen, penyusunan eksperimen, validitas dan reliabilitas instrumen, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang meliputi antara lain: Persiapan penelitian, Pelaksanaan penelitian, Penyajian Data, Analisis Data, serta Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB 5 Penutup

Pada bab ini penulis memberikan interpretasi atau simpulan dari hasil penelitian serta saran-saran.

1.5.2 Bagian Akhir Skripsi

Pada bagian ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menguraikan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, yang meliputi: (1) penelitian terdahulu; (2) penyesuaian diri di lingkungan sekolah; (3) layanan bimbingan kelompok; (4) meningkatkan *penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah* melalui layanan bimbingan kelompok; (5) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Dalam skripsi yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010"* menunjukkan bahwa tingkat kemampuan penyesuaian diri kelayan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup, dan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok kemampuan penyesuaian diri kelayan meningkat berada pada kategori tinggi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri kelayan dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok (Kusdiarti, 2010: ix).

Penelitian dalam skripsi yang berjudul "*Upaya meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan informasi bidang bimbingan sosial (penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Semarang tahun ajaran 2007/2008)*" diperoleh hasil bahwa kondisi awal penyesuaian diri siswa mencapai skor 430. Setelah siklus I naik menjadi 512 dan setelah melalui siklus II bertambah menjadi 572. Secara per

responden pada kondisi awal terdapat 14 siswa yang penyesuaian dirinya sedang, setelah melalui siklus I masih 5 siswa yang penyesuaian dirinya tergolong sedang, namun setelah melalui siklus II semua siswa berada pada kategori penyesuaian dirinya tinggi (Indah Satyaningsih, 2007: x).

Penelitian dalam jurnal penelitian yang berjudul *InfoTrac Humanities & Education Collection* (http://galegroup.com/itweb diunduh pada tanggal 28 Juni 2012) yang berjudul "*Adjustment problems, self-efficacy, and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong*". Penelitian ini menetapkan bahwa masalah penyesuaian memiliki pengaruh pada tekanan psikologis yang disebabkan oleh efektivitas diri. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masalah penyesuaian pada tekanan psikologis bisa ditangani secara langsung atau dengan meningkatkan efektivitas diri (David W. Chan, 2006).

Dalam jurnal penelitian yang berjudul "*Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Keragaman Budaya*" (http://jurnal.upi.edu/file/Ulfah.pdf yang diunduh pada tanggal 25 Juli 2012). Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling pribadi sosial secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap keragaman budaya (Ulfah, 2011).

Penelitian yang berjudul "*Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah*" (http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal diunduh pada tanggal 25 Juli 2012) bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling kelompok realita

untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Penyesuaian diri siswa di sekolah meningkat setelah mendapat perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah (Nurin Cholifatul Ma'rifa dan Titin Indah Pratiwi, 2011).

Keterkaitan penelitian di atas yang menyebutkan bahwa masalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan beberapa layanan bimbingan konseling, penelitian yang akan dilakukan peneliti bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan terciptanya individu yang baik dan sehat mental. Banyak siswa yang tidak mampu mencapai hubungan yang harmonis dalam sekolah karena tingkat penyesuaian diri yang rendah, baik dengan sesama teman, guru, bahkan tata tertib di sekolah. Oleh karena itu bimbingan kelompok diduga dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Siswa yang kemampuan penyesuaian dirinya berada pada tingkat yang rendah sangat perlu mengadakan hubungan dengan orang lain. Dalam bimbingan kelompok, siswa yang dihadapi oleh konselor bukanlah individual tetapi terdiri dari beberapa siswa yang akan bersama-sama memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan dan untuk lebih mengembangkan dirinya termasuk kemampuan penyesuaian diri siswa.

2.2 Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah

Dalam sub bab ini akan dijelaskan tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang menjadi fokus penelitian yang meliputi: (1) pengertian penyesuaian diri; (2) karakterisitik penyesuaian diri; (3) aspek-aspek penyesuaian diri yang sehat; (4) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri; (5) proses

penyesuaian diri; (6) penyesuaian diri di sekolah; (7) upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri.

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan-hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Dalam hubungannya dengan hambatan-hambatan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat dan juga ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara kurang tepat. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan diuraikan pengertian penyesuaian diri menurut beberapa ahli.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjusment* atau *personal adjusment.* Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, (Schneiders dalam Ali, 2005: 173-175) yaitu:

1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi, padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mngarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis.

2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), penyeuaian diri juga diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai suatu usaha

konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional.

3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), penyesuaian diri diartikan sebagai usaha penguasaan, yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustasi tidak terjadi.

Penyesuaian diri dalam arti 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* (dibentuk sendiri), 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 pengaruhi lingkungan (Gerungan, 2009: 59-60).

Penyesuaian diri merupakan "perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang". Seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok (Hurlock, 1994: 278).

Penyesuaian diri adalah "sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal" (Sunarto, 2002: 222-

223). “Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya” (Fatimah, 2006: 194). “Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya”. Semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup (Carles Darwin dalam Fatimah, 2006: 194).

Jadi penyesuaian diri menurut peneliti adalah suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam keadaan di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut. Penyesuaian diri di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada lingkungan sekolah, yang dimana individu yang baru dalam subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII yang baru masuk di dalam lingkungan sekolah yang baru yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP).

2.2.2 Karakteristik Penyesuaian Diri

Kategori penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif (Sunarto, 2002: 224-230)

1) Penyesuaian Diri secara Positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut: (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi

suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung, (2) tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah 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 dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu, (4) mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senagn terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, (5) menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama, (6) bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membedak-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

2) Penyesuaian Diri secara Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

1) Reaksi Bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak mengahdapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: a) rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal; b) represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan; c) proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: a) senang membantu orang lain; b) menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka; c) menunjukkan sikap merusak; d) keras kepala; e) balas dendam; f) marah secara sadis.

3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: a) banyak tidur; b) minum-minuman keras; c) pecandu ganja, narkotika; d) regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Penyesuaian ada dua macam, yaitu penyesuaian baik dan penyesuaian buruk. Karakteristik penyesuaian yang baik adalah: a) mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia; b) berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tiap tingkat usia; c) bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup; d) segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian; e) senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan; f) mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasihat; g) tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihan itu salah; h) lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner; i) dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan catak biru tindakan, bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari suatu tindakan; j) belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan; k) tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menerapkannya pada bidang yang tidak berkaitan; l) mengatahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila saatnya bermain; m) dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri; n)

dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan; o) dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar; p) dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara takaran yang sesuai; q) dapat menahan sakit dan frustasi emosional bila perlu; r) dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan; s) dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting, t) menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung akhir (Hurlock, 1999: 258).

Tanda bahaya penyesuaian buruk yang umum menurut Hurlock (1999:269) adalah: a) mengantuk akibat provokasi kecil; b) menunjukkan tanda-tanda khawatir dan cemas secara berlebihan; c) sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau; d) berulangkali mencuri barang-barang kecil meskipun dihukum berat; e) sering tampak hanyut dalam lamunan; f) menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran, yang nyata maupun yang dibayangkan; g) sangat kasar terhadap anak kecil atau hewan; h) kecemasan abnormal dalam keinginan mencapai kesempurnaan; i) sering menyatakan lebih sering dihukum dari orang lain; j) ketidakmampuan menghindari perilaku salah meskipun berulangkali diperingatkan dan dihukum; k) perhatian berlebihan pada penampilan fisik; l) kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan; m) keragu-raguan yang berlebihan dalam menentukan pilihan yang relatif kecil; n) permusuhan terhadap setiap jenis kekuasaan; o) cenderung mudah mendapat kecelakaan; p) nafsu makan tidak menentu dan rewel dalam pilihan makanan; q) enuresis; r) lari dari rumah; s) hiperkritis dan merasa dirinya selalu benar; t) hiperaktifitas difusi; u) membicarakan atau berusaha melakukan bunuh diri; v)

tindakan merusak berulang-ulang; w) mengganggu dan menggertak orang lain bila merasa ditolak; x) merasa rindu bila jauh dari keluarga dan tempat yang dikenal; y) membadut untuk menarik perhatian; z) memproyeksikan kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik; aa) mengadukan orang lain untuk mendapatkan perhatian dan persetujuan orang dewasa; ab) sikap iri hati menutupi kekecewaan dengan mengecilkan nilai dalam hal-hal yagn tidak dapat dicapai.

Dari beberapa teori diatas mengenai karakteristik penyesuaian diri, maka dalam penelitian ini seorang individu dalam hal ini siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang positif ataupun yang negatif mudah untuk diketahui, sehingga membantu peneliti untuk mengkategorikan siswa dalam tingkat penyesuaian yang tinggi atau rendah. Karakteristik penyesuaian diri tersebut juga dapat menjadi bagian utama dari bahan acuan sebagai penyusunan instrumen penelitian ini.

2.2.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Fatimah, 2006: 207-208).

a. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.
b. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu: (1) kematangan emosional; (2) kematangan intelektual; (3) kematangan sosial; dan (4) tanggung jawab (Desmita, 2009: 195-196).

1). Kematangan emosional mencakup aspek-aspek:

a. Kemantapan suasana kehidupan emosional.

b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.

c. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.

d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

2). Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:

a. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.

b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.

c. Kemampuan mengambil keputusan.

d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

3). Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:

a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial.

b. Kesediaan kerja sama.

c. Kemampuan kepemimpinan.

d. Sikap dan toleransi.

e. Keakraban dalam pergaulan.

4). Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:

a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri.

b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.

c. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.

d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur.

e. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.

f. Kemampuan bertindak independen.

Aspek-aspek penyesuaian diri yang sehat meliputi empat aspek yaitu: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Aspek-aspek tersebut kaitannya dalam penelitian ini yaitu dapat

digunakan peneliti sebagai bahan atau materi untuk pelayanan bimbingan kelompok tentang penyesuaian diri.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dari dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis (Desmita, 2009: 196-197). Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek:

1) Hubungan orangtua-anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:

   a. Penerimaan-penolakan orangtua terhadap anak.

   b. Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.

   c. Sikap dominatif-integratif (permisif atau sharing).

   d. Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.

2) Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauhmana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional, yang mencakup:

   a. Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.

   b. Kegemaran membaca dan minta kultural.

c. Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.

d. Pengembangan hobi.

e. Perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak.

3) Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauhmana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup:

a. Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga.

b. Hubungan persaudaraan dalam keluarga.

c. Kehangatan hubungan ayah-ibu.

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat di dalamnya. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup:

1) Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup:

a. Penerimaan-penolakan guru terhadap siswa.

b.Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, menghargai dan mengenal perbedaan individu).

c. Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

2) Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup:

a. Perhatian terhadap perbedaan individual siswa.

b. Intensitas tugas-tugas belajar.

c. Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa.

d. Sistem penilaian.

e. Kegiatan ekstrakurikuler.

f. Pengembangan inisiatif siswa.

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal (Fatimah, 2006: 199-203). Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1) Faktor fisiologis yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.
2) Faktor psikologis, banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustasi, depresi dan sebagainya.
3) Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.
4) Faktor lingkungan, beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai

berikut: (a) lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang di dalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Di lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajarinya melalui permainan, senda gurau, pengalaman sehari-hari dalam keluarga. Di dalam keluarga, seorang anak belajar untuk tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi rasa dengan anggota keluarga dan belajar menghargai hak orang lain. Di dalam keluarga seorang anak mempelajari dasar-dasar dari cara bergaul dengan orang lain, (b) lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari dan dijauhi oleh temannya. Pengertian dan saran-saran dari teman akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, semakin meningkat keadaannya untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya, (c) lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Dengan demikian, proses pendidika merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu.

5) Faktor agama dan budaya, proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinterakasi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Faktor-faktor penyesuaian diri diatas terbagi menjadi dua konsep yaitu konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Penelitian ini sangat berkaitan dengan salah satu diantara konsep tersebut, yaitu konsep sosiopsikogenik, dimana dalam penelitian ini lebih fokus pada penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah. Konsep psikogenik dalam penelitian ini juga bermanfaat karena seorang individu atau siswa juga tidak akan pernah lepas dari keluarga.

2.2.5 Proses penyesuaian diri

Proses penyesuaian diri setidaknya melibatkan tiga unsur, yaitu: 1) motivasi; 2) sikap terhadap realitas, dan; 3) pola dasar penyesuaian diri (Schneiders dalam Ali, 2005: 176-177).

1) Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

2) Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan, aturan, dan norma-norma menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap deangan tuntutan eksternal dar realitas.

3) Pola Dasar Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam keadaan tersebut, anak akan mengalami frustasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustasi yang dialami. Akhirnya dia akan beralih melakukan kegiatan lain untuk mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut (Sunarto dalam, Ali & M. Asrori 2005: 178), dapat ditunjukkan sebagai berikut:

1) Mula-mula individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain dapat mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
2) Kemampuan menerima atau menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
3) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yanga ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
4) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
5) Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
6) Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.

7) Kesanggupan merespons frustasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikan sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yagn mendalam.
8) Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
9) Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajbannya.
10) Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sendiri sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Proses penyesuaian diri merupakan suatu langkah atau cara yang dilakukan oleh seorang individu atau siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang sedang dan rendah. Unsur penyesuaian diri ada tiga unsur, yaitu: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri. Ketiga unsur tersebut harus dapat diperoleh atau dilakukan oleh siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti dapat memberikan pengarahan kepada siswa yang mempunyai tinkgat penyesuaian diri yang rendah untuk dapat melakukan proses penyesuaian diri yang meliputi ketiga unsur tersebut.

Dari penjelasan-penjelasan tentang proses penyesuaian diri di atas dapat disimpulka bahwa individu dapat dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri apabila inidividu dapat memenuhi kebutuhan dengan cara-cara yang wajar dan dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan dan mengganggu lingkungan yang lain.

2.2.6 Penyesuaian Diri Di Sekolah

Penyesuaian diri di sekolah adalah suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seorang individu atau siswa dalam keadaan di lingkungan sekolah yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan sekolah yang baru dengan individu tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Penyesuaian diri di sekolah ada empat macam, yaitu: 1) Penyesuaian diri terhadap guru; 2) Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran; 3) Penyesuaian diri terhdap teman sebaya; 4) Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah (Willis, 1986:46).

1) Penyesuaian diri terhadap guru

Penyesuaian diri siswa terhadap guru banyak tergantung pada sikap guru dalam menanggapi muridnya. Guru yang banyak memahami tentang perbedaan siswa akan lebih mudah mengadakan pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa. Bagi remaja berhubungan dengan guru sangat penting karena mereka dapat bergaul secara harmonis dan matang. Ketidakmampuan seorang remaja dalam penyesuaian dirinya, menjadikan siswa kecewa karena tidak dapat merealisasikan bergaul dengan orang yang lebih dewasa.

2) Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran

Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, kurikulum harusnya disesuaikan dengan umur, tingkat kecerdasan, dan kebutuhan siswa. Sehingga siswa dengan mudah akan dapat menyesuaikan dirinya terhadap mata pelajarn yang

diberikan kepadanya. Akan tetapi, tergantung juga kepada seorang guru bagaimana menggunakan metode mengajar yang tepat, pemahaman psikologi, sikap layak terhadap pendidikan, dan juga berwibawa. Adanya sikap guru yang keras dan sering marah terhadap siswa tentu membuat siswa tesebut akan membenci guru tersebut dan pada gilirannya akan membenci pelajarannya. Hal tersebut akan memberikan dampak kesulitan belajar siswa yang disebabkan oleh guru. Guru yang memberikan pelajaran secara humor dan santai dengan siswa akan membuat siswa lebih memahami pelajarannya.

3) Penyesuaian diri terhadap teman sebaya

Penyesuaian diri terhadap teman sebaya amat sangat penting bagi perkembangan siswa terutama perkembangan sosial siswa. Dalam proses penyesuaian diri terhadap teman sebaya, siswa seringkali dihadapkan pada suatu masalah yaitu penolakan atau penerimaan dalam pergaulannya. Apabila seorang siswa tersebut ditolak dalam pergaulan yang baru ia akan mengalami kekecewaan. Untuk menghindari hal tersebut siswa harus memiliki sikap, perasaan, ketrampilan perilaku yang dapt menunjang penerimaan dalam pergaulan. Penyesuaian ini pada umumnya terjadi dalam keluarga yang heterogen yaitu: minat, sikap, sifat , usia, dan jenis kelamin yang berbeda. Siswa akan menyesuaikan diri ke arah yang lebih mantap, meskipun dalam usaha penyesuaian diri dengan teman sebaya lebih banyak mengalahkan kepentingan pribadi dengan kepentingna kelompok, dengan alasan takut dikucilkan. Akan tetapi secara perlahan siswa akan mengalami kestabilan dan timbul rasa percaya diri dalam pergaulannya tersebut.

4) Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah adalah semua kondisi yang ada di sekolah. Bimo Walgito (1986: 47) membagi lingkungan secara garis besar menjadi dua macam yaitu:

1) lingkungan fisik yaitu lingkungan yang berupa alam: keadaan tanah, keadaan cuaca.
2) lingkungan sosial yaitu lingkungan masyarakat dimana dalam lingkungan masyarakat ini ada interaksi individu satu dengan lainnya. Lingkungan masyarakat diantaranya: kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, TU, siswa dan staf sekolah lainnya.

Lingkungan sekolah adalah semua kondisi atau keadaan yang ada di sekitar sekolah. Lingkungan sekolah dalam penelitian ini, adalah lingkungan sekolah yang dibedakan lagi atas: lingkungan alam, lingkungan fisik, dan peraturan sekolah serta sosial.

1) Lingkungan alam sekolah meliputi keadaan suhu, kebersihan, kelembaban, sirkulasi udara, dan cahaya.
2) Lingkungan fisik sekolah meliputi gedung, sumber belajar alat-alat peraga, perpustakaan, tanaman dan tata tertib sekolah.
3) Lingkungan sosial sekolah yaitu meliputi hubungan timbal balik antara segenap warga sekolah atau masyarakat sekolah.

Dari uraian di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa yagn dimaksud dengan penyesuain diri di sekolah adalah proses pencapaian yang dilakukan individu dalam hubungan yang memuaskan yang berdasarkan aspek-aspek pribadi, seperti sikap dan perasaan, terhadap mata pelajaran, guru, siswa, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, TU, siswa, dan staf sekolah.

Keterkaitan teori penyesuaian diri di sekolah dalam penelitian ini adalah sebagai pedoman dalam pembuatan instrumen penelitian tentang penyesuaian diri dan juga sebagai materi dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok.

2.2.7 Upaya-Upaya untuk Memperlancar Proses Penyesuaian Diri

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja khususnya di sekolah ada 11 langkah (Sunarto, 2002: 239-241), antara lain:

1) Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa "betah" bagi anak didik, baik secara sosial, fisik maupun akademis,

2) Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak,

3) Usaha memahami anak didik secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya,

4) Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar,

5) Menggunakan prosedur evaluasi dpaat memperbesar motivasi belajar,

6) Ruangan kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan,

7) Peraturan/tata tertib yagn jelas dan dipahami murid-murid,

8) Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan, kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah,

9) Pelaksanakan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya,

10) Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru,

11) Hubungan baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat.

Menurut Al-Mighwar (2006: 217-218) upaya menumbuhkembangkan penyesuaian diri remaja yaitu:

1) Menciptakan interaksi edukatif yang membuat remaja merasa aman untuk mengaktualisasikan dirinya dalam berbagai aktivitas keluarga atau sekolah, sehingga dia terlatih menyesuaikan diri dalam interaksi yang berguna bagi dirinya.
2) Menghilangkan, atau minimal menghindari perilaku negatif di hadapan reaja, karena akan menimbulkan kesan negatif yang cenderung ditiru oleh ramaja, sehingga proses penyesuaian dirinya ke arah yang lebih baik akan terganggu atau terhambat.
3) Mencegah peranan yang kontradiktif dengan jenis kelamin ramaja, seperti laki-laki memerankan tugas perempuan atau sebaliknya, karena hal itu akan berakibat buruk pada penyesuaian dirinya kelak.

Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri ini sangan penting dan juga sangat diperlukan oleh siswa, terutama yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah. Teori tentang Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri ini akan diberikan dan disampaikan oleh peneliti pada saat proses pemberian layanan bimbingan dan konseling kelompok.

2.3 Layanan Bimbingan Kelompok

2.3.1 Pengertian Bimbingan kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antarpribadi dengan orang lain.

> Bimbingan kelompok adalah 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 (Prayitno, 1995:178).
>
> Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencagah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001:3).
>
> Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003:48).
>
> Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (Wibowo, 2005:17).

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual yang memiliki fungsi pemahaman dan pengembangan

melalui empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tujuan umumnya adalah membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Kaitan pengertian mengenai bimbingan kelompok dalam ini adalah sebagai bahan atau materi dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu memberi penjelasan kepada anggota kelompok mengenai apa itu yang dimaksud dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh beberapa ahli, adalah sebagai berikut:

Menurut Amti (2004:108) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga menembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.

5) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan oran lain.
6) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh (Prayitno, 1995:178) adalah:

1) Mampu berbicara di depan orang banyak
2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
3) Belajar menghargai pendapat orang lain,
4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
6) Dapat bertenggang rasa
7) Menjadi akrab satu sama lainnya,
8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. (Sukardi, 2003:48). Kaitan tujuan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah

selain tujuan umum dan khusus yang dipaparkan diatas, tujuan utama yang ingin dicapai adalah adanya peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

2.3.3 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut (Prayitno, 1995:44-60) tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkakan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

2) Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara

sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan "jembatan" antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksankan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan.

Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan.

Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah:

a) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok
b) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok
c) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok
d) Pembahasan kegiatan lanjutan
e) Penutup

5) Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota berguna. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui essai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana (Prayitno, 1995:81). Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang

menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang disenangi selama kegiatan berlangsung.

Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok ini bertitik tolak bukan pada kriteria "benar atau salah", tetapi berorientasi pada perkembangan, yakni mengenali kemajuan atau perkembangna positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Prayitno (1995:81) mengemukakan bahwa penilaian terhadap layanan bimbingan kelompok lebih bersifat "dalam proses", hal ini dapat dilakukan melalui:

a) Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
b) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas
c) Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
d) Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
e) Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap yang harus dilaksanakan secara berurutan oleh pemimpin kelompok agar proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan secara optimal. Keterkaiatan tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok ini akan membantu pemimpin

kelompok (peneliti) dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.

2.3.4 Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok

Teknik-teknik dalam bimbingan kelompok adalah sama dengan teknik yang digunakan dalam konseling perorangan (Prayitno, 1995:78). Hal tersebut memang demikian karena pada dasarnya tujuan dan proses pengembangan pribadi melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling perorangan adalah sama. Perbedaannya hanya terletak pada proses interaksi antarpribadi yang lebih luas dalam dinamika kelompok pada bimbingan kelompok.

Teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik umum atau disebut juga "tiga M", yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan.

Teknik yang digunakan dalam proses layanan bimbingan kelompok sangat penting, karena teknik tersebut dapat menentukan keberhasilan atau tidaknya kegiatan layanan bimbingan kelompok. Teknik "tiga M" akan dapat membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dengan teknik tersebut peneliti berharap layanan bimbingan kelompok dapat berjalan lancar dan memperoleh perkembangan yang baik.

2.3.5 Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

Dinamika kelompok yang tercipta dalam proses bimbingan kelompok menggambarkan hidupnya suatu kegiatan kelompok. Hangatnya suasana atau

kakunya komunikasi yang terjadi juga tergantung pada peranan pemimpin kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (1995: 35-36) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tang ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakanmaupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasanan perasaan yang dialami itu.
3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok,

diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia / mereka itu menderita karenanya.

6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
2) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
6) Mampu berkomunikasi secara terbuka

7) Berusaha membantu anggota lain.
8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Peranan pemimpin kelompok dan anggota kelompok sangatlah penting, karena salah satu faktor terjadinya kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah adanya pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Dalam penelitian ini yang menjadi sebagai pemimpin kelompok adalah peneliti dan yang menjadi sebagai anggota kelompok adalah siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

2.4 Meningkatkan *Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah* melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok diperlukan untuk memberikan dorongan positif agar mereka mampu manghadapi hambatan dan mengatasi kesulitan terutama dalam hal belajar. Dalam hal ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok agar siswa juga dapat termotivasi melalui suasana kelompok sehingga dapat memperkuat motivasi internalnya. Bimbingan kelompok juga lebih efektif dalam pemberian program bantuan kepada siswa sehingga tidak perlu membantu secara individual yang lebih memerlukan banyak waktu. Melalui upaya bantuan tersebut diharapkan siswa menjadi termotivasi baik secara internal maupun eksternal sehingga mampu menghadapi hambatan dalam pencapaian prestasi. Tujuan akhirnya yaitu siswa dapat mencapai prestasi optimal dan berpengaruh baik pada

kehidupan sosialnya yaitu menjadi pribadi yang berdaya juang tinggi dan meraih sukses di masa depan.

Peningkatatan *penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah* diperlukan untuk semua individu baik yang tingkat penyesuaian diri yang rendah maupun tinggi. Dalam hal ini individu yaitu siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah, memerlukan peningkatan penyesuaian diri terutama untuk meningkatkan, mengembangkan, dan mempertahankan usaha belajarnya sehingga tercapai tujuan akhir yaitu mencapai prestasi optimal. Peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. Peneliti memanfaatkan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu interaksi masing-masing anggota yang menghidupkan proses kegiatan bimbingan kelompok. Melalui dinamika kelompok tersebut diharapkan masing-masing anggota memperoleh informasi atau topik-topik yang dibahas bersama, serta pengetahuan dan pengalaman yang nantinya dapat dikembangkan secara optimal sesuai dengan tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan.

Tujuan bimbingan kelompok diantaranya adalah setiap anggota kelompok mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya, mampu berbicara di depan orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, menjadi akrab satu sama lainnya, mampu mengendalikan diri

dan dapat bertenggang rasa. Dengan mampu mengeluarkan pendapat, berbicara, menghargai orang lain dan bertenggang rasa, berarti siswa akan dapat dengan mudah bersosialisasi, mudah memperoleh pemahaman dalam pembelajaran di sekolah, dapat mengembangkan pengetahuannya, yakni belajar dari pengalamannya, maupun melalui informasi yang mereka terima dari lingkungannya. Dalam prosesnya diharapkan setiap anggota mampu saling memotivasi dan berbagi pengalaman satu sama lain.

Melalui interaksi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa menjadi terpacu untuk mengembangkan diri terutama bagi siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Siswa tersebut dapat belajar dari pengalaman antar anggota kelompok sehingga ia dapat introspeksi dan berusaha untuk mampu menghadapi kesulitan yang dialami. Peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui media bimbingan kelompok akan lebih efektif karena didalamnya melibatkan teman sebaya sehingga dalam bertukar pendapat tidak ada rasa canggung. Dengan demikian pemahaman anggota kelompok menjadi lebih baik tentunya dengan arahan dari pemimpin kelompok.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan tinjauan pustaka pada penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu: “layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013”.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Suatu kegiatan penelitian harus menggunakan metode yang dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini sangat penting agar dapat mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, upaya yang harus dilakukan dengan menggunakan metode penelitian ilmiah (Hadi, 2004: 4).

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian dapat diklasifikasikan dari berbagai macam cara dan sudut pandang. "Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua macam yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif" (Azwar, 2007: 5). Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Jika dikaji dari metode penelitiannya, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, dimana peneliti mengadakan penelitian dan perlakuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu treatment atau perlakuan (Hadi, 2004: 427). Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja

ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Arikunto, 2006: 3). Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat atau pengaruh dari suatu perlakuan. Dalam penelitian eksperimen ini, perlakuan yang diberikan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

3.2 Desain penelitian

Desain penelitian dapat didefinisikan sebagai semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Nazir, 2003: 84). Secara garis besar, penelitian eksperimental dapat dibagi menjadi empat jenis yaitu *pre experimental, true experimental, factorial experimental* dan *quasi experimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre Eksperimental Design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Penelitian *Pre Eksperimental Design* itu sendiri dibagi menjadi tiga yaitu *one-shot case study, one group pretest-posttest, dan intact-group comparison* (Sugiyono, 2010: 109-110). Dari tiga desain penelitian tersebut peneliti menggunakan *one group pretest-posttest* untuk melakukan penelitian. Melalui desain ini penelitian dilakukan hanya pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu O_1 *(pre test)* untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Pengukuran yang kedua O_2 *(post test*) dilakukan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Adanya perbedaan antara *pre test* dan *post test* diasumsikan

sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

(Pre Test)	Perlakuan	(Post Tes)
O_1	X	O_2

Gambar 3. 1 Desain penelitian *one group pretest-posttest design*

Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (*pre-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada sampel sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.

X = Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

O_2 = Pengukuran akhir (*post-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada sampel setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian digunakan tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Beberapa hal yang dilakukan dalam pelaksanaan eksperimen ini adalah sebagai berikut.

a) Memberikan *Pre test* (O_1)

Pre-test ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *post- test*.

b) Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan selama 8 kali pertemuan dengan durasi selama 45 menit. Pada setiap akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera (laiseg) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi layanan bimbingan kelompok yang diberikan.

c) Memberikan *Post-test* (O_2)

Post-test adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui adanya peningkatan penyesuaian diri siswa. Post test ini tidak diberikan pada setiap akhir pertemuan tetapi setelah 8 kali pertemuan.

3.3 Variabel Penelitian

3.3.1 Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, subyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 3). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok, karena layanan ini sengaja diberikan

untuk memberikan pengaruh bagi variabel terikat yaitu penyesuaian diri siswa.

2) Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.

3.3.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007: 74). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa untuk memperoleh pemahaman dari suatu informasi yang diperlukan, sehingga dapat dipergunakan untuk mengenali diri sendiri dan lingkungan serta dapat mencegah siswa dari perbuatan yang merugikan dirinya. Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dimaksudkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan siswa tentang penyesuaian diri, sehingga mampu meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa.

Dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan pada siswa dalam penelitian ini menggunakan teknik umum atau disebut juga “tiga M”, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan.

2) Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah

Penyesuaian diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk dapat menerima dan melaksanakan aturan, tata tertib, nilai, hukum, dan sistem yang berlaku dalam lingkungan yang baru ditempati oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 55). Sedangkan menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 130).

Tabel 3.1
Populasi penelitian

No.	Siswa	Penyesuaian Diri		
		Jumlah	%	Kriteria
1	AF	148	80,43%	Tinggi
2	AL	98	53,26%	Rendah
3	AM	171	92,93%	Sangat Tinggi
4	ADK	164	89,13%	Sangat Tinggi
5	AM	175	95,10%	Sangat Tinggi
6	DCR	148	80,43%	Tinggi
7	DS	158	85,86%	Sangat Tinggi
8	DM	100	54,34%	Rendah
9	ES	119	64,67%	Sedang
10	EA	101	54,89%	Rendah
11	GM	122	66,30%	Sedang
12	IW	170	92,39%	Sangat Tinggi
13	IO	153	83,15%	Tinggi
14	LJM	146	79,345	Tinggi
15	LS	172	93,47%	Sangat Tinggi
16	MDK	150	81,52%	Tinggi

17	MF	174	94,56%	Sangat Tinggi
18	MAF	118	64,13%	Sedang
19	NSN	140	76,08%	Tinggi
20	NAP	132	71,73%	Tinggi
21	NMA	161	87,5%	Sangat Tinggi
22	RP	143	77,71%	Tinggi
23	RA	147	79,89%	Tinggi
24	SNR	130	70,65%	Tinggi
25	SNJ	104	56,52%	Sedang
26	SF	155	84,23%	Tinggi
27	SS	100	54,34%	Rendah
28	TAK	151	82,06%	Tinggi
29	WS	130	70,65%	Tinggi
30	ZN	131	71,19%	Tinggi

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B di SMP Negeri 2 Juwana yang berujumlah 30 siswa . Hal tersebut dikarenakan siswa kelas VIII ada 4 siswa yang mengalami tingkat penyesuaian diri yang rendah.

3.4.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2006: 56). Menurut Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Hadi (2001: 226), purposive sampling adalah pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun sampel tersebut mempunyai ciri-ciri (1)

sampel berada dalam satu kelas, (2) kemampuan penyesuaian diri siswa yang masih rendah. Sampel dalam penelitian ini yaitu 10 siswa.

Tabel 3.2
Sampel penelitian

No.	Kode Responden	Jenis Kelamin	Kategori
1.	AL	L	Rendah
2.	DM	L	Rendah
3.	ES	L	Sedang
4.	EA	L	Rendah
5.	GM	L	Sedang
6.	MA	L	Sedang
7.	SNJ	P	Sedang
8.	SS	P	Rendah
9.	WS	P	Tinggi
10.	ZN	P	Tinggi

10 siswa yang terseleksi sebagai sampel dengan tingkat kemampuan penyesuaian diri yang rendah, sedang, dan sampai tingkat yang tinggi dan kemudian dijadikan satu kelompok untuk diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok 10 siswa yaitu 6 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Sepuluh siswa tersebut terdiri dari 4 siswa dengan kriteria rendah, 4 siswa dengan kriteria sedang, dan 2 siswa dengan kriteria tinggi agar dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok ada heterogenitas dan terjadi dinamika kelompok, sehingga dapat terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa.

3.4.3 Metode dan Alat Pengumpul Data

Pengumpulan data sangat penting dalam penelitian, oleh karena itu dibutuhkan suatu metode dan alat pengumpulan data yang dapat menjaring seluruh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data pada prinsipnya berfungsi untuk mengungkapkan variabel yang

akan diteliti. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa aspek psikologi yaitu penyesuaian diri siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi dan alatnya adalah skala penyesuaian diri siswa .

Skala psikologi adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis (Azwar, 2005: 1). Terdapat beberapa karakteristik skala psikologi sebagai alat ukur yaitu:

1) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
2) Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item.
3) Respons subjek tidak diklasifikasi sebagai jawaban "benar"atau "salah" tetapi semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. (Azwar,2005: 4)

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala penyesuaian diri yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk menggambarkan tingkat penyesuaian diri siswa dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010: 134). Penggunaan skala *Likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat kedisiplinan siswa. Skala *Likert* apabila digunakan dalam penelitian maka akan menghasilkan data interval.

Skala likert memiliki lima kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban. Tidak ada manfaatnya untuk memperbanyak pilihan jenjang karena justru akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan diantara jenjang yang dimaksud, pada responden yang belum cukup dewasa, diferensiasinya perlu disederhanakan (Azwar, 2005: 33). Hal ini diperkuat oleh Arikunto (2006: 241) yang mengatakan bahwa ada kelemahan dengan lima alternatif karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan paling gampang serta hampir tidak berfikir). Sehingga memang disarankan alternatif pilihannya hanya empat saja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu ‘sangat sesuai’, ‘sesuai’, ‘tidak sesuai’, dan ‘sangat tidak sesuai’. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari keempat alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Jawaban soal positif diberi skor 4, 3, 2, 1, sedangkan jawaban soal negatif diberi skor 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah

pertanyaan atau pernyataan yang dimaksud. Adapun ketentuan penskoran setiap jawaban adalah sebagai berikut.

Tabel 3.3 Penskoran Item

Alternatif jawaban	Jenis item	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Selanjutnya untuk menginterpretasikan tingkat penyesuaian diri siswa, maka jumlah skor tiap responden ditransformasi dalam bentuk persentase skor dengan cara membagi dengan skor idealnya dan dikalikan dengan 100%. Selanjutnya porsentase skor tersebut dibandingkan dengan kriteria penyesuaian diri siswa kemudian akan diperoleh kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kriteria tingkat kedisiplinan siswa sebagai berikut:

Prosentase skor maksimum = (4 : 4) x 100 % = 100 %

Prosentase skor minimum = (1 : 4) x 100 % = 25 %

Rentang prosentase = 100 % - 25 % = 75 %

Banyaknya kriteria ada lima tingkatan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Panjang kelas interval = Rentang : Banyak Kriteria

= 75 % : 5 = 15 %

Dengan demikian kriteria untuk mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel

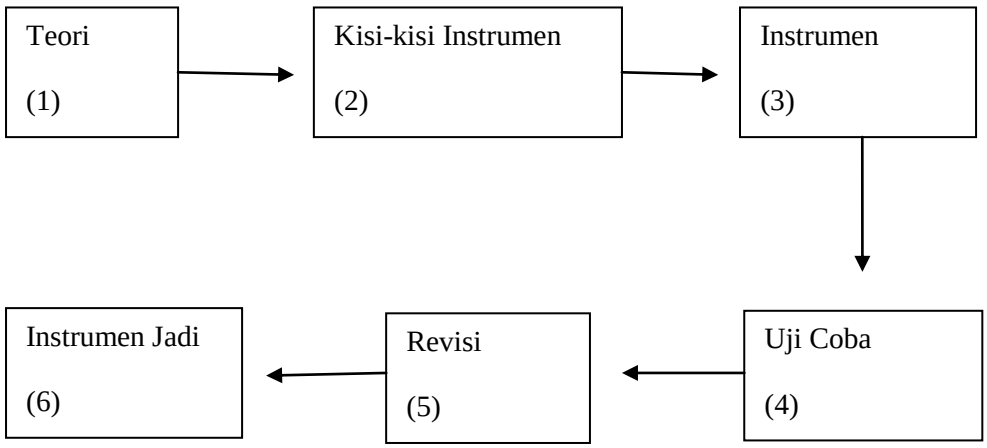
Tabel. 3.4 Kategori tingkatan skala penyesuaian diri

Presentase	Kategori
85% ≤ 100%	Sangat Tinggi
70% ≤ 85%	Tinggi
55% ≤ 70%	Sedang
40% ≤ 55%	Rendah
25% ≤ 40%	Sangat Rendah

3.5 Prosedur Penyusunan Instrumen

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengadaan instrumen penelitian melalui beberapa tahap. Prosedur yang ditempuh adalah perencanaan, penulisan butir soal, penyuntingan, uji-coba, penganalisaan hasil, dan mengadakan revisi (Arikunto, 2006: 166). Sedangkan dalam penelitian ini, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dalam pengadaan instrumen antara lain: membuat kisi-kisi instrumen, lalu dikonsultasikan, hasil konsultasi direvisi jika perlu, instrumen yang telah direvisi diuji-cobakan, kemudian revisi kedua dan instrumen jadi yang siap disebarkan. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dapat dilihat pada bagan berikut.

Gambar 3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen



Setelah mengetahui langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian, selanjutnya adalah membahas mengenai kisi-kisi instrumen yang dilanjutkan dengan menyusun instrumen secara utuh beserta lembar jawabnya. Instrumen awal diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Uji coba dilakukan kepada siswa yang tidak termasuk dalam sampel penelitian.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Penyesuaian Diri terhadap lingkungan sekolah	Penyesuaian diri secara positif	1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8
		2. Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16
		3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24
		4. Mampu dalam belajar	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32
		5. Menghargai pengalaman	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40
		6. Bersikap realistik dan objektif	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48
	Penyesuaian diri secara negatif	1. Reaksi bertahan	49, 50, 51, 52	53, 54, 55, 56
		2. Reaksi menyerang	57, 58, 59, 60	61, 62, 63, 64
		3. Reaksi melarikan diri	65, 66, 67, 68	69, 70, 71, 72

3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar-benar obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data disebut valid. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2005: 6). Oleh karena itu alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reiabilitas sebagai alat ukur.

3.6.1 Validitas Instrumen

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid atau kurang sahih berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2006: 144). Teknik uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment* yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y

N : jumlah subyek

X : skor item

Y : skor total

$\sum X$: jumlah skor item

$\sum Y$: jumlah skor total

$\sum X^2$: jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor total (Arikunto, 2006: 274)

3.6.2 Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 178). Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrumen saja. Instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2}\right]$$

keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2$: jumlah varian butir

σ_t^2 : varian total (Arikunto, 2006: 196)

3.7 Hasil Uji Instrumen

3.7.1 Hasil Uji Validitas

Untuk menguji validitas instrumen, skala kedisiplinan siswa yang terdiri dari 72 item diuji cobakan kepada 30 responden. Data yang diperoleh dari hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment*. Berdasarkan jumlah responden yaitu N = 30 dengan taraf signifikansi sebesar 5%, maka diperoleh r_{tabel} sebesar 0,361. Apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ maka dapat dikatakan bahwa item tersebut valid dan dapat digunakan untuk pengumpulan data. Hasil uji validitas menunjukkan ada 26 item yang tidak valid dan tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, yaitu item nomor 4, 6, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 22, 23, 35, 36, 38, 41, 49, 51, 52, 55, 57, 63, 65, 66, 67, 69, 70, dan 72. Analisis data dan nilai r_{xy} dari tiap item secara lebih rinci dapat dilihat pada lampiran.

Dari 26 item pernyataan yang tidak valid tersebut semuanya menyebar, artinya pada masing-masing indikator masih terdapat item pernyataan yang mewakili, maka item-item yang tidak valid tersebut tidak digunakan. Dengan hasil tersebut selanjutnya instrumen disusun kembali dengan jumlah 46 item yang sudah terbukti valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

3.7.2 Hasil Uji Reliabilitas

Untuk menguji reliabilitas skala kedisiplinan siswa, data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan rumus *alpha*. Sebuah instrumen dapat dikatakan reliabel apabila $r_{11} > r_{tabel}$. Berdasarkan perhitungan diperoleh r_{11} = 1,617 dan r_{tabel} = 0,361. Karena 1,617 > 0,361 maka dapat disimpulkan bahwa skala kedisiplinan siswa memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

3.8 Metode Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh maka perlu diolah dan dianalisis. Data ini berhubungan dengan angka, maka analisis yang digunakan adalah analisis statistik. Tujuan analisis data yang diharapkan adalah untuk mengetahui apakah penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

3.8.1 Analisis Deskripsi Persentase

Analisis deskripsi persentase adalah teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah antara sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Adapun rumus yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase

n = Skor yang diperoleh

N = Jumlah skor yang diharapkan

3.8.2 Uji Wilcoxon

Selain analisis deskripsi presentase, teknik analisis data dalam penelitian ini adalah metode non parametrik, dengan menggunakan uji *wilcoxon* karena

mengacu pada variabel data yang ada adalah variabel ordinal. Uji *wilcoxon* yaitu dengan membuat tabel penolong untuk test *wilcoxon* yaitu dengan mencari jenjang antara pretest dan posttest, kemudian melihat tabel VIII harga-harga kritis untuk test *wilcoxon* (Sugiyono, 2007: 135)

Tabel 3.6
Tabel Penolong Untuk Uji Wilcoxon

No.	X_{A1}	X_{B1}	Beda	Tanda Jenjang		
			X_{B1}-X_{A1}	Jenjang	+	-

Keterangan:

No. : Kode responden

X_{A1} : Hasil pretest tiap responden

X_{B1} : Hasil posttest tiap responden

Beda (X_{B1} - X_{A1}) : Selisih hasil pretest dan posttest

Tanda jenjang : Tingkatan/jenjang baik yang positif maupun negatif

(Sugiyono, 2007: 136)

Jika jumlah jenjang antara pretest dan posttest lebih besar dari indeks tabel *wilcoxon* (tabel VIII harga-harga kritis untuk dalam test wilcoxon), maka layanan bimbingan kelompok dianggap efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri kelayan. Dalam mengambil kesimpulan menggunakan pedoman taraf signifikansi 5% dengan ketentuan:

1. Ho ditolak & Ha diterima apabila t_{hitung} lebih besar atau sama dengan t_{tabel}

2. Ho diterima & Ha ditolak apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel}.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan Bimbingan Kelompok pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 2 Juwana Tahun Ajaran 2012/2013.

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka di bawah ini akan dipaparkan hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan. Hasil dari proses penelitian meliputi (1) hasil perhitungan deskriptif persentase, yaitu untuk melihat perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa sebelum mendapatkan bimbingan kelompok *(pre test)* dan tingkat penyesuaian diri sesudah mendapatkan bimbingan kelompok *(post test)*, (2) hasil uji w*ilcoxon*, untuk melihat perbedaan kemampuan daya juang siswa sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok. Selain melalui hasil tersebut, kemampuan penyesuaian diri siswa juga diperoleh melalui pengamatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

4.1.1 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok.

Sebagaimana telah diuraikan pada bab 3 bahwa metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala psikologis (skala penyesuaian diri). Setelah skala penyesuaian diri diberikan (*Pre Test*) kepada siswa kelas VIII B sejumlah 30

siswa, diperoleh hasil kondisi awal penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah sebanyak 8 orang berada pada kategori sangat tinggi (prosentase antara 85%-100%), 14 orang berada pada kategori tinggi (prosentase antara 70%-85%), 4 orang berada pada kategori sedang (prosentase antara 55%-70%) dan 4 orang berada pada kategori rendah (prosentase antara 40%-55%). Hasil *Pre Test* skala penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah seperti terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil *Pre Test* Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Lingkungan Sekolah

No.	Siswa	Penyesuaian Diri		
		Jumlah	%	Kriteria
1	AF	148	80,43%	Tinggi
2	AL	98	53,26%	Rendah
3	AM	171	92,93%	Sangat Tinggi
4	ADK	164	89,13%	Sangat Tinggi
5	AM	175	95,10%	Sangat Tinggi
6	DCR	148	80,43%	Tinggi
7	DS	158	85,86%	Sangat Tinggi
8	DM	100	54,34%	Rendah
9	ES	119	64,67%	Sedang
10	EA	101	54,89%	Rendah
11	GM	122	66,30%	Sedang
12	IW	170	92,39%	Sangat Tinggi
13	IO	153	83,15%	Tinggi
14	LJM	146	79,345	Tinggi
15	LS	172	93,47%	Sangat Tinggi
16	MDK	150	81,52%	Tinggi
17	MF	174	94,56%	Sangat Tinggi
18	MAF	118	64,13%	Sedang
19	NSN	140	76,08%	Tinggi
20	NAP	132	71,73%	Tinggi
21	NMA	161	87,5%	Sangat Tinggi
22	RP	143	77,71%	Tinggi
23	RA	147	79,89%	Tinggi

24	SNR	130	70,65%	Tinggi
25	SNJ	104	56,52%	Sedang
26	SF	155	84,23%	Tinggi
27	SS	100	54,34%	Rendah
28	TAK	151	82,06%	Tinggi
29	WS	130	70,65%	Tinggi
30	ZN	131	71,19%	Tinggi

Hasil *Pre Test* penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah ada 4 orang siswa yang masuk kategori rendah, oleh karena itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok, agar siswa yang mempunyai penyesuaian diri yang rendah dapat meningkat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah ada 4 orang, untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok diperlukan 10 orang, untuk mendapat 6 orang lagi peneliti melibatkan 4 orang siswa yang mempunyai kepercayaan diri sedang dan 2 orang siswa yang mempunyai penyesuaian diri tinggi dipilih secara acak.

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.2

Penghitungan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa

Sebelum Dilaksanakan Bimbingan Kelompok

No.	Kode Responden	Skor	%	Kategori
1.	AL	98	53,26%	Rendah
2.	DM	100	54,34%	Rendah
3.	ES	119	64,67%	Sedang
4.	EA	101	54,89%	Rendah
5.	GM	122	66,30%	Sedang
6.	MA	118	64,13%	Sedang
7.	SNJ	104	56,52%	Sedang
8.	SS	100	54,34%	Rendah
9.	WS	130	70,65%	Tinggi
10.	ZN	131	71,19%	Tinggi
Rata-rata		1178	61,03%	Sedang

Berdasarkan tabel 4.2, adapun anggota layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah 2 siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi (WS dan ZN), 4 siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang (ES, GM, MA, dan SNJ) dan 4 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah (AL, DM, EA, dan SS).

10 responden tersebut dapat diketahui bahwa ada 4 (empat) responden yang masuk dalam kriteria rendah, 4 (empat) responden masuk dalam kriteria sedang, dan 2 (dua) responden masuk kriteria tinggi. Diantara 10 responden tersebut yang memiliki kriteria rendah dan sedang masing-masing 40% dan kriteria tinggi yaitu sebesar 20%. Sampel yang digunakan memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda (rendah sampai tinggi), dengan tujuan: (1)

agar heterogenitas kelompok terpenuhi, sehingga dinamika kelompok dapat tercipta dan tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan pada siswa dapat tercapai sampai delapan kali pertemuan, (2) supaya terjadi pertukaran pengetahuan, wawasan dan pengalaman, serta pendapat dari anggota yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi kepada anggota yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah dan sedang sehingga dapat terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa.

Penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini memiliki dua indikator, yaitu penyesuaian diri positif dan peneyesuaian diri negatif. Penyesuaian diri positif ada beberapa aspek yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustasi dalam diri, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, mampu bersikap realisitik dan objektif. Sedangkan penyesuaian diri negatif memiliki beberapa aspek yaitu reaksi bertahan, reaksi untuk menyerang, dan reaksi untuk melarikan diri. Untuk mengetahui hasil penyesuaian diri per indikator akan ditampilkan pada diagram berikut:

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Diagram 4.1
Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator
Sebelum Melaksanakan Bimbingan Kelompok

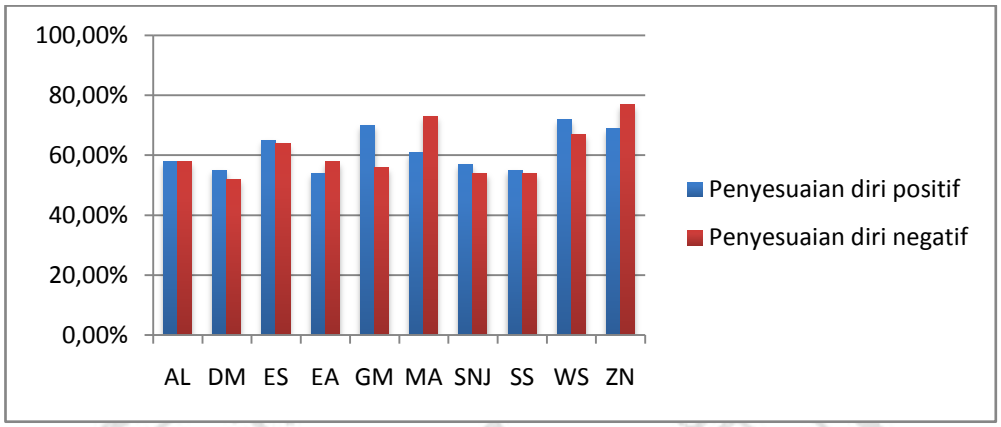


Diagram 4.1 menggambarkan tentang presentase dari masing-masing siswa per indikator. Dari hasil tersebut maka dinyatakan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa yang tertingi diperoleh oleh dua siswa yaitu WS dan ZN dengan kategori tinggi. yaitu dengan skor WS 70,65% dan ZN 71,19%. Kedua siswa tersebut masing-masing memiliki penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif yang tinggi. Empat siswa ES, GM, MA, dan SNJ mempunyai tingkat penyesuaian diri sedang, dimana skor keempatnya mempunyai tingkat penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif berada dalam rentangan skor 56%-66%. Penyesuaian diri siswa yang rendah ada empat siswa yaitu AL, DM, EA, dan SS masing-masing mempunyai tingkat skor penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif yang rendah dengan rentang 51%-58%. Dari keseluruhan siswa mempunyai rata-rata penyesuaian diri positif dalam kriteria sedang dengan rata-rata prosentase sebesar 60,96% dan penyesuaian diri negatif dari keseluruhan siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 61,46%. Rata-rata

kedua indikator penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif dari 10 siswa menunjukkan kriteria sedang dengan prosentase sebesar 61,03%.

4.1.2 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sesudah Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok.

Setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa. Hasil *post-test* selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Penghitungan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Setelah Melaksanakan Bimbingan Kelompok

No.	Kode Responden	Skor	%	Kategori
1.	AL	121	65,76%	Sedang
2.	DM	128	69,56%	Sedang
3.	ES	144	78,26%	Tinggi
4.	EA	127	69,02%	Sedang
5.	GM	128	69,56%	Sedang
6.	MA	144	78,26%	Tinggi
7.	SNJ	132	71,73%	Tinggi
8.	SS	112	60,86%	Sedang
9.	WS	140	76,08%	Tinggi
10.	ZN	141	76,63%	Tinggi
Jumlah		1389	71,57%	Tinggi

Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan terhadap kelompok, maka dapat dilihat bahwa adanya peningkatan penyesuaian diri pada tiap responden, 5 responden masuk dalam kriteria tingkat penyesuaian diri sedang dan 5 responden masuk dalam kriteria tingkat penyesuaian diri tinggi. Dari tabel di atas bahwa 10

responden yang meningkat, dimana prosentase terendah 60,86% dengan kriteria tingkat penyesuaian diri sedang. Dalam penyesuaian diri kriteria yang sedang ditunjukkan dalam beberapa aspek antara lain, masih menunjukkan adanya ketegangan emosional, sedikit menunjukkan adanya frustasi dalam diri, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri yang cukup, mampu dalam belajar walaupun belum optimal, menghargai pengalaman, mampu bersikap realisitik dan objektif, masih sedikit memiliki reaksi bertahan, reaksi untuk menyerang masih muncul, dan masih memiliki reaksi untuk melarikan diri. Sedangkan prosentase tertinggi 78,26% dengan kriteria tingkat penyesuaian diri tinggi. Dimana dalam penyesuaian diri kriteria yang tinggi ditunjukkan dalam beberapa aspek antara lain, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustasi dalam diri, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, mampu bersikap realisitik dan objektif, tidak memiliki reaksi bertahan, tidak memiliki reaksi untuk menyerang, dan tidak memiliki reaksi untuk melarikan diri.

Diagram 4.2
Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator
Setelah Melaksanakan Bimbingan Kelompok

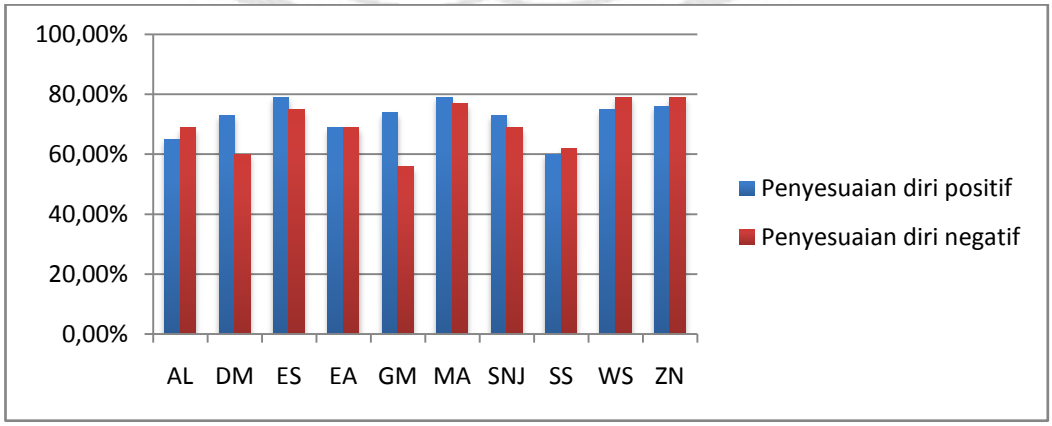


Diagram 4.2 menggambarkan tentang presentase dari masing-masing siswa per indikator. Dari semua siswa mempunyai peningkatan penyesuaian diri positif, semua penyesuaian diri positif berada di atas prosentse sebesar 60%. Penyesuaian diri positif yang tertinggi dengan prosentase 79,41% diperoleh oleh ES dan penyesuaian diri positif terendah diperoleh SS dengan prosentase sebesar 60,29%. Sedangkan penyesuaian diri negatif yang tertinggi pada prosentase 79,17% diperoleh oleh WS dan ZN, sedangkan penyesuaian diri negatif terendah diperoleh GM dengan prosentse sebsear 56,25%. Semua siswa mengalami peningkatan pada masing-masing indikator, empat siswa yaitu AL, DM, EA, dan SS masing-masing mempunyai tingkat skor penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif yang rendah meningkat menjadi sedang dengan masing-masing indikator dengan rentang prosentase sebesar 60% - 69% dan masuk dalam kriteria sedang. GM yang sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang, dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok tetap pada tingkat penyesuaian diri yang sedang, GM hanya sedikit mengalami peningkatan pada masing-masing indikator.

Tiga siswa yaitu ES, MA, dan SNJ yang semula sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok berada pada tingkat penyesuaian diri yang sedang dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan penyesuaian diri siswa meningkat menjadi tinggi. Dari ketiga siswa tersebut masing-masing indikator mengalami peningkatan, pada penyesuaian diri positif ketiga siswa tersebut berada pada rentang prosentase sebesar 72% - 80% dan masuk dalam kriteria tinggi. Dan penyesuaian diri negatif ketiga siswa

tersebut berada pada rentang prosentase sebesar 68% - 77% yang masuk dalam kriteria sedang dan tinggi. WS dan ZN yang sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok sudah memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi hanya sedikit mengalami peningkatan. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok kedua siswa tersebut memiliki prosentase penyesuain diri positif sebesar 75% dan 75,74%, sedangkan penyesuaian diri negatif masing-masing memiliki prosentase penyesuaian diri negatif sebesar 79,17%. WS dan ZN masih berada pada tingkat penyesuaian diri yang tinggi.

4.1.3 Peningkatan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Pada Siswa Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana dapat mengalami peningkatan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan statistik non parametrik, yaitu uji *wilcoxon*.

Tabel 4.4

Tabel Penolong Untuk Uji Wilcoxon

Kode Responden	***Pre-Test* (X1)**	***Post-Test* (X2)**	**Beda (X2-X1)**	**Tanda Jenjang**		
				Jenjang	**+**	**-**
AL	98	121	+23	5	5	0
DM	100	128	+28	9	9	0
ES	119	144	+25	6	6	0
EA	101	127	+26	7,5	7,5	0
GM	122	128	+6	1	1	0
MA	118	144	+26	7,5	7,5	0
SNJ	104	132	+31	10	10	0
SS	101	112	+11	4	4	0
WS	130	140	+10	2,5	2,5	0
ZN	131	141	+10	2,5	2,5	0
Jumlah					55	0

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan analisis uji *wilcoxon* diperoleh jumlah jenjang = 55 dan t tabel = 8 sehingga jumlah jenjang > t tabel. Dengan demikian maka Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan penyesuian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok.

Hasil tersebut didukung dengan hasil perbedaan tingkat penyesuaian diri sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (*post-test*) pada siswa kelas VIII B di SMP N 2 Juwana, lebih jelasnya akan dipaparkan dalam tabel berikut:

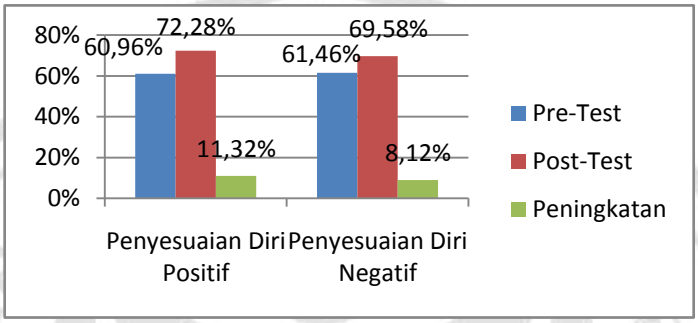
Tabel 4.5
Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Setelah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok

No.	Nama	*Pre-Test*			*Post-Test*			Perbedaan (%)
		Σ	%	Kriteria	**Σ**	%	Kriteria	
1.	AL	98	53,26	R	121	65,76	S	12,41
2.	DM	100	54,34	R	128	69,56	S	15,22
3.	ES	119	64,67	S	144	78,26	T	13,59
4.	EA	101	54,89	R	127	69,02	S	14,13
5.	GM	122	66,3	S	128	69,56	S	3,26
6.	MA	118	64,13	S	144	78,26	T	14,13
7.	SNJ	104	56,52	S	132	71,73	T	15,21
8.	SS	101	54,34	R	112	60,86	S	6,52
9.	WS	130	70,65	T	140	76,08	T	5,43
10.	ZN	131	71,19	T	141	76,63	T	5,44
Rata-rata			61,03	S	Rata	71,57	T	10,54

Dari tabel diatas diperoleh peningkatan penyesuaian diri rata-rata 10,54%. Dari 10 respponden yang mengalami peningkatan terbesar yaitu DM sebesar 15,22% dan dengan peningkatan terkecil pada WS sebesar 5,43%. Dari hasil tabel perbedaan tingkat penyeusuaian diri diatas maka perlu diketahui bahwa setiap

responden mengalami peningkatan penyesuaian diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Diagram 4.3
Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Siswa per Indikator Sebelum dan Setelah Memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok



Dari data di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan kemampuan penyesuaian diri siswa mengalami kenaikan. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa penyesuaian diri positif sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok / *pre-test* menunjukkan proesentase sebesar 60,96% dan masuk dalam kategori penyesuaian diri sedang. Setelah mendapat layanan bimbingan kelompok / *post-test* penyesuaian diri positif menunjukkan prosentase sebesar 72,28% dan masuk dalam kategori tinggi. Penyesuaian diri positif mengalami peningkatan sebesar 11,32%, dalam penyesuaian diri positif tersebut beberapa aspek juga mengalami peningkatan diantaranya tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustasi dalam diri, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, mampu bersikap realisitik dan objektif.

Penyesuaian diri negatif sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok / *pre-test* menunjukkan prosentase sebesar 61,46% dan masuk dalam kriteria sedang. Setelah mendapat layanan bimbingan kelompok/*post-test* penyesuaian diri negatif menunjukkan prosentase sebesar 69,58% dan masih masuk dalam kategori sedang. Peningkatan penyesuaian diri negatif sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok meningkat sebesar 8,12%. Beberapa aspek dalam penyesuaian diri negatif menunjukkan peningkatan, tetapi tidak begitu signifikan, aspek dalam penyesuaian diri negatif yang menunjukkan adanya peningkatan diantaranya, tidak menunjukkan adanya reaksi bertahan, masih sedikit memiliki reaksi untuk menyerang, dan tidak memiliki reaksi untuk melarikan diri.

4.1.4 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.

Penelitian dilaksanakan dari awal bulan Oktober 2012 sampai awal bulan Desember 2012. Pada tanggal 3 Oktober 2012 diadakan uji coba instrumen yaitu skala penyesuaian diri pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Juwana. Kemudian pada tanggal 27 Oktober 2012 diadakan *pre test* menggunakan skala penyesuaian diri yang telah divalidasi untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil analisis *pre test* skala penyesuaian diri tersebut, diambil 10 siswa yang mempunyai skor penyesuaian diri rendah, sedang, dan tinggi untuk dijadikan sebagai sampel penelitian. Hal ini dilakukan agar dalam pelaksanaan bimbingan kelompok unsur heterogenitas dan dinamika kelompoknya muncul.

Selanjutnya, layanan bimbingan kelompok dengan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan yaitu tanggal 31 Oktober 2012, 3 November 2012, 7 November 2012, 14 November 2012, 17 November 2012, 21 November 2012, 24 November 2012, dan 28 November 2012. Pada tanggal 1 Desember 2012 dilakukan post test untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa setelah mendapat layanan bimbingan kelompok. Deskripsi proses pelaksanaan bimbingan kelompok dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan akan dijelaskan berikut ini:

1. Pertemuan Pertama

Hari/tanggal : Rabu/31 Oktober 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Penyesuaian diri pada remaja

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa. Pemimpin maupun anggota saling memperkenalkan diri, perkenalan diawali dari pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan oleh anggota secara bergantian mulai dari nama, kelas, alamat dan hobi. Namun suasana yang terlihat sepi karena anggota masih saling diam, meskipun diantara mereka sudah saling kenal. Akan tetapi pemimpin terus memotivasi agar anggota tidak ragu di dalam kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan sebuah permainan yang bernama ”tebak kata” pemimpin menjelaskan peraturan dan cara untuk bermain, semua anggota kelompok senang dengan permainan tersebut. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok dan cara melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Tahap selanjutnya pemimpin menanyakan kepada anggota apakah siap untuk

mengikuti tahap selanjutnya. Dan para anggota menjawab siap untuk mengikuti tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas yaitu topik yang pertama yaitu pemahaman tentang penyesuaian diri pada remaja. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pengertian, dan aspek penyesuaian diri pada remaja. Topik ini bertujuan agar anggota kelompok memahami pengertian penyesuaian diri pada remaja sehingga mampu mengetahui kemampuannya berkaitan dengan penyesuaian diri. Pada mulanya hampir semua anggota belum pernah mengetahui tentang penyesuaian diri pada remaja sehingga pemimpin kelompok perlu memberikan penjelasan mengenai pengertian dan aspek penyesuaian diri pada remaja. Setelah diberikan penjelasan masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya berkaitan dengan penjelasan pemimpin kelompok. Akan tetapi masih terlihat beberapa anggota yaitu AL, DM, ES, GM, SNJ, dan SS yang masih diam atau ragu dalam mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini belum terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik tentang pemahaman penyesuaian diri pada remaja belum sepenuhnya dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas kapan bimbingan kelompok ini akan dilanjutkan. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

2. Pertemuan Kedua

Hari/tanggal : Sabtu/3 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Komunikasi yang efektif

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Kemudian pemimipin kelompok memberikan permainan yang bernama ”rangkai kata”, anggota kelompok mendengarkan perintah dari pemimpin kelompok dan bermain sesuai dengan peraturan. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas topik yang kedua yaitu tentang komunikasi yang efektif. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pengertian, dampak, dan peranan kesulitan dalam kehidupan. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang pengertian, faktor-faktor penyebab, macam-macam perilaku dalam komunikasi, dan cara agar berbicara asertif dalam komunikasi. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Akan tetapi GM dan SNJ terlihat masih diam dan tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya. Ada anggota lain yaitu ZN yang tidak sabar mendengarkan temannya berbicara. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik tentang komunikasi yang efektif dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas kapan bimbingan kelompok ini akan dilanjutkan. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

3. Pertemuan Ketiga

Hari/tanggal : Rabu/7 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Belajar dari pengalaman

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas topik yang ketiga yaitu manfaat belajar dari pengalaman. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang manfaat belajar dari pengalaman. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Dalam pertemuan kali ini anggota menjadi lebih akrab sehingga lebih terbuka dalam berpendapat. Hal ini mendukung terwujudnya dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas waktu bimbingan kelompok ini akan dilanjutkan. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

4. Pertemuan Keempat

Hari/tanggal : Rabu/14 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Mengembangkan sikap positif

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas yaitu topik yang keempat yaitu berpikiran positif. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pengertian, manfaat, tujuan dan tips bersikap positif. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Akan tetapi masih terlihat beberapa anggota yang masih diam atau ragu dalam mengungkapkan pendapatnya, anggota kelompok tersebut antara lain AL, ES, EA, dan SS. Sesekali ada mengungkapkan pendapat dengan bercanda sehingga dapat mencairkan suasana. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik tentang mengembangkan sikap positif dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas kapan bimbingan kelompok ini akan dilanjutkan. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

5. Pertemuan Kelima

Hari/tanggal : Sabtu/ 17 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Belajar menerima keadaan diri

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan sebuah permainan agar suasana dalam kelompok lebih tercipta keakraban dan dinamika kelompok muncul. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas yaitu belajar menerima keadaan diri. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu cara belajar menerima keadaan diri, dan manfaat menerima keadaan diri. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang cara dan manfaat menerima keadaan diri. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Akan tetapi EA masih diam atau ragu dalam mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas waktu bimbingan kelompok selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

6. Pertemuan Keenam

Hari/tanggal : Rabu/21 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Tidak mudah terpengaruh orang lain

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas topik yaitu tidak mudah terpengaruh orang lain. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu cara agar tidak mudah terpengaruh orang lain dan manfaat tidak mudah terpengaruh orang lain. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Seluruh anggota sudah berani mengungkapkan pendapatnya, walaupun EA dan WS mengungkapkan pendapat dengan kurang bersemangat. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas waktu pelaksanaa bimbingan kelompok selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

7. Pertemuan Ketujuh

Hari/tanggal : Sabtu/ 24 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Meningkatkan percaya diri

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas topik yaitu meningkatkan percaya diri. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu cara meningkatkan percaya diri, tujuan dan manfaat dari meningkatkan percaya diri. Dalam tahap ini anggota mulai belajar untuk merencanakan kegiatan-kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan mereka, baik tujuan yang bersifat akademis maupun non akademis. Seluruh anggota sudah berani mengungkapkan pendapatnya dengan baik dan tanpa ragu-ragu. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik dapat dipahami oleh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan membahas waktu pelaksanaa bimbingan kelompok selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup

8. Pertemuan Kedelapan

Hari/tanggal : Rabu/ 28 November 2012

Tempat : Ruang kelas VIII B

Topik : Mengendalikan emosi

Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, selanjutnya saling menanyakan kabar masing-masing, setelah itu mengingatkan kembali tentang cara-cara pelaksanaan bimbingan kelompok seperti pada saat pertemuan sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan permainan yang bernama ”tebak kata”, sebelum permainan dimulai pemimpin kelompok memberikan instruksi tentang cara bermain dan aturan dalam bermain. Anggota kelompok sangat menikmati permainan. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Dalam tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas yaitu mengendalikan emosi. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pentingnya mengendalikan emosi, cara mengendalikan emosi, serta tujuan dan manfaat dari mengendalikan emosi. Masing-masing anggota kelompok saling berbagi pendapat mengenai cara cara mengendalikan emosi, serta tujuan dan manfaat dari mengendalikan emosi. Dalam tahap kegiatan ini, seluruh anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan menuangkan idenya masing-masing. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik dapat dipahami oleh seluruh anggota kelompok. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil pembahasan topik dan memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk mengungkapkan pesan, kesan, dan harapan terhadap keagiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan dalam delapan kali pertemuan. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota yang telah

berpartisipasi dalam layanan bimbingan kelompok. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Dari pertemuan pertama sampai kedelapan dapat dianalisis bahwa para anggota sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap topik yang telah dibahas dalam tiap pertemuan. Sehingga rata-rata sudah ditunjukkan pada perubahan perilaku yang muncul pada saat proses kegiatan bimbingan kelompok pertemuan berikutnya. Sehingga diharapkan perubahan perilaku yang positif tersebut dapat selalu diterapkan dalam lingkup sekolah dan lingkungan yang lebih luas. Baik dalam keluarga maupun masyarakat. Perubahan positif yang dimaksud yaitu anggota kelompok mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan penyesuaian diri untuk mencapai tujuan positif mereka khususnya dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Sedangkan untuk mengetahui perkembangan tiap anggota kelompok selama proses pemberian layanan bimbingan kelompok akan dipaparkan dalam tabel proses peningkatan penyesuaian diri kelayan yang didalamnya berisi tentang perkembangan tiap aspek yang muncul yang dapat diamati oleh peneliti selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok.

1. Pada pertemuan pertama, AL belum ada aspek yang muncul dan lebih cenderung malu mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Kemudian pada pertemuan berikutnya aspek yang muncul yaitu Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan ikut aktif dalam kelompok. Kemudian pada kegiatan layanan bimbingan kelompok ketiga

terjadi sedikit peningkatan Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, AL mampu mengikuti proses bimbingan kelompok dengan baik. Pertemuan keempat, mengalami sedikit penurunan, AL kurang bersemangat untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pertemuan selanjutnya mengalami peningkatan yaitu Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi. Pada pertemuan keenam ada beberapa aspek yang ikut mengalami peningkatan yaitu mampu Menghargai pengalaman, mampu Bersikap realistik dan objektif. Pertemuan ketujuh semua aspek mengalami perkembangan. Selanjutnya pada pertemuan terakhir seluruh aspek mengalami perkembangan.

2. Pada pertemuan pertama belum ada perkembangan dalam setiap aspek. Dalam pertemuan kedua aspek yang muncul adalah mampu dalam belajar. Pertemuan selanjutnya mengalami peningkatan dengan munculnya aspek Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosionalyang ditunjukkan dengan sikap mampu menyampaikan pendapat tanpa ragu-ragu. Pertemuan keempat mengalami perubahan dengan aspek yang muncul mampu menerima pengalaman, bersikap realistik dan objektif, dan Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi. Selanjutnya ada beberapa aspek yang mengalami penurunan yaitu Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri serta peningkatan pada aspek mampu dalam belajar. Pertemuan keenam ada beberapa aspek yang mengalami peningkatan yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan tidak menunjukkan

adanya frustasi pribadi. Pertemuan ketujuh semua aspek hampir mengalami perkembangan. Selanjutnya pada pertemuan terakhir seluruh aspek mengalami perkembangan dengan baik.

3. Pada pertemuan pertama belum ada perkembangan yang terlihat begitu menonjol. Pertemuan selanjutnya aspek yang muncul hanya tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional. Pertemuan ketiga ES mampu mengungkapkan pendapat dengan baik tanpa rasa ragu-ragu. Pertemuan keempat mengalami sedikit penurunan pada aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri dengan ditunjukkan sikap malas untuk mengkuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Peretemuan selanjutnya ES sudah agak menunjukkan adanya peningkatan disbanding dengan pertemuan sebelumnya, peningkatan terjadi pada aspek bersikap realistik dan objektif. Pada pertemuan keenam terjadi peningkatan pada aspek mampu dalam belajar dan menghargai pengalaman, tetapi juga ada aspek yang mengalami penurunan yaitu pada aspek tidak menunjukkan frustasi pribadi yang ditunjukkan dengan sikap ES yang acuh tak acuh saat ada anggota lain yang menyampaikan pendapat. Pertemuan ketujuh hampir semua aspek meningkat, dan pertemuan kedelapan semua aspek sudah mengalami perkembangan.
4. Pada pertemuan pertama sudah ada aspek yang muncul, yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang ditunjukkan dengan EA merasa santai dan tidak kaku saat kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung. Pertemuan kedua ada peningkatan pada beberapa aspek

diantaranya Bersikap realistik dan objektif. Pertemuan ketiga EA menunjukan sikap yang kurang begitu baik dan menyampaikan pendapat yang kurang baik. Hal tersebut membuat penurunan pada aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Pada pertemuan selanjtnya ada beberapa aspek yang menurun yaitu tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi dan mampu dalam belajar. Pertemuan kelima dan keenam EA kurang begitu bersemangat untuk memngikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, dan pemimpin kelompok dan dibantu anggota kelompok yang lain mencoba untuk menyemangati EA. Pertemuan ketujuh hampir semua aspek sudah mampu dikuasai oleh EA. Pertemuan kedelapan semua aspek sudah ada perkembangan.

5. Pertemuan pertama GM hanya pasif, tidak ada respon yang begitu baik ketika ada pertanyaan dari pemimpin kelompok dan pendapat ketika diskusi. Pada pertemuan kedua GM masih saja terlihat kurang bersemangat dan tertarik untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, tetapi salah satu anggota mencoba untuk menyemangati dan pemimpin kelompok juga ikut memotivasi GM. Pertemuan ketiga GM sudah begitu tertarik dan semangat mengikuti kegiatan, hal tersebut menunjukkan peningkatan pada aspek tidak adanya frustasi pribadi dan mampu dalam belajar. Pertemuan selanjutnya GM mampu mengeluarkan pendapat dan juga bertanya tanpa rasa malu dan ragu-ragu, dengan ditunjukkannya sikap tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pada aspek tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional. Pada peretemuan

kelima GM mengalami penurunan pada beberapa aspek, diantaranya yaitu Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri dan mampu dalam belajar. Pertemuan keenam ada juga penuruna pada aspek menghargai pengalaman. Dan pertemuan ketujuh sudah ada perkembangan dan peningkatan pada beberapa aspek. Pertemuan kedelapan hampir semua aspek mengalami perkembangan yang cukup baik.

6. Pada pertemuan pertama MA sudah cukup antusias mengikuti kegiatan layanan kelompok dan juga cukup aktif, hal ini MA sudah menunjukkan ada beberapa aspek yang sudah baik. Pertemuan kedua MA lebih meningkat lagi semangatnya dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pertemuan ketiga ada penurunan beberapa aspek diantaranya mampu dalam belajar dan menghargai pengalaman, namun pemimpin kelompok dan anggota yang lain mencoba membantu untuk memotivasi MA. Pada pertemuan keempat MA mampu memposisikan dirinya dengan baik dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dan juga mengungkapkan pendapat dan pertanyaan dengan baik. Hal tersebut menunjukkan peningkatan pada aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri dan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional. Pertemuan kelima peningkatan juga ada pada aspek bersikap realistik dan objektif. Pada pertemuan keenam ada sedikit penurunan pada aspek mampu dalam belajar, dikarenakan MA mengungkapkan bahwa dirinya sedikit merasa malas dalam mengikuti pelajaran. Pertemuan ketujuh

hampir semua aspek menunjukkan peningkatan, dan pada pertemuan terakhir MA menunjukkan perkembangan yang baik.

7. Pertemuan pertama belum ada perkembangan dalam setiap aspek. Pada pertemuan selanjutnya anggota kelompok lain dan pemimpin kelompok mencoba untuk member dorongan agar SNJ mampu mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan baik. Pertemuan ketiga SNJ sudah menunjukkan adanya perkembangan, dia mampu menyesuaikan dirinya dalam kelompok, mampu menyampaikan pendapatnya tanpa rasa malu. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada aspek tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Pertemuan keempat sampai pertemuan keenam SNJ menunjukkan perkembangan yang sangat baik pada beberapa aspek, diantaranya mampu dalam belajar, bersikap realistik dan objektif, dan menghargai pengalaman. Pertemuan ketujuh dan kedelapan hampir semua aspek mengalami perkembangan.
8. Pertemuan pertama SS hanya pasif, tidak ada respon yang begitu baik ketika ada pertanyaan dari pemimpin kelompok dan pendapat ketika diskusi. Pertemuan kedua ada peningkatan pada beberapa aspek diantaranya bersikap realistik dan objektif. Pertemuan ketiga SS sudah begitu tertarik dan semangat mengikuti kegiatan, hal tersebut menunjukkan peningkatan pada aspek tidak adanya frustasi pribadi dan mampu dalam belajar. Pertemuan keempat, mengalami sedikit penurunan, SS kurang bersemangat untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan

kelompok. Namun, pada pertemuan kelima dan keenam SS sudah menunjukkan adanya perkembangan lagi yaitu dia mampu berdiskusi deangan baik. Pertemuan ketujuh ada beberapa aspek yang menurun yaitu menghargai pengalaman. Pada pertemuan terakhir, hampir semua aspek mengalami perkembangan yang cukup.

9. Pertemuan pertama WS sudah bersemangat untuk mengkuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pertemuan selanjutnya, WS mulai aktif dalam diskusi yang ada dalam layanan bimbingan kelompok. Pertemuan ketiga sampai pertemuan kelima WS menunjukkan sikap yang sangat baik dalam mengkuti bimbingan kelompok. Namun, pada pertemuan keenam WS lebih cenderung pasif dan juga kurang bersemangat untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, dan pemimpin kelompok bersama anggota lain memberi motivasi untuk tetap bersemangat mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pertemuan ketujuh dan kedelapan WS sudah menunjukkan perkembangan yang baik.
10. Pada pertemuan pertama ZN sudah antusias mengikuti kegiatan layanan kelompok dan juga cukup aktif, hal ini ZN sudah menunjukkan ada beberapa aspek yang sudah baik, diantaranya tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi. Kemudian pada kegiatan layanan bimbingan kelompok kedua terjadi sedikit peningkatan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, ZN mampu mengikuti proses bimbingan kelompok dengan baik. Pertemuan ketiga sampai kelima ZN tidak ada masalah dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pertemuan keenam ZN

mengalami penurunan pada beberapa aspek, diantaranya yaitu Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri dan mampu dalam belajar. Pada pertemuan ketujuh sudah beberapa aspek mengalami peningkatan, dan pertemuan kedelapan ZN menunjukkan perkembangan yang baik.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013, dapat diketahui bahwa secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Analisis data menunjukan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B di SMP Negeri 2 Juwana. Sebelum diberikan bimbingan kelompok siswa memiliki tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah dengan kriteria rata-rata sedang yaitu 61,03%, sesudah diberikan bimbingan kelompok kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa menjadi sedang 71,57%. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 10,54%. Awalnya sebelum siswa diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah mereka belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan daya juang

siswa terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.

Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan penuh antusias. Masing-masing responden mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelakasanaan bimbingan kelompok responden ini menampakkan sikap keterbukaan seperti : mudah menerima pendapat orang lain, tidak mengabaikan masukan yang diberikan teman, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, selalu berusaha berpikir secara rasional, tetap menghargai orang lain dan bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan. Anggota kelompok dapat memahami tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah serta aspek-aspek yang terkait di dalamnya. Pemahaman itu membuka pemikiran baru bagi anggota kelompok terutama ketika mengalami kesulitan dan hambatan baik dalam akademik maupun non akademik. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota belajar untuk memahami kesulitan, berawal dari memahami penyebab hingga cara menyikapinya. Anggota kelompok juga belajar untuk mengendalikan masalah sehingga kesulitan yang muncul tidak menyebabkan masalah-masalah baru yang semakin menyulitkan. Keterlibatan masing-masing anggota membuat topic pembahasan menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah sehingga siswa mampu meningkatkan potensinya meskipun dalam pencapaian tujuan menemui berbagai kesulitan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2004: 3) "layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif". Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Layanan Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di dalamnya berisi materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukaakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antarpribadi dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Layanan Bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai yang bertujuan untuk meningkatkan

penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Didalamnya mencakup aspek-aspek yang berhubungan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Aspek-aspek tersebut adalah penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka kedua aspek tersebut mengalami peningkatan. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternatif dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihanya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar mamahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa, digunakan uji statistik analisis *wilcoxon*. Analisis *wilcoxon* tentang upaya meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 2 Juwana tahun pelajaran 2012/2013 ditunjukkan berdasarkan hasil uji dimana jumlah jenjang = 55 dan t tabel = 8 sehingga jumlah jenjang > t tabel. Dengan demikian maka Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan penyesuaian diri siswa meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Dengan kata lain, penyesuaian diri siswa dapat meningkat setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok adalah berbeda dan mengalami peningkatan.

Layanan bimbingan kelompok efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa, karena dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut, siswa diajak untuk berlatih berinteraksi dengan siswa lain dalam satu kelompok yang didalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Dari hal tersebut siswa akan memperoleh berbagai pengalaman, pengetahuan dan gagasan. Dari topik itu pula siswa dapat belajar mengembangkan nilai-nilai dan menerapkan langkah-langkah bersama dalam menanggapi topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok tersebut.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Meskipun penelitian ini bisa mencapai tujuan yang diinginkan, namun dalam pelaksanaannya penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan dan hambatan dalam penelitian ini adalah:

1. Terbatasnya waktu pelaksanaan sehingga kadang siswa menjadi tidak tenang dalam melaksanakan bimbingan kelompok. Hal ini ditanggulangi dengan melaksanakan bimbingan kelompok pada waktu jam kosong yaitu ketika ada salah satu guru yang mengisi pelajaran kelas VIII B sedang melaksanakan ibadah haji, meskipun sedang ada KBM berlangsung. Alokasi waktu ini membuat siswa menjadi lebih sedikit tenang.

2. Siswa tidak bisa konsentrasi sepenuhnya, karena siswa sedikit merasa terganggu dengan teman lain yang tidak mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok mencoba untuk mengkodisikan siswa yang tidak mengikuti layanan bimbingan konseling agar suasana dapat kembali tenang.
3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di dalam ruang kelas, dan pada saat jam kosong. Siswa yang tidak mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok gaduh sehingga sedikit mengganggu jalannya layanan bimbingan kelompok. Pemipin kelompok berusaha menyarankan kepada siswa yang tidak mengikuti layanan bimbingan kelompok agar tetap tenang.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013, dapat diketahui bahwa secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.
2. Penyesuaian diri siswa sebelum responden memperoleh perlakuan berupa bimbingan kelompok, diperoleh kriteria sedang (61,03%). Setelah mendapatkan bimbingan kelompok, kriteria meningkat menjadi tinggi (71,57%) dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 10,54%. Peningkatan tersebut meliputi aspek penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.
3. Penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan setelah memperoleh layanan bimbingan

kelompok, yang berarti bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuian diri terhadap lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana tahun 2012/2013 dapat meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, berkenaan dengan hal tersebut peneliti memberikan saran:

1. Dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah seharusnya dapat menggunakan juga jenis layanan bimbingan konseling yang lain, misalnya layanan klasikal.
2. Peningkatan penyesuaian diri sebesar 10,54% seharusnya dapat ditingkatkan lagi, sehingga penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah lebih optimal.
3. Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang cukup signifikan, seharusnya dapat ditingkatkan lagi yang lebih signifikan dengan mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori, 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Al-Mighwar. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya

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

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

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi Offset.

http://galegroup.com/itweb diunduh tanggal 28 Juni 2012.

http://jurnal.upi.edu/file/Ulfah.pdf diunduh tanggal 25 Juli 2012.

http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal diunduh pada tanggal 25 Juli 2012.

Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.

Ketut Sukardi, Dewa. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ketut Sukardi, Dewa. 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.

Kusdiarti. 2010. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui* Layanan *Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usana Offset.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil).* Ghalia Indonesia.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Satyaningsih, Indah. 2007. *Upaya meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan informasi bidang bimbingan sosial (penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Semarang tahun ajaran 2007/2008*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Sofyan S, Willis. 1986. *Problema Remaja dan Pemecahannya.* Bandung: Angkasa.

Sugiono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sunarto dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Winkel dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.

PERPUSTAKAAN
UNNES

LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 1

Kisi-Kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri (sebelum *try-out*)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Penyesuaian Diri terhadap lingkungan sekolah	Penyesuaian diri secara positif	1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8
		2. Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16
		3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24
		4. Mampu dalam belajar	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32
		5. Menghargai pengalaman	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40
		6. Bersikap realistik dan objektif	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48
	Penyesuaian diri secara negatif	1. Reaksi bertahan	49, 50, 51, 52	53, 54, 55, 56
		2. Reaksi menyerang	57, 58, 59, 60	61, 62, 63, 64
		3. Reaksi melarikan diri	65, 66, 67, 68	69, 70, 71, 72

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 2

Kisi-Kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri (sesudah *try-out*)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Penyesuaian Diri terhadap lingkungan sekolah	Penyesuaian diri secara positif	1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	1, 2, 3	4, 5, 6
		2. Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi	7, 8	9, 10
		3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri	11, 12	13, 14
		4. Mampu dalam belajar	15, 16, 17, 18	19, 20, 21, 22
		5. Menghargai pengalaman	23, 24	25, 26, 27,
		6. Bersikap realistik dan objektif	28, 29, 30	31, 32, 33, 34
	Penyesuaian diri secara negatif	1. Reaksi bertahan	35	36, 37, 38
		2. Reaksi menyerang	39, 40, 41	42, 43, 44
		3. Reaksi melarikan diri	45	46

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 3

SKALA PENYESUAIAN DIRI

A. Pengantar

Dalam rangka penyelesaian studi dan penulisan skripsi saya pada program Sarjana Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, saya bermaksud mengadakan penelitian tentang "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun Ajaran 2012/2013". Sehubungan dengan hal tersebut, Saudara dimohon untuk mengisi skala penyesuaian diri ini, maka diharapkan Saudara memberikan informasi yang jujur sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenarnya. Jawaban Saudara tidak mempengaruhi nilai akademis. Atas partisipasi dan kerjasama Saudara saya ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban Anda pada lembar jawaban pada setiap pernyataan tersebut dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia.

SS : Apabila pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

S : Apabila pernyataan tersebut **sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

TS : Apabila pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

STS: Apabila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

C. Identitas diri

Nama :

Umur :

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih senang bermain sendiri				√

Keterangan:

Dari pernyataan contoh di atas yang dicentang pada kolom STS (Sangat Tidak Sesuai) berarti responden sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut atau tidak pernah senang bermain sendiri.

No.	**Pernyataan**	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1.	Pada saat Bapak/Ibu guru menyuruh saya ke depan kelas, saya merasa tenang				
2.	Saya merasa tenang berkomunikasi dengan siapa saja				
3.	Saya senang dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh Bapak/Ibu guru				
4.	Saya senang dengan guru-guru yang ada di sekolah saya				
5.	Jantung saya sering berdebar kencang saat Bapak/Ibu guru mengajukan pertanyaan kepada saya				
6.	Saya merasa tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas				
7.	Saya tanpa permisi apabila melewati orang banyak				
8.	Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan membalasnya				
9.	Pujian orang membuat saya percaya diri				
10.	Dengan sikap percaya diri, saya mudah menjalin hubungan dengan siapa saja				
11.	Saya tidak akan putus asa untuk belajar meskipun				

	saya mendapatkan hasil yang kurang memuaskan				
12.	Saya tidak akan putus asa ketika ada halangan yang mengahambat kegiatan di sekolah				
13.	Saya lebih senang menyendiri di sekolah				
14.	Saya merasa rendah diri dihadapan teman-teman karena status sosial yang berbeda				
15.	Saya putus asa bila tidak dapat menyelesaikan tugas				
16.	Saya putus asa mempelajari pelajaran yang kurang paham				
17.	Saya mempertimbangkan dahulu apa yang akan saya lakukan				
18.	Ketika kurang paham saya lebih memilih bertanya daripada diam				
19.	Saya berhati-hati dalam memutuskan sesuatu				
20.	Saya berhati-hati dalam bersikap dan bertingkah laku				
21.	Saya tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu				
22.	Saya kurang teliti dalam mengerjakan tugas				
23.	Saya dalam memutuskan suatu hal yang penting cepat				
24.	Saya kurang memperhatikan peraturan sekolah				
25.	Saya rajin belajar demi masa depan yang cerah				
26.	Saya berusaha semaksimal mungkin mengatasi kesulitan belajar				
27.	Saya menolak dengan halus ketika ada teman yang mengajak bermain ketika sedang belajar				
28.	Dengan belajar saya berharap menjadi anak yang berprestasi				
29.	Saya tidak memiliki motivasi belajar karena saya tidak mampu mengikuti pelajaran				

30.	Saya sering mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru karena malas				
31.	Saya tidak dapat konsentrasi belajar meskipun suasana tenang				
32.	Saya merasa malas ketika mengikuti pelajaran di sekolah				
33.	Saya dapat belajar dari pengalaman hidup saya				
34.	Pengalaman yang saya alami membuat saya lebih dewasa				
35.	Saya dapat belajar dari penglaman orang lain				
36.	Dengan pengalaman yang saya miliki, saya berusaha tidak melakukan kesalahan yang sama				
37.	Saya tidak suka mendengarkan pengalaman dari orang lain				
38.	Pengalaman yang tidak menyenangkan membuat saya takut menjalani hidup				
39.	Pengalaman dalam organisasi yang buruk membuat saya enggan bergabung dalam oraganisasi				
40.	Saya melakukan kesalahan yang sama yang merugikan orang lain				
41.	Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki				
42.	Saya menerima kelebihan dan kekurangan diri				
43.	Saya berangkat sekolah tepat waktu				
44.	Peraturan yang ada di sekolah membuat menjadi disiplin				
45.	Sulit bagi saya menerima keadaan fisik yang saya miliki				
46.	Saya berusaha mengikuti gaya hidup mewah seperti teman-teman, meskipun keadaan ekonomi tidak mendukung				

47.	Saya sering datang terlambat ke sekolah				
48.	Saya merasa tidak perlu mengikuti upacara bendera				
49.	Ketika saya sengaja tidak mengerjakan PR, saya tidak akan mencari alasan untuk membela diri				
50.	Saya dapat melupakan hal yang tidak menyenangkan diri saya				
51.	Saya tidak membalikkan kesalahan saya kepada teman				
52.	Ketika saya disuruh oleh Bapak/Ibu guru, saya tidak melimpahkan ke orang lain/teman				
53.	Apabila saya mendapat tugas dari guru saya akan memberikan tugas itu kepada teman yang lain				
54.	Saya tidak mengakui apabila berbuat kesalahan				
55.	Saya mencari alasan untuk tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler				
56.	Saya memikirkan hal yang tidak menyenangkan di sekolah				
57.	Saya tidak merasa balas dendam kepada teman				
58.	Saya tidak marah yang berlebihan kepada teman yang salah				
59.	Saya tidak merasa balas dendam kepada guru yang memarahi saya				
60.	Saya tidak keras kepala terhadap anggota ekstrakurikuler				
61.	Saya senang membantu, untuk menutupi kesalahan saya				
62.	Saya mengucapkan kata-kata yang mengajak permusuhan				
63.	Saya merusak barang yang ada disekolah				

PERPUSTAKAAN UNNES

64.	Ketika teman menyapa, saya tidak menanggapinya				
65.	Saya menghindari teman-teman yang memakai narkoba				
66.	Saya berusaha untuk tidak kembali ke tingkat perkembangan yang lalu				
67.	Saya lebih memilih membaca daripada tidur				
68.	Saya bisa menolak dengan halus, ketika ada teman yang mengajak untuk meminum-minuman keras				
69.	Saya ikut teman-teman mencoba meminum minuman keras				
70.	Lebih banyak tidur untuk menghindari situasi yang menimbulkan kegagalan				
71.	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk tidur				
72.	Hasil belajar saya yang buruk membuat saya memilih untuk meminum-minuman keras				

TERIMA KASIH

PERPUSTAKAAN UNNES

Lampiran 4

SKALA PENYESUAIAN DIRI

A. Pengantar

Dalam rangka penyelesaian studi dan penulisan skripsi saya pada program Sarjana Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, saya bermaksud mengadakan penelitian tentang "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun Ajaran 2012/2013". Sehubungan dengan hal tersebut, Saudara dimohon untuk mengisi skala penyesuaian diri ini, maka diharapkan Saudara memberikan informasi yang jujur sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenarnya. Jawaban Saudara tidak mempengaruhi nilai akademis. Atas partisipasi dan kerjasama Saudara saya ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban Anda pada lembar jawaban pada setiap pernyataan tersebut dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia.

SS : Apabila pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

S : Apabila pernyataan tersebut **sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

TS : Apabila pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

STS: Apabila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan keadaan yang saudara rasakan

C. Identitas diri

Nama :

Umur :

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih senang bermain sendiri				√

Keterangan:

Dari pernyataan contoh di atas yang dicentang pada kolom STS (Sangat Tidak Sesuai) berarti responden sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut atau tidak pernah senang bermain sendiri.

No.	**Pernyataan**	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1.	Pada saat Bapak/Ibu guru menyuruh saya ke depan kelas, saya merasa tenang				
2.	Saya merasa tenang berkomunikasi dengan siapa saja				
3.	Saya senang dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh Bapak/Ibu guru				
4.	Jantung saya sering berdebar kencang saat Bapak/Ibu guru mengajukan pertanyaan kepada saya				
5.	Saya tanpa permisi apabila melewati orang banyak				
6.	Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan membalasnya				
7.	Saya tidak akan putus asa untuk belajar meskipun saya mendapatkan hasil yang kurang memuaskan				
8.	Saya tidak akan putus asa ketika ada halangan yang mengahambat kegiatan di sekolah				
9.	Saya putus asa bila tidak dapat menyelesaikan tugas				
10.	Saya putus asa mempelajari pelajaran yang kurang paham				
11.	Saya mempertimbangkan dahulu apa yang akan saya lakukan				
12.	Saya berhati-hati dalam bersikap dan bertingkah laku				

13.	Saya tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu				
14.	Saya kurang memperhatikan peraturan sekolah				
15.	Saya rajin belajar demi masa depan yang cerah				
16.	Saya berusaha semaksimal mungkin mengatasi kesulitan belajar				
17.	Saya menolak dengan halus ketika ada teman yang mengajak bermain ketika sedang belajar				
18.	Dengan belajar saya berharap menjadi anak yang berprestasi				
19.	Saya tidak memiliki motivasi belajar karena saya tidak mampu mengikuti pelajaran				
20.	Saya sering mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru karena malas				
21.	Saya tidak dapat konsentrasi belajar meskipun suasana tenang				
22.	Saya merasa malas ketika mengikuti pelajaran di sekolah				
23.	Saya dapat belajar dari pengalaman hidup saya				
24.	Pengalaman yang saya alami membuat saya lebih dewasa				
25.	Saya tidak suka mendengarkan pengalaman dari orang lain				
26.	Pengalaman dalam organisasi yang buruk membuat saya enggan bergabung dalam oraganisasi				
27.	Saya melakukan kesalahan yang sama yang merugikan orang lain				
28.	Saya menerima kelebihan dan kekurangan diri				
29.	Saya berangkat sekolah tepat waktu				
30.	Peraturan yang ada di sekolah membuat menjadi disiplin				

31.	Sulit bagi saya menerima keadaan fisik yang saya miliki				
32.	Saya berusaha mengikuti gaya hidup mewah seperti teman-teman, meskipun keadaan ekonomi tidak mendukung				
33.	Saya sering datang terlambat ke sekolah				
34.	Saya merasa tidak perlu mengikuti upacara bendera				
35.	Saya dapat melupakan hal yang tidak menyenangkan diri saya				
36.	Apabila saya mendapat tugas dari guru saya akan memberikan tugas itu kepada teman yang lain				
37.	Saya tidak mengakui apabila berbuat kesalahan				
38.	Saya memikirkan hal yang tidak menyenangkan di sekolah				
39.	Saya tidak marah yang berlebihan kepada teman yang salah				
40.	Saya tidak merasa balas dendam kepada guru yang memarahi saya				
41.	Saya tidak keras kepala terhadap anggota ekstrakurikuler				
42.	Saya senang membantu, untuk menutupi kesalahan saya				
43.	Saya mengucapkan kata-kata yang mengajak permusuhan				
44.	Ketika teman menyapa, saya tidak menanggapinya				
45.	Saya bisa menolak dengan halus, ketika ada teman yang mengajak untuk meminum-minuman keras				
46.	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya lebih memilih untuk tidur				

TERIMA KASIH

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES