



**MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA  
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEMARANG  
TAHUN AJARAN 2010/ 2011**

Skripsi  
disusun sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh  
Wiratna Abdul Ghofur  
1301405003

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2010**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 16 Agustus 2010.

Panitia :

Ketua	Sekretaris
<u>Drs. Hardjono, M.Pd.</u> NIP.195108011979031007	<u>Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.</u> NIP.196002051998021001
	Penguji Utama
	<u>Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons.</u> NIP.196112011986011001
Penguji/Pembimbing I	Penguji/Pembimbing II
<u>Dra. Awalya, M.Pd.</u> NIP.196011011987102001	<u>Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.</u> NIP.195204111978021001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan 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, Agustus 2010

Wiratna Abdul Ghofur  
NIM. 1301405003



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Lakukanlah Apa yang Dapat Kamu Lakukan Sekarang, Jangan Terpaku dengan Kemarin dan Jangan Terpana dengan Esok Hari” ( penulis)*



### PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayahanda Dwi Kuntapsoro dan Ibunda Haryati, terimakasih atas semuanya.
2. Kakakku Tunggul Proklamahary dan adikku Muhammad Arbi untuk doa dan dukungannya.
3. Seseorang terkasih yang kelak menjadi pendamping hidupku terima kasih atas semangat dan dukungannya.
4. Teman BK'05 terimakasih atas dukungannya, dan
5. Almamaterku

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Meningkatkan Penyesuaian diri siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011”. Adapun yang melatarbelakangi penelitian ini adalah pentingnya penyesuaian diri bagi setiap individu sehingga perlu ditingkatkan. Cakupan penelitian ini yaitu semua siswa kelas XI SMA N 1 Semarang. Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa setelah diberikan 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 kesempatan penulis menyelesaikan studi di UNNES.
2. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Drs. H. Suharso, M.Pd., Kons, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
4. Dra. Awalya, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.

5. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si., Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Dewan Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu menguji skripsi penulis.
7. Drs. H. Bambang Nianto Mulyo, M.Ed., Kepala SMA N 1 Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Siti Hikmatun H, S.Pd., dan rekan-rekan konselor SMA N 1 Semarang yang telah membantu penelitian.
9. Ayah, Ibu, kakak dan adik serta keluarga besarku yang tiada henti memberikan doa dan dukungan.
10. Siswa-siswi kelas XI SMA N 1 Semarang atas partisipasi dan kerjasamanya.
11. Sahabat-sahabatku Rival, Pak Komting, Sobirin, Wahyu, Yudi, Azis, Slamet, Muladi, Tupe, Bejo, Nana, Andien, Ami, Lietha, Dwi, Pebri, Repa, Lia ndut, dan teman-teman BK '05 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang menjadi teman berbagi dan saling memberi semangat.
12. "ChayankQ" Yanie sebagai motivator penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
13. Sahabat-sahabatQ " GSG C2 Scooter" terima kasih atas do'a dan dukungan yang diberikan.
14. Teman-teman UVO (Unnes Vespa Owners) tempat berbagi suka dan duka.

Penulis telah berusaha dan bersungguh-sungguh dalam penyusunan skripsi ini dengan harapan dapat tersusun dan tersaji dengan baik. Apabila masih terdapat banyak kekurangan, hal ini semata dikarenakan keterbatasan penulis.

Akhirnya penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Amin.

Semarang, Agustus 2010

Penulis



## ABSTRAK

**Abdul Ghofur, Wiratna.** 2010 Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Dra. Awalya, M.Pd. dan Dosen Pembimbing II Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.

Kata Kunci: penyesuaian diri, layanan bimbingan kelompok.

Penyesuaian diri bagi siswa sangat penting, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik mengakibatkan proses belajar menjadi terhambat dan prestasi belajar akan mengalami penurunan. Penelitian ini didasarkan oleh fenomena yang terjadi di SMA Negeri 1 Semarang, bahwa ada beberapa siswa kelas XI yang masih memiliki penyesuaian diri yang rendah. Dengan fenomena tersebut maka siswa perlu dibantu untuk meningkatkan penyesuaian diri. Guna meningkatkan penyesuaian diri siswa tersebut dapat digunakan beberapa cara yang efektif, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2010/2011.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *true eksperimen* dengan jenis *pre test-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 353 siswa. Subyek penelitian ini berjumlah 20 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi yang berjumlah 60 butir. Metode analisis data menggunakan uji statistik *U Mann Withney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok, pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama dalam kriteria rendah. Setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, hasil *post test* pada kelompok eksperimen persentase skor rata-rata meningkat menjadi tinggi. Dengan demikian, siswa yang telah memperoleh layanan bimbingan kelompok penyesuaian dirinya meningkat. Dari uji *U Mann Withney* diperoleh  $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Merujuk dari hasil penelitian tersebut, sebaiknya guru pembimbing lebih memanfaatkan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.



# DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Pernyataan.....	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Kata pengantar.....	v
Abstrak.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Sistematika Skripsi.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Penyesuaian Diri.....	10
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri.....	11
2.2.2 Karakteristik Penyesuaian Diri.....	12
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	19
2.2.4 Proses penyesuaian Diri.....	22
2.2.5 Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri.....	23
2.3 Bimbingan Kelompok.....	25
2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	25
2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	27
2.3.3 Fungsi Bimbingan Kelompok.....	28
2.3.4 Jenis-jenis Bimbingan Kelompok.....	30
2.3.5 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	30
2.4 Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
2.5 Hipotesis.....	36
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	37
3.2 Desain Penelitian.....	38
3.3 Variabel Penelitian.....	40
3.3.1 Identifikasi Penelitian.....	40

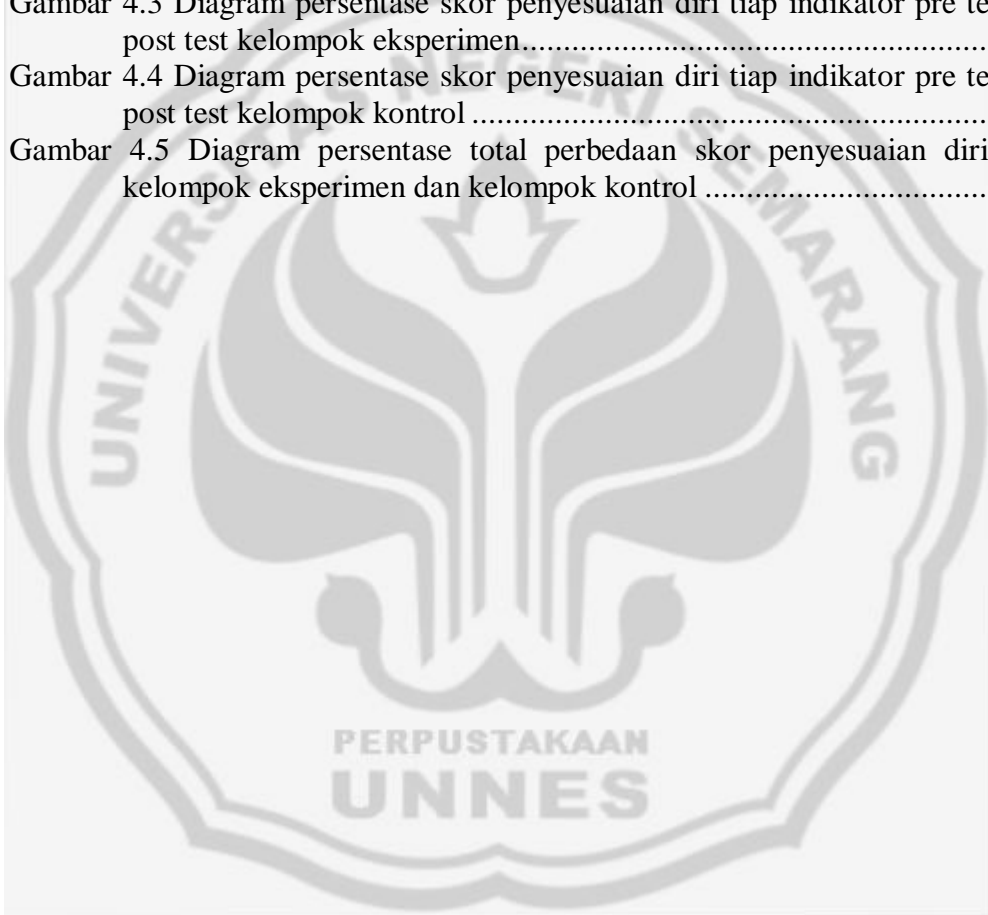
3.3.2 Hubungan Antar Variabel .....	41
3.3.3 Definisi Operasional .....	41
3.4 Subjek Penelitian .....	43
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	44
3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	45
3.5.2 Penyusunan Instrumen .....	47
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	52
3.6.1 Uji Validitas Instrumen .....	52
3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen .....	54
3.7 Metode Analisis Data.....	55
 <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian .....	57
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	57
4.3 Hasil Penelitian.....	58
4.4 Pembahasan.....	77
 <b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan.....	85
5.2 Saran.....	85
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 86

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Instrumen Skala Penyesuaian diri Bimbingan Kelompok	48
Tabel 3.2 Kategori Tingkatan Skala Penyesuaian diri.....	50
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen .....	50
Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas Soal .....	54
Tabel 4.1 Perhitungan pre test penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen.....	59
Tabel 4.2 Perhitungan pre test penyesuaian diri siswa pada kelompok kontrol.....	60
Tabel 4.3 Perhitungan total pre test penyesuaian diri siswa .....	60
Tabel 4.4 Perhitungan post test penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen.....	63
Tabel 4.5 Perhitungan post test penyesuaian diri siswa pada kelompok kontrol.....	64
Tabel 4.6 Hasil total post test penyesuaian diri .....	64
Tabel 4.7 Hasil persentase skor pre test dan post test pada kelompok eksperimen berdasarkan indikator penyesuaian diri .....	67
Tabel 4.8 Hasil persentase skor pre test dan post test pada kelompok kontrol berdasarkan indikator penyesuaian diri .....	67
Tabel 4.9 Beda Pre Test dan post Test Penyesuaian Diri .....	69
Tabel 4.10 Deskripsi proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 <i>Pre Test- Post Test Control Group Design</i> .....	39
Gambar 3.2 Hubungan Antar Variabel.....	41
Gambar 3.3 Bagan Langkah-langkah penyusunan Instumen .....	47
Gambar 4.1 Diagram persentase pre test penyesuaian diri tiap indikator .....	61
Gambar 4.2 Diagram persentase post test penyesuaian diri tiap indikator .....	65
Gambar 4.3 Diagram persentase skor penyesuaian diri tiap indikator pre test dan post test kelompok eksperimen.....	68
Gambar 4.4 Diagram persentase skor penyesuaian diri tiap indikator pre test dan post test kelompok kontrol .....	68
Gambar 4.5 Diagram persentase total perbedaan skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Sebelum Penelitian Secara Statistik
- Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian
- Lampiran 3. Instrumen Penelitian
- Lampiran 4. Operasionalisasi Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 5. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 6. Materi Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 7. Resume Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 8. Laporan Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 9. Tabel UCA Laiseg
- Lampiran 10. Daftar hadir
- Lampiran 11. Hasil Analisis *Uji U Mann Withney*
- Lampiran 12. Dokumentasi Gambar Penelitian
- Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja sudah mulai belajar untuk bermasyarakat, yang tidak pernah lepas tanpa kehadiran individu lain. Salah satu sifat manusia yaitu sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia mempunyai dorongan untuk mengadakan hubungan dengan orang lain, manusia mempunyai dorongan sosial. Mc. Clelland (dalam Walgito, 2003: 57) dengan adanya dorongan atau motif sosial pada manusia, maka manusia akan mencari orang lain untuk mengadakan hubungan atau untuk mengadakan interaksi. Dengan demikian maka akan terjadilah interaksi antara manusia satu dengan manusia yang lain.

Kehidupan remaja sehari-hari tidak lepas dari keterikatan, interaksi dengan orang lain. Saling berinteraksi merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu untuk saling memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, memberi kegembiraan, memotivasi, mengkritisi dan memberi saran. Interaksi akan berhasil jika remaja tersebut mampu mengembangkan penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri adalah sebagai suatu mekanisme atau proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal ( Fatimah, 2006:204). Penyesuaian diri dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dengan keadaan seperti itu individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan

perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari konflik agar individu dapat meningkatkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang baik akan tercapai, apabila kehidupan individu tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, ketegangan jiwa dan individu tersebut mampu menghadapi kesukaran dengan cara objektif dan individu dapat menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang dan merasa senang.

Banyak kondisi dalam kehidupan siswa yang turut membentuk pola kepribadian yang berhubungan dengan penyesuaian diri, diantaranya adalah perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama masa remaja. Peralihan dari SMP ke SMA siswa memerlukan penyesuaian diri yang baru, mereka mulai mengenal lingkungan sekolah yang baru, sistem baru dalam sekolah, antara lain perkenalan dengan guru yang memiliki berbagai macam sifat dan kepribadian, teman-teman yang dari berbagai status ekonomi, latar belakang orang tua yang berbeda dan sebagainya. Perasaan individu bahwa ia tidak mampu dan kurang percaya diri dapat membuat individu tidak dapat bersaing dan sulit untuk menyesuaikan dirinya dengan teman-teman yang lain, dia lebih cenderung diam serta tidak mau aktif dalam mengikuti pelajaran, kurang bisa bergaul dengan teman-temannya dan prestasi mengalami penurunan, selain itu siswa mengalami masa remaja dan pada masa remaja ini siswa berkeinginan mencari jati diri yang mandiri, untuk mencari jatidirinya siswa mengalami konflik untuk menyesuaikan diri. Hal ini menunjukkan perlunya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang beragam. Begitu pula siswa mulai mengenal berbagai tingkah laku, watak dan kepribadian dari berbagai individu. Maka siswa mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru sebagai upaya penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan informasi dari guru pembimbing maupun guru mata pelajaran, diperoleh informasi bahwa siswa kelas XI SMA N 1 Semarang masih ada beberapa siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Siswa yang penyesuaian dirinya rendah tersebut ditunjukkan dengan: sulit bergaul dengan teman-temannya, siswa cenderung mengisolir diri, tidak konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, tidak melaksanakan tugas yang diberikan guru, malu ketika ingin bertanya, kurang menghargai temannya, kurang rasa hormat dan bertindak toleransi. Perilaku siswa yang menunjukkan penyesuaian dirinya rendah juga ditunjukkan adanya siswa yang sering membuat gaduh di kelas, dan siswa yang sering melanggar tata tertib sekolah misalnya datang terlambat dan ada siswa yang membolos.

Melihat fenomena yang terjadi pada sebagian siswa tersebut dapat menyebabkan proses kegiatan belajar mengajar menjadi terhambat dan prestasi belajar menurun. Apabila keadaan demikian tidak mendapatkan perhatian khusus dan mendapat penanganan segera dari pendidik terutama guru pembimbing maka akan mempengaruhi perkembangan siswa yang nantinya akan mengalami masalah dalam kehidupan dan aktivitas di lingkungan sekolah. Guna meningkatkan penyesuaian diri tersebut sekolah memiliki layanan bimbingan dan konseling yang juga memiliki tujuan untuk membantu perkembangan individu secara optimal. Dalam hal ini Bimbingan konseling memiliki berbagai layanan baik yang berfungsi informatif, preventif, maupun kuratif, format layanannya pun banyak dari klasikal, perorangan, lapangan, maupun kelompok. Mengingat banyaknya



siswa yang ada disekolah untuk mengefektifkan suatu layanan maka dapat digunakan layanan dengan format kelompok. Adapun layanan dengan format kelompok adalah konseling kelompok dan bimbingan kelompok. Berdasarkan beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya penyesuaian diri siswa yang telah disebutkan sebelumnya, penulis memilih menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang mengandung unsur psikopedagogis yang memanfaatkan dinamika kelompok dengan jumlah anggota yang dibatasi 10 orang, sehingga memungkinkan pemimpin kelompok dapat melakukan pendekatan secara personal, serta dilakukan secara berkesinambungan yang memberikan informasi dengan membahas topik tentang tindakan yang mengarah pada penyesuaian diri siswa, baik faktor penyebab kurangnya penyesuaian diri, dampak, serta upaya meningkatkan penyesuaian diri. Di samping pembahasan tentang penyesuaian diri, esensi utama dari bimbingan kelompok ini adalah pada prosesnya, dimana semua anggota kelompok bisa belajar tentang nilai serta norma sosial, seperti menghargai pendapat orang lain, belajar menyampaikan pendapat secara bertanggungjawab, belajar saling menghormati, berempati dengan anggota lain, memberikan kesempatan dan meningkatkan ketrampilan bersosialisasi dengan orang lain, sehingga siswa dapat meningkatkan penyesuaian dirinya.

Dalam penelitian ini, peneliti juga merujuk beberapa jurnal penelitian yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan penyesuaian diri, seperti penelitian yang dilakukan oleh Meiyani yang berjudul “Layanan Bimbingan

Kelompok untuk Pengembangan Kemampuan Anak Dalam Bekerjasama Dan Menasehati Dengan Kelompok Sebaya Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama 40 Bandung” yang diakses pada tanggal 10 Mei 2009, membuktikan bahwa kemampuan anak dalam bekerjasama dan menasehati dengan kelompok sebaya dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Thaha dengan judul “Pengembangan Permainan Sebagai Teknik Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Keakraban dan Sikap Siswa Bersaing Secara Sehat Di Sekolah”. Membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan keakraban sikap siswa bersaing secara sehat di sekolah. Berdasarkan penelitian terdahulu yang tercantum di atas mengenai layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan anak bekerjasama dan menasehati teman sebaya, keakraban dan sikap siswa bersaing secara sehat, dimana semua itu ada dalam indikator penyesuaian diri yang mendukung penulis untuk mencoba melakukan penelitian selanjutnya mengenai peningkatan penyesuaian diri siswa di melalui layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas maka permasalahan yang muncul dan akan dibahas dalam penelitian ini adalah : Apakah

penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2010/ 2011?.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2010/ 2011?.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Secara teoritis**

Untuk memberikan gambaran yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Semarang.

#### **1.4.2 Secara praktis**

##### ***1.4.2.1 Bagi konselor sekolah***

Bagi konselor sekolah yaitu digunakan sebagai bahan acuan atau pertimbangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, jika penelitian terbukti bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri di siswa.

##### ***1.4.2.2 Bagi siswa***

Bagi siswa yaitu dapat belajar menyesuaikan diri melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dapat mengembangkan diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok.

### ***1.4.2.3 Bagi peneliti***

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling yang selama ini digeluti oleh peneliti.

## **1.5 Sistematika Penulisan Skripsi**

Gambaran secara singkat mengenai seluruh sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

(1) Bagian awal, berisi: judul skripsi, lembar pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

(2) Bagian isi skripsi, meliputi:

Bab I : Pendahuluan, yang berisi: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II : Kajian pustaka, berisi tentang penelitian terdahulu, teori tentang penyesuaian diri, teori tentang bimbingan kelompok, upaya peningkatan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok, dan hipotesis.

Bab III: Metode penelitian, menjelaskan: jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan realibilitas instrumen dan teknik analisis data.

Bab IV : Hasil penelitian dan pembahasan

Bab V : Penutup, yang berisi: kesimpulan dan saran.

- (3) Bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka, dan lampiran-lampiran yang memuat tentang kelengkapan-kelengkapan perhitungan data.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian terdahulu**

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelum-sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi pemula dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan yang lain. Dalam penelitian terdahulu akan diuraikan pokok bahasan sebagai berikut:

“Layanan Bimbingan Kelompok untuk Pengembangan Kemampuan Anak Dalam Bekerjasama Dan Menasehati Dengan Kelompok Sebaya Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama 40 Bandung”. Penelitian telah dilakukan Meiyani (2007:1) dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan anak dalam bekerjasama dan menasehati dengan kelompok sebaya. Penelitian tersebut menunjukkan hasil  $z=2,31, p<0,01$  yang berarti layanan bimbingan kelompok untuk pengembangan kemampuan anak dalam bekerjasama dan menasehati dengan kelompok sebaya dapat ditingkatkan.

“Pengembangan Permainan Sebagai Teknik Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Keakraban dan Sikap Siswa Bersaing Secara Sehat Di Sekolah”. Sejalan dengan ini penelitian dilakukan oleh Thaha (2008:1) yang bertujuan untuk meningkatkan keakraban dan sikap siswa bersaing secara sehat di sekolah. Hasil hasil  $z=5,969<2,132$ , jadi hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan

kelompok dapat meningkatkan keakraban sikap siswa bersaing secara sehat di sekolah.

“Bimbingan Kelompok Untuk meningkatkan Kemampuan Komunikasi Efektif Anak: Pada Kelompok Nusantara Di Jajagiri Lembang Bandung. Penelitian telah dilakukan Rusli (2006:1) dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi efektif anak. Penelitian tersebut menunjukkan hasil  $z=9,00 < 2,02$ . Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan komunikasi efektif pada anak.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang tercantum di atas mengenai layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan anak bekerjasama dan menasehati teman sebaya, keakraban dan sikap siswa bersaing secara sehat, dan kemampuan komunikasi efektif anak, dimana semua itu ada dalam indikator penyesuaian diri yang mendukung penulis untuk mencoba melakukan penelitian selanjutnya mengenai peningkatan penyesuaian diri siswa di melalui layanan bimbingan kelompok.

## **2.2 Penyesuaian Diri**

Pada bagian ini akan diuraikan teori yang berkaitan dengan penyesuaian diri (1) pengertian penyesuaian diri (2) karakteristik penyesuaian diri (3) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (4) proses penyesuaian diri (5) upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri

### 2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Individu sepanjang hidupnya pasti akan melakukan penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Alasan utama individu melakukan penyesuaian diri adalah agar dapat hidup serasi dan seimbang di lingkungan masyarakat sesuai dengan daya dan tingkat kemampuannya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Siti Sundari (2005: 39-40) menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar.

Menurut Colhoun dan Acocela dalam Satmoko (1995: 14) penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi anda yang kontinyu dengan diri anda sendiri, orang lain, dan dengan dunia anda. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi anda. Dan hubungan tersebut bersifat timbal balik, mengingat anda secara konstan juga mempengaruhi mereka.

Gerungan (2004: 59) mengartikan 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 disebut *penyesuaian diri yang aloplastis* (dibentuk yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang "pasif", dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang "aktif", dimana kita mempengaruhi lingkungan.

Walgito ( 2003 : 57 ) "Penyesuaian diri dalam arti yang luas, yaitu individu dapat meleburkan diri dengan keadaan disekitarnya, atau sebaliknya



individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu, sesuai dengan apa yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan”.

Berdasarkan pengertian penyesuaian diri di atas, bahwa penyesuaian diri dilakukan oleh setiap individu melalui proses belajar, dengan cara mengubah diri sendiri sesuai dengan lingkungan atau lingkungan yang akan disesuaikan dengan dirinya, sehingga apabila dilakukan oleh setiap individu dengan baik, tanpa adanya hambatan akan membawakan penyesuaian hidup, karena antara dirinya dengan lingkungan yang ada dapat dimanfaatkan untuk kepentingan dalam mencapai perkembangan hidup secara optimal dan tingkah laku yang dilakukan sesuai dengan harapan yang baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan seorang individu untuk berinteraksi secara kontinyu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya agar dapat diterima oleh lingkungan guna memperoleh kenyamanan hidup baik secara jasmani maupun rohani yang dilakukan dengan cara proses belajar.

### **2.2.2 Karakteristik Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri dapat dilakukan secara positif maupun sebaliknya negatif. Dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, siswa seharusnya bisa mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungannya (*autoplastis*). Siswa harus bisa menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang berlaku di lingkungan sekolah. Apabila siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka siswa tidak akan mengalami masalah, sehingga menimbulkan gejala

perkembangan yang sehat dalam diri individu, begitu juga sebaliknya. Dibawah ini akan diuraikan tentang karakteristik penyesuaian diri yaitu:

Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto (2002: 224-228) ada dua yaitu:

1) Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut: a) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, b) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, c) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, d) mampu dalam belajar, e) menghargai pengalaman, f) bersikap realistis dan objektif

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:

a) reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: (1) rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, (2) represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan, (3) proyeksi yaitu suatu usaha memantulkannya ke pihak lain dengan alasan yang diterima

b) 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: (1) senang membantu orang lain, (2) menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, (3) menunjukkan sikap merusak, (4) keras kepala, (5) balas dendam, (6) marah secara sadis.

c) reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: (1) banyak tidur, (2) minum-minum keras, (5) pecandu ganja, narkotika, (4) regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Menurut Hurlock ( 1999: 258 ) bahwa ciri-ciri orang yang berpenyesuaian diri baik adalah:

- (1) Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia,
- (2) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia,
- (3) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup,
- (4) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian,
- (5) Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak meminta nasihat,
- (6) Tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihan itu salah,
- (7) Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner,
- (8) Belajar dari kegagalan,
- (9) Tidak membesar-besarkan keberhasilan,
- (10) Dapat mengatakan “ya” bila situasinya menguntungkan dan mengatakan “tidak” apabila situasinya merugikan,
- (11) Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional bila perlu,
- (12) Menerima kenyataan hidup.

Sedangkan menurut Hurlock ( 1999: 239 ) tanda bahaya yang umum dari ketidakmampuan penyesuaian diri remaja sebagai berikut :

- (1) Tidak bertanggung jawab, tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran, misalnya, bersenang-senang dan mendapatkan dukungan sosial,
- (2) Sikap yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri,
- (3) Perasaan tidak aman, yang menyebabkan remaja patuh mengikuti standar-standar kelompok,
- (4) Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang dikenal.
- (5) Perasaan menyerah,
- (6) Terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari,
- (7) Mundur ketingkat perilaku yang sebelumnya agar supaya disenangi dan diperhatikan,
- (8) Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan memindahkan.

Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya mempunyai ciri-ciri antara lain: “suka bekerjasama dengan orang lain, simpati, mudah akrab, disiplin dan lain-lain”. Sebaliknya bagi remaja yang

tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya mempunyai ciri-ciri: “suka menonjolkan diri, menipu, suka bermusuhan, egoistik, merendahkan orang lain, buruk sangka dan sebagainya” (dalam <http://e-psikolog/penyesuaian-diri.htm> diunduh pada tanggal 1 September 2009).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Sedangkan penyesuaian diri yang negatif diartikan usaha untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan namun dengan cara yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

Karakteristik penyesuaian diri yang positif tersebut di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional (nyaman)

Perasaan nyaman merupakan pondasi dalam penyesuaian diri untuk menghadapi tuntutan dan kesulitan yang timbul dalam kehidupan. Sehingga individu tidak lagi dihantui oleh rasa cemas ataupun ketakutan dalam hidupnya serta tidak mudah dikecewakan oleh keadaan sekitarnya. Individu tidak lagi merasakan dirinya terancam oleh lingkungan dimana ia berada dan menaruh kepercayaan terhadap lingkungan. Ini menjadikan individu merasakan nyaman dan tenang di lingkungan mana pun ia berada. Hal tersebut bisa dilakukan oleh individu dengan sikap yang ditunjukkan antara

lain tenang dalam menghadapi segala hal, baik berhubungan dengan orang lain maupun menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Kemudian Individu juga memiliki perasaan yang senang, ramah, dan tidak mudah tersinggung,

(2) Tidak adanya frustasi pribadi (merasa terpenuhi kebutuhannya)

Karakteristik penyesuaian diri yang baik juga ditunjukkan dengan mampu menyembuyikan dan menekan sikap frustasi dalam menghadapi proses penyesuaian diri. Individu tidak mempunyai beban pikiran dan perasaan dalam menghadapi hambatan yang menghadang, hal ini bisa kita gunakan untuk bergaul dengan sesama. Individu yang mampu menyembunyikan dan menekan sikap frustrasi antara lain ditunjukkan dengan rasa percaya diri, dan tidak mudah putus asa.

(3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri

Berani untuk mengatakan tidak dalam setiap pengambilan keputusan yang dirasakan dapat merugikan dirinya sendiri, dan mengatakan ya terhadap hal-hal yang menguntungkan bagi dirinya. Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah mempertimbangkan dari berbagai segi, antara lain dari segi untung atau rugi, baik atau buruk.

(4) Mampu dalam belajar

Krisis identitas atau masa topan dan badai pada diri remaja seringkali menimbulkan kendala dalam menyesuaikan diri terhadap kegiatan belajarnya. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan

perasaan bebas dan senang serta terhindar dari tekanan dan konflik atau frustrasi. Dengan belajar individu akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu proses menyesuaikan diri.

(5) Menghargai pengalaman

Pengalaman adalah guru terbaik. Setiap orang pasti punya pengalaman hidup yang sangat bernilai artinya dalam perjalanan kehidupannya. Setiap pengalaman memberi arti yang spesial, sebagai suatu proses belajar tahap demi tahap, sebuah kegiatan yang berkelanjutan saling berhubungan satu sama lainnya. Kita harus bisa menghargai pengalaman kita sendiri betapapun sederhana tampaknya, apalagi jika kita sudah menjalaninya selama bertahun-tahun. Belajar dari pengalaman membantu individu mengadakan perubahan dalam tindakan berikutnya yang lebih baik dalam proses penyesuaian diri. Individu yang menghargai pengalaman tidak akan melakukan kesalahan yang sama, karena kesalahan masa lampau dijadikan pelajaran untuk melangkah selanjutnya.

(6) Bersikap realitis dan objektif.

Orang yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang positif memiliki ketajaman dalam memandang realistik. Dalam berperilaku ia selalu bersikap mau belajar dari orang lain, dapat mengakui keadaan orang lain baik mengenai kekurangan maupun kelebihan, sehingga secara terbuka ia mau menerima balikan dari orang lain. Dalam interaksi siswa di sekolah dapat ditunjukkan dengan tidak membedakan teman. Karakteristik ini juga ditandai oleh kecenderungan seseorang untuk tidak menyia-nyaikan

kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan begitu ia tidak akan melakukan hal-hal yang jauh diluar jangkauan kemampuannya. Ada pertimbangan yang rasional antara energi yang dikeluarkan dengan hasil yang diperolehnya.

Individu mampu menilai keterbatasan lingkungan sosio-kultural dalam memenuhi kebutuhannya, namun juga secara aktif memanfaatkan dan mendayagunakan lingkungan agar lebih menguntungkan dirinya maupun orang lain. Apabila individu tidak mempunyai kemampuan ini menjadikan individu akan kesulitan untuk berteman dengan kelompok sebayanya. Mampu berpikir tentang apa keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh kita dan lingkungan terhadap apa yang telah dilakukan dan tidak berpikir subjektif dalam melakukan proses penyesuaian diri.

Karakteristik penyesuaian diri yang negatif dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Individu selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.

(2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Individu tidak mau menyadari kegagalannya.

(3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini individu yang mempunyai penyesuaian diri salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya

nampak dalam tingkah laku yaitu berfantasi seolah-olah telah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku pada tingkat perkembangan yang lebih awal.

Berdasarkan uraian diatas, maka yang dimaksud karakteristik penyesuaian diri yang positif dalam penelitian ini adalah mengacu pada pendapat Sunarto, karena dianggap sesuai untuk menggambarkan penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini. Penyesuaian diri yang positif ditunjukkan dengan: tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Selanjutnya karakteristik penyesuaian diri ini akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan instrumen penelitian. Instrumen penelitian tersebut digunakan untuk menentukan tingkat penyesuaian diri siswa.

### **2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri**

Banyak faktor yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut di kemukaan oleh para ahli di bawah ini.

Menurut Fatimah (2006: 199-203) proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. 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, frustrasi, depresi dan sebagainya.
- (3) Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangannya, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman.
- (4) Faktor lingkungan, faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah lingkungan keluarga yang harmonis lingkungan teman sebaya dan lingkungan sekolah.
- (5) Faktor agama dan budaya, faktor agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan lainnya. Sedangkan faktor budaya akan menentukan pola-pola penyesuaian diri individu.

Menurut Sunarto dan Hartono (2002: 229) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- (1) Kondisi-kondisi fisik, terutama didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya
- (2) Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- (3) Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (self-determination), frustrasi, dan konflik.
- (4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
- (5) Penentu kultural, termasuk agama.

Dari pendapat tentang faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

- (1) Kondisi-kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.

Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh

dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti gangguan penyakit jasmaniah akan mengganggu proses penyesuaian diri.

- (2) Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang positif instinktif menjadi respon yang diperoleh dari belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

- (3) Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri, frustrasi, dan konflik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri, dan frustrasi.

- (4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah

Berbagai lingkungan seperti keluarga dan pola hubungan di dalamnya, sekolah, masyarakat, kultur, dan agama berpengaruh terhadap penyesuaian diri

- (5) Penentu kultur, termasuk agama

Proses penyesuaian diri mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama.

Pemahaman tentang faktor-faktor ini dan bagaimana fungsinya dalam penyesuaian merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian, karena

penyesuaian tumbuh dari hubungan-hubungan antar faktor-faktor ini dan tuntutan individu.

Dari penjelasan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor dalam penyesuaian diri dikelompokkan sebagai berikut: faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor perkembangan dan kematangan, faktor lingkungan, dan faktor budaya dan agama.

#### **2.2.4 Proses penyesuaian diri**

Proses penyesuaian diri menurut Schneider dalam Ali (2004: 176-177) melibatkan tiga unsur, yaitu:

- a. Motivasi dan proses penyesuaian diri  
Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.
- b. Sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri  
Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia sekitar, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap anti sosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semua itu mengganggu hubungan penyesuaian diri terhadap realitas.
- c. Pola dasar proses penyesuaian diri  
Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanyayang selalu sibuk. Dalam situasi itu anak berusaha menemukan pemecahannya, boleh jadi, upaya

yang dilakukan mengalami hambatan akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapat kasih sayang yang dibutuhkannya.

Sunarto dan Hartono (2002: 222) mengemukakan bahwa “Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan”. Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*life long process*), dan bagaimana terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Respon penyesuaian diri, baik atau buruk dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan. Proses penyesuaian diri individu tersebut berlangsung sepanjang hayatnya, sejak lahir sampai mati tidak lain adalah perjuangan untuk penyesuaian diri. Individu dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri apabila telah dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

### **2.2.5 Upaya-upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri**

Menurut Sunarto (2002: 239-241) upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri remaja khususnya di sekolah adalah:

- 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, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya.
- 4) Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar.
- 5) Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar
- 6) Ruang kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan
- 7) Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami murid-murid
- 8) Teladan dari para guru dari segala segi pendidikan
- 9) Kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah
- 10) Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.
- 11) Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru
- 12) Hubungan yang baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat.

Al-Mighwar (2006: 217) menjelaskan bahwa ketika remaja mampu merespon berbagai persoalan secara matang, efisien, memuaskan dan sehat, dia dianggap telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Untuk menumbuhkembangkannya dapat diupayakan dengan cara-cara sebagai berikut: “a) Menciptakan interaksi edukatif, b) Menghilangkan atau minimal menghindari perilaku negatif dihadapan remaja, dan c) Mencegah peranan yang kontradiktif dengan jenis kelamin remaja”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa upaya-upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri adalah: situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memahami anak didik, metode dan alat mengajar dapat menimbulkan gairah mengajar, ruang kelas memenuhi syarat kesehatan, tata tertib jelas, teladan dari para guru, pelaksanaan program BK yang baik, kepemimpinan saling pengertian dan tanggung jawab, menciptakan interaksi edukatif, menghilangkan perilaku negatif, mencegah

peranan yang kontradiktif. Pada penelitian ini upaya yang digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri yaitu menggunakan program BK yaitu layanan bimbingan kelompok, diharapkan layanan ini dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

## **2.3 Bimbingan Kelompok**

Pada bagian ini akan diuraikan teori yang berkaitan dengan bimbingan kelompok (1) Pengertian Bimbingan Kelompok (2) Tujuan Bimbingan Kelompok (3) Fungsi Bimbingan Kelompok (4) Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok (5) Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.

### **2.3.1 Pengertian bimbingan kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu sarana untuk membahas permasalahan yang bersifat umum dan penting bagi anggota secara berkelompok. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Beberapa ahli mengemukakan pendapat mengenai pengertian bimbingan kelompok. Seperti yang dijelaskan oleh Gazda (1984: 6) sebagai berikut : *Group guidance was organized to prevent the development of problems. The content included-educational-vocational-personal-sosial information not otherwise systematically taught in academic courses.*

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencegah masalah-masalah perkembangan, yang didalam proses kegiatannya meliputi informasi tentang

pendidikan, karier, pribadi dan sosial yang tidak berpengaruh terhadap mata pelajaran dalam tatanan akademik.

Prayitno (1995:178) menjelaskan definisi dari layanan bimbingan kelompok yaitu, Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Topik yang dibicarakan dalam bimbingan kelompok adalah topik-topik umum. Bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan yang memungkinkan bagi pesertanya saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain serta yang dibicarakan bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk semua peserta lainnya.

Romlah (2001: 3) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dianjurkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok.

Menurut Winkel (2005: 565) bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat dan pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat di ambil kesimpulan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk membahas

topik yang bersifat umum yang didalamnya siswa saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain yang ditujukan untuk mengembangkan potensi siswa agar siswa dapat berkembang secara optimal dan memiliki pemahaman baru, manfaat dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

### **2.3.2 Tujuan bimbingan kelompok**

Gazda (1984:7) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut : *goal group guidance was to provide students with accurate information that would help them make more appropriate plans and life decisions and in this sense is prevention oriented, group conseling is growth engendering and prevention and remediation oriented.*

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan informasi yang akurat kepada para siswa yang dapat membantu mereka membuat rencana yang lebih tepat dan dalam pengambilan keputusan serta dalam hal ini berorientasi pada pencegahan.

Menurut Wibowo (2005 :18) tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yakni pengembangan diri, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik atau masalah yang dibahas.

Tujuan bimbingan kelompok adalah supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangan hidup sendiri, dan tidak sekedar meniru pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri, dan berani



menanggung sendiri konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya. Melalui bimbingan kelompok maka siswa mampu merencanakan serta mengarahkan dirinya, memiliki sikap dan pandangan hidup yang mandiri. (Winkel, 2005: 465)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan dari bimbingan kelompok yaitu pengembangan diri siswa secara optimal yang meliputi pengembangan potensi dan juga keterampilan social, selain itu siswa mampu merencanakan, mengarahkan dan memiliki sikap yang mandiri dalam pengambilan keputusan.

### **2.3.3 Fungsi bimbingan kelompok**

Secara umum fungsi bimbingan kelompok adalah sebagai media pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok melalui informasi-informasi yang disajikan di dalamnya. Menurut Prayitno (2001: 87-88) menjelaskan tujuan dan fungsi layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Sedangkan Romlah (2001: 3-4) menyatakan bahwa bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan mengembangkan potensi siswa.

Menurut Sukardi (2008: 64) layanan bimbingan kelompok mempunyai tiga fungsi yaitu:

1. Berfungsi informatif
2. Berfungsi pengembangan
3. Berfungsi preventif dan kreatif

Dengan layanan bimbingan kelompok individu diajak untuk dapat mengemukakan pendapat tentang sesuatu dengan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani masalah yang akan dibahas dalam kelompok.

Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan pengembangan (Mugiarso, 2005: 66).

Fungsi utama dari layanan bimbingan kelompok adalah:

- (1) Fungsi pemahaman adalah pemahaman tentang anggota kelompok beserta permasalahannya oleh anggota kelompok itu sendiri maupun dengan lingkungan. Pemahaman tersebut tidak hanya saling mengenal antara anggota, melainkan pemahaman menyangkut latar belakang kepribadian, kekuatan dan kelemahannya serta kondisi lingkungannya.
- (2) Fungsi pengembangan adalah pengembangan tentang inteligensi, bakat dan minat anggota kelompok yang menonjol. Individu mengembangkan segenap aspek sangkut-paut yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

Maksud dari fungsi bimbingan sebagai pemahaman maksudnya adalah dengan diberikan layanan bimbingan kelompok, maka anggota kelompok akan mendapatkan informasi dari berbagai sumber yang dibutuhkan baik dari anggota kelompok lainnya, maupun dari pemimpin kelompok dari pembahasan materi bimbingan kelompok. Sedangkan fungsi pengembangan disini dimaksudkan bahwa selama proses bimbingan kelompok, anggota banyak melakukan pembelajaran tentang ketrampilan bersosialisasi dengan anggota lain, dari proses belajar tersebut diharapkan anggota dapat lebih mengembangkan potensinya, serta mengembangkan ketrampilan dalam kegiatan bersama. Dalam hal ini pengembangan yang diinginkan peneliti dalam kegiatan bimbingan kelompok ini adalah pengembangan perasaan saling menghormati, menghargai pendapat orang

lain yang diharapkan mampu memberikan dampak yang positif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

#### **2.3.4 Jenis-jenis bimbingan kelompok**

Menurut Prayitno (1995: 25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis adapun uraiannya sebagai berikut:

- (1) Bimbingan kelompok tugas, yaitu dalam kelompok tugas arah dan isi kegiatan kelompok ditetapkan terlebih dahulu sesuai dengan namanya. Baik pekerjaan itu ditugaskan oleh pihak di luar kelompok itu maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok hendaknya mencurahkan pelatihan untuk tugas yang dimaksud itu. Semua pendapat, tanggapan, reaksi, dan saling hubungan antara satu dengan yang lain.
- (2) Bimbingan kelompok bebas, yaitu melakukan kegiatan kelompok tanpa penugasan tertentu, dan kehidupan itu memang tidak disiapkan secara khusus sebelumnya. Perkembangan yang akan timbul di dalam kelompok itulah nantinya yang akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok itu lebih lanjut. "Kelompok bebas" memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok itu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok tugas topiknya sudah di tentukan oleh pemimpin kelompok sedangkan bimbingan kelompok bebas topiknya muncul dari anggota itu sendiri.

Pada penelitian ini jenis bimbingan kelompok yang akan dipakai adalah jenis bimbingan kelompok tugas karena topik ditentukan oleh pemimpin kelompok dan berasal dari pemimpin kelompok. Topik ditentukan berdasarkan indikator-indikator dalam penyesuaian diri siswa dengan tujuan agar penyesuaian diri siswa dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui bimbingan kelompok.

#### **2.3.5 Tahap-tahap bimbingan kelompok**

Prayitno (2004: 18-25) menuliskan layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan yaitu:

- 2.3.5.1 Tahap Pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Tahap pembentukan meliputi: Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, teknik khusus, permainan penghangatan atau pengakraban.
- 2.3.5.2 Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap peralihan, yang meliputi: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).
- 2.3.5.3 Tahap Kegiatan, yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu yaitu: (1) Tahapan kegiatan dalam bimbingan kelompok topik bebas, yaitu meliputi: masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas terdahulu, anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, kegiatan selingan. (2) Tahapan kegiatan dalam topic tugas yaitu meliputi: pemimpin kelompok mengemukakan suatu topic untuk dibahas

oleh kelompok, tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, kegiatan selingan.

2.3.5.4 Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap pengakhiran, yaitu meliputi: pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna bagi pengembangan diri siswa agar mampu menyusun rencana, membuat kegiatan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Bimbingan kelompok memiliki empat tahapan, yaitu tahapan pembentukan (awal), peralihan (transisi), kegiatan (inti), dan pengakhiran.

## **2.4 Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Semarang**

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan anak bekerjasama dan menasehati teman sebaya, keakraban dan sikap siswa bersaing secara sehat, dan kemampuan komunikasi efektif anak. Semua itu ada dalam indikator penyesuaian diri yang mendukung penulis dalam penelitian ini, yang diharapkan bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk itu, dan dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya dan lingkungan, dapat mengarahkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan dapat mengembangkan dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan masyarakat (Romlah, 2001: 3). Dalam bimbingan kelompok mengandung unsur psikopaedagogis yang memanfaatkan dinamika kelompok, yang jumlah anggotanya dibatasi antara 10-15 orang, sehingga memungkinkan pemimpin untuk dapat melakukan pendekatan personal, serta dilakukan secara berkesinambungan yang berisi tentang informasi tentang penyesuaian diri siswa.

Sebagai makhluk individu dan sosial, manusia selalu membutuhkan orang lain, merasa senang apabila dapat membantu orang lain dan merasa aman apabila berada dalam kelompoknya. Sebagian besar kebutuhan-kebutuhan dasar,

kebutuhan-kebutuhan pribadi dan sosial manusia dipenuhi melalui proses kelompok. Demikian juga kebutuhan untuk mengetahui atau mempelajari sesuatu dan untuk mengembangkan diri juga dipenuhi dalam kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelompok sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu, cara individu belajar, cara-cara bagaimana individu mengembangkan pola-pola perilaku cara menghadapi masalah, cara menentukan nilai-nilai hidup, cara memilih pekerjaan dan caranya menyesuaikan diri (Romlah, 2001: 20).

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Penyesuaian diri harus ada pada individu karena jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka individu tersebut akan mengalami masalah dalam kehidupan dan aktivitas di lingkungan sekolah.

Proses penyesuaian diri akan berlangsung efektif apabila individu dapat menerima penilaian-penilaian orang lain terhadap dirinya secara wajar serta mampu menilai orang lain secara obyektif. Keefektifan proses penyesuaian diri akan ditandai dengan adanya hubungan yang saling terbuka, dapat beradaptasi dengan teman-temannya, saling menghargai dan harmonis, dapat belajar dengan baik tanpa mengganggu konsentrasi belajar, saling menghargai dan harmonis dapat diciptakan melalui bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan, diharapkan tujuan-tujuan

layanan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai secara mantap.

Bagi siswa, bimbingan kelompok sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok mereka memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri. Untuk itu dapat diasumsikan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas XI di SMA N 1 Semarang.

Informasi yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok ini merupakan informasi yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Materi yang diberikan, disesuaikan dengan topik yang akan dibahas. Karena bimbingan kelompok yang dilaksanakan menggunakan jenis bimbingan kelompok topik tugas yang mana topik yang akan dibahas berasal dari pemimpin kelompok, sehingga tujuan dari layanan bimbingan kelompok dapat tercapai. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang berkembang, diharapkan dengan layanan bimbingan kelompok ini akan memberikan hasil yang positif dalam membantu penyesuaian diri siswa.



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan teori diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah “*Penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan Bimbingan Kelompok*”.



## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Di dalam metodologi penelitian dijelaskan tentang urutan suatu penelitian yang dilakukan, yaitu dengan teknik dan prosedur bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Hal yang terpenting yang perlu diperhatikan bagi peneliti adalah ketaatan penggunaan metode yang sesuai dengan obyek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai agar penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis.

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian dapat diklasifikasi dari berbagai cara dan sudut pandang dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua macam yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif (Azwar, 2005: 5). Bila dilihat kedalaman analisisnya, jenis penelitian terbagi atas penelitian deskriptif dan penelitian inferensial (Azwar, 2005: 6). Jika dipandang dari sifat permasalahannya, terdapat delapan jenis penelitian yaitu penelitian historis, penelitian deskriptif, penelitian perkembangan, penelitian kasus atau lapangan, penelitian korelasional, penelitian kausal komparatif, penelitian eksperimen dan penelitian tindakan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu cara memberi hubungan sebab akibat (hubungan kausalitas) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi faktor-faktor lain yang dapat mengganggu, eksperimen dilakukan dengan maksud untuk menilai akibat suatu perlakuan (Arikunto, 2006: 3).

Jenis eksperimen yang digunakan adalah *true experimental design*, yaitu jenis-jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan. Yang dimaksud persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok lain yang tidak dikenai eksperimen dan ikut mendapatkan pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok pembanding atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan (Arikunto, 2006: 86). Jadi ada perbandingan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

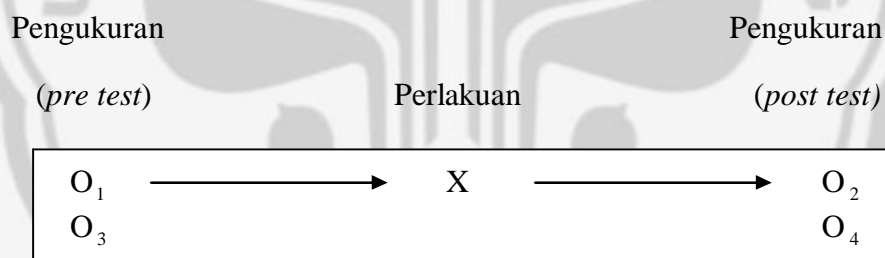
### **3.2 Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian sesuai metode penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan cara memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kelompok kontrol hanya diberi *pre test* dan *post test* sebagai kelompok pembanding untuk mengetahui

bahwa adanya perubahan penyesuaian diri pada kelompok eksperimen terjadi karena adanya pemberian layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *pre test-post test control group design*. “Merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan pra tes sebelum perlakuan diberikan dan pasca test sesudahnya, sekaligus ada kelompok perlakuan dan kontrol (Latipun, 2006: 116)”. Pengukuran pertama dilakukan sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Dalam eksperimen ini sampel ditetapkan dengan tidak random. Bila terjadi perbedaan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan mempunyai pengaruh pada variabel dependen.

Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.1**  
***Pre test-Post Test Control Group Design***

Keterangan:

$O_1$  : Pengukuran pertama, penyesuaian diri siswa sebelum diberi perlakuan yang diukur menggunakan instrument skala penyesuaian diri yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

X : Pemberian perlakuan atau *treatment* kepada subjek penelitian melalui pemberian layanan bimbingan kelompok

O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua, penyesuaian diri siswa setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok yang diukur melalui instrument yang sama dengan pengukuran yang pertama

O<sub>3</sub> : *Pre test* kelompok kontrol

O<sub>4</sub> : *Post test* kelompok kontrol

Penelitian ini akan dilaksanakan selama delapan kali pertemuan kepada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi *pre test* terlebih dahulu, kemudian diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen diberi *post test* dengan instrument yang sama yaitu skala penyesuaian diri. Analisis data dilakukan yaitu dengan membandingkan data hasil *pre test* dan *post test*. Hal itu dilakukan untuk mengetahui adakah perubahan penyesuaian diri antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

### **3.3 Variabel Penelitian**

#### **3.3.1 Identifikasi Variabel**

Menurut Sugiyono (2005: 2), variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Menurut Arikunto (2006: 118), variabel adalah obyek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat variabel penyebab atau variabel bebas (X) dan variabel akibat atau variabel terikat (Y).

Variabel bebas (X) adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok. Variabel terikat (Y) adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

### 3.3.2 Hubungan Antar Variabel

Dalam penelitian ini ada dua variabel. Variabel X mempengaruhi variabel Y. Layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebas (X) mempengaruhi penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y).

Hubungan antar kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.2 Gambar Hubungan Antar Variabel**

### 3.3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik dari variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2004: 74). Definisi operasional berarti meletakkan arti pada suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur variabel itu (Latipun, 2006: 59).

#### (1) Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah kemampuan seorang individu untuk berinteraksi secara kontinyu

dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungannya agar dapat diterima oleh lingkungan guna memperoleh kenyamanan hidup baik secara jasmani maupun rohani yang dilakukan dengan cara proses belajar. Indikator penyesuaian diri yang akan diteliti meliputi tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan bersikap realistis dan objektif.

## (2) Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik yang berguna untuk pengembangan pribadi.

Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat tahap pelaksanaan, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Dalam penelitian ini bimbingan kelompok dilakukan selama delapan kali pertemuan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok anggota saling bertukar pikiran, saling mengemukakan pendapat tentang topik yang dibahas dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

### 3.4 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini secara umum adalah seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Semarang. Adapun jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 20 siswa yang berasal dari kelas XI untuk dua kelompok, 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Alasannya yaitu berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan guru pembimbing, kelas XI masih ada siswa yang mengalami kurangnya penyesuaian diri.

Teknik pengambilan subjek penelitian dilaksanakan dengan menggunakan teknik *purposive sample* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). “Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu” (Arikunto 2006: 139).

Menurut Arikunto (2006: 140), adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel bertujuan adalah:

- 1) Pengambilan sampel harus didasarkan pada ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- 2) Subjek penelitian yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subjectis*).
- 3) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan

Tujuan yang ingin dicapai adalah mencari siswa yang menduduki tingkatan rendah, sedang, dan tinggi pada skala penyesuaian diri untuk diberikan perlakuan bimbingan kelompok dan tujuannya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Alasan mencari siswa dari tingkatan terendah sampai tertinggi adalah karena dalam bimbingan kelompok semua siswa mempunyai peluang yang sama,



baik yang rendah ataupun tinggi, agar anggota kelompok mempunyai tingkat penyesuaian diri yang bervariasi, disamping itu juga agar anggota bimbingan kelompok memiliki unsur heterogen yang diharapkan munculnya dinamika kelompok. Pemilihan sampel bertujuan juga berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya.

Banyaknya subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 siswa, 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen akan diberikan layanan bimbingan kelompok, dengan diambilnya kelompok eksperimen 10 siswa diharapkan dinamika kelompok akan muncul dan jumlah ini adalah jumlah efektif untuk diadakannya bimbingan kelompok. Penentuan subjek penelitian, peneliti juga meminta bantuan pada guru pembimbing. Alasannya karena guru pembimbing mengetahui dan paham terhadap karakteristik masing-masing siswanya. Sebelum subjek penelitian ditentukan, siswa diberikan skala penyesuaian diri yang berguna untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri yang dimiliki siswa.

### **3.5 Metode dan Alat Pengumpul Data**

Pengumpulan data merupakan pencatatan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa, fakta, keterangan, dan angka yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk menyusun informasi yang diperlukan untuk maksud tertentu, sumber datanya yaitu siswa. “Di dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data dikenal sebagai metode pengumpulan data” (Arikunto, 2006: 149). Untuk itu digunakan teknik-teknik, prosedur serta alat yang dapat diandalkan karena baik

buruknya suatu penelitian sebagian tergantung pada teknik–teknik pengumpulan data. Sedangkan “instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode” (Arikunto, 2006: 149).

### 3.5.1 Metode pengumpulan data

#### 3.5.1.1 Skala Psikologi

Skala psikologi adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut afektif. Sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpul data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori, dan lain-lain.

Menurut Azwar (2006: 4) karakteristik skala psikologi antara lain sebagai berikut:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
2. Skala psikologi selalu berisi banyak item dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item.
3. Respons subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Sementara itu, kelemahan dari skala psikologi menurut Azwar (2006: 2) sebagai berikut:

1. Atribut psikologi bersifat *latent*/ tidak tampak.
2. Item dalam skala psikologi didasari oleh indikator-indikatorperilaku yang jumlahnya terbatas.
3. Respon yang diberikan oleh subyek sedikit-banyak dipengaruhi oleh variabel tidak relevan seperti suasana hati subyek, kondisi dan situasi di sekitar, kesalahan prosedur administrasi, dan sebagainya.
4. Atribut psikologi yang terdapat dalam diri manusia stabilitasnya tidak tinggi.
5. Interpretasi terhadap hasil ukur psikologi hanya dapat dilakukan secara normatif.

Alasan peneliti menggunakan skala psikologi adalah:

1. Penggunaan skala psikologi bersifat praktis, hemat waktu, tenaga dan biaya.
2. Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari responden dalam jumlah yang banyak dalam waktu singkat.
3. Dengan skala psikologi setiap responden menerima pernyataan yang sama.
4. Responden lebih leluasa dalam menjawab pertanyaan skala psikologi karena tidak dipengaruhi oleh sikap mental hubungan antara peneliti dengan responden.
5. Responden memiliki waktu yang cukup untuk menjawab pertanyaan.
6. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas dan tidak malu-malu dalam menjawab.
7. Data yang terkumpul lebih mudah dianalisis sebab pertanyaan yang diajukan kepada setiap responden adalah sama.

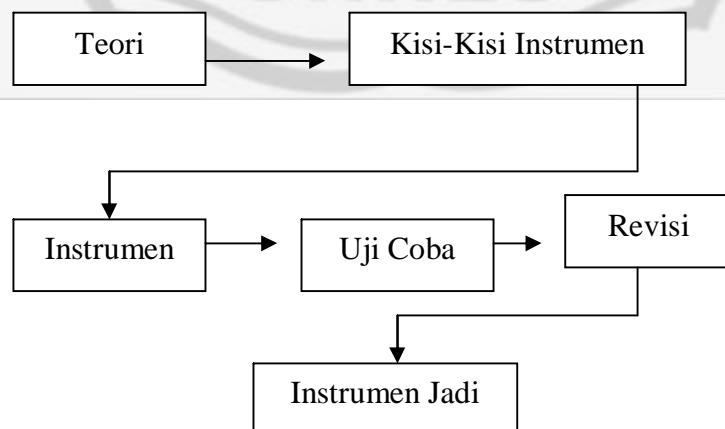
Skala psikologi digunakan untuk memperoleh data penjarangan sampel, *pre-test* dan *post-test*. Penjarangan sampel menggunakan skala penyesuaian diri untuk mencari informasi siswa yang penyesuaian dirinya rendah sampai ke tingkatan yang sangat tinggi. Setelah diperoleh sampel maka hasil skala penyesuaian diri dijadikan sebagai data *pre-test*. Skala psikologi juga digunakan pada saat *post-test*, data *post-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan gejala atau perkembangan penyesuaian diri yang dialami sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

### 3.5.1.2 Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada obyek penelitian. Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data pendukung. Dalam penelitian ini observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai deskripsi obyek penelitian, jumlah populasi dan sampel penelitian serta data lain yang dapat bermanfaat dalam penelitian. Selain itu observasi juga digunakan untuk mengetahui beberapa aspek yang kiranya dapat diamati dan sebagai upaya menguatkan/ meneguhkan hasil pengukuran instrumen.

### 3.5.2 Penyusunan Instrumen

Dalam menyusun instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu membuat kisi-kisi instrumen yang dibuat berdasarkan dari teori kemudian disusun pernyataan. Setelah tersusun pernyataan kemudian dilakukan percobaan (*try out*), setelah itu dihitung validitas dan reliabilitas. Jika perlu diadakan revisi terlebih dahulu baru instrumen dapat digunakan untuk pengumpulan data. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu:



**Gambar 3.3. Bagan Langkah-langkah Penyusunan Instrumen**

Data yang diperoleh dalam pengukuran skala penyesuaian diri berupa data interval, maka penskalaan menggunakan skala Likert. Dalam skala Likert hanya menggunakan item yang pasti baik dan pasti buruk, tidak dimasukkan item yang agak baik, yang agak kurang, dan juga yang netral (Nazir, 2005: 338).

Menurut Nazir (2005: 338), prosedur yang digunakan dalam membuat skala Likert adalah sebagai berikut:

- (1) Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak, relevan dengan masalah yang diteliti, dan terdiri dari item positif dan juga negatif
- (2) Kemudian item-item tersebut dicoba (*try out*) kepada sekelompok responden yang cukup representatif dari populasi yang ingin diteliti
- (3) Responden diminta untuk mengecek tiap item sesuai dengan jawaban yang diinginkan
- (4) Total skor dari masing-masing individu adalah penjumlahan dari skor masing-masing item individu tersebut
- (5) Respon dianalisis untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tertinggi dan skor terendah dalam skala total. Item-item yang tidak menunjukkan beda yang nyata, apakah masuk ke dalam skor tinggi atau rendah dibuang untuk mempertahankan konsistensi internal dari pernyataan.

Skala Likert telah banyak digunakan dalam penelitian moral, sikap terhadap orang hitam, dan juga sikap terhadap nasionalisme. Dalam skala Likert, variabel yang akan diukur menjadi indikator variabel. Kemudian dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Untuk jawaban setiap item-item instrumen, peneliti menggunakan jawaban beserta skornya yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.1**

**Kategori Jawaban Instrument Penelitian Skala Penyesuaian Diri**

Alternatif (+)	Skor	Alternatif (-)	Skor
SS	5	SS	1
S	4	S	2
KS	3	KS	3

TS	2	TS	4
STS	1	STS	5

Keterangan: SS = sangat sesuai

TS = tidak sesuai

S = sesuai

STS = sangat tidak sesuai

KS = kurang sesuai

Untuk mendiskripsikan penyesuaian diri siswa yang memiliki rentangan skor 1 – 5, adapun cara penghitungannya adalah sebagai berikut:

- (1) Menentukan skor jawaban skala penyesuaian diri siswa dengan ketentuan untuk item positif dan negatif mempunyai skor yang berbeda
- (2) Menjumlahkan seluruh skor dalam setiap variabel yang diperoleh tiap-tiap responden
- (3) Menentukan skor maksimal = skor tertinggi x jumlah item  

$$= 5 \times 60$$

$$= 300$$
- (4) Menentukan skor minimum = skor terendah x jumlah item  

$$= 1 \times 60$$

$$= 60$$
- (5) Menentukan maksimum % = (nilai tertinggi : jumlah kategori) x 100%  

$$= (5:5) \times 100\%$$

$$= 100\%$$
- (6) Menentukan minimum % = (nilai terendah : jumlah kategori) x 100%  

$$= (1:5) \times 100\%$$

$$= 20\%$$
- (7) Menentukan rentangan skor = skor maksimum - skor minimum  

$$= 300-60$$

$$= 240$$
- (8) Menentukan rentangan % = skor maksimum % - skor minimum %

$$= 100\% - 20\%$$

$$= 80\%$$

(9) Menentukan interval kelas = rentangan skor : jumlah kategori

$$= 240 : 5$$

$$= 48$$

(10) Menentukan interval kelas % = rentangan % : jumlah kategori

$$= 80 : 5$$

$$= 16\%$$

(11) Membuat tabel data sesuai dengan yang telah dikategorikan

Berdasarkan panjang kelas interval tersebut maka kategori tingkat penyesuaian diri siswa dapat disusun sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Kategori Tingkatan Skala Penyesuaian Diri**

Interval Skor	Interval %	Kategori
$252 < \text{skor} \leq 300$	$84\% < \text{skor} \leq 100\%$	Sangat Tinggi
$204 < \text{skor} \leq 252$	$68\% < \text{skor} \leq 84\%$	Tinggi
$156 < \text{skor} \leq 204$	$52\% < \text{skor} \leq 68\%$	Sedang
$108 < \text{skor} \leq 156$	$36\% < \text{skor} \leq 52\%$	Rendah
$60 < \text{skor} \leq 108$	$20\% < \text{skor} \leq 36\%$	Sangat Rendah

Kisi-kisi instrumen tentang penyesuaian diri siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi pengembangan instrumen**  
**Skala psikologis dalam penyesuaian diri siswa**

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item	
			+	-
Penyesuaian diri	1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional (nyaman)	- Tenang	1,2,3	4,5
		- Senang	6,7,8	9,10
		- Ramah	11,12	13,14
		- Tidak mudah tersinggung	15,16,17	18,19,20

	2. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi	- Percaya diri  - Tidak putus asa	21,22, 23  27	24,25, 26  28,29
	3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri	- Mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan	30	31
- Berhati-hati dalam memutuskan sesuatu		32,33	34,35	
4. Mampu dalam belajar	- Senang terhadap pelajaran	36,37, 38,39	40,41, 42,43	
	- Berusaha agar bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru	44,45	46,47	
5. Menghargai pengalaman	- Belajar dari pengalaman	48,49, 50	51,52	
	- Tidak melakukan kesalahan yang sama	53	54	
6. Bersikap realistis dan objektif	- Menerima diri sendiri apa adanya	55,56, 57	58,59	
	- Tidak membedakan teman	60,61	62,63	
	- Bertindak sesuai aturan yang berlaku (menaati tata tertib)	64,65, 66,67	68,69, 70	
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>33</b>



Tabel di atas merupakan kisi-kisi pengembangan instrumen penyesuaian diri siswa mengacu pada teori yang diambil dari karakteristik penyesuaian diri yang positif.

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2003: 173). Dalam penelitian ini menggunakan skala yang juga dilihat dari validitas itemnya melalui pengecekan kesejajaran antara item dengan keseluruhan item. Validitas ini untuk mengetahui butir skala yang manakah yang tidak mendukung validitas skala secara keseluruhan.

Untuk mengetahui validitas item dilakukan dengan cara mensejajarkan skor item dengan skor total. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas internal yang mengkorelasikan dua variabel. Adapun rumus korelasi yang digunakan adalah rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson 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

$\sum X$  : Jumlah skor butir

$\sum Y$	: Jumlah skor total.
$\sum Y$	: Jumlah kuadrat butir
$\sum Y^2$	: Jumlah kuadrat total
$\sum XY$	: Jumlah perkalian skor item dengan skor total.
N	: Jumlah responden

(Arikunto, 2006: 170)

Kesimpulan yang ditarik bila koefisien korelasi yang didapat lebih besar dari harga kritik 95% maka item dikatakan valid dan sebaliknya bila keadaan lebih kecil maka item dikatakan tidak valid. Atau dengan kata lain bila peluang ralat setiap item melebihi 5% menunjukkan item tidak valid dan selanjutnya sebaliknya tidak digunakan menjadi item pengungkap data. Bila r setiap item sama atau kurang dari 5% maka item tersebut dapat menjadi bagian instrumen yang baik untuk mengungkap data.

Berdasarkan pada hasil *try out* yang dilaksanakan di kelas XI.A.6 dengan jumlah 32 siswa, maka diperoleh hasil yaitu dari 70 item ada 10 item yang tidak valid. Item yang tidak valid adalah item nomor 13, 22, 26, 29, 40, 44, 52, 62, 64, dan 67. Karena item-item pernyataan yang tidak valid menyebar, artinya pada masing-masing indikator masih terdapat item pernyataan yang mewakili, maka item-item pernyataan yang tidak valid tersebut tidak digunakan. Sedangkan item-item pernyataan lainnya yang valid tetap digunakan.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2003: 180). Sesuai dengan validitas, reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini juga reliabilitas internal dengan menggunakan rumus Alpha karena rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian (Arikunto, 2006: 196). Adapun rumus Alpha yaitu:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = reliabilitas instrument  
 $k$  = banyaknya item pertanyaan  
 $\sum s_i^2$  = jumlah varian item  
 $s_t^2$  = varian total

(Arikunto, 2006: 196)

Sebagai patokan kasar dapat ditentukan ukuran indeks reliabilitas sebagai berikut (Danim, 2004: 202):

**Tabel 3.4**  
**Kriteria Reliabilitas Soal**

No.	Rentang Skor	Kriteria
1.	0,90 – 1,00	Reliabilitas tinggi
2.	0,60 – 0,89	Reliabilitas sedang
3.	< 0,59	Reliabilitas rendah

$r$  hitung kemudian dikonsultasikan dengan  $r_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi 5%, jika  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  maka instrument dikatakan reliabel. Hasil uji coba perhitungan reliabilitas dengan menggunakan rumus Alpha pada taraf signifikansi 5% dan jumlah sampelnya adalah 32 atau  $N= 32$ , maka diperoleh  $r_{\text{tabel}} = 0,349$ . Dalam perhitungan skala reliabilitas instrumen skala penyesuaian diri diperoleh  $r_{11} = 0,956$ . Instrumen dinyatakan reliabel jika  $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ . Jadi  $r_{11} > r_{\text{tabel}}$  ( $0,956 > 0,329$ ) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel, dengan kriteria reliabilitas tinggi. Hasil validitas dan reliabilitas untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

### 3.7 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisislah, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian (Nasir, 2005:346). Untuk menganalisis data digunakan metode statistik yaitu cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Lebih lanjut dari statistik diharapkan dapat menjadikan dasar yang dapat dipertanggungjawabkan. 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 adakah peningkatan penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan tes *U Mann Withney*.

Teknik analisis data *U Mann Withney* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menggunakan tes *U Mann Withney* ini bila datanya berbentuk ordinal dan jumlah sampel kurang dari 30 orang. Bila dalam suatu pengamatan data berbentuk interval, maka perlu dirubah dulu ke dalam data ordinal (Sugiyono, 2006: 148). Melalui tes *U Mann Withney* ini diketahui signifikan persamaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dari data *pre test* dan mengetahui perbedaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dari data *post test*. Adapun rumus tes *U Mann Withney* yang digunakan untuk analisis data adalah:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

dan

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Keterangan:

$n_1$  : Jumlah sampel 1

$n_2$  : Jumlah sampel 2

$U_1$  : Jumlah peringkat 1

$U_2$  : Jumlah peringkat 2

$R_1$  : Jumlah rangking pada sampel  $n_1$

$R_2$  : Jumlah rangking pada sampel  $n_2$

(Sugiyono, 2005: 148)

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan dibahas hasil penelitian dan pembahasan tentang peningkatan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang 2010/2011.

#### **4.1 Persiapan Penelitian**

Dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang penelitian ini memerlukan beberapa persiapan. Adapun persiapan kegiatan tersebut antara lain:

- 4.1.1** Mengurus perijinan penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang diajukan kepada SMA Negeri 1 Semarang.
- 4.1.2** Mengurus perijinan penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang yang diajukan kepada SMA Negeri 1 Semarang.
- 4.1.3** Menyusun instrument yang dikonsultasikan pada dosen pembimbing sebelum diujicobakan.

#### **4.2 Pelaksanaan Penelitian**

- 4.2.1** Instrument diuji cobakan di sekolah kepada siswa kelas XI.IA.6 SMA Negeri 1 Semarang untuk mengukur validitas dan reliabilitas sehingga instrument dapat digunakan pada saat *pre test* dan *post test*.

**4.2.2** Memberikan *pre test* pada seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang kecuali kelas XI.IA.6 karena kelas tersebut telah digunakan untuk uji coba instrument. *Pre test* dilakukan dengan menggunakan skala penyesuaian diri untuk memperoleh sampel penelitian.

**4.2.3** Berdasarkan hasil analisis skala penyesuaian diri pada *pre test* tersebut terdapat variasi skor. Ada yang mendapatkan skor sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Agar bimbingan kelompok berjalan efektif dan dinamika kelompoknya muncul, maka peneliti mengambil 10 siswa sebagai sampel penelitian yaitu siswa yang mendapatkan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi dengan teknik *purposive sampling*.

**4.2.4** Membuat kontrak atau kesepakatan dengan anggota kelompok antara lain adanya kesepakatan tempat pertemuan yaitu di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang, lamanya kegiatan sekitar 45 menit, pertemuan diadakan 2 kali dalam seminggu, dan banyaknya pertemuan yaitu delapan kali pertemuan. Akan tetapi saat hari libur, maka bimbingan kelompok dilaksanakan menyesuaikan kalender akademik sekolah.

### **4.3 Hasil Penelitian**

Setelah penelitian dilakukan maka dibawah ini merupakan pemaparan hasil penelitian. Hasil penelitian tersebut antara lain: (a) hasil *pre test* untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, (b) hasil *post test* untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, (c) perbandingan hasil *pre test*

dan *post test* untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok.

#### 4.3.1 Hasil *Pre Test*

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang, maka akan diuraikan terlebih dahulu tingkat penyesuaian diri siswa sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, baik *pre test* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil *pre test* tersebut adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Perhitungan *Pre Test***  
**Penyesuaian Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen**

No.	Kode Resp.	Penyesuaian Diri																	
		Tidak Menunjukkan Ketegangan Emosional			Tidak menunjukkan Adanya Frustrasi Pribadi			Memiliki Pertimbangan Rasional			Mampu Dalam Belajar			Menghargai Pengalaman			Bersikap Realistik dan Objektif		
		Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit
1	R-01	53	55,7	C	19	63,3	C	22	73,3	T	30	60,0	C	15	50,0	R	29	44,6	R
2	R-02	44	46,3	R	16	53,3	C	16	53,3	C	24	48,0	R	13	43,3	R	26	40,0	R
3	R-03	36	37,8	R	15	50,0	R	12	40,0	R	22	44,0	R	12	40,0	R	27	41,5	R
4	R-04	40	42,1	R	13	43,3	R	12	40,0	R	18	36,0	SR	14	46,6	R	29	44,6	R
5	R-05	38	40,0	R	9	30,0	SR	9	30,0	SR	14	28,0	SR	9	30,0	SR	23	35,3	SR
6	R-06	79	83,1	T	27	90,0	ST	27	90,0	ST	44	88,0	ST	26	86,6	ST	56	86,1	ST
7	R-07	51	53,6	C	16	53,3	C	14	46,6	R	26	52,0	R	18	60,6	C	31	47,6	R
8	R-08	53	55,7	C	19	63,3	C	22	73,3	T	30	60,0	C	15	50,0	R	33	50,7	R
9	R-09	67	70,5	T	22	73,3	T	22	73,3	T	36	72,0	T	17	56,6	C	42	64,6	C
10	R-10	28	29,4	SR	7	23,3	SR	12	40,0	R	20	40,0	R	10	33,3	SR	18	27,6	SR



**Tabel 4.2**  
**Perhitungan *Pre Test* Penyesuaian Diri Siswa pada Kelompok Kontrol**

No.	Kode Resp.	Penyesuaian Diri																	
		Tidak Menunjukkan Ketegangan Emosional			Tidak menunjukkan Adanya Frustrasi Pribadi			Memiliki Pertimbangan Rasional			Mampu Dalam Belajar			Menghargai Pengalaman			Bersikap Realistik dan Objektif		
		Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit
1	R-01	29	30,5	SR	10	33,3	SR	10	33,3	SR	28	56,0	C	14	46,6	R	46	70,7	T
2	R-02	44	46,3	R	12	40,0	R	15	50,0	R	22	44,0	R	17	56,6	C	32	49,2	R
3	R-03	30	31,5	SR	11	36,6	R	10	33,3	SR	21	42,0	R	11	36,6	R	28	43,0	R
4	R-04	63	66,3	C	17	56,6	C	20	66,6	C	20	40,0	R	11	36,6	R	28	43,0	R
5	R-05	35	36,8	R	9	30,0	SR	12	40,0	R	20	40,0	R	11	36,6	R	20	30,7	SR
6	R-06	70	73,6	T	23	76,6	T	24	80,0	T	40	80,0	T	25	83,3	T	54	83,0	T
7	R-07	40	42,1	R	10	33,3	SR	9	30,0	SR	25	50,0	R	18	60,0	C	33	50,7	R
8	R-08	32	33,6	SR	9	30,0	SR	18	60,0	C	32	64,0	C	20	66,6	C	51	78,4	T
9	R-09	85	89,4	ST	25	83,3	T	27	90,0	ST	38	76,0	T	27	90,0	T	52	80,0	T
10	R-10	37	38,9	R	14	46,6	R	11	36,6	R	13	26,0	SR	9	30,0	SR	22	33,8	SR

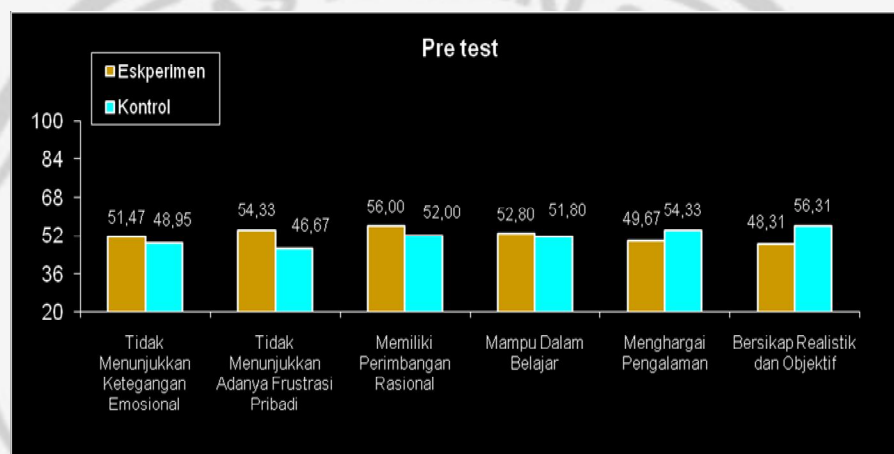
Adapun perhitungan total *pre test* penyesuaian diri siswa sebelum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Perhitungan Total *Pre Test***  
**Penyesuaian Diri siswa**

Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol				
No.	Res	Total	%	Kriteria	No.	Res	Total	%	Kriteria
1.	R-01	168	56,0	Sedang	1.	R-01	137	45,7	Rendah
2.	R-02	139	46,3	Rendah	2.	R-02	142	47,3	Rendah
3.	R-03	124	41,3	Rendah	3.	R-03	111	37,0	Rendah
4.	R-04	126	42,0	Rendah	4.	R-04	159	53,0	Sedang
5.	R-05	102	34,0	Sangat rendah	5.	R-05	107	35,7	Sangat rendah
6.	R-06	259	86,3	Sangat	6.	R-06	236	78,7	Tinggi

				tinggi					
7.	R-07	156	52,0	Rendah	7.	R-07	135	45,0	Rendah
8.	R-08	172	57,3	Sedang	8.	R-08	162	54,0	Sedang
9.	R-09	206	68,7	Tinggi	9.	R-09	254	84,7	Sangat tinggi
10.	R-10	95	31,7	Sangat rendah	10.	R-10	106	35,3	Sangat rendah
<b>Rata-Rata</b>		<b>154,7</b>	<b>51,57</b>	<b>Rendah</b>	<b>Rata-Rata</b>		<b>154,9</b>	<b>51,63</b>	<b>Rendah</b>

Untuk lebih jelasnya hasil *pre test* penyesuaian diri untuk tiap indikator dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Gambar Diagram 4.1**  
**Persentase *Pre test* Penyesuaian Diri Tiap Indikator**

Masing-masing indikator pada kelompok eksperimen berada dalam kategori sebagai berikut: indikator tidak menunjukkan ketegangan emosional berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 51,47%, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 54,33%, memiliki pertimbangan rasional berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 56,00%, mampu dalam belajar berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 52,80%, menghargai pengalaman berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 49,67%,

bersikap realistik dan objektif berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 48,31%.

Masing-masing indikator pada kelompok kontrol berada dalam kategori sebagai berikut: indikator tidak menunjukkan ketegangan emosional berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 48,95%, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 46,67%, memiliki pertimbangan rasional berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 52,00%, mampu dalam belajar berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 51,80%, menghargai pengalaman berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 54,33%, bersikap realistik dan objektif berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 56,31%.

Berdasarkan hasil penghitungan *pre-test* tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 51,57% dan kelompok kontrol yaitu 51,63% dari data ini maka dapat dilihat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memiliki rata-rata tingkat penyesuaian diri kategori rendah, yang kesemuanya berada pada interval  $36\% < \text{skor} \leq 52\%$ . Setelah diadakan *pre test* pada kelompok eksperimen dan kontrol maka layanan bimbingan kelompok diberikan pada kelompok eksperimen.

### 4.3.2 Hasil *Post Test*

Setelah kelompok eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali dan kelompok kontrol tidak diberikan layanan bimbingan kelompok maka berikut ini adalah hasil persentase *post test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

**Tabel 4.4**  
**Perhitungan *Post Test* Penyesuaian Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen**

No.	Kode Resp.	Penyesuaian Diri																	
		Tidak Menunjukkan Ketegangan Emosional			Tidak menunjukkan Adanya Frustrasi Pribadi			Memiliki Pertimbangan Rasional			Mampu Dalam Belajar			Menghargai Pengalaman			Bersikap Realistik dan Objektif		
		Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit
1	R-01	76	80,0	T	29	96,3	ST	29	96,6	ST	49	98,0	ST	27	90,0	ST	59	90,7	ST
2	R-02	74	77,8	T	27	90,0	ST	23	76,6	T	35	70,0	T	28	93,3	ST	53	81,5	T
3	R-03	77	81,0	T	25	83,3	T	24	80,0	T	38	76,0	T	22	73,3	T	55	84,6	ST
4	R-04	76	80,0	T	26	86,6	ST	23	76,6	T	44	88,0	ST	27	90,0	ST	51	78,4	T
5	R-05	58	61,0	C	24	80,0	T	26	86,6	ST	38	76,0	T	24	80,0	T	44	67,6	C
6	R-06	62	65,2	C	23	76,6	T	23	76,6	T	37	74,0	T	23	76,6	T	42	64,6	C
7	R-07	73	76,8	T	23	76,6	T	21	70,0	T	38	76,0	T	22	73,3	T	50	76,9	T
8	R-08	66	69,4	T	24	80,0	T	23	76,6	T	37	74,0	T	25	83,3	T	48	73,8	T
9	R-09	73	76,8	T	27	90,0	ST	25	83,3	T	38	76,0	T	24	80,0	T	53	81,5	T
10	R-10	71	74,7	T	23	76,6	T	26	86,6	ST	39	78,0	T	23	76,6	T	49	75,3	T

**Tabel 4.5**  
**Perhitungan Post Test Penyesuaian Diri Siswa pada Kelompok Kontrol**

No.	Kode Resp.	Penyesuaian Diri																	
		Tidak Menunjukkan Ketegangan Emosional			Tidak menunjukkan Adanya Frustrasi Pribadi			Memiliki Pertimbangan Rasional			Mampu Dalam Belajar			Menghargai Pengalaman			Bersikap Realistik dan Objektif		
		Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit	Skor	%	Krit
1	R-01	51	53,6	C	17	56,6	C	21	70,0	T	23	46,0	R	12	40,0	R	46	70,7	T
2	R-02	46	48,4	R	17	56,6	C	11	36,6	R	24	48,0	R	17	56,6	C	35	53,8	C
3	R-03	33	34,7	SR	13	43,3	R	13	43,3	R	22	44,0	R	15	50,0	R	32	49,2	R
4	R-04	54	56,8	C	12	40,0	R	11	36,6	R	25	50,0	R	16	53,3	C	26	40,0	R
5	R-05	34	35,7	SR	9	30,0	SR	9	30,0	SR	15	30,0	SR	16	53,3	C	25	38,4	R
6	R-06	54	56,8	C	20	66,6	C	20	66,6	C	39	78,0	T	14	80,0	T	52	80,0	T
7	R-07	41	43,1	R	14	46,6	R	17	56,6	C	30	60,0	C	17	56,6	C	34	52,3	C
8	R-08	55	57,8	C	17	56,6	C	21	70,0	T	23	46,0	R	15	50,0	R	37	56,9	C
9	R-09	76	80,0	T	27	90,0	ST	30	100	ST	44	88,0	ST	24	80,0	T	54	83,0	T
10	R-10	33	34,7	SR	11	36,6	R	11	36,6	R	17	34,0	SR	14	46,6	R	31	47,6	R

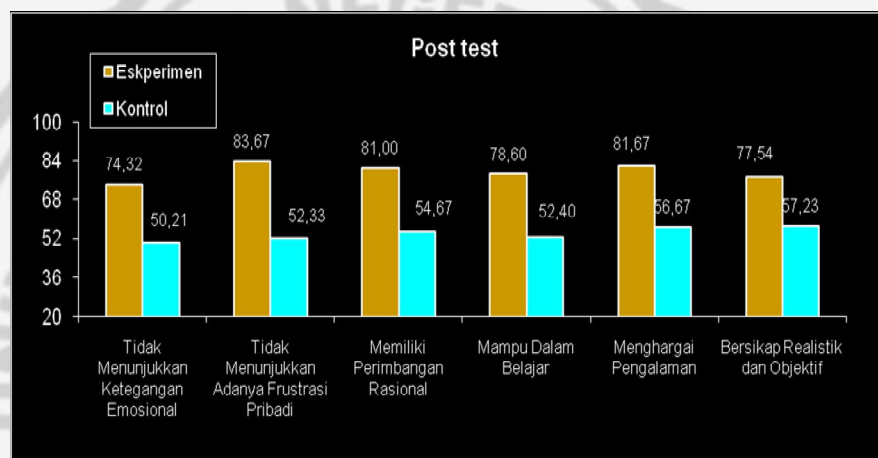
Adapun perhitungan total *post test* penyesuaian diri siswa setelah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Total Post Test Penyesuaian Diri Siswa**

Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol				
No.	Res	Total	%	Kriteria	No.	Res	Total	%	Kriteria
1.	R-01	269	89,7	Sangat tinggi	1.	R-01	170	56,7	Sedang
2.	R-02	240	80,0	Tinggi	2.	R-02	150	50,0	Rendah
3.	R-03	241	80,3	Tinggi	3.	R-03	128	42,7	Rendah
4.	R-04	247	82,3	Tinggi	4.	R-04	144	48,0	Rendah
5.	R-05	214	71,3	Tinggi	5.	R-05	108	36,0	Sangat Rendah
6.	R-06	210	70,0	Tinggi	6.	R-06	209	69,7	Tinggi

7.	R-07	227	75,7	Tinggi	7.	R-07	153	51,0	Rendah
8.	R-08	223	74,3	Tinggi	8.	R-08	168	56,0	Sedang
9.	R-09	240	80,0	Tinggi	9.	R-09	255	85,0	Sangat Tinggi
10.	R-10	231	77,0	Tinggi	10.	R-10	117	39,0	Rendah
<b>Rata-Rata</b>		<b>234,2</b>	<b>78,07</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rata-Rata</b>		<b>160,2</b>	<b>53,40</b>	<b>Sedang</b>

Untuk lebih jelasnya hasil *post test* penyesuaian diri untuk tiap indikator dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Gambar Diagram 4.2**  
**Persentase Skor Hasil *Post test* Penyesuaian Diri**  
**Tiap Indikator**

Masing-masing indikator pada kelompok eksperimen berada dalam kategori sebagai berikut: indikator tidak menunjukkan ketegangan emosional berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 74,32%, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 83,67%, memiliki pertimbangan rasional berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 81,00%, mampu dalam belajar berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 78,60%, menghargai pengalaman berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 81,67%,

bersikap realistik dan objektif berada dalam kategori tinggi dengan prosentase rata-rata 77,54%.

Masing-masing indikator pada kelompok kontrol berada dalam kategori sebagai berikut: indikator tidak menunjukkan ketegangan emosional berada dalam kategori rendah dengan prosentase rata-rata 50,21%, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi berada dalam kategori sedang dengan prosentase rata-rata 52,33%, memiliki pertimbangan rasional berada dalam kategori sedang dengan prosentase rata-rata 54,67%, mampu dalam belajar berada dalam kategori sedang dengan prosentase rata-rata 52,40%, menghargai pengalaman berada dalam kategori sedang dengan prosentase rata-rata 56,67%, bersikap realistik dan objektif berada dalam kategori sedang dengan prosentase rata-rata 57,23%.

Berdasarkan hasil *post test* tersebut di atas dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen setelah diberi layanan bimbingan kelompok, yaitu rata-rata *post test* sebesar 78,07% yang berada pada interval tinggi yaitu  $68% < \text{skor} \leq 84%$  yang berarti terjadi peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi, sedangkan perhitungan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata hasil *post test* sebesar 53,40% yang berada pada interval sedang yaitu  $52% < \text{skor} \leq 68%$  yang berarti terjadi peningkatan dari rendah menjadi sedang.

#### **4.3.3 Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test***

Perbandingan hasil *pre test* dan *post test* dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan

layanan bimbingan kelompok dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok. Perbandingan hasil *pre test* dan *post test* tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Hasil Persentase Skor *Pre Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan Indikator Penyesuaian Diri**

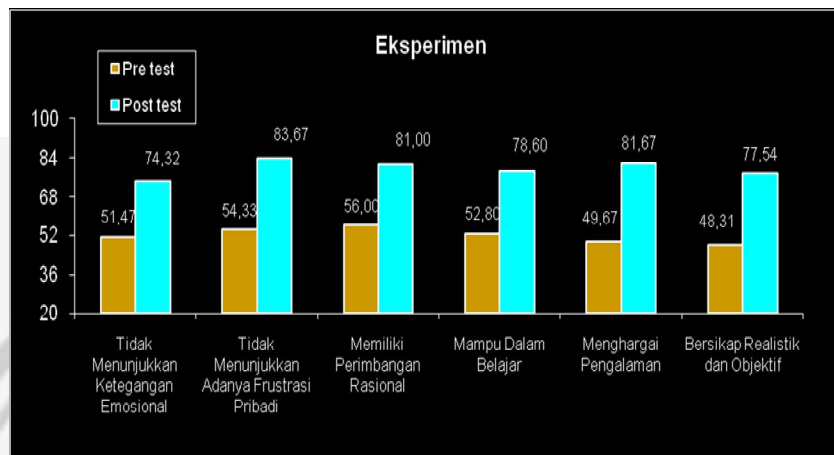
No.	Aspek	%Skor		Kategori		%Skor Peningkatan
		<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	
1.	Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	51,47	74,32	R	T	22,85
2.	Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi	54,33	83,67	R	T	29,34
3.	Memiliki pertimbangan rasional	56,00	81,00	R	T	25,00
4.	Mampu dalam belajar	52,80	78,60	R	T	25,80
5.	Menghargai pengalaman	49,67	81,67	R	T	32,00
6.	Bersikap realistis dan objektif	48,31	77,54	R	T	29,23
<b>Persentase skor rata-rata</b>		<b>52,09</b>	<b>79,46</b>	<b>R</b>	<b>T</b>	<b>27,37</b>

**Tabel 4.8**  
**Hasil Persentase Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol Berdasarkan Indikator Penyesuaian Diri**

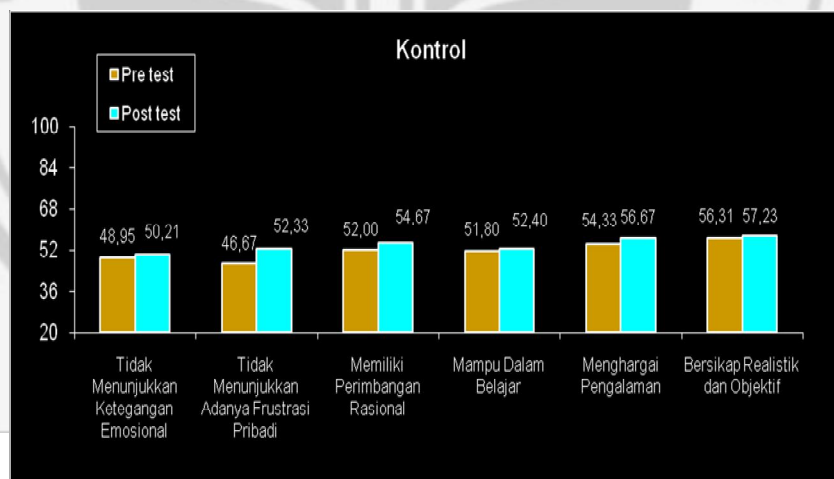
No.	Aspek	%Skor		Kategori		%Skor Peningkatan
		<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	
1.	Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional	48,95	50,21	R	R	1,26
2.	Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi	46,67	52,33	R	S	5,66
3.	Memiliki pertimbangan rasional	52,00	54,67	R	S	2,67
4.	Mampu dalam belajar	51,80	52,40	R	S	0,6
5.	Menghargai pengalaman	54,33	56,67	R	S	2,34
6.	Bersikap realistis dan objektif	56,31	57,23	R	S	0,92
<b>Persentase skor rata-rata</b>		<b>51,67</b>	<b>53,91</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>2,24</b>



Untuk lebih jelasnya hasil perbandingan skor *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Gambar Diagram 4.3**  
**Persentase Skor Penyesuaian Diri Tiap Indikator *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen**



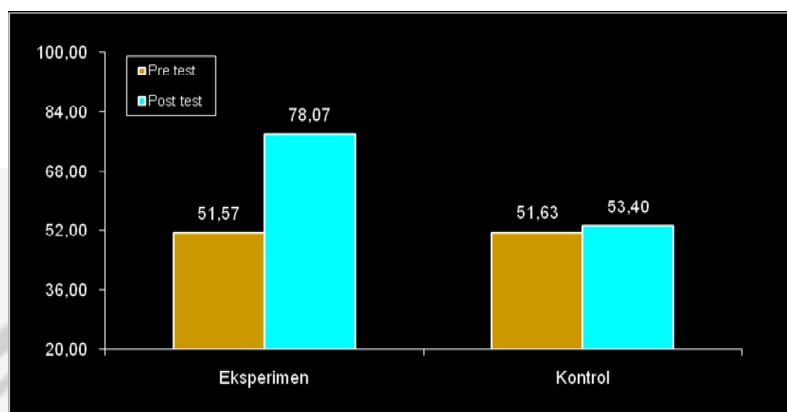
**Gambar Diagram 4.4**  
**Persentase Skor Penyesuaian Diri Tiap Indikator *Pre test* dan *Post test* Kelompok Kontrol**

Adapun perbandingan skor total *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Beda *pre test* dan *post test* penyesuaian diri siswa**

Kelompok	<i>Pre Test</i>				<i>Post Test</i>			
	Res	Total	%	Kriteria	Res	Total	%	Kriteria
Eksperimen	R-01	168	56,0	Sedang	R-01	269	89,7	Sangat tinggi
	R-02	139	46,3	Rendah	R-02	240	80,0	Tinggi
	R-03	124	41,3	Rendah	R-03	241	80,3	Tinggi
	R-04	126	42,0	Rendah	R-04	247	82,3	Tinggi
	R-05	102	34,0	Sangat rendah	R-05	214	71,3	Tinggi
	R-06	259	86,3	Sangat tinggi	R-06	210	70,0	Tinggi
	R-07	156	52,0	Rendah	R-07	227	75,7	Tinggi
	R-08	172	57,3	Sedang	R-08	223	74,3	Tinggi
	R-09	206	68,7	Tinggi	R-09	240	80,0	Tinggi
	R-10	95	31,7	Sangat rendah	R-10	231	77,0	Tinggi
Rata-rata		154,7	51,57	Rendah		234,2	78,07	Tinggi
Kontrol	R-01	137	45,7	Rendah	R-01	170	56,7	Sedang
	R-02	142	47,3	Rendah	R-02	150	50,0	Rendah
	R-03	111	37,0	Rendah	R-03	128	42,7	Rendah
	R-04	159	53,0	Sedang	R-04	144	48,0	Rendah
	R-05	107	35,7	Sangat rendah	R-05	108	36,0	Sangat rendah
	R-06	236	78,7	Tinggi	R-06	209	69,7	Tinggi
	R-07	135	45,0	Rendah	R-07	153	51,0	Rendah
	R-08	162	54,0	Sedang	R-08	168	56,0	Sedang
	R-09	254	84,7	Sangat tinggi	R-09	255	85,0	Sangat tinggi
	R-10	106	35,3	Sangat rendah	R-10	117	39,0	Rendah
Rata-rata		154,9	51,63	Rendah		160,2	53,40	Sedang

Untuk lebih jelasnya persentase total perbedaan skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Gambar Diagram 4.5**  
**Persentase Total Perbedaan Skor Penyesuaian Diri**  
**Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil *pre test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali maka hasil *post test* menunjukkan perubahan yaitu meningkatnya penyesuaian diri siswa, sedangkan hasil *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberi layanan bimbingan kelompok, penyesuaian diri siswa menjadi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap proses penyesuaian diri siswa.

#### 4.3.4 Hasil Analisis *U Mann Withney*

##### 4.3.4.1 Hasil Analisis *U Mann Withney Pre Test*

Sebelum membagi ke-20 siswa kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka hasil *pre test* dianalisis secara statistik dengan rumus *U*

*Mann Withney*. Analisis *U Mann Withney* ini digunakan untuk memasangkan sampel penelitian agar pengategorian antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen benar-benar seimbang sehingga hasil yang diperoleh dalam eksperimen merupakan hasil yang murni dari perlakuan eksperimen. Hasil analisis *U Mann Withney* tersebut adalah  $-1,96 \leq -0,076 \leq 1,96$  sehingga  $H_0$  diterima, artinya tidak ada perbedaan *pre test* yang signifikan, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### **4.3.4.2 Hasil Analisis *U Mann Withney Post Test***

Setelah kelompok eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok maka dilakukan *pre test* dan hasil *pre test* tersebut dianalisis dengan rumus *U Mann Withney*. Analisis *U Mann Withney* ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok dan kelompok kontrol tidak diberi layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $-1,96 \leq 3,100 \leq 1,96$  yang artinya ada perbedaan *post test* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi layanan bimbingan kelompok dengan kelompok kontrol yang tidak diberi layanan bimbingan kelompok, hal ini menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa.

#### 4.3.4.3 Deskripsi Progress Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Deskripsi proses pelaksanaan bimbingan kelompok dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan akan dijelaskan dibawah ini:

**Tabel 4.10**  
**Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan**  
**Layanan Bimbingan Kelompok**

Pertemuan	Hasil Pengamatan
Pertemuan pertama	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan pertama dilaksanakan pada hari kamis, 15 juli 2010 pukul 13.30-14.15 WIB di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 ada yang kenal. Akan tetapi pemimpin terus memotivasi agar anggota tidak malu-malu di dalam kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok dan cara melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Untuk mengakrabkan anggota kelompok dan untuk menghangatkan suasana maka diadakan permainan, supaya suasananya lebih seru dan tidak tegang. Setelah diadakan permainan “dot kelipatan 3”, maka suasana lebih semangat dan anggota lebih berkonsentrasi. 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 pengendalian emosi. Pemimpin kelompok membatasi bahwa sub topik yang akan dibahas meliputi pengertian, ciri-ciri, pentingnya, dan cara mengendalikan emosi. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang emosi, macam-macam emosi, serta cara mengendalikan emosi yang baik. Dalam tahap kegiatan ini, masih terlihat beberapa anggota yang masih malu atau belum mau mengungkapkan pendapatnya. Akan tetapi anggota kelompok yang lain saling bertukar pikiran dan pendapat sehingga dapat tercipta dinamika kelompok. Pembahasan topik tentang cara mengendalikan emosi dapat dibahas dengan tuntas, sehingga anggota kelompok dapat memahami emosi dan juga cara mengendalikan emosi dengan baik. Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengungkapkan kesimpulan hasil</p>

	pembahasan topik pengendalian emosi. Masing-masing anggota kelompok mengemukakan pesan, kesan, dan saran, ucapan terima kasih setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.
<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>
Pertemuan kedua	Layanan bimbingan kelompok pertemuan kedua dilaksanakan pada hari senin, 19 juli 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 kedua yaitu tentang percaya diri. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pengertian, ciri-ciri, dan bagaimana memupuk rasa percaya diri. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang pengertian, ciri-ciri, dan bagaimana memupuk rasa percaya diri. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dengan heboh. Seluruh anggota sudah berani mengungkapkan pendapatnya. Sesekali ada yang tidak sabar mendengarkan temannya berbicara. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik tentang percaya diri 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.
<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>
Pertemuan ketiga	Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari kamis, 22 juli 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 ketiga yaitu rasa minder atau rendah diri. Pemimpin membatasi sub topik yang akan dibahas yaitu pengertian, ciri-ciri, penyebab, dan tips mengurangi rasa minder atau rendah diri. Masing-masing anggota mengemukakan

	<p>pendapatnya tentang pengertian, ciri-ciri, penyebab, dan tips mengurangi rasa minder atau rendah diri. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengemukakan pendapat, saling berdiskusi dan berdiskusi. Akan tetapi masih terlihat beberapa anggota yang masih diam atau malu-malu dalam mengungkapkan pendapatnya. Sesekali ada yang tidak sabar mendengarkan temannya berbicara. Dalam pertemuan kali ini dapat terwujud dinamika kelompok, sehingga pembahasan topik tentang mengurangi rasa minder atau rendah diri 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.</p>
<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>
Pertemuan keempat	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari senin, 26 juli 2010 di teras serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 keempat yaitu tentang mengenal diri sendiri dan orang lain. Pemimpin membatasi bahwa sub topik yang dibahas meliputi kelemahan dan kelebihan, pentingnya memahami kelemahan dan kelebihan, cara mengenal diri sendiri dan orang lain. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang kelemahan dan kelebihannya masing-masing, pentingnya memahami kelemahan dan kelebihan masing-masing, membahas cara mengenal diri sendiri dan orang lain. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Pemimpin kelompok tetap mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan tetap berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur. Kegiatan kali ini berjalan lancar, semua anggota sudah mau mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini sudah muncul dinamika kelompok, masing-masing anggota membahas topik mengenal diri sendiri dan orang lain secara tuntas dan mendalam, sehingga anggota dapat memahaminya. Pada tahap pengakhiran pemimpin membacakan kesimpulan dari materi yang dibahas. Sebelum diakhiri tidak ada pertanyaan dari anggota kelompok, maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas mengenai pertemuan berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.</p>
<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>

<p>Pertemuan kelima</p>	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari kamis, 29 juli 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 kelima yaitu tentang cara mengembangkan sikap positif. Pemimpin membatasi bahwa sub topik yang dibahas meliputi makna sikap positif, langkah-langkah menumbuhkan sikap positif, dan manfaat sikap positif. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang pengertian sikap positif, cara-cara mengembangkan sikap positif, dan manfaat bersikap positif. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Pemimpin kelompok tetap mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan tetap berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur. Kegiatan kali ini berjalan lancar, semua anggota sudah mau mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini sudah muncul dinamika kelompok, masing-masing anggota membahas topik cara mengembangkan sikap positif secara tuntas dan mendalam, sehingga anggota dapat memahaminya. Pada tahap pengakhiran pemimpin membacakan kesimpulan dari materi yang dibahas. Sebelum diakhiri tidak ada pertanyaan dari anggota kelompok, maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas mengenai pertemuan berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.</p>
<p><b>Pertemuan</b></p>	<p><b>Hasil Pengamatan</b></p>
<p>Pertemuan keenam</p>	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari senin, 2 Agustus 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 keenam yaitu tentang belajar efektif dan efisien. Pemimpin membatasi bahwa sub topik yang dibahas meliputi prinsip-prinsip dalam belajar, cara belajar yang efektif, petunjuk-petunjuk penggunaan waktu belajar secara efisien sebagai berikut. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang cara-cara belajar yang efektif dan efisien.</p>



	<p>Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Pemimpin kelompok tetap mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan tetap berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur. Kegiatan kali ini berjalan lancar, semua anggota sudah mau mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini sudah muncul dinamika kelompok, masing-masing anggota membahas topik belajar efektif dan efisien secara tuntas dan mendalam, sehingga anggota dapat memahaminya. Pada tahap pengakhiran pemimpin membacakan kesimpulan dari materi yang dibahas. Sebelum diakhiri tidak ada pertanyaan dari anggota kelompok, maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas mengenai pertemuan berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.</p>
<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>
Pertemuan ketujuh	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari kamis, 5 Agustus 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. Pada tahap pembukaan dibuka dengan salam dan berdoa, saling menanyakan kabar dan aktifitasnya masing-masing. Dalam tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok mengemukakan materi yang akan dibahas yaitu tentang tidak mudah terpengaruh orang lain. Pemimpin membatasi bahwa sub topik yang dibahas meliputi pengertian tidak mudah terpengaruh orang lain, faktor penyebab mudah terpengaruh orang lain, manfaat mempunyai sikap tidak mudah terpengaruh orang lain, dan cara mengembangkan sikap tidak mudah terpengaruh orang lain. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang pengertian tidak mudah terpengaruh orang lain, faktor penyebab mudah terpengaruh orang lain, manfaat mempunyai sikap tidak mudah terpengaruh orang lain, dan cara mengembangkan sikap tidak mudah terpengaruh orang lain. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Pemimpin kelompok tetap mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan tetap berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur. Kegiatan kali ini berjalan lancar, semua anggota sudah mau mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini sudah muncul dinamika kelompok, masing-masing anggota membahas topik tidak mudah terpengaruh orang lain secara tuntas dan mendalam, sehingga anggota dapat memahaminya. Pada tahap pengakhiran pemimpin membacakan kesimpulan dari materi yang dibahas. Sebelum diakhiri tidak ada pertanyaan dari anggota kelompok, maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas mengenai pertemuan berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.</p>

<b>Pertemuan</b>	<b>Hasil Pengamatan</b>
Pertemuan kedelapan	<p>Layanan bimbingan kelompok pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari senin, 9 Agustus 2010 di serambi aula SMA Negeri 1 Semarang. 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 kedelapan yaitu tentang belajar dari pengalaman. Pemimpin membatasi bahwa sub topik yang dibahas meliputi makna, manfaat, dan beberapa hal yang kita jarang belajar dari pengalaman. Masing-masing anggota mengemukakan pendapatnya tentang pengertian belajar dari pengalaman. Dalam tahap kegiatan ini, anggota dapat saling mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Pemimpin kelompok tetap mengarahkan kegiatan bimbingan kelompok, agar kegiatan tetap berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur. Kegiatan kali ini berjalan lancar, semua anggota sudah mau mengungkapkan pendapatnya. Dalam pertemuan kali ini sudah muncul dinamika kelompok, masing-masing anggota membahas belajar dari pengalaman secara tuntas dan mendalam, sehingga anggota dapat memahaminya. Pada tahap pengakhiran pemimpin membacakan kesimpulan dari materi yang dibahas. Sebelum diakhiri tidak ada pertanyaan dari anggota kelompok, maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas mengenai pertemuan berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa dan salam.</p>

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan diperoleh data bahwa penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok berada pada kategori rendah baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yaitu berada pada interval  $36\% < \text{skor} \leq 52\%$ . Untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa maka peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Analisis data menunjukkan bahwa bimbingan kelompok

dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, sebelum diberikan bimbingan kelompok siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan kriteria rata-rata rendah baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yaitu berada pada interval  $36\% < \text{skor} \leq 52\%$ , sesudah diberikan bimbingan kelompok kemampuan penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen menjadi tinggi yaitu rata-rata *post test* sebesar 78,07% yang berada pada interval tinggi yaitu  $68\% < \text{skor} \leq 84\%$  yang berarti terjadi peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi, sedangkan perhitungan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata hasil *post test* sebesar 53,4% yang berada pada interval sedang yaitu  $52\% < \text{skor} \leq 68\%$  yang berarti terjadi peningkatan dari rendah menjadi sedang.

Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 26,50% pada kelompok eksperimen dan 1,77% pada kelompok kontrol, hal ini terjadi karena pada kelompok eksperimen diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi layanan bimbingan kelompok sehingga terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Awalnya sebelum siswa diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, kemampuan penyesuaian diri siswa belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri siswa menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan penyesuaian diri siswa, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.

Terjadi peningkatan yang signifikan 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. Peningkatan skor juga terlihat pada aspek tidak menunjukkan ketegangan emosional (nyaman), tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok responden ini tidak menampakkan adanya ketegangan emosional seperti : tenang, senang, ramah, tidak mudah tersinggung. Selain itu aspek tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok juga meningkat. Perilaku tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi itu meningkat dari seluruh responden, seperti rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan teman-teman dan tidak mudah putus asa apabila usulan atau tanggapan tidak diterima oleh teman yang lain. Aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri juga meningkat setelah dilakukan *post test*. Hal ini terlihat pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok sudah muncul sikap pertimbangan seperti : mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu. Aspek mampu dalam belajar dari seluruh responden meningkat. Ini terlihat dari masing-masing responden telah menunjukkan sikap seperti senang terhadap pelajaran yang ada di sekolah, dan berusaha agar bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Responden juga mengalami peningkatan di aspek menghargai pengalaman

karena masing-masing responden pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok menunjukkan sikap belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama. Responden juga mengalami peningkatan pada aspek bersikap realistik dan objektif seperti : menerima diri sendiri apa adanya, tidak membeda-bedakan teman baik dalam pergaulan maupun proses belajar di sekolah dan bertindak sesuai aturan yang berlaku (menaati tata tertib).

Selain itu *progress* kemampuan penyesuaian diri siswa juga ditunjukkan pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok. Penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, dengan materi atau topik-topik tugas yang sesuai dengan kemampuan penyesuaian diri siswa.

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 komunikasi antarpribadi agar dapat menyusun rencana. 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“. Sebagaimana perilaku yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima oleh individu yang bersangkutan baik itu stimulus internal maupun eksternal, dalam hal ini adalah kemampuan penyesuaian diri siswa. Perubahan yang terjadi yaitu

perubahan penyesuaian diri yang siswa alami setelah memahami bahwa penyesuaian diri itu penting terutama penyesuaian diri siswa di sekolah. Dengan demikian proses penyesuaian diri siswa di sekolah dapat tercapai.

Secara keseluruhan, pemahaman siswa mengalami peningkatan selama pemberian bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Jika dilihat dari penguasaan materi tentang penyesuaian diri yang dapat dilihat dari hasil angket, rata-rata siswa mempunyai penyesuaian diri yang baik yang berarti menandakan bahwa siswa sudah mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang peneliti berikan dan terjadi perubahan terhadap penyesuaian diri siswa terutama di lingkungan sekolah.

Jumlah sampel yang tidak terlalu banyak yaitu 20 siswa yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dan dijadikan anggota bimbingan kelompok untuk memudahkan peneliti dalam melakukan pendekatan secara personal kepada siswa. Dengan mengetahui dan memahami karakter masing-masing siswa sehingga mempermudah peneliti dalam melaksanakan kegiatan pemberian bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Layanan Bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam peningkatan penyesuaian diri 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 pada siswa. Anggota

kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik penyesuaian diri dengan tuntas, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Layanan Bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai cara penyesuaian diri yang baik. Didalamnya ada aspek-aspek yang berhubungan dengan penyesuaian diri siswa. Aspek-aspek tersebut adalah aspek tidak menunjukkan ketegangan emosional (nyaman), tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka keenam aspek tersebut mengalami peningkatan yang signifikan. Layanan bimbingan kelompok merupakan lingkungan 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 pilihannya sendiri. Dalam kelompok, anggota belajar meningkatkan diri dan kepercayaan dengan teman, selain itu mereka juga punya kesempatan untuk meningkatkan sistem dorongan untuk berteman secara akrab dengan sesama anggota.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa, digunakan uji statistik analisis *U Mann Withney*. Analisis *U Mann Withney* ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok dan kelompok kontrol tidak diberi layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $Z_{hitung} = 3,100 \geq Z_{tabel} = 1,96$  dengan  $\alpha = 5\%$  yang artinya ada perbedaan *post test* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi layanan bimbingan kelompok dengan kontrol yang tidak diberi layanan bimbingan kelompok, hal ini menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa.

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok adalah berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan. Dimana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang tinggi sedangkan pada kelompok kontrol tidak, hal ini terjadi karena pada kelompok eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

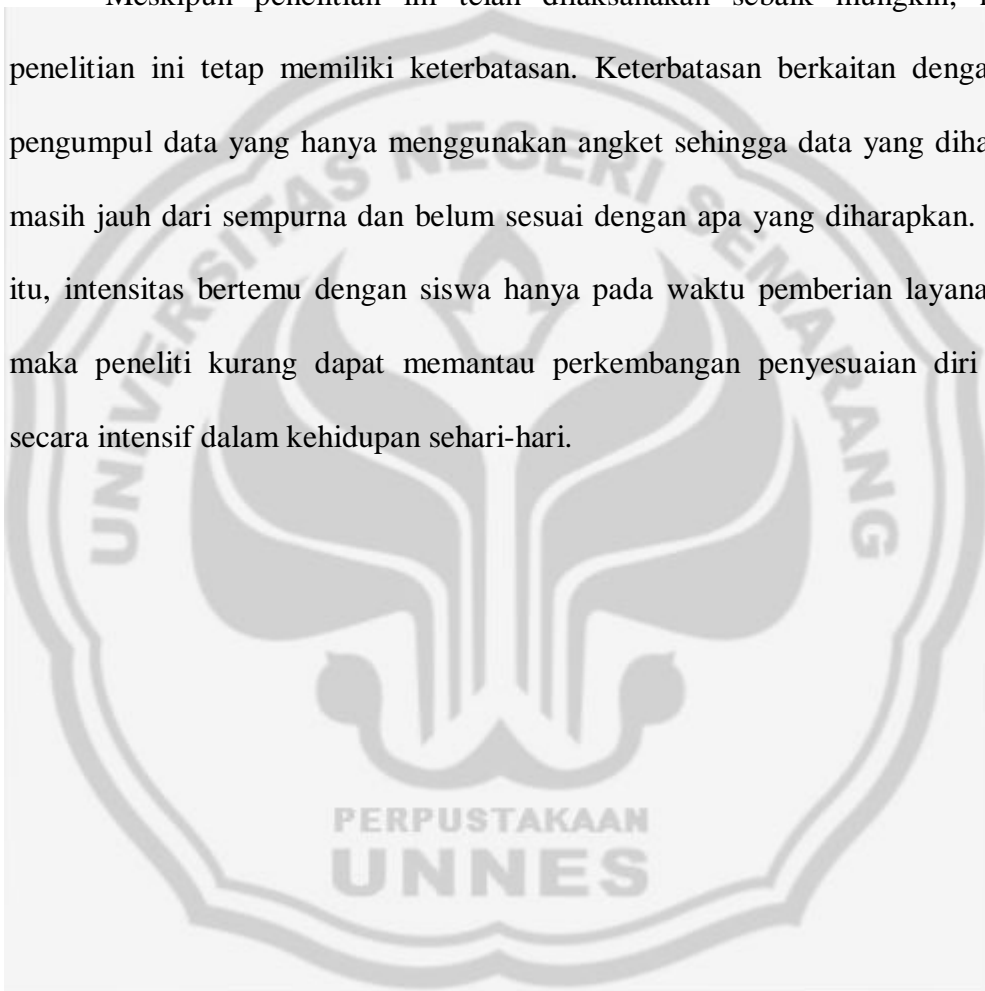
Layanan bimbingan kelompok efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa, karena dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut, siswa diajak untuk berlatih berinteraksi dengan siswa lain dalam satu kelompok yang didalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Dari hal tersebut 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.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan berkaitan dengan alat pengumpul data yang hanya menggunakan angket sehingga data yang dihasilkan masih jauh dari sempurna dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain itu, intensitas bertemu dengan siswa hanya pada waktu pemberian layanan saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan penyesuaian diri siswa secara intensif dalam kehidupan sehari-hari.



## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji *U Mann Withney* diperoleh  $Z_{tabel}$  pada tingkat signifikan 5% diperoleh  $Z_{tabel} = 1,96$  dan  $Z_{hitung} = 3,100$ , dengan demikian  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak, yang berarti bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2010/2011.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas XI SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011 maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

Guru pembimbing perlu mengefektifkan layanan bimbingan kelompok bagi siswa khususnya siswa yang masih memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Membuat materi-materi bimbingan kelompok yang menarik sesuai dengan tingkat perkembangan siswa dan sedang aktual, sehingga siswa tertarik untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan dapat berpartisipasi secara aktif. Menciptakan layanan bimbingan kelompok yang semenarik mungkin sehingga dinamika kelompok dapat terbentuk dengan baik.

## 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 Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, James F dan Joan Ross Acocella. 1995. *Psikologi tentang penyesuaian diri dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa Satmoko). Semarang: IKIP Press.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gazda, G. M. 1984. *Group Counseling A Developmental Approach*. USA.
- Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama
- [http// www. google. com/ www.e- psikologi. com](http://www.google.com/www.e-psikologi.com) (Salmanalfarisy, Artikel. Penyesuaian diri remaja di sekolah).
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Perkembangan Anak (jilid dua)*. Jakarta: Erlangga
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mugiharso, Heru. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, dan Eрман Amty. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sunarto dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, Edi Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Winkel, W. S 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

