

Efektivitas Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

Oleh

Aliyustati

Upiqvita@yahoo.co.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstraksi: *The study was carried out as a response to a problem faced by a student, teacher, class teacher and parent on a lack of fresh student's self-adjustment competence in school circumstance. The student's lack competence in adjusting him/herself, if it is ignored and not solved well, would affect their comfort in learning at school, resulting some consequences such as poor learning achievement, dropping out and moving to new school. One of approaches which can be done in improving student's self adjustment is to serve group counseling through discussion technique. This study is aimed at revealing the effectiveness in improving student is self-adjustment. The theory referred to adjustment to school theory from Schneider and discussion technique from Bulatau. Pseudo-experiment with non-equivalent control group design was applied. The data then were analyzed with statistical non-parametric mann whitney and kolmogorov-semirnov. The study shows that the depiction of students self-adjustment is in an average category, school choice which is determined by parents becomes a quality background in students self-adjustment and discussion technique in group counseling in improving self-adjustment in showing respect and applying teacher's rule indicators. The recommendation of the study can be addressed to: 1) school management; the counseling service in improving student self-adjustment should be performed during first semester for student not from Taruna Bakti Junior High and empathy and corporation for student from Taruna Bakti Junior High. 2) Counselors; a counselor can develop a personality aspect such as understand and do teachers' rule with responsibility through group and individual counseling service approach as usually happens in school circumstance. The approach can be one of solutions in eradicating self-adjustment problems. 3) Next researchers; the next researchers can consider parent-student communications in deciding school choice in improving the maturity of personality aspects in obtaining the quality of self-adjustment in school environment and for the researcher who is interested in the approach of discussion technique in next research is suggested that a group should be in one class (in-tack group), not from different classes.*

Keyword: *Discussion Technique, Self Adjustment*

Pendahuluan

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Melalui sekolah, kebutuhan peserta didik dapat terpenuhi dan kualitas kehidupan di masa depan dapat tercapai, tentunya melalui pendidikan yang bermutu. Pendidikan yang bermutu haruslah mampu mengembangkan kemampuan peserta didik, yaitu ketika peserta didik dapat secara mandiri memilih dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan perwujudan cita-citanya.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh sekolah adalah melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah adalah upaya memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya. Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karier melalui empat komponen pelayanan yaitu pelayanan Dasar Bimbingan, Pelayanan Responsif, Perencanaan Individual maupun Dukungan Sistem.

Dalam upaya mengembangkan kemampuan peserta didik, tidak hanya menyangkut aspek akademis saja, tetapi haruslah juga menyangkut aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual, dan norma-norma yang terbentuk. Sebagaimana yang dikatakan oleh Nurihsan (2011) bahwa pendidikan yang bermutu haruslah merupakan pendidikan yang seimbang, tidak hanya mengantarkan peserta didik pada pencapaian standar kemampuan profesional dan akademis, tetapi juga mampu membuat perkembangan diri yang sehat dan produktif.¹ Dalam hal ini pencapaian tidak terlepas dari kerja sama antara bidang manajemen dan kepemimpinan, tetapi juga bidang pengajaran serta bidang pembinaan peserta didik. Dengan demikian pembinaan yang merupakan wilayah layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan juga menjadi bagian yang penting dalam pencapaian standar kemampuan akademis dan perkembangan peserta didik.

Hal ini sejalan dengan yang tertera pada Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, (2007) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan di sekolah yang mempunyai tujuan di antaranya adalah agar peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerja dan juga bertujuan

¹ Juntika Nur Nurihsan, *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar belakang kehidupan*. (Bandung: Refika Aditama, 2011), hlm.3

untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat maupun lingkungan kerja. Sedangkan tujuan secara khusus adalah bahwa bimbingan dan konseling membantu peserta didik agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir.²

Lebih jauh, Nurihsan (2011) menjelaskan bahwa bimbingan perkembangan di lingkungan pendidikan merupakan pemberian bantuan kepada seluruh peserta didik yang dilakukan secara berkesinambungan agar mereka dapat memahami dirinya, lingkungan, dan tugas-tugasnya sehingga mereka sanggup mengarahkan diri, menyesuaikan diri, serta bertindak wajar sesuai dengan keadaan dan tuntutan lembaga pendidikan, keadaan keluarga, masyarakat, dan lingkungan kerja yang akan dimasukinya kelak.³

Remaja sebagai individu yang sedang berkembang, ditandai dengan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa juga dituntut untuk dapat menyelaraskan perubahan-perubahan yang terjadi baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.

Dalam hal upaya peserta didik mencapai penyesuaian dirinya dengan lingkungan di mana peserta didik berada sejalan dengan perubahan-perubahan yang sedang dihadapinya, ada yang dapat menjalaninya dengan baik dan ada yang membutuhkan bantuan. Dalam proses perkembangannya, dukungan dari orang-orang terdekat sangat dibutuhkan, seperti keluarga, teman-teman, dan sekolah.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental seseorang. Seringkali seseorang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Hal ini dimungkinkan karena seseorang itu belum memahami dan menemukan cara yang tepat untuk menyelaraskan antara tuntutan dalam diri dengan tuntutan dari luar diri yang berdampak terhadap kemampuan menyesuaikan diri yang baik ataupun tidak.

Penyesuaian diri menurut Schneiders merupakan proses individu dalam mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan

² ABKIN Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan normal. (Direktorat jenderal peningkatan mutu pendidikan dan tenaga kependidikan departemen pendidikan nasional, 2007), hlm.13

³ Juntika Nurihsan, *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar belakang kehidupan*, hlm.8

konflik-konflik dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan diri dan lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan di antara tuntutan kebutuhannya dengan baik, maka individu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Schneiders menyatakan bahwa “*Well adjustment person is one whose responses are mature, efficient, satisfying, and wholesome*” (1964).⁴ Dengan demikian, bila seseorang dengan keterbatasannya mampu merespon dengan matang, bertanggung jawab, dan bertingkah laku sesuai dengan tuntutan lingkungan dapat dikatakan ia bisa menyesuaikan diri dengan baik.

Penyesuaian diri yang baik dapat saja ditentukan oleh hal yang lainnya, seperti hasil penelitian yang menunjukkan bahwa diperlukan kompetensi yang lain dalam pencapaian keberhasilan penyesuaian diri di sekolah, seperti kompetensi kognitif dan kemampuan berbahasa yang baik serta menunjukkan motivasi dan keterlibatan yang aktif di dalam kelas. Kompetensi ini terus berlanjut dari anak-anak hingga masa remaja (Eccles, Tuhan, & Roeser, 1996; Pianta, 1999).⁵ Selain itu keberhasilan adaptasi pada remaja dapat dinilai berdasarkan apakah mereka dapat memenuhi harapan, standar perilaku dan prestasi yang berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan yang ditetapkan oleh orang tua, guru, dan masyarakat (Masten, Burt, & Coats – worthet *al.*, 2006).⁶

Lebih lanjut Schneiders mengilustrasikan remaja dengan penyesuaian diri yang baik adalah remaja yang bahagia, jiwa yang bebas, mampu mengikat dirinya dengan baik di lingkungan sekolah seperti teman dan guru, memiliki ketertarikan di dalam olah raga dan hobinya, menyayangi kedua orang tuanya, dan dapat memutuskan apa yang diinginkannya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi (1964).⁷ Tentunya, gambaran ini sangat diharapkan oleh remaja sendiri dan semua orang-orang yang ada di lingkungan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan baik dalam diri maupun di luar dirinya dikatakan *maladaptive*.

Dalam kenyataannya pencapaian penyesuaian diri yang baik tidak selalu berjalan lancar. Hal ini sering kita jumpai ketika seorang peserta didik memasuki lingkungan sekolah baru, yaitu lingkungan SMA. Tuntutan sekolah menjadi hal mutlak yang harus dapat dijalani dengan baik agar peserta didik

⁴ Schneider, R.E. *Personal adjustment and mental health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), hlm.51

⁵ Frosso Motti-Tefanidi. *The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources*, (Cambridge University Press, 2012). (Online). Diakses dari [E-mail: frmotti@psych.uoa.gr](mailto:frmotti@psych.uoa.gr).

⁶ Frosso Motti-Tefanidi, *The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources*. Cambridge University Press. (Online). Diakses dari [E-mail: frmotti@psych.uoa.gr](mailto:frmotti@psych.uoa.gr).

⁷ *Ibid.*, hlm.46

dapat diterima oleh lingkungan barunya. Ketika peserta didik mengalami hambatan, hambatan yang dialaminya menimbulkan ketidaknyamanan dan ketidakbahagiaan. Pada fase transisi ini, sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masa transisi di sekolah menengah merupakan periode besar dalam transisi perkembangannya yang melibatkan perubahan yang signifikan pada tantangan pendidikan dan relasi sosial yang baru (Roeser, Eccles, & Sameroff, 1998).⁸ Perubahan ini selaras dengan kebutuhan perkembangan remaja, yang menjelaskan mengapa sebagian remaja awal sering ditandai dengan penurunan yang signifikan dalam prestasi akademik mereka (Fredricks & Eccles, 2002) seperti perilaku buruk serta gejala gangguan emosional (Cole *et al.*, 2002).⁹ Hal ini pun dirasakan juga oleh remaja sebagai peserta didik di salah satu SMA swasta, yaitu peserta didik kelas X SMA Taruna Bakti.

Sebagai sekolah swasta, SMA Taruna Bakti memiliki 2 kategori peserta didik, yaitu peserta didik yang berasal dari SMP Taruna Bakti dan peserta didik dari SMP luar. Ini adalah awal dari pembauran, sesuai dengan motto sekolah yaitu “Sekolah Pembauran dengan berbagai suku bangsa, budaya dan agama”. Setiap peserta didik saling berinteraksi dan beradaptasi satu dengan yang lainnya. Di dalam adaptasi inilah ada peserta didik yang cepat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolahnya dan ada peserta didik yang membutuhkan waktu yang lama agar dapat diterima di lingkungannya. Penyesuaian diri peserta didik yang dilakukan di sekolah berkaitan dengan aturan sekolah, sistem penilaian dan pembelajaran, aktivitas sekolah, dan masalah pertemanan.

Dalam hal penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah baru yang berlatar belakang budaya yang berbeda, salah satu hasil penelitian menunjukkan bagaimana adaptasi remaja imigran dengan remaja setempat menunjukkan kesimpulan bahwa perilaku remaja imigran lebih rendah yang dikaitkan dengan genetik, perilaku, dan budaya (Garcia Coll, Akerman, & Cicchetti *et al.*, 2000).¹⁰

Hasil pengamatan dan pengalaman guru bimbingan dan konseling di sekolah menyatakan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah adalah peserta didik dengan latar belakang SMP yang berbeda. Pilihan sekolah atas keputusan orang tua sebagai solusi dari tidak diterima di sekolah yang diinginkan menjadi faktor pendukung kesulitan peserta didik dalam

⁸ Frosso Motti-Tefanidi. (2012). *The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources*. Cambridge University Press. (Online). Diakses dari [E-mail: frmotti@psych.uoa.gr](mailto:frmotti@psych.uoa.gr).

⁹ Todd Manly, *The impact of neglect on initial adaptation to school*.

(Published by SAGE, 2013).(online). Diakses dari <http://cmx.sagepub.com/content/18/3/155>.

¹⁰ Manly, Todd. (2013). *The impact of neglect on initial adaptation to school*. Published by SAGE. (online). Diakses dari <http://cmx.sagepub.com/content/18/3/155>.

menyesuaikan diri. Bukanlah berarti peserta didik dari SMP yang sama tidak memiliki masalah dengan adaptasinya, namun permasalahan yang dihadapi peserta didik dari SMP luar lebih banyak. Di setiap kelas X, selalu ada peserta didik yang mendapat pelayan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Rata-rata 2 hingga 4 orang dalam setiap kelasnya. Perilaku yang ditampilkan oleh peserta didik tersebut seperti terlihat canggung, malu-malu, pengikut, tidak percaya diri, menyendiri, tidak punya kelompok bermain, pasif, malas, pendiam, datang terlambat, melakukan pelanggaran tata tertib, izin pulang sebelum waktunya, mangkir dari sekolah, lalai dari tugas, sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang akhirnya berdampak terhadap nilai akademis yang rendah. Merasakan kecemasan dan ketidaknyamanan. Lebih jauh lagi tingkat ketidakhadiran menjadi sangat tinggi. Jika permasalahan ini tidak segera terselesaikan, peserta didik akan terancam tidak naik kelas.

Hal senada juga disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling sekolah SMA swasta lainnya dalam studi pendahuluan peneliti di mana peserta didik yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah menunjukkan sikap malas dalam belajar, menyendiri, tidak berteman, tidak aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan sekolah, kadang hadir di sekolah kemudian meninggalkan kelas tanpa izin (pulang ke rumah tanpa izin) dengan berbagai alasan, datang terlambat hingga bolos sekolah berhari-hari. Hampir setiap tahun 4 hingga 5 orang peserta didik berakhir dengan pindah sekolah.

Dalam penelitian yang telah dilakukan di salah satu SMA swasta di Bandung berkaitan dengan penyesuaian diri di lingkungan sekolah swasta, didapatkan hasil bahwa 95 peserta didik (52,2%) peserta didik tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah (2011).¹¹ Sementara itu peserta didik dengan latar belakang satu SMP, teramati dapat menguasai lingkungan di sekitarnya dan lebih selektif. Sri Esti (2002) menyatakan bahwa kelompok sosial yang telah terbentuk dari awal menyebabkan mereka sulit untuk menerima kehadiran peserta didik baru ke dalam kelompok mereka, apalagi kehadiran teman baru itu tidak sesuai dengan norma dan budaya kelompok mereka. Selain itu juga teramati keengganan untuk bekerja sama, bertingkah laku cenderung tidak menghargai dan acuh terhadap teman yang baru hingga berbuat jahil.¹²

Perilaku tersebut tidak diharapkan oleh orang tua, sekolah dan peserta didik. Pencapaian tugas perkembangan peserta didik menuju optimalisasi

¹¹Sulisworo, dkk. *Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*, (Humanitas. VIII, (2), 2011). , hlm. 29. (Online). Diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/463/302>.

¹² Djiwandono, S, E. *Psikologi pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2002), hlm.103

kemandirian dan pendewasaannya menjadi terhambat, tidak berjalan lancar dan tidak terlepas dari masalah. Hal ini terjadi disebabkan peserta didik dalam proses perkembangannya masih kurang memiliki pemahaman tentang dirinya sendiri, lingkungan serta kurang pengalaman dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Mencermati keadaan ini, sudah selayaknya peserta didik perlu mendapat bimbingan.

Dalam menyikapi permasalahan penyesuaian diri ini, peranan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sangat penting dengan harapan pelayanan bimbingan yang diberikan dapat membantu peserta didik berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan mampu mengatasi permasalahan yang dialami oleh dirinya sendiri sehingga permasalahan dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat dicapai dengan baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ulfah (2011) dalam hal upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap keragaman budaya menyatakan bahwa peranan bimbingan konseling pribadi dan sosial secara signifikan mampu meningkatkan terhadap keragaman budaya, artinya bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap budaya sendiri, budaya lain, norma atau sistem nilai yang berlaku dalam lingkungannya dan memiliki kemampuan bagaimana berperilaku dalam lingkungan.¹³

Layanan bimbingan dapat diberikan secara individual dan juga kelompok tergantung dari kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai. Dalam layanan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai teknik seperti simulasi, latihan, karyawisata, *homeroom*, sosiodrama dan diskusi (2009).¹⁴ Untuk dapat membantu peserta didik dalam permasalahan penyesuaian diri, teknik diskusi dalam bimbingan kelompok merupakan kondisi yang kondusif untuk terciptanya suasana interaktif positif antar anggota kelompok dalam pemecahan masalah. Sebagaimana yang dikatakan oleh Djamarah (2005) bahwa diskusi kelompok adalah suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah.¹⁵ Sementara itu Hartinah (2009) mengatakan bahwa

¹³ Ulfah. *Program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap keragaman budaya*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, (2011)..

¹⁴ Rusmana, *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizq.(2009). i.hlm.4

¹⁵ Djamarah, S, B. *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif : Suatu pendekatan teoritis psikologis*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm.157

yang terpenting diskusi dalam bimbingan kelompok, peserta didik memperoleh sesuatu yang berguna bagi perkembangan dirinya.¹⁶

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling selama ini yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah lebih menekankan pada layanan responsif. Pelayanan baru dapat diberikan kepada peserta didik yang mengalami masalah dan terlihat membutuhkan penyelesaian dengan segera. Misalnya, peserta didik datang dengan penuh kekesalan karena kurang dihargai oleh teman sekelasnya, ataupun pelayanan bimbingan baru dapat diberikan setelah mendapat informasi dari guru, wali kelas, temannya sendiri, dan observasi langsung oleh guru bimbingan dan konseling di lapangan. Tentunya hal ini menjadi efektif pada saat yang dibutuhkan, tetapi peserta didik lain yang tidak terobservasi, tidak tersentuh layanan bimbingan, dan konseling.

Jumlah peserta didik yang banyak, sementara tenaga guru bimbingan dan konseling terbatas, pelayanan bimbingan sudah bisa diperkirakan tidak akan maksimal dilakukan. Mungkin saja peserta didik yang lain mengalami permasalahan yang sama berkenaan dengan penyesuaian dirinya ataupun masalah yang berhubungan dengan pengembangan potensi diri mereka. Oleh sebab itu, diperlukan upaya pelayanan bimbingan secara menyeluruh pada peserta didik baik yang bermasalah ataupun tidak terlebih lagi penekanan pada peserta didik yang sedang dalam kesulitan agar kesulitan mereka tidak semakin jauh dan dalam. Layanan bimbingan yang diberikan hendaknya mencakup jumlah peserta didik yang cukup, tidak perorangan agar dapat merangkul peserta didik dengan permasalahan yang sama dalam satu waktu pelayanan bimbingan. Kebutuhan ini dapat difasilitasi melalui bimbingan kelompok. Jacobs dkk. mengatakan “ *There are many valid reasons for using a group approach. Two reasons are common to all groups: Groups are more efficient and groups offer more resources and viewpoints. Other reasons for using a group approach...*” (2012).¹⁷ Melalui pendekatan kelompok, konselor dapat membantu peserta didik yang memiliki masalah berbagi dengan peserta didik lainnya dengan masalah yang sama dan konselor dapat bekerja jauh lebih efektif dan kelompok dapat memberikan lebih banyak sumber dan sudut pandang untuk membantu peserta didik lain dalam jumlah yang cukup banyak. Teknik yang mendukung dalam melaksanakan bimbingan kelompok salah satunya adalah melalui teknik diskusi.

Melalui diskusi dalam kelompok yang dipimpin oleh konselor, setiap anggota kelompok yaitu peserta didik akan belajar dan mendapatkan

¹⁶ Hartinah, S. *Konsep dasar bimbingan kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.7

¹⁷ Jacobs, E.ED., dkk. *Group Counseling: Strategies and skill*, (Edisi Ke tujuh. Canada. Brooks/Cole. Cengage Learning: Nelson Education, 2012), Ltd., hlm.2

penyelesaian secara bersama-sama terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Peserta didik akan mendapatkan pemahaman tentang pokok-pokok diskusi secara berkelompok dan menyadari bahwa berhasilnya diskusi sangat tergantung dari sumbangan dan peran aktif setiap anggota kelompok. Artinya bahwa teknik diskusi dalam bimbingan kelompok akan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan persoalan melalui kesepakatan yang diperoleh secara bersama. Dalam ruang lingkup diskusi, setiap peserta didik sebagai anggota kelompok melalui pemimpin diskusi akan mengetahui permasalahan yang akan didiskusikan, mendapatkan berbagai pemecahan yang dikemukakan oleh setiap anggota kelompok dan mendapatkan satu kesepakatan mengenai solusi pemecahan masalah yang dibuat dan disetujui oleh kelompok. Sehingga melalui teknik diskusi yang diselenggarakan dalam kelompok, peserta didik menjadi lebih terbuka untuk menerima masukan-masukan bagi penyelesaian masalahnya dan menyadari bahwa bukan dirinya saja yang mempunyai masalah penyesuaian diri, tetapi teman yang lainnya juga sama.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa melalui diskusi kelompok interaksi aktif anggota kelompok terjadi dalam rangka menyelesaikan masalah yang dialami bersama melalui saling tukar pendapat dan informasi dari setiap anggota kelompok dan setiap anggota kelompok memperoleh sesuatu yang berguna bagi perkembangan dirinya. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Jacobs dkk. " *In discussion groups... The purpose is to give participants the opportunity to share ideas and exchange information*" (2012).¹⁸

Perkembangan peserta didik yang diharapkan adalah ke arah yang positif, yaitu ke arah kemandirian yang lebih baik serta mampu memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pujiansyah (2011) berkaitan dengan pendekatan diskusi dalam bimbingan kelompok menunjukkan bahwa 30,44 % terjadi peningkatan konsep diri ke arah yang positif karena perlakuan metode diskusi dalam bimbingan kelompok yang dilakukan.¹⁹

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mencapai pengambilan keputusan melalui dirinya sendiri secara dewasa dan bertanggung jawab, guru bimbingan dan konseling dapat saja menggunakan berbagai sumber yang dianggap layak dan tepat untuk memberikan stimulasi kepada peserta didik

¹⁸ Ibid, hlm.8

¹⁹ Pujiansyah, F. *Efektifitas bimbingan kelompok dengan strategi diskusi kelompok untuk mengembangkan konsep diri*. (Tesis), (Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2011)

melalui penggunaan audio visual, seperti potongan film yang relevan dengan permasalahan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hartinah Sitti dalam bukunya Konsep Dasar Bimbingan Kelompok (2009) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok melalui diskusi memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan materi dari nara sumber tertentu (terutama guru pembimbing), membahas topik bersama-sama yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan pelajar.²⁰

Hal ini berarti, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pelayanan yang inovatif dan variatif serta menarik antusiasme, semangat, dan perhatian dari para peserta diskusi yang terdiri dari para peserta didik remaja sehingga suasana diskusi akan lebih terasa dinamis serta tidak membosankan. Dengan memanfaatkan interaksi, komunikasi, serta dukungan positif yang terjadi antara anggota kelompok inilah diharapkan melalui teknik diskusi dalam bimbingan kelompok, peserta didik dapat mengambil keputusan melalui dirinya sendiri secara dewasa dan bertanggung jawab untuk akhirnya peserta didik dapat mengubah perilakunya secara sadar untuk mencapai penyesuaian diri yang baik dan diterima di lingkungan sekolahnya.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data yang bersifat kuantitatif dan untuk menyempurnakan analisis dilengkapi dengan kualitatif. Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali melalui rancangan quasi eksperimen. Digunakannya quasi eksperimen karena peneliti akan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan *nonequivalent Control Group Design*. Pengembangannya adalah dengan cara melakukan satu kali pengukuran di awal (*pre test*) baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebelum adanya perlakuan (*treatment*) melalui angket penyesuaian diri. Setelah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen, baru kemudian dilakukan pengukuran akhir (*post test*) untuk melihat adanya perbedaan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment* dengan pola sebagai berikut (2013) :²¹

²⁰ Hartinah, S. *Konsep dasar bimbingan kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.7

²¹ Sugiyono *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm.118

$$O_1 \times O_2$$

.....

$$O_3 \times O_4$$

Keterangan :

O_1 = *Pre test* kelompok eksperimen O_2 = *Post test* kelompok eksperimen

O_3 = *Pre test* kelompok kontrol O_4 = *Post test* kelompok kontrol

X = *Treatment* berupa teknik diskusi dalam bimbingan kelompok

Penelitian dilakukan di kampus SMA Taruna Bakti Bandung, berjumlah 201 peserta didik kelas X Tahun Ajaran 2014/2015 yang terbagi ke dalam 8 kelas. Target populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP luar Taruna Bakti kelas X Tahun Ajaran 2014/2015 dengan penentuan sampel melalui teknik *nonprobability sampling* melalui *purposive sampling* di mana sampel ditentukan melalui pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sedangkan peserta didik dari SMP dalam Taruna Bakti sebagai data yang bersifat deskriptif dan informasi saja untuk pihak sekolah.

Dari 78 orang peserta didik SMP luar kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu kategori dengan penyesuaian diri tinggi, penyesuaian diri sedang dan penyesuaian diri rendah. Peserta didik yang termasuk ke dalam kategori penyesuaian diri sedang dan rendah menjadi sampel dalam penelitian. Penentuan kelompok tinggi, sedang, dan rendah diperoleh melalui pengolahan data dengan menggunakan Rentang Skala (2005).²² Untuk mencari rentang skala, maka digunakan rumus di bawah ini :

$$P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyaknya Kelas}}$$

Di mana :

P = Kelas Interval

Rentang = data terbesar – data terkecil

Banyaknya kelas = 3 (Tinggi, Sedang, Rendah)

Peserta didik dengan penyesuaian diri tinggi, sedang dan rendah dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 1
Deskriptif Kategori Penyesuaian Diri

Kategori	Interval	Deskriptif
Tinggi	154-210	Peserta didik telah dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah dengan bereaksi secara efektif dan efisien serta memuaskan
Sedang	98-153	Peserta didik dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah namun di lain waktu menunjukkan perilaku yang <i>maladjustment</i>

²² Sudjana, *Metoda Statistik*, (Bandung:Tarsito, 2005), hlm. 47

Kategori	Interval	Deskriptif
Rendah	42-97	Peserta didik masih belum optimal menyesuaikan diri di lingkungan sekolah karena ketidakmampuan mengembangkan pola-pola tingkah laku yang dituntut oleh lingkungan (<i>maladjustment</i>)

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu *interview*, observasi dan inventori.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Taruna Bakti Tahun Ajaran 2014/2015

Gambaran penyesuaian diri peserta didik secara umum.

Tabel 2

Gambaran Penyesuaian Diri Peserta didik Kelas X

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Tinggi	154-210	41	20,60
Sedang	98-153	156	78,4
Rendah	42-97	2	1,00
Jumlah		199 peserta didik	

Dari tabel tabel 2, menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas X berada pada kategori penyesuaian diri sedang. Tingginya skor penyesuaian diri peserta didik kelas X disumbangkan oleh populasi peserta didik SMP dalam Taruna Bakti lebih banyak daripada peserta didik SMP luar (N=121). Hal ini diartikan bahwa secara umum peserta didik kelas X SMA Taruna Bakti Tahun Ajaran 2014/2015 dapat menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah dengan tidak menunjukkan perilaku-perilaku *maladjustment*, namun dilain waktu peserta didik kelas X juga menunjukkan perilaku yang belum optimal dalam melakukan penyesuaian diri. Perilaku yang belum konsisten dalam bereaksi terhadap tuntutan lingkungan dimungkinkan oleh faktor-faktor yang menentukan perkembangan kepribadiannya sebagai remaja.

2. Gambaran Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Taruna Bakti Tahun Ajaran 2014/2015 yang Berasal dari SMP Luar Taruna Bakti Sebelum Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi

Tabel 3

Gambaran Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMP Luar Taruna Bakti

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Tinggi	154-210	4	5,13
Sedang	98-153	73	93,58

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Rendah	42-97	1	1,3
Jumlah		78 peserta didik	

Dari tabel 3 menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas X yang berasal dari SMP luar berada pada kategori sedang. Dapat dimaknai bahwa peserta didik yang berasal dari SMP luar Taruna Bakti dapat menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah dengan tidak menunjukkan perilaku-perilaku *maladjustment*, namun dilain waktu juga menunjukkan perilaku yang belum optimal dalam melakukan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri tinggi di sekolah, merupakan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam caranya berespon atau bereaksi terhadap tuntutan bersumber dari dirinya sendiri dan dari lingkungan peserta didik berada dengan cara-cara yang matang, efisien, dan sehat sehingga memunculkan kepuasan pada diri. Reaksi yang efisien mengandung arti peserta didik mampu bertindak laku dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Sementara itu cara sehat adalah perilaku peserta didik yang tidak melanggar norma-norma agama, norma sosial yang berlaku, menjalin hubungan yang baik dengan perorangan maupun teman kelompok sehingga menumbuhkan hubungan yang harmonis. Dengan arti lain, peserta didik yang memiliki penyesuaian diri kategori tinggi adalah peserta didik yang dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, peserta didik yang telah belajar bereaksi atau bertindak laku terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan serta dapat mengatasi konflik-konflik mental, frustrasi, stres dalam hubungannya dengan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku yang simptomatik.

Kemampuan bereaksi terhadap tuntutan dapat saja dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada di sekitarnya, baik faktor kepribadian secara keseluruhan maupun secara khusus (faktor internal dan eksternal). Schneiders mengatakan bahwa determinan atau penentu dapat bermakna sebagai faktor yang mendukung, mempengaruhi atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian (1964).²³ Misalnya, suasana psikologis yang nyaman terhadap lingkungan sekolah memberikan kontribusi pada kualitas penyesuaian diri yang baik. Melalui pengenalan terhadap lingkungan sekolah yang baik, peserta didik sudah lebih saling mengenal satu dengan teman yang lainnya, baik adik kelas maupun kakak kelas, serta familiar dengan lingkungan sekolah secara fisik dan peraturan yang berlaku. Perpindahan dari SMP menuju SMA bukanlah

²³ Schneider, R.E. *Personal adjustment and mental health*. (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964) hlm.122

perubahan yang terlalu menegangkan ataupun menimbulkan kecemasan yang tinggi. Kebersamaan dengan teman-teman yang telah lebih dahulu dikenal serta lingkungan yang tidak asing memunculkan keyakinan diri akan dapat menyesuaikan dirinya dengan lebih cepat dan dapat diterima dengan baik di lingkungan sekolah tanpa menimbulkan masalah yang berarti. Reaksi-reaksi yang dimunculkan oleh peserta didik mencerminkan penyesuaian yang cenderung normal, tidak menunjukkan perilaku-perilaku yang *maladjustment*.

Peserta didik dengan kategori penyesuaian diri sedang, kadang-kadang berada pada kondisi kelompok yang menguntungkan atau sebaliknya justru merugikan. Faktor determinan diri sebagai penentu dalam mengendalikan arah dan pola-pola penyesuaian diri memegang peranan penting. Beberapa peserta didik akan terbawa baik bila bermain dan berkelompok dengan peserta didik yang berada pada penyesuaian diri baik. Sebaliknya, determinan diri peserta didik yang lemah akan mudah mempengaruhinya jika berteman dengan kelompok penyesuaian diri rendah. Kondisi ini dimungkinkan terjadi oleh labilitas emosi peserta didik yang berada pada tahap remaja dan peranan kelompok yang sangat dominan.

Sementara itu peserta didik yang memiliki skor penyesuaian diri rendah, diasumsikan bahwa mereka hanya perlu waktu sedikit lebih lama untuk bisa menerima lingkungan baru di mana mereka berada, terutama dalam menerima kenyataan bahwa tuntutan di SMA lebih tinggi dari pada di SMP serta kemauan dan usaha. Kemauan dan kemampuan untuk berubah yang rendah terhadap tuntutan, perilaku, sikap dan cara pandang yang sempit akan mempersulit dalam proses penyesuaian diri (2012).²⁴ Namun, sebagai individu remaja yang terus berkembang dan semakin menuju kedewasaan, sikap seperti ini tidak bisa dipertahankan. Peserta didik terdorong untuk melakukan upaya-upaya agar dirinya diterima lingkungan. Ada kebutuhan dalam dirinya untuk bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan sekolah. Dalam kaitan kebutuhan dengan penyesuaian diri, yakni dalam memperoleh kelangsungan hidupnya, peserta didik harus berjuang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Ketika terjadi kekurangan dalam diri, muncullah apa yang disebut dengan kebutuhan. Stres akan muncul jika kebutuhan tidak dapat dipenuhi. Keadaan stres merupakan suatu keadaan yang mengancam atau membahayakan keberadaan, kesejahteraan, atau kenyamanannya. Dalam merespon stimulus, setiap peserta didik bereaksi dengan cara-cara yang berbeda dalam situasi tertentu dengan pendekatan yang berbeda pula. Peserta didik mungkin saja

²⁴ Ali & Asrori, 2012, Ali & Asrori *Psikologi remaja Pekingban peserta didik*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), hlm.183

bereaksi tanpa adanya beban, tetapi peserta didik yang lain mungkin menganggap sebagai situasi yang membebani dan mengancam. Adanya perbedaan ini sangat erat kaitannya dengan persepsi dan penilaian peserta didik terhadap pengalaman yang telah dialaminya. Berdasarkan penilaian yang dimilikinya, peserta didik berusaha menyesuaikan terhadap tuntutan yang harus dipenuhi. Dampaknya, dinamisasi perbedaan peserta didik dengan peserta didik lain akan terlihat. Hal ini berarti, penyesuaian terjadi ketika peserta didik menghadapi kondisi-kondisi lingkungan baru yang menuntut adanya respon tertentu. Respon tersebut akan didasarkan pada penilaian psikologis yang direalisasikan dengan norma-norma sosial yang berlaku.

3. Gambaran Latar Belakang Pilihan Bersekolah di SMA Taruna Bakti

Latar belakang siswa memilih bersekolah di SMA Taruna Bakti diperlukan sebagai data penunjang terhadap kesediaan peserta didik untuk menerima dan menjalani semua peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Berikut disertakan rangkuman latar belakang pilihan sekolah, seperti tertera di bawah ini.

Tabel 4
Rangkuman Latar Belakang Pilihan Sekolah

Peserta didik Kategori P.Diri	Jumlah	Pilihan Sekolah		Mengenal Sekolah		Lingkungan	
		Orang Tua	Sendiri	Ya	Tidak	Baik	Buruk
Tinggi	4 orang	1	3	2	2	4	-
Sedang	73 orang	52	21	53	20	72	1
Rendah	1 orang	1	-			1	-
Jumlah		54	24	55	22	77	1

Dari tabel 4. menunjukkan bahwa jawaban peserta didik kelas X yang berasal dari SMP luar dengan kategori sedang lebih banyak memilih sekolah atas pilihan orang tua, sudah mengenal sekolah terlebih dahulu dan menilai kondisi sekolah dalam keadaan yang baik. Sementara itu peserta didik mengenal lingkungan sekolah dengan mendengar dan mengetahui melalui teman, orang tua, saudara, dan media massa. Hal ini bermakna, walaupun pilihan sekolah mayoritas ditentukan oleh orang tua mereka, peserta didik masih menunjukkan kesediaan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah setelah peserta didik mengenal lingkungan sekolah terlebih dahulu.

4. Gambaran Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Kaitan dengan Masalah Penyesuaian Diri

Dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling di SMA Taruna Bakti, selama ini Guru Bimbingan dan Konseling lebih berperan pada pelayanan yang bersifat individual daripada berkelompok. Hanya pada hal-hal tertentu saja pelayanan berkelompok diberikan, misalnya, permasalahan yang harus dipecahkan dalam situasi berkelompok atau memberikan pelayanan informasi dalam jumlah peserta didik yang cukup banyak. Pelayanan individual diberikan tidak hanya terbatas pada peserta didik yang bermasalah saja, tetapi juga peserta didik yang ingin mengembangkan potensi diri menuju kemandirian dan pendewasaan juga dapat dilayani dengan baik. Misalnya, dalam diskusi mengenai perencanaan karir, pemilihan jurusan, dan sebagainya.

Dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik, masalah penyesuaian diri di sekolah menjadi perhatian. Peserta didik mendapat pelayanan bimbingan dan konseling berdasarkan *assessment* yang telah dilakukan, keluhan wali kelas maupun guru, observasi dan keluhan orang tua. Kondisi pelayanan individual diberikan karena tidak terdapat jam masuk kelas dalam setiap tahun ajaran. Namun, pihak sekolah memberikan keleluasaan bagi Guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat memberikan bimbingan dan pelayanan kepada siapa saja peserta didik yang membutuhkan bantuan melalui pelayanan bimbingan yang disesuaikan dengan peraturan di lingkungan sekolah.

Dalam pemberian pelayanan bimbingan secara individual selama ini, tingkat penghayatan terhadap masalah dan kompleksitas persoalan yang sedang dihadapi peserta didik, memungkinkan penuntasan persoalan tidak cukup hanya satu kali pertemuan saja. Diperlukan 2 hingga 3 kali pertemuan. Berbagai pendekatan dicoba dilakukan termasuk berkolaborasi dengan pihak lain seperti guru, teman, wali kelas hingga tenaga ahli tertentu dan kedua orang tua jika dirasakan perlu untuk dilakukan. Terkadang, tanpa diminta peserta didik datang dengan sendiri menyampaikan apa yang telah dilakukan berdasarkan hasil pertemuan konseling, apa yang diperolehnya, dirasakan dan menyatakan bisa mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Sejauh terjadi perubahan sikap dan berhenti keluhan baik dari peserta didik sendiri maupun dari orang lain, menunjukkan suatu indikasi peserta didik telah dapat menuntaskan permasalahan dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Di dukung oleh data dari rapor bulanan yang menunjukkan adanya peningkatan belajar dalam setiap bulannya.

Memperhatikan pada jumlah peserta didik setiap tahun yang terus bertambah dengan berbagai kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh

remaja serta pemikiran yang tiada henti untuk memberikan pelayanan bimbingan sebaik mungkin, bimbingan individual menjadi sangat efektif bila dilakukan pada peserta didik yang benar-benar membutuhkan secara personal atas penuntasan masalah dalam jumlah yang sedikit. Namun, menjadi pemikiran yang jauh dan terencana bagaimana memberikan pelayanan bersifat kuratif maupun preventif agar semua peserta didik terutama peserta didik dari luar dapat terlayani dengan lebih baik. Minimal dengan kapasitas dan kemampuan yang dimiliki konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling sekolah, dapat mengakomodir keluhan-keluhan yang datang dari berbagai pihak berkaitan dengan masalah penyesuaian diri. Sehingga muncul suatu pemikiran bahwa diperlukan suatu pelayanan dalam situasi berkelompok yang dapat melayani beberapa peserta didik dalam satu waktu bersamaan dengan berbagai pendekatan seperti melalui teknik diskusi. Diharapkan melalui teknik diskusi dalam bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik memecahkan masalahnya secara bersama-sama dalam suasana terbuka, saling hormat dan menghargai pendapat anggota lainnya guna menarik kesimpulan untuk penyelesaian masalah bersama. Evaluasi terhadap hasil pertemuan bimbingan dapat dipantau dari informasi yang diperoleh yaitu berkurangnya hingga tidak ada lagi keluhan, pemantauan nilai hasil belajar melalui rapor bulanan peserta didik, berupa peningkatan nilai rapor bulanan serta adanya perubahan perilaku yang semakin baik.

5. Rancangan Program Bimbingan Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik

Hasil dari perolehan data *pre test* yang telah dianalisis dan adanya kebutuhan penelitian untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah, diperlukan suatu mekanisme pemberian layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam suatu program terencana yang tersusun secara sistematis. Program bimbingan dan konseling ini merupakan pedoman dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi terdiri dari, Rasional, Deskripsi Kebutuhan, Tujuan, Komponen Program, Rencana Operasional (*Action Plan*), Prosedur Pelaksanaan Intervensi Program, Kompetensi Konselor, dan Indikator Keberhasilan.

6. Deskripsi Pelaksanaan Program Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok

Realisasi program *treatment* teknik diskusi dalam bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 5 sesi pertemuan .

7. Efektivitas Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta didik

Tabel. 6
Hasil Uji Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Total Aspek	Mann-Whitney	p-value	Keterangan
Aspek 1	186.000	.923	Tidak Signifikan
Indikator 1a	183.000	.857	Tidak Signifikan
Indikator 1b	183.000	.857	Tidak Signifikan
Indikator 1c	185.000	.901	Tidak Signifikan
Indikator 1d	177.000	.728	Tidak Signifikan
Indikator 1e	106.500	.018	Signifikan
Indikator 1f	140.500	.166	Tidak Signifikan
Aspek 2	148.000	.247	Tidak Signifikan
Indikator 2a	154.000	.322	Tidak Signifikan
Indikator 2b	141.000	.175	Tidak Signifikan
Indikator 2c	138.000	.149	Tidak Signifikan
Indikator 2d	186.000	.923	Tidak Signifikan
Aspek 3	176.500	.708	Tidak Signifikan
Indikator 3a	158.500	.380	Tidak Signifikan
Indikator 3b	167.000	.531	Tidak Signifikan
Indikator 3c	186.500	.923	Tidak Signifikan
Indikator 3d	146.000	.224	Tidak Signifikan
Indikator 3e	153.000	.309	Tidak Signifikan
Indikator 3f	158.500	.380	Tidak Signifikan
Aspek 4	152.500	.296	Tidak Signifikan
Indikator 4a	173.000	.647	Tidak Signifikan
Indikator 4b	146.000	.224	Tidak Signifikan

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa indikator dalam setiap aspek tidak signifikan kecuali indikator 1e yaitu peserta didik mau menghormati dan melaksanakan perintah guru. Hal ini dapat dimaknakan bahwa peserta didik kelompok eksperimen maupun peserta didik kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, kecuali pada indikator 1e. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu teknik diskusi dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik dalam indikator menghormati dan melaksanakan perintah guru.

Dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peserta didik memperoleh banyak hal melalui anggota kelompok lainnya sebagai bahan pemikiran untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan memperbaiki perilaku yang tidak efektif dalam menyikapi tuntutan yang telah ditetapkan dengan lebih memperhatikan realita yang ada di sekolah. Berpikir apakah perilaku selama ini lebih mengedepankan ego dan perasaan sendiri sehingga terjebak oleh pemikiran-pemikiran negatif ataupun tidak. Seperti, tidak percaya diri, sulit menerima aturan sekolah, kegiatan di sekolah tidak banyak manfaatnya untuk

pelajaran di kelas, ulangan dan tugas yang banyak sebagai beban dan membuat saya tidak mempunyai waktu yang banyak untuk bermain (ditunjukkan dari item *unfavorable* instrumen). Melalui pendapat orang lain sebagai anggota kelompok dalam menyampaikan pengalaman yang dialaminya, apa yang dirasakan serta pemikiran-pemikiran lain dalam menyikapi permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri, mungkin saja berbeda dengan apa yang dialaminya. Seperti, saya tidak ragu untuk menyapa terlebih dahulu teman yang belum dikenal, mungkin awalnya saya tidak diterima di dalam kelompok, tetapi saya berpikir apa yang bisa saya lakukan agar kelompok mau menerima saya, aturan yang berbeda dengan aturan yang saya pahami sebenarnya maksudnya adalah baik hanya butuh pembiasaan saja begitu pula ulangan, tugas dan kuis dalam setiap minggu melatih untuk terbiasa belajar setiap hari serta menumbuhkan tanggung jawab sebagai peserta didik (ditunjukkan dari item *favorable* instrumen dan jurnal kegiatan) walaupun saya tidak suka dengan peraturan itu, tapi saya tetap akan mematuhi karena saya berada di sekolah ini.

Dari menyimak dan mendengarkan pendapat dan pengalaman anggota lain, peserta didik belajar menganalisa dan mengenali dirinya. Membandingkan apa yang dialami anggota lain dengan pengalamannya sendiri. Diharapkan muncul sikap yang objektif dan nyata untuk memperbaiki perilaku-perilaku yang tidak tepat. Kemampuan peserta didik untuk mempelajari sesuatu hal merupakan salah satu kriteria seseorang yang memiliki *well adjustment*.

Permasalahan yang didiskusikan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok yang didukung oleh cuplikan-cuplikan film singkat, dapat membangkitkan lagi semangat, minat, dan pemahaman melalui contoh-contoh perilaku di sekitar lingkungan peserta didik yang mungkin pernah dilakukannya (observasi ketika diskusi berlangsung). Hanya diperlukan pengarah dan teknik-teknik tertentu terhadap apa yang diketahui, dirasakan, dan dipikirkan dapat diungkapkan dengan cara-cara yang benar sehingga orang lain dapat mengambil manfaatnya.

Diskusi diawali dengan saling menyatukan pendapat yang berbeda dalam kelompok kecil hingga memperoleh satu kesimpulan sebagai suatu hasil pemikiran bersama untuk diperdengarkan kepada anggota kelompok lainnya. Melalui pemimpin kelompok, pendapat-pendapat yang saling berbeda didorong untuk secara bersama-sama memikirkannya. Perbedaan antara satu kelompok dengan kelompok lain memunculkan dinamika berdiskusi. Masing-masing anggota kelompok saling berkontribusi dalam memberikan pendapat. Kepada anggota kelompok yang pasif hanya sebagai pendengar saja, pemimpin memotivasi untuk menyampaikan apapun pendapatnya dan menekankan tidak

ada pendapat yang salah, semua pendapat adalah benar. Anggota kelompok di ajak untuk saling menghargai dan menghormati pendapat anggota lain yang tidak sesuai dengan pendapat pribadi. Mendengarkan tanpa memberikan penilaian benar ataupun salah, objektif, bebas untuk menyampaikan pendapat, terbuka menerima kebenaran apa yang disampaikan walaupun itu berbeda dengan pendapat pribadi. Pendapat disampaikan dengan cara yang lugas, berterus terang, suara yang jelas dan tidak malu-malu agar terhindar dari pembicaraan yang berbisik-bisik. Perilaku ini untuk menghindari munculnya persepsi bahwa anggota sedang dalam membicarakan hal-hal yang tidak menyenangkan. Tanpa disadari, kadang-kadang anggota berperan sebagai pemersatu kelompok, dilain waktu berperan sebagai seorang individu dan waktu yang lainnya sebagai anggota kelompok yang sadar akan tugasnya di dalam diskusi kelompok (observasi berlangsungnya diskusi). Dengan adanya pemikiran bersama memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk saling berbagi dengan masalah yang sama, saling menolong, menerima dan berempati hingga diperoleh suatu kesimpulan sebagai suatu produk pandangan ketiga yang lebih ril atau nyata (1983).²⁵

Kesimpulan bersama sebagai produk dari kerja sama dan perpaduan pendapat serta pengalaman yang berbeda-beda yang diyakini oleh anggota kelompok sebagai kesimpulannya sendiri akan memberikan kesempatan dan motivasi yang kuat dalam dirinya untuk memperbaiki atau meningkatkan perilaku yang lebih baik dalam memenuhi tuntutan baik dilingkungan sekolah maupun dalam dirinya. Sehingga kesimpulan bersama menjadi solusi dari masalah penyesuaian diri yang sedang dihadapinya.

Namun dalam merealisasikan pemikiran-pemikiran yang diperoleh dari berlangsungnya diskusi, tidak dapat langsung di laksanakan setelah mengikuti beberapa sesi pertemuan diskusi. Diperlukan waktu untuk memahami, menghayati dan mengendapkan informasi yang diperoleh serta kesempatan untuk merealisasikannya. Sementara itu, rutinitas sekolah terjadi setiap hari. Peserta didik belajar, mengerjakan tugas, menghafal untuk persiapan ulangan dan kuis yang telah ditentukan oleh guru. Perilaku ini dapat langsung dilakukan peserta didik pada setiap harinya di sekolah. Kepatuhan peserta didik dalam mengikuti aturan-aturan guru yang berlaku di dalam kelas, ditunjukkan oleh signifikannya perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam indikator peserta didik mematuhi perintah guru.

²⁵ Bulatau, J. *Teknik diskusi berkelompok*, (Yogyakarta: Kanisius,1971), hlm.7

Sementara itu, ketidaksignifikannya indikator penyesuaian diri dapat saja terjadi di lapangan penelitian. Hal ini dapat dijelaskan dari beberapa faktor penyebab, baik dari faktor penyesuaian diri maupun dari sampling.

Kualitas penyesuaian diri peserta didik dapat dipengaruhi oleh penentu primer dan penentu sekunder. Penentu primer meliputi kepribadian peserta didik secara keseluruhan seperti kondisi jasmani, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, kondisi lingkungan di rumah dan di luar rumah serta budaya dan agama yang dianutnya (1964).²⁶ Penentu sekunder merupakan faktor-faktor khusus daripada kepribadian baik bersifat internal maupun eksternal, seperti kondisi jasmani, keadaan dan situasi rumah dan kesehatan emosi baik secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kualitas penyesuaian diri peserta didik.

Sementara itu, faktor sampling dalam penelitian ini juga dapat berpengaruh. Jumlah sampel yang relatif kecil, berdampak terhadap perolehan hasil statistik yang cenderung tidak stabil. Anggota kelompok bersumber dari kelas sampel yang berbeda-beda. Ketika akan dilaksanakan bimbingan kelompok, beberapa anggota kelompok mungkin saja melakukan kegiatan belajar yang berbeda-beda pula sehingga ketepatan waktu pelaksanaan bimbingan kelompok serta jumlah kehadiran anggota kelompok menjadi terbatas. Pemahaman dari materi diskusi tidak menyeluruh diterima anggota kelompok. Disamping itu, tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh variabel intervening yang mempengaruhi penyesuaian diri peserta didik. Seperti pengaruh pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dalam mempengaruhi penyesuaian diri. Sebagaimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik terkait dengan pola asuh *authoritative* dan kondisi penyesuaian diri yang buruk terkait dengan pola asuh *authoritarian, indulgent dan neglectful* (2011).²⁷

Sebaliknya, bimbingan individual juga memberikan kontribusi. Dalam bimbingan individual, Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling sekolah sebagai temannya dalam berkomunikasi. Terbentang kesempatan yang luas untuk menyampaikan pengalaman, pikiran, dan perasaannya. Melalui bimbingan, peserta didik memantapkan kepribadiannya dan mengembangkan kemampuan diri dalam menangani masalah-masalah dirinya (2011).²⁸ Namun,

²⁶ Schneider, R.E. *Personal adjustment and mental health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), hlm. 122-159

²⁷ Sulisworo, dkk. (2011). *Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*. Humanitas. VIII, (2), hlm. 1-29.(Online). Diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/463/302>

²⁸ Juntika Nurihsan, *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar belakang kehidupan*, hlm.16

suasana dan interaksi dalam berkelompok, kesempatan mendengarkan, berpendapat atau bertukar pengalaman dari orang lain serta kebersamaan baik selama bimbingan maupun di luar bimbingan tidak diperolehnya. Tentu sedikit banyak akan menjadi pemikirannya dalam menentukan langkah selanjutnya dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah.

Simpulan Dan Rekomendasi

Gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Taruna Bakti Tahun Ajaran 2014/2015 tanpa melihat dari latar belakang sekolah SMP berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dimaknai bahwa peserta didik dapat menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah dengan tidak menunjukkan perilaku-perilaku *maladjustment*, namun pada waktu yang lain juga menunjukkan perilaku yang belum optimal dalam melakukan penyesuaian diri.

Kesediaan menerima dan mengikuti tuntutan lingkungan sekolah sebagai usaha penyesuaian diri peserta didik dapat juga dilatarbelakangi oleh pengenalan dan pemikiran positif terhadap lingkungan sekolah sebelum peserta didik bersekolah, walaupun mungkin saja peserta didik bereaksi terhadap tuntutan sekolah kurang efektif dan efisien yang dilatarbelakangi oleh pilihan sekolah atas keputusan orang tua.

Gambaran pelayanan bimbingan dan konseling individual dalam kaitan dengan masalah penyesuaian diri di sekolah menunjukkan peserta didik mendapat pelayanan lebih dari 1 kali kunjungan bimbingan, terlaksana berdasarkan informasi, observasi, dan kunjungan peserta didik sendiri. Sehingga dapat disimpulkan peserta didik mendapat pelayanan bimbingan ketika diketahui membutuhkan bantuan atau bimbingan. Penuntasan masalah ditunjukkan dari berkurang hingga terentaskannya masalah.

Program diskusi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik disusun secara sistematis melalui tahapan-tahapan bimbingan kelompok. Dengan *treatment* melalui teknik diskusi dalam bimbingan kelompok, peserta didik mendapat kesempatan bekerja sama dalam suasana terbuka untuk saling mengemukakan pendapat, saling bertukar pandangan dan berbagi pengalaman. Kesempatan ini dapat dimanfaatkan baik secara aktif maupun pasif sebagai pertimbangan pemikiran untuk dapat bereaksi sesuai dengan tuntutan lingkungan sekolah.

Pemberian layanan dalam situasi berkelompok, dengan penggunaan teknik diskusi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik, dalam penelitian ini, diperoleh hasil efektif dalam indikator menghormati dan melaksanakan peraturan guru.

Adapun rekomendasi kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini adalah.

1) Pihak Sekolah

Sebagai sekolah pembauran, setiap tahun ajaran baru menerima berbagai peserta didik baru dengan latar belakang yang beragam. Permasalahan penyesuaian diri tidak akan pernah lepas dan akan selalu ada. Diperlukan antisipasi sedini mungkin dalam mensiasati permasalahan penyesuaian diri di sekolah. Bimbingan kelompok dengan tema penyesuaian diri dapat menjadi solusi dalam mengakomodasi keluhan pihak sekolah dan orang tua. Pelaksanaan bimbingan dilakukan selama rentang semester awal.

2) Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor)

- a) Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik diskusi dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah dalam indikator menghormati dan melaksanakan peraturan guru, sehingga guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan aspek kepribadian lainnya seperti memahami dan melaksanakan peraturan guru dengan penuh tanggung jawab melalui pendekatan kelompok.
- b) Pendekatan pelayan bimbingan individual yang telah berlangsung selama ini di lingkungan sekolah, dapat menjadi salah satu solusi dalam upaya pengentasan masalah penyesuaian diri dan dapat terus ditingkatkan.

3) Peneliti Selanjutnya

- a) Peneliti dapat melakukan penelitian dengan mempertimbangkan komunikasi antar orang tua dan peserta didik dalam memutuskan pilihan sekolah. Sehingga diharapkan tumbuh kepercayaan dan rasa tanggung jawab terhadap keputusan yang diambil sebagai pembentukan kematangan aspek-aspek kepribadian dalam meningkatkan kualitas penyesuaian diri di lingkungan sekolah.
- b) Peneliti yang berminat terhadap pendekatan teknik diskusi dalam penelitian berikutnya diusulkan agar kelompok berada pada 1 kelas (intact group), bukan dibuat kelompok dari kelas yang berbeda-beda seperti dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir hambatan dalam penelitian.
- c) Dalam membuat instrumen, peneliti yang menggunakan pendekatan analisis uji reliabilitas instrumen dengan metode *split-half reliability*, perlu memperhatikan kesamaan bobot intensitas kesulitan pernyataan antara item ganjil dan genap serta menempatkan item pernyataan yang sama

pada setiap aspek untuk melihat konsistensi jawaban responden. Hal ini dilakukan sebagai salah satu upaya mengantisipasi signifikansi yang rendah pada item pernyataan.

Daftar Rujukan

- Ali & Asrori. (2012). *Psikologi remaja Pekingembangan peserta didik.* Jakarta :Bumi Aksara.
- Atkinson, Rita., Atkinson, Richard., and Hilgard, E. (1997). *Pengantar psikologi.* Edisi ke delapan-jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto,S. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan.* Edisi 2. Jakarta: Bumi Aksara
- Bulatau, J. (1971). *Teknik diskusi berkelompok.* Yogyakarta: Kanisius
- Dahlan, Sopiudin. (2001). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS.* Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Daryanto. (2012). *Media pembelajaran.* Bandung: PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, S, B. (2005). *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif : Suatu pendekatan teoritis psikologis.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Djiwandono, S, E. (2002). *Psikologi pendidikan.* Jakarta: Grasindo.
- Dollarhide, C.T. dan Sagiak, K.A. (2012). *Comprehensive school counseling program. K-12 Delivery systems in scction. -2nd ed.* Boston: Pearson Education,Inc.
- Drummond, R.J. & Jones,K.D. (2010). *Assessment procedures for counselors and helping professionals.7th ed.*New Jersey: Pearson Education,Inc.
- Furqon. (2011). *Statistika terapan untuk penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Frosso Motti-Tefanidi. (2012). *The adaptation and well-being of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources.*Cambridge University Press. (Online). Diakses dari [E-mail: frmotti@psych.uoa.gr](mailto:frmotti@psych.uoa.gr).
- Gerungan. (2009). *Psikologi sosial.* Bandung: Refika Aditama.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19.* Semarang: Badan Penerbit Univ. Diponegoro
- Goldberg, A. A. & Larson Carl E. (1985). *Komunikasi kelompok.* Jakarta: UI-Press.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep dasar bimbingan kelompok.* Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, E, B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Edisi Kelima. Alih Bahasa. Jakarta: Erlangga.
- Jacobs, E.ED., dkk. (2012). *Group Counseling: Strategies and skill.* Edisi Ke tujuh. Canada. Brooks/Cole. Cengage Learning: Nelson Education ,Ltd.

- Manly, Todd. (2013). *The impact of neglect on initial adaptation to school*. Published by SAGE. (online). Diakses dari <http://cmx.sagepub.com/content/18/3/155>.
- Nurihsan, A, J. (2011). *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar belakang kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Permana, B. E. (2009). *Progam bimbingan kelompok dengan pendekatan halaqah (Mentoring) untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri remaja*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Pujiansyah, F. (2011). *Efektifitas bimbingan kelompok dengan strategi diskusi kelompok untuk mengembangkan konsep diri*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Prastowo, A. (2013). *Panduan kreatif membuat bahan ajar inovatif. Menciptakan metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan*. Yogyakarta: Diva Press.
- .(2007). *Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan normal*.Direktorat jenderal peningkatan mutu pendidikan dan tenaga kependidikan departemen pendidikan nasional.
- Rusmana,N.(2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi.
- Sadiman, A.S. dkk. (2012). *Media pendidikan. Pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya*. Jakarta: Grafindo.
- Schneider, R.E. (1960). *Personality development and adjustment in adolescence*. Milwaukee: The Bruce Publishing Company.
- Schneider, R.E. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sopiati, T. (2010). *Program pelayanan bimbingan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sudjana, 2005. *Metoda statistik*.Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulisworo, dkk. (2011). *Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*.Humanitas. VIII, (2), hlm. 1-29.(Online). Diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/463/302>
- Surya, Moh. (1985). *Kesehatan mental*. UPI: Bandung.
- Suryabrata,S. (1990). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Rajawali.

Ulfah. (2011). *Program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap keragaman budaya*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Yusuf, S. & Nurihsan, J.(2005). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Rosda.

Materi Bimbingan Kelompok

Aspek otoritas sekolah;

- Keluarga Somad - Episode ujian sekolah. (Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=wz8EFP1ITmw>
- Film *The Karate Kids* ; Produksi tahun 2010

Aspek Berminat pada kegiatan sekolah

- Osis SMA Taruna Bakti- Dokumentasi donor darah 2014. (Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=Swum0IjqlGw>
- Video Kenangan SMA Taruna Bakti Bandung angkatan 2011 Versi (Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=EdxgJDhxgMQ>

Aspek menjaga relasi

- Sikap warga negara di lingkungan sekolah.(Online). Diakses dari https://www.youtube.com/watch?v=6_xgqHrT3WE
- Kesatuan dan Kerukunan.(Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=HZCbtHgAYNA>
- Sikap yang terpuji.(Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=AiAH-MKKVc8>

Aspek menerima tanggung jawab

- Cerita Tentang Disiplin dan tanggung jawab.(Online). Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=HWaGU1yudWw>