

Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa terhadap Lingkungan Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Kelas VII-A MTs N 8 Gunungkidul

Ida Sariningtyas
MTs N 8 Gunungkidul

email:
idasariningtyas@gmail.com

Abstrak

Menyesuaikan diri di sekolah sangatlah penting bagi peserta didik baru, khususnya bagi siswa-siswi kelas VII. Tujuan Layanan bimbingan konseling dalam hal ini layanan bimbingan kelompok sangatlah diperlukan untuk mendampingi peserta didik dalam proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang baru. Masalah yang dihadapi siswa adalah bagaimana peserta didik bisa memahami memudahkan peserta didik dalam penyesuaian dirinya guna menunjang proses belajar mengajar untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Untuk mengatasi masalah di atas perlu adanya pendekatan layanan konseling pada siswa agar bisa membantu mengatasi masalah yang dialami siswa. Layanan informasi masih kurang membantu siswa dalam penyesuaian diri di sekolah, maka dalam hal ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok agar siswa lebih terbantu dan mampu menguasai tentang penyesuaian dirinya di sekolah yang baru. Hasil dari penelitian ini pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul masih banyak ditemukan kebingungan dalam proses penyesuaian dirinya, dari instrumen yang peneliti bagikan 55,8% siswa kelas VII A sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, namun ada 44,2% siswa yang mengalami kebingungan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah baru. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 siklus, hasil siklus I yaitu 84,8%, itu menunjukkan adanya peningkatan siswa dalam menyesuaikan diri. Namun peneliti masih mempunyai pandangan masih perlu ditingkatkan lagi, sehingga peneliti mengadakan siklus II dengan hasil 92,8% berarti ada peningkatan 7,8% dari siklus I, sedangkan peningkatan keseluruhan ada 36,8% dilihat dari sebelum adanya tindakan sampai adanya penelitian siklus I dan siklus II, peneliti menganggap 2 siklus sudah cukup dalam upaya meningkatkan diri siswa pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Lingkungan Sekolah, Bimbingan Kelompok

Pendahuluan

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

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

Sesuai dengan fakta di atas mengenai penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah, apabila hal tersebut tidak segera ditangani kebutuhan siswa dalam bidang pribadi, belajar, sosial dan karir akan terhambat dan mengakibatkan kurang optimalnya hasil belajar, dikarenakan lingkungan sekolah juga sangat mempengaruhi proses belajar mengajar. Guna meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah tersebut dapat digunakan beberapa cara yang efektif, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok karena dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok konselor dapat mengambil manfaat dari format pelayanan kelompok yaitu dari segi dinamika kelompok yang terbangun pada saat

pemberian layanan. Sesuai dengan pendapat Jacobs, dkk (1994, dalam Wibowo 2005: 44) yang menyatakan bahwa ada dua pertimbangan dalam penggunaan kelompok yang pertama untuk kepentingan efisiensi dan yang kedua sumber yang didapat dari setting kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dapat diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan siswa yang mampu menyesuaikan diri dapat berkomunikasi atau berinteraksi dalam memecahkan suatu permasalahan antar anggota kelompok dengan menyatukan jawaban melalui pemikiran berbagai latar belakang yang mendasari pendapat siswa baik dari pengalaman, pengetahuan, bakat, serta ketrampilan berpikir yang dimunculkan dari rasa empati masing-masing anggota kelompok, serta dari munculnya gagasan atau ide-ide baru yang nantinya diharapkan dapat memberikan peningkatan siswa mengenai penyesuaian diri. Dari pengamatan guru bimbingan konseling maka kami menentukan PTK yang berjudul Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok.

Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga *penyesuaian diri yang autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita pengaruhi lingkungan (Gerungan, 2009: 59-60). Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya” (Fatimah, 2006: 194). “Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya”. Semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup (Carles Darwin dalam Fatimah, 2006: 194). Jadi penyesuaian diri menurut pendapat peneliti adalah suatu proses perubahan perilaku individu dalam lingkungan yang baru atau belum dikenal agar individu mendapatkan hubungan yang baik serta harmonis sesuai dengan lingkungannya

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Perubahan perilaku siswa dipengaruhi oleh penyesuaian diri yang sehat. Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Fatimah, 2006: 207-208). Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu: (1) kematangan emosional; (2) kematangan intelektual; (3) kematangan sosial; dan (4) tanggung jawab (Desmita, 2009: 195-196). Empat aspek penyesuaian diri yang sehat yaitu: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Aspek-aspek tersebut digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai bahan atau materi untuk pelayanan bimbingan kelompok tentang penyesuaian diri.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

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

1. Hubungan orangtua-anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup: a) Penerimaan-penolakan orangtua terhadap anak, b) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak, c) Sikap dominatif-integratif (permissif atau *sharing*), d) Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan
2. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauhmana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional, yang mencakup: a) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan, b) Kegemaran membaca dan minat kultural,

- c) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah, d) Pengembangan hobi, dan e) Perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak.
3. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup: a) Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga, b) Hubungan persaudaraan dalam keluarga, dan c) Kehangatan hubungan ayah-ibu.

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

1. Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup: a) Penerimaan-penolakan guru terhadap siswa, b) Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, menghargai dan mengenal perbedaan individu), c) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.
2. Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup: a) Perhatian terhadap perbedaan individual siswa, b) Intensitas tugas-tugas belajar, c) Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa, d) Sistem penilaian, e) Kegiatan ekstrakurikuler, dan e) Pengembangan inisiatif siswa

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

Proses Penyesuaian Diri

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

1. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri. Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi, sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.

Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut.

2. Sikap terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri. Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat.
3. Pola Dasar Penyesuaian Diri. Proses penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut (Sunarto dalam, Ali & M. Asrori 2005: 178), dapat ditunjukkan sebagai berikut:
 - a. Mula-mula individu di satu sisi merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain dapat mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
 - b. Kemampuan menerima atau menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
 - c. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
 - d. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
 - e. Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
 - f. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
 - g. Kesanggupan merespons frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikan sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.

- h. Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
- i. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- j. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sendiri sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Penjelasan-penjelasan tentang proses penyesuaian diri di atas dapat disimpulkan bahwa apabila individu dapat memenuhi kebutuhan dengan cara-cara yang wajar dan dapat diterima lingkungannya tanpa merugikan dan mengganggu lingkungan yang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri.

Penyesuaian Diri di Sekolah

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

1. Penyesuaian diri terhadap guru. Penyesuaian diri siswa terhadap guru banyak tergantung pada sikap guru dalam menanggapi muridnya. Guru yang banyak memahami tentang perbedaan siswa akan lebih mudah mengadakan pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa. Bagi remaja berhubungan dengan guru sangat penting karena mereka dapat bergaul secara harmonis dan matang. Ketidakmampuan seorang remaja dalam penyesuaian dirinya, menjadikan siswa kecewa karena tidak dapat merealisasikan bergaul dengan orang yang lebih dewasa.
2. Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, kurikulum harusnya disesuaikan dengan umur, tingkat kecerdasan, dan kebutuhan siswa. Sehingga siswa dengan mudah akan dapat menyesuaikan dirinya terhadap mata pelajaran yang diberikan kepadanya. Akan tetapi, tergantung juga kepada seorang guru bagaimana menggunakan metode mengajar yang tepat, pemahaman psikologi, sikap layak terhadap pendidikan, dan juga berwibawa. Adanya sikap guru yang

keras dan sering marah terhadap siswa tentu membuat siswa tersebut akan membenci guru tersebut dan pada gilirannya akan membenci pelajarannya. Hal tersebut akan memberikan dampak kesulitan belajar siswa yang disebabkan oleh guru. Guru yang memberikan pelajaran secara humor dan santai dengan siswa akan membuat siswa lebih memahami pelajarannya.

3. Penyesuaian diri terhadap teman sebaya, amat sangat penting bagi perkembangan siswa terutama perkembangan sosial siswa. Dalam proses penyesuaian diri terhadap teman sebaya, siswa seringkali dihadapkan pada suatu masalah yaitu penolakan atau penerimaan dalam pergaulannya. Apabila seorang siswa tersebut ditolak dalam pergaulan yang baru ia akan mengalami kekecewaan. Untuk menghindari hal tersebut siswa harus memiliki sikap, perasaan, ketrampilan perilaku yang dapat menunjang penerimaan dalam pergaulan. Penyesuaian ini pada umumnya terjadi dalam keluarga yang heterogen yaitu: minat, sikap, sifat, usia, dan jenis kelamin yang berbeda. Siswa akan menyesuaikan diri ke arah yang lebih mantap, meskipun dalam usaha penyesuaian diri dengan teman sebaya lebih banyak mengalahkan kepentingan pribadi dengan kepentingan kelompok, dengan alasan takut dikucilkan. Akan tetapi secara perlahan siswa akan mengalami kestabilan dan timbul rasa percaya diri dalam pergaulannya tersebut.
4. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah adalah semua kondisi yang ada di sekolah. Bimo Walgito (1986: 47) membagi lingkungan secara garis besar menjadi dua macam yaitu: a) lingkungan fisik yaitu lingkungan yang berupa alam: keadaan tanah, keadaan cuaca; b) lingkungan sosial yaitu lingkungan masyarakat dimana dalam lingkungan masyarakat ini ada interaksi individu satu dengan lainnya. Lingkungan masyarakat diantaranya: Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru, TU, Siswa dan Staf Sekolah lainnya.

Dari uraian di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan penyesuaian diri di sekolah adalah suatu proses pencapaian hubungan harmonis yang dilakukan individu dalam hubungan yang memuaskan yang berdasarkan aspek-aspek pribadi, seperti sikap dan perasaan, terhadap mata pelajaran, serta warga sekolah (Guru, Siswa, Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, TU, Siswa, dan Staf Sekolah). Keterkaitan teori penyesuaian diri di sekolah dalam penelitian ini adalah sebagai pedoman dalam pembuatan instrumen penelitian tentang penyesuaian diri dan juga sebagai materi dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok.

Upaya-Upaya untuk Memperlancar Proses Penyesuaian Diri

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

1. Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa “betah” bagi anak didik, baik secara sosial, fisik maupun akademis,
2. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak,
3. Usaha memahami anak didik secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya,
4. Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar,
5. Menggunakan prosedur evaluasi dapat memperbesar motivasi belajar,
6. Ruangan kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan,
7. Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami murid-murid,
8. Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan, kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah,
9. Pelaksanakan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya,
10. Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru,
11. Hubungan baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat.

Menurut Al-Mighwar (2006: 217-218) upaya menumbuh kembangkan penyesuaian diri remaja yaitu: a) Menciptakan interaksi edukatif yang membuat remaja merasa aman untuk mengaktualisasikan dirinya dalam berbagai aktivitas keluarga atau sekolah, sehingga dia terlatih menyesuaikan diri dalam interaksi yang berguna bagi dirinya; b) Menghilangkan, atau minimal menghindari perilaku negatif di hadapan remaja, karena akan menimbulkan kesan negatif yang cenderung ditiru oleh remaja, sehingga proses penyesuaian dirinya ke arah yang lebih baik akan terganggu atau terhambat; c) Mencegah peranan yang kontradiktif dengan jenis kelamin remaja, seperti laki-laki memerankan tugas perempuan atau sebaliknya, karena hal itu akan berakibat buruk pada penyesuaian dirinya kelak.

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

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno, 1995: 178). Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2001: 3). Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003: 48).

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota. Peneliti menyimpulkan tentang pengertian bimbingan kelompok yaitu salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual yang memiliki fungsi pemahaman dan pengembangan. Tujuannya adalah membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Kaitan dengan pengertian mengenai bimbingan kelompok dalam hal ini adalah sebagai bahan/ materi dalam proses pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu memberi penjelasan kepada anggota kelompok mengenai apa itu yang dimaksud dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

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

1. Tahap Pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk

- mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.
2. Tahap Peralihan. Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.
 3. Tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan. Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.
 4. Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah a) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok; b) Pengungkapan kesanesan dari anggota kelompok; c) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok; d) Pembahasan kegiatan lanjutan; e) Penutup.
 5. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok. Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan

pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota berguna. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui essai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana (Prayitno, 1995: 81). Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang disenangi selama kegiatan berlangsung.

Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap yang harus dilaksanakan secara berurutan oleh pemimpin kelompok agar proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan secara optimal. Keterkaitan tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok ini akan membantu tugas pemimpin kelompok (peneliti) dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.

Teknik-teknik dalam Bimbingan Kelompok

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

Teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik umum atau disebut juga “tiga M”, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan. Teknik yang digunakan dalam proses layanan bimbingan kelompok sangat penting, karena teknik tersebut dapat menentukan keberhasilan atau tidaknya kegiatan layanan bimbingan kelompok. Teknik “tiga M” akan dapat membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan dengan teknik tersebut peneliti berharap layanan bimbingan kelompok dapat berjalan lancar dan memperoleh perkembangan yang baik.

Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

Dinamika kelompok yang tercipta dalam proses bimbingan kelompok menggambarkan hidupnya suatu kegiatan kelompok. Hangatnya suasana atau kakunya komunikasi yang terjadi juga tergantung pada peranan pemimpin

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

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
3. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
4. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
5. Pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga tidak ada menderitanya karenanya.
6. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

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

Usaha Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling pada siklus I menunjukan keberhasilan yang sangat berarti karena ada peningkatan siswa pada penyesuaian dirinya. Dengan instrumen yang di buat peneliti diketahui sebelum

dilakukan tindakan, penyesuaian diri siswa sebesar 55,8% dan setelah dilakukan tindakan pada siklus I sebesar 84,8%. Berikut hasil diskripsi siklus I:

No	Siklus	Skor Penyesuaian Diri	Katagori	Keterangan
1	Pra Siklus	55,8%	Rendah tingkat penyesuaian diri	Meningkat dari rendah Penyesuaian dirinya
2	Siklus I	84,8%	Cukup tingkat penyesuaian diri	menjadi cukup penyesuaian dirinya

Penyesuaian diri siswa dari Pra siklus ke siklus I mengalami peningkatan sebesar 29%. Peneliti mengharapkan masih perlu adanya peningkatan lagi dalam penyesuaian diri siswa sehingga siswa tidak ragu lagi dalam penyesuaian diri di sekolah untuk meningkatkan hasil belajar mengajar di sekolah.

Pada siklus II ini memperoleh keberhasilan sebesar 92,6%, ini berarti ada peningkatan siswa dalam penyesuaian diri di sekolah. Dengan instrumen yang disediakan peneliti diketahui, penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul pada siklus I sebesar 84,8% dan setelah diadakan siklus II penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul sebesar 92,6%. Diskripsi tentang peningkatan penyesuaian diri siswa sebagai berikut:

No	Siklus	Skor Siklus	Kategori	Keterangan
1	Siklus I	84,8 %	Cukup tingkat penyesuaian dirinya	Meningkat dari cukup menjadi tinggi
2	Siklus II	92,6 %	Tinggi tingkat penyesuaian dirinya	tingkat penyesuaian diri siswa

Pelaksanaan masing-masing siklus telah dipaparkan dan hasilnya penyesuaian diri siswa meningkat dilihat dari siklus I dan siklus II. Hal ini membawa dampak yang positif terhadap upaya peningkatan penyesuaian diri siswa. Selain itu siswa merasa antusias (senang dan tertarik) dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, bahkan siswa merasa metode layanan bimbingan kelompok ini bisa membuat dirinya merasa tinggi tingkat penyesuaian dirinya sehingga dapat mendukung dalam proses belajar mengajar di sekolah. Sebelum dilakukan penelitian tindakan dengan layanan bimbingan kelompok, penyesuaian diri siswa pada kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul ada pada posisi 55,8%., sehingga siswa merasa belum menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Setelah dilakukan penelitian tindakan pada siklus I (meskipun ada kekurangan), namun keberhasilan layanan bimbingan konseling dalam upaya penyesuaian diri siswa

sudah bisa mencapai 84,8%. Selanjutnya diadakan perbaikan terhadap kekurangan pada siklus I, maka pada siklus II mencapai 92,6%. Jadi antara Pra siklus ke siklus I upaya peningkatan penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul mengalami peningkatan 29% (dari yang rendah tingkat penyesuaian dirinya menjadi cukup tingkat penyesuaian dirinya). Dan dari siklus I ke siklus II upaya peningkatan penyesuaian diri siswa pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul mengalami peningkatan 7,8 % (dari yang cukup tingkat penyesuaian dirinya menjadi tinggi tingkat penyesuaian dirinya). Sedangkan peningkatan keseluruhan dari penelitian ini sejak sebelum di adakan tindakan sampai adanya tindakan siklus ke II mencapai 36,8%. Dengan demikian hipotesa yang mengatakan melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah adalah terbukti dengan sangat signifikan yaitu dari katagori yang rendah menjadi katagori yang tinggi tingkat penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

Simpulan

Ada peningkatan dalam penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah pada siswa MTs N 8 Gunungkidul dari pra siklus (sebelum bimbingan kelompok) ke siklus I, yaitu dari 55,8% menjadi 84,8% ini berarti mengalami peningkatan sebesar 29% sehingga dapat di simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah

Ada peningkatan dalam penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah pada siswa MTs N 8 Gunungkidul dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 84,8% menjadi 92,6% ini berarti mengalami peningkatan sebesar 7,8% sehingga dapat di simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah sehingga diketahui bahwa penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII A MTs N 8 Gunungkidul tahun pelajaran 2018/2019 dapat meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, namun bisa diterapkan metode lain yang beragam dan bervariasi dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah, salah satunya yaitu menggunakan jenis layanan bimbingan klasikal.

Daftar Pustaka

- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori, 2005. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Mighwar. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya

- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Ketut Sukardi, Dewa. 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sofyan S. Willis. 1986. *Problema Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: Angkasa.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.