

**EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MAN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**NADIRAH VITA YOLA
NIM. 160213011
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2020 M/1441 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MAN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

NADIRAH VITA YOLA

NIM. 160213011

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui oleh:

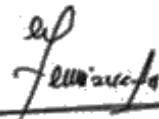
A. K. HANIFY

Pembimbing I,



Tarmizi Ninoersy, M. Ed
NIP. 19790819 200604 1 003

Pembimbing II,



Evi Zuhara, M. Pd
NIDN. 2012038901

**EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MAN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI


Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal :

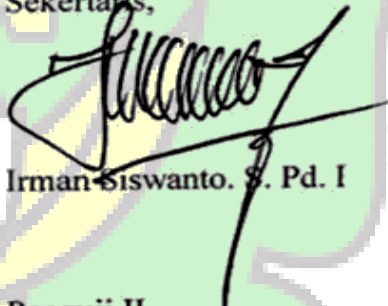
Kamis, 13 Agustus 2020 M
23 Dzulhijah 1441 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi


Ketua,


Tarmizi Ninoersy, M. Ed
NIP. 197908192006041003

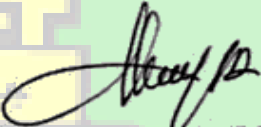
Sekretaris,


Irman Siswanto, S. Pd. I

Penguji I,



Evi Zuhara, M. Pd
NIDN. 2012038901

Penguji II,


Muslima, M. Ed
NIP. 197202122014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh


Dr. Muslim Razali, SH., M. Ag
NIP. 195903091989031001



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadirah Vita Yola

NIM : 160213011

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 12 Agustus 2020

Menyatakan,



Nadirah Vita Yola
NIM. 160213011

ABSTRAK

Nama : Nadirah Vita Yola
NIM : 160213011
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling
Judul : Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh
Tanggal Sidang : 13 Agustus 2020
Tebal Skripsi : 91 Halaman
Pembimbing I : Tarmizi Ninoersy, M.Ed
Pembimbing II : Evi Zuhara, M.Pd
Kata Kunci : Diskusi Kelompok, Siswa MAN, Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses individu untuk mencapai pola hidup yang baik dalam memenuhi kebutuhan, artinya bagaimana cara individu mengatasi keadaan-keadaan yang menyulitkan misalnya, menjaga emosional agar tidak berlebihan, tidak frustrasi, terhindar dari konflik, dan mengatasi permasalahan secara rasional. Namun yang terjadi di MAN 1 Banda Aceh terdapat siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat menghambat perkembangan pada aspek pribadi, belajar, sosial dan karir. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 8 siswa, pemilihan teknik menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan penyebaran angket kepada siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan teknik diskusi kelompok memiliki signifikansi terhadap penyesuaian diri siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 92.8750 menjadi 123.5000 pada skor rata-rata *posttest* dan selisih diantara keduanya 30.6250. Artinya terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa setelah memperoleh teknik diskusi kelompok. Kesimpulan penelitian menunjukkan teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, sehingga penelitian dapat dijadikan bahan rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam penyusunan program bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kata kunci: Diskusi Kelompok, Siswa MAN, Penyesuaian Diri

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh". Penyusunan skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Warul Walidin AK, M. A. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh.
2. Dr. Muslim Razali, Sh., M. Ag, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Dr. Chairan M. Nur, M. Ag, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
4. Tarmizi Ninoersy, M. Ed, selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
5. Evi Zuhara, M. Pd, selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
6. Nuzliah, M. Pd, selaku pembimbing akademik yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
7. Bapak dan Ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Irman Siswanto S. Pd yang selalu setia membantu peneliti dalam pembuatan surat menyurat dalam menyusun skripsi dan membantu mengayomi peneliti dalam penyusunan skripsi.
9. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.

10. Nursiah, S. Ag., M. Pd, selaku kepala Madrasah di MAN 1 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
11. Muzakkiratunnisa, S. Pd, selaku guru Bimbingan Konseling MAN 1 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
12. Seluruh siswa MAN 1 Banda Aceh terutama kelas X yang telah bekerjasama pada penelitian ini.
13. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Ayahanda tercinta Salamuddin (Alm) beserta Ibunda tersayang Zainimar yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan bimbingan, motivasi, dan do'a sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.
14. Adikku Nadila Vita Yola, Raudah, dan Sridissama, yang selalu menyemangati dan mendo'akan peneliti untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
15. Abang Fiqi Rivaldi dan kak Millatina yang saling memotivasi dan menularkan semangat yang kuat dalam menuntut ilmu.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata cara penulisan maupun dari segi isi, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi,

Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amiin ya Rabbal 'Alamin.

Banda Aceh, 12 Agustus 2020



Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	13
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	16
3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	18
4. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
5. Isi Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
6. Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok	22
7. Tahap-tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	22
B. Teknik Diskusi Kelompok.....	30
1. Pengertian Diskusi Kelompok.....	30
2. Manfaat Diskusi Kelompok.....	31
3. Syarat Diskusi Kelompok.....	31
4. Keuntungan dan Kelemahan Diskusi Kelompok	31
C. Penyesuaian Diri.....	32
1. Pengertian Penyesuaian Diri	33
2. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	35
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	37
4. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri.....	39
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri.....	40

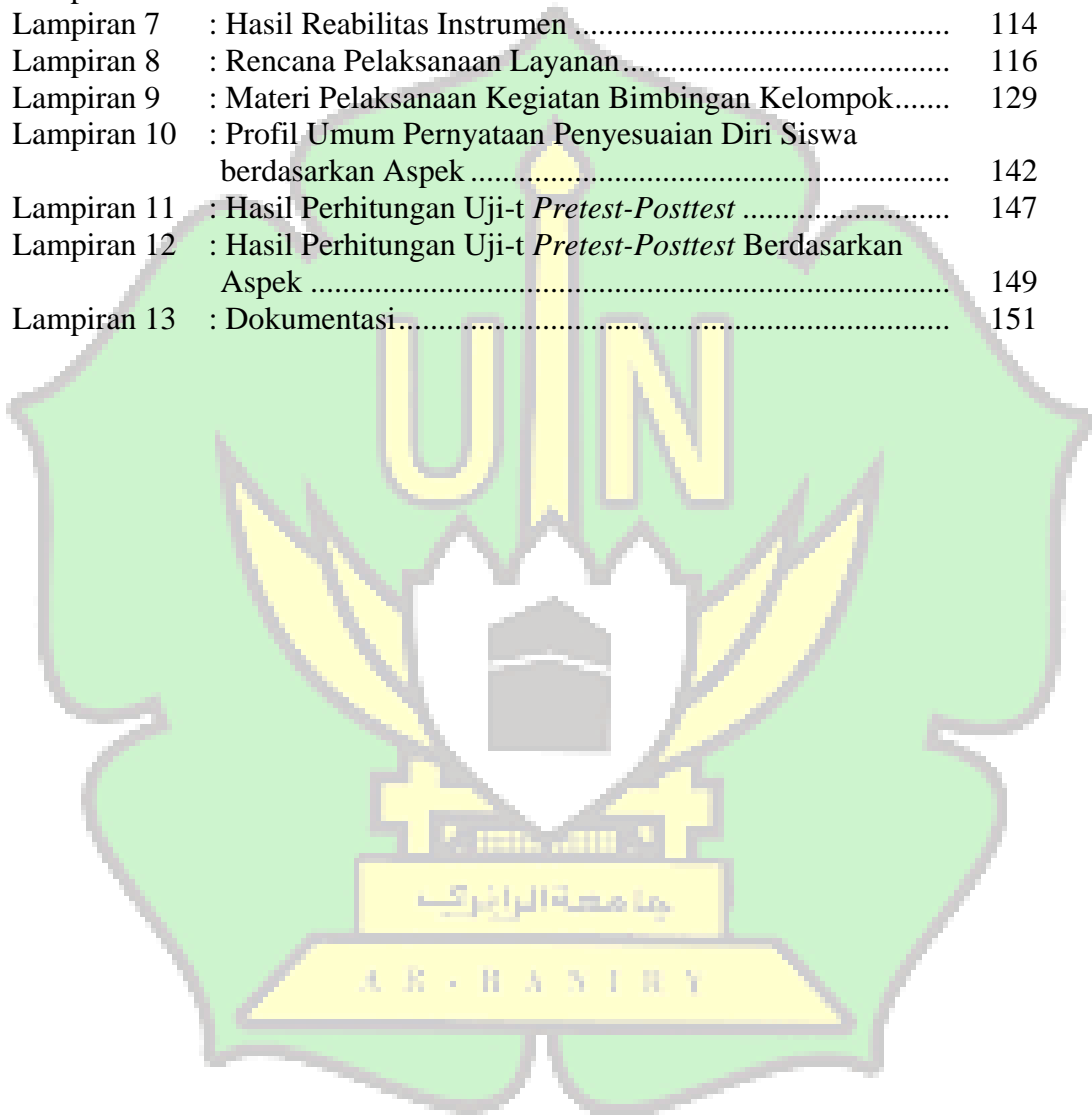
BAB III : METODE PENELITIAN.....	46
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	47
C. Instrumen Pengumpulan Data	49
1. Validitas Instrumen	53
2. Reabilitas Instrumen	52
D. Teknik Pengumpulan Data.....	59
E. Teknik Analisis Data	60
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	62
a. Profil Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020.....	67
b. Profil Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Aspek	69
2. Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa di MAN 1 Banda Aceh	71
a. Uji Normalitas.....	72
b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian	77
1. Pembahasan Profil Penyesuaian Diri	77
a. Pembahasan Profil Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh	77
b. Pembahasan Profil Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh Berdasarkan Aspek	79
2. Pembahasan Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh.....	81
a. Pembahasan Data Hasil Observasi.....	84
b. Pembahasan Pelaksanaan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa	85
BAB V : PENUTUP	89
A. Simpulan	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>Desain One Group Pretest-Posttest Design</i>	46
Tabel 3.2	: Jumlah Anggota Populasi Penelitian Kelas X MAN 1 Banda Aceh	48
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri	40
Tabel 3.4	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	52
Tabel 3.5	: Hasil Penimbangan Angket Penyesuaian Diri	52
Tabel 3.6	: Rumus Validitas Instrumen	53
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas Butir Item	54
Tabel 3.8	: Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item	54
Tabel 3.9	: Rumus <i>Cronbach's Alpha</i>	57
Tabel 3.10	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas	58
Tabel 3.11	: Output Uji Reliabilitas	59
Tabel 4.1	: Profil MAN 1 Banda Aceh	64
Tabel 4.2	: Sarana/Prasarana MAN 1 Banda Aceh	65
Tabel 4.3	: Profil Guru Bimbingan dan Konseling	66
Tabel 4.4	: Profil Umum Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MAN 1 Banda Aceh	68
Tabel 4.5	: Profil Umum Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Aspek	70
Tabel 4.6	: Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4.7	: Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri	73
Tabel 4.8	: Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri ..	74
Tabel 4.9	: Hasil Perhitungan Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75
Tabel 4.10	: Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri ...	75
Tabel 4.11	: Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri Siswa Setiap Aspek	76
Tabel 4.12	: Hasil Observasi	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Pembimbing Skripsi	94
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	98
Lampiran 4	: Instrumen Penelitian Setelah <i>Judgement</i>	100
Lampiran 5	: Angket Penyesuaian Diri	106
Lampiran 6	: Hasil Validitas Instrumen	110
Lampiran 7	: Hasil Reabilitas Instrumen	114
Lampiran 8	: Rencana Pelaksanaan Layanan.....	116
Lampiran 9	: Materi Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	129
Lampiran 10	: Profil Umum Pernyataan Penyesuaian Diri Siswa berdasarkan Aspek	142
Lampiran 11	: Hasil Perhitungan Uji-t <i>Pretest-Posttest</i>	147
Lampiran 12	: Hasil Perhitungan Uji-t <i>Pretest-Posttest</i> Berdasarkan Aspek	149
Lampiran 13	: Dokumentasi.....	151



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara usia 12 sampai 13 tahun hingga 20 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan pada semua aspek yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian dan sosial.¹ Selama masa remaja banyak masalah yang dihadapi karena remaja berupaya menemukan jati dirinya. Usaha penemuan jati diri remaja dilakukan dengan berbagai pendekatan agar dapat mengaktualisasikan diri secara baik.² Aktualisasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri sehingga bebas dari berbagai tekanan baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri. Sehingga, remaja harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Tidak sedikit remaja yang mengalami stress atau depresi akibat kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri, terutama dalam lingkungan sekolah. Karena lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja.³

Secara umum, banyak permasalahan siswa yang terjadi di sekolah, salah satunya adalah kurangnya dalam memahami dan mematuhi aturan sekolah. Berdasarkan beberapa fakta dalam kehidupan masyarakat khususnya pada siswa, penyesuaian diri

¹ Singgih D. Gunarsa dan Yulia D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2006), h. 196

² Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), h. 195.

³ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 209

kini semakin rendah. Schneiders berpendapat penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungannya.⁴ Tujuan penyesuaian diri agar individu dapat berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.⁵

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang positif apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat.⁶ Hal ini merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Enung Fatimah mengungkapkan “individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri yang positif ditandai dengan hal-hal: (1) Tidak menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang berlebihan. (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah. (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi. (4) memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri. (5) mampu belajar dari pengalaman. (6) bersikap realistis dan objektif”.

⁴ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 210.

⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 173.

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, h. 176.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, dan agresif. Dampak negatif apabila seseorang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu akan kehilangan status dalam masyarakat maupun sekolah, melakukan penyimpangan perilaku di mata hukum dan lingkungan sekolah serta akan mengalami kesepian karena tidak adanya suatu hubungan yang hangat dengan orang lain.⁷

Pada kenyataannya, penyesuaian diri siswa kini semakin rendah. Sebagai gambaran perilaku menurunnya penyesuaian diri siswa yaitu, siswa kurang mematuhi peraturan madrasah, siswa tidak percaya diri tampil didepan kelas, siswa kurang aktif dalam program kegiatan madrasah, siswa kurang mampu untuk mengontrol emosi dan siswa yang berperilaku pasif bahkan siswa tidak mengenal teman satu kelas.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di MAN 1 Banda Aceh terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri seperti, sulit untuk melakukan adaptasi yang baik dengan pihak lain, berperilaku menyimpang akan norma dan aturan yang berlaku di madrasah, kesulitan mencari teman, merasa terasing dalam aktivitas kelompok, kesulitan dalam memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok, sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, sulit memulai pertemanan dengan orang baru dan lebih suka menyendiri. Hal ini merupakan problema umum yang terjadi dalam

⁷ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 195.

lingkungan anak usia sekolah seperti yang dilakukan siswa di MAN 1 Banda Aceh dan perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada.

Permasalahan di atas tidak dapat dianggap sebagai permasalahan yang ringan dan mudah untuk ditangani, karena pada kenyataan banyak individu yang gagal karena konsep penyesuaian diri itu tidak dapat dilakukan dengan baik.⁸ Ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menghambat proses perkembangan diri siswa serta prestasi dapat mengalami penurunan. Gangguan ini tidak hanya dapat menurunkan prestasi, tetapi individu juga dapat mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri.

Mengenai permasalahan yang terjadi di madrasah, perlu adanya berbagai *treatment* atau penanganan yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa. Pihak madrasah maupun guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yaitu dengan layanan bimbingan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri.⁹

⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja grafindo persada, 2006), h. 82.

⁹ Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), hlm.15.

Pada layanan bimbingan dan konseling terdapat layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberi bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).¹⁰

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik diskusi kelompok. Teknik diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang diajukan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, biasanya menghasilkan keputusan bersama.¹¹ Fungsi diskusi kelompok yaitu siswa akan belajar dan mendapatkan penyelesaian secara bersama-sama terhadap masalah yang sedang dihadapinya, siswa akan mendapatkan pemahaman tentang pokok-pokok diskusi secara berkelompok, siswa 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.¹²

Kiki Mariah, Neviyarni, dan Jamaris Jamna, melakukan penelitian dalam mengembangkan penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan konseling realitas efektif untuk mengembangkan

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling...*, h. 164.

¹¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 220.

¹² Aliyustati, "Efektivitas Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 1 (2016), h. 74.

penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa memahami serta mengimplementasikan apa yang didapatkan dari kegiatan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kemampuan dalam manajemen diri, kemampuan berpikir rasional, keterampilan dalam belajar, kemampuan menghargai dan belajar dari pengalaman, dan mengenal serta memahami pentingnya peraturan sekolah.¹³

Muhammad Syahrul pernah melakukan penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa menjadi meningkat setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan. Peningkatan penyesuaian diri dikarenakan adanya pemberian perlakuan yakni bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan daya juang siswa terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Afrina Sarwan dan Nur'aini tentang pengaruh bimbingan kelompok dan harga diri terhadap kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan, (1) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan asertif dan diskusi. Bimbingan kelompok teknik latihan asertif lebih baik dibandingkan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi, (2) terdapat perbedaan kepercayaan

¹³ Kiki Mariah, Neviyarni S, dkk, "Efektifitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa kelas X SMAN 1 Sungai Tarab", *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 5, No. 2 (2016), h. 81.

¹⁴ Muhammad Syahrul, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa", *Jurnal of EST*, Vol. 1, No. 1 (2015), h. 57.

diri siswa yang memiliki harga diri tinggi dan harga diri rendah, dengan harga diri yang tinggi siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya dirinya dengan baik. Sedangkan siswa yang memiliki harga diri rendah akan menganggap dirinya tidak berharga dan sulit mengontrol tindakan dan perilakunya, (3) terdapat interaksi antara bimbingan kelompok dan harga diri dalam mempengaruhi kepercayaan diri siswa, artinya secara bersama-sama antara bimbingan kelompok dan harga diri mempengaruhi kepercayaan diri siswa.¹⁵

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti menemukan beberapa kesamaan dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti diantaranya terdapat kesamaan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, selain itu terdapat kesamaan pada variabel dependen, yaitu sama-sama menggunakan variabel penyesuaian diri sebagai variabel Y. Namun, terdapat perbedaan pada teknik dalam bimbingan kelompok yaitu menggunakan teknik latihan asertif, jenis penelitian quasi eksperimen, populasi penelitian siswa menengah pertama (SMP), teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan deskriptif persentase, dan tempat penelitian di Aceh Tengah, Sulawesi Selatan dan Sumatera Barat .

Peneliti menyimpulkan, dengan adanya masalah penyesuaian diri yang salah yang dihadapi siswa di madrasah, maka diperlukan upaya penanggulangannya agar mereka dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, melalui diskusi kelompok interaksi aktif anggota kelompok terjadi dalam rangka menyelesaikan masalah yang dialami bersama melalui saling tukar pendapat dan

¹⁵Afrina Sarwan dan Nur'aini, "Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 5 Takengon Aceh Tengah", *Jurnal Diversita*, Vol. 4, No. 1 (2018), h. 38.

informasi dari setiap anggota kelompok, melalui diskusi kelompok akan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan persoalan melalui kesepakatan yang diperoleh secara bersama.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serta mengetahui lebih lanjut mengenai “Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa di MAN 1 Banda Aceh”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian yaitu, apakah teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah teknik diskusi kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. ¹⁶

Hipotesis penelitian adalah:

1. Hipotesis Nihil (Ho): Teknik diskusi kelompok tidak efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh.

¹⁶ Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktisinya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), h. 41.

2. Hipotesis Alternatif (Ha): Teknik diskusi kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik yang bersifat teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dalam bidang pembelajaran dapat dijadikan bahan bacaan oleh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling agar menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa serta dapat dijadikan referensi.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian dapat menambah pengetahuan dan sebagai bekal untuk peneliti sebelum masuk dalam dunia pendidikan. Selain itu peneliti juga memperoleh pengalaman dalam menganalisis keefektifan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

b. Manfaat bagi pembaca

Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian menjadi pedoman dalam memahami diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

c. Manfaat bagi siswa

Manfaat penelitian bagi siswa agar siswa mampu memahami dirinya dengan baik dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan Madrasah maupun masyarakat.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan atas konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian.¹⁷ Untuk memahami lebih mendalam pembahasan penelitian, maka perlu dijelaskan arti beberapa istilah variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Efektivitas

Di dalam (KBBI) efektivitas berasal dari kata efektif yang berarti pengaruh atau akibat, efektif juga dapat diartikan dengan memberikan hasil yang memuaskan.¹⁸ Efektif yang dimaksud adalah semua usaha dan tindakan yang dapat membawa hasil, yaitu berhasil tidaknya teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa di MAN 1 Banda Aceh.

2. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi tatap muka secara kooperatif untuk tujuan membagikan informasi, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Hartinah mengatakan yang terpenting diskusi dalam bimbingan kelompok peserta didik memperoleh sesuatu yang berguna bagi perkembangan dirinya.¹⁹

Diskusi kelompok yang dimaksud adalah interaksi tatap muka dengan sekelompok individu yang saling bekerja sama dan akan belajar mendapatkan

¹⁷ Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, (Malang: UM Press, 2008), h. 26.

¹⁸ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), h. 371.

¹⁹ Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.

penyelesaian secara bersama-sama terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Melalui diskusi kelompok, individu juga akan saling bertukar pendapat dan informasi dari setiap anggota kelompok, sehingga individu akan mendapatkan pemahaman tentang pokok-pokok diskusi secara berkelompok dan akan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan persoalan melalui kesepakatan yang diperoleh secara bersama.

3. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang individu dalam keadaan di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan lingkungan tersebut. Sunarto dan Agung mengatakan penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan dan kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.²⁰

Penyesuaian diri yang dimaksud adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk dapat menerima dan melaksanakan aturan, tata tertib, nilai, hukum dan sistem yang berlaku dalam lingkungan yang baru ditempati oleh individu. Penyesuaian diri juga merupakan sebagai usaha beradaptasi

²⁰ Muhammad Syahrul, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa", *Jurnal of EST*, Vol. 1, No. 1 (2015), h. 47.

untuk mencapai keselarasan sehingga individu dapat diterima oleh kelompok atau lingkungannya.

4. Siswa

Siswa diartikan sebagai jenis makhluk "*homo educandum*", yaitu makhluk yang membutuhkan pendidikan. Siswa dipandang sebagai manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten. Sehingga dibutuhkan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal kemampuan fitrahnya untuk menjadi manusia susila yang cakap.²¹

Siswa yang dimaksud adalah seorang individu yang sedang dalam proses perkembangan. Proses perkembangan merupakan tugas-tugas perkembangan fisik dan psikis yang harus dipelajari, dijalani dan dikuasai oleh setiap siswa. Artinya, siswa membutuhkan bimbingan dan bantuan agar dapat menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupannya, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

²¹ Rina Fajriani, "Efektivitas *Peer Counseling* untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial pada Siswa di SMAS Babul Magfirah Aceh Besar", *Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019), h. 12.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Crow & Crow bimbingan merupakan proses pemberian bantuan oleh seseorang yang terlatih dengan baik kepada setiap individu dalam hal mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, dan membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.³⁴ Sedangkan kelompok adalah terbentuknya atau berkumpulnya sejumlah orang yang saling berkaitan satu sama lain.³⁵

Pada hakikatnya bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun dan membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.³⁶ Istilah bimbingan kelompok juga mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Bimbingan kelompok juga diorganisasikan dengan maksud mencegah berkembangnya *problem*. Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, bertujuan menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang dapat membantu individu membuat perencanaan dan

³⁴ Dewa Ketut Sukardi. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm.36.

³⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), h. 14.

³⁶ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), h. 23.

dan keputusan hidup yang lebih tepat.²⁵

Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang). Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri serta pengembangan diri.²⁶

Perkembangan lebih lanjut Dewa Ketut Sukardi menjelaskan pengertian bimbingan kelompok adalah:

Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing atau konselor) yang berguna menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.²⁷

Layanan bimbingan kelompok bukan sekedar kegiatan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok mengemban fungsi-fungsi konseling seperti pemahaman, pencegahan, pengentasan masalah, pengembangan, pemeliharaan dan fungsi advokasi serta menerapkan prinsip-prinsip dan asas-

²⁵ Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 275.

²⁶ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan...*, h. 23.

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E dan Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 78.

dasar konseling. Bimbingan kelompok bukan berarti membimbing kelompok, melainkan suatu layanan terhadap sejumlah siswa sebagai anggota kelompok agar setiap siswa memperoleh manfaat tertentu. Kegiatan bimbingan kelompok tidak sama dengan diskusi biasa atau rapat. Meskipun dalam bimbingan kelompok dilakukan pembahasan melalui kegiatan berdiskusi, bertukar pendapat dan berargumentasi, namun semua itu bukan untuk sampai pada kesimpulan atau keputusan, melainkan secara dinamis dan konstruktif membina setiap anggota kelompok sesuai dengan tujuan layanan. Dinamika kelompok yang kaya dan bersemangat memerlukan kondisi kelompok yang relatif heterogen sehingga terjadi proses saling memberi dan menerima, saling mengasah, saling merangsang dan merespon dengan materi yang bervariasi. Dengan demikian, setiap anggota kelompok diharapkan memperoleh hal-hal baru bagi peningkatan kualitas dirinya sebagai hasil layanan.²⁸ Gazda (dalam Prayitno) mengemukakan definisi bimbingan kelompok di sekolah:

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.²⁹

Dalam kegiatan kelompok individu saling membantu dengan individu yang lainnya dalam rangka pengembangan diri dan penyelesaian masalah yang dihadapi dengan merujuk kepada ajaran Islam, (Al-Qur'an dan sunah Rasul), yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif

²⁸ Sri Nasti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 28.

²⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2013), h. 309.

mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan pikiran dan pengalaman anggota kelompok.³⁰ Seperti Firman Allah Subhanahu Wata'ala dalam Al-Qur'an Surah Al-Ashr ayat 1-3 yaitu:

وَالْعَصْرِ {١} إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ {٢} إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ {٣}

“Demi masa. Sungguhny manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat-menasihati supaya mentaati kebenaran dan menasihati supaya menetai kesabaran.”

(QS. Al-Ashr: 1-3)³¹

Merujuk pada ayat Al-Qur'an, manusia di harapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia sendiri, sekaligus memberikan bimbingan agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Dari ayat dapat dipahami manusia harus selalu mendidik diri sendiri maupun orang lain. Islam memberi perhatian pada proses bimbingan, Allah menunjukkan adanya bimbingan, nasihat atau petunjuk bagi manusia yang beriman dalam melakukan perbuatan terpuji.³²

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan

³⁰ Sri Nasti, *Model Bimbingan*,...h. 72.

³¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang, PT. Karya Toha Putra Semarang, 2015), h.1284.

³² Sri Nasti, *Model Bimbingan*,...h. 40.

berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.³³ Menurut Prayitno tujuan bimbingan kelompok adalah:

Tujuan bimbingan kelompok: (1) Mampu berbicara di depan orang banyak, (2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, (3) Belajar menghargai pendapat orang lain, (4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan, (5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), (6) Dapat bertenggang rasa, (7) Menjadi akrab satu sama lainnya, (8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.³⁴

Selain itu, tujuan bimbingan kelompok ialah: (1) Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. (2) memberikan layanan-layanan penyembuhan. (3) untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan individual. (4) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.³⁵

³³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 166.

³⁴ Muhammad Syahrul, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa", *Jurnal of EST*, Vol. 1, No. 1 (2015), h. 49.

³⁵ Sri Nasti, *Model Bimbingan*, ...h. 27.

3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui bimbingan kelompok para siswa, yaitu:

- a. Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok (dan berperannya guru pembimbing) diluruskan bagi pendapat-pendapat,
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu diharapkan dapat,
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. "sikap positif" dimaksudkan: menolak hal-hal yang salah/ buruk/ negatif dan menyokong hal-hal yang benar/ baik/ positif.
- d. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana diprogramkan semula.³⁶

Lima kemanfaatan yang bimbingan kelompok dapat ditempa melalui dinamika kelompok di bawah bimbingan guru pembimbing. Apabila kemanfaatan bimbingan kelompok dapat ditumbuhkembangkan, maka bimbingan kelompok akan sangat efektif bukan saja bagi perkembangan

³⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 67.

pribadi masing-masing siswa tetapi juga bagi kemaslahatan lingkungan dan masyarakat. Kemanfaatan bimbingan kelompok akan dapat berlipat ganda, mengingat bimbingan kelompok dapat menjangkau sasaran yang lebih besar daripada pelayanan bimbingan dan konseling lain yang bersifat perorangan.³⁷

Hartinah mengemukakan kegunaan bimbingan kelompok memang sangat besar dan dapat dikemukakan antara lain melalui bimbingan kelompok, murid dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama, dalam mendiskusikan sesuatu bersama, murid didorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain. Selain itu, beberapa murid akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran, dan banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dapat diberikan secara kelompok.³⁸

4. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah setiap anggota kelompok secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh pemimpin kelompok.³⁹

Keberhasilan bimbingan kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas berikut:

- a. Asas kerahasiaan yaitu menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan,

³⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan...*, h. 67.

³⁸ Noor Jannah, "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau", *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 1, No. 1 (2015), h. 37.

³⁹ Abu Bakar M. Luddin, *Konseling Individual dan Kelompok*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), h. 90.

yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

- b. Asas sukarela yaitu mengkehendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/ menjalani layanan/ kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan.
- c. Asas terbuka yaitu mengkehendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan siswa. Keterbukaan amat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri siswa yang menjadi sasaran layanan/ kegiatan. Agar siswa bersikap terbuka, guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.⁴⁰
- d. Asas kenormatifan yaitu usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/ negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan diterapkan terhadap isi maupun

⁴⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan...*, h. 22.

proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.⁴¹

5. Isi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pimpinan kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.⁴²

Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lain sebagainya. Topik pembahasan bidang-bidang dapat diperluas ke dalam sub-sub bidang yang relevan. Misalnya pengembangan bidang pendidikan dapat mencakup masalah cara belajar, kesulitan belajar, gagal ujian, dan sebagainya.⁴³

⁴¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar...* h. 119.

⁴² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling...*,h. 166.

⁴³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling...*,h. 166.

6. Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok dapat efektif bermanfaat bagi para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10 orang sampai 15 orang,

Hartinah mengatakan:

Untuk menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok. Ada dua jenis kelompok, yaitu kelompok tetap (yang anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu misalnya satu bulan) dan kelompok tidak tetap atau incidental (yang anggotanya tidak tetap: kelompok-kelompok tersebut di bentuk untuk keperluan khusus tertentu). Kelompok tetap melakukan kegiatan (dalam rangka bimbingan kelompok) secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur, sedangkan kelompok tidak tetap terbentuk secara incidental dan melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh konselor ataupun atas dasar permintaan konseli yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok.

Dalam penelitian jenis kelompok yang akan dibentuk adalah kelompok tetap. Dalam layanan bimbingan kelompok, konselor secara langsung berada dalam kelompok, dan bertindak sebagai fasilitator (pemimpin kelompok). Setiap satu kali kegiatan kelompok berlangsung selama waktu tertentu, misalnya satu atau dua jam, bahkan dapat sampai tiga jam. Untuk kelompok tetap sifat penyelenggaraan kegiatannya dapat berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya.⁴⁴

7. Tahap-tahap Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu:

⁴⁴ Sri Nasti, *Model Bimbingan*,...h. 24.

a. Tahap I: pembentukan

Tahap awal berlangsung sampai berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Pada tahap awal dilakukanlah upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi:

1) Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan

Tahap pengenalan adalah tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap pengenalan pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota.

Dalam tahap pembentukan peranan pemimpin kelompok hendaknya memunculkan dirinya sehingga tertangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar bisa dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuan mereka. Pemimpin kelompok perlu:

- a) Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok dan menjelaskan cara-cara yang hendaknya dilalui dalam mencapai tujuan,
- b) Mengemukakan tentang diri sendiri yang kira-kira perlu untuk terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik (antara lain

memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok, dan sebagainya),⁴⁵

- c) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, kehangatan dan empati.

Penampilan pemimpin kelompok merupakan contoh yang besar kemungkinan akan diikuti oleh para anggota dalam menjalani kegiatan kelompoknya.

2) Terbangunnya Kebersamaan

Hasil tahap awal suatu kelompok (yaitu menjelang dimasukinya tahap “pembentukan”), mungkin adalah suatu keadaan di mana para anggota kelompok belum merasa adanya keterikatan kelompok. “Kelompok” yang terbentuk sesudah “tahap awal” yang sedang mengalami tahap pembentukan agaknya baru merupakan suatu kumpulan orang-orang yang saling tidak mengenal.

Dalam keadaan kaku karena saling tidak mengenal, peranan utama pemimpin kelompok ialah merangsang dan memantapkan keterlibatan orang-orang baru dalam suasana kelompok yang diinginkan. Di samping itu, pemimpin kelompok juga perlu membangkitkan minat-minat dan kebutuhannya serta rasa

⁴⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 41.

berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan.⁴⁶

3) Keaktifan Pemimpin Kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan hendaklah benar-benar aktif. Artinya, pemimpin kelompok berceramah atau mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok perlu memusatkan usahanya pada:

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan,
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal antaranggota,
- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, dan
- d) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

4) Beberapa Teknik

Beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan. Apabila keterbukaan dan keikutsertaan para anggota dapat cepat tumbuh dan berkembang, mungkin teknik-teknik pembentukan kelompok tidak perlu dipergunakan. Teknik-teknik pembentukan kelompok berguna bagi pengembangan sikap anggota kelompok yang semula tumbuh secara lamban. Teknik yang dapat dilakukan antara lain:

⁴⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 42.

- a) Teknik “pertanyaan dan jawaban”
- b) Teknik “perasaan dan tanggapan”
- c) Teknik “permainan kelompok”⁴⁷

b. Tahap II: peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya. Untuk itu perlu diselenggarakan “tahap peralihan”.

1) Suasana Kegiatan

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam “kelompok bebas” (kalau kelompok memang “kelompok bebas”) atau “kelompok tugas” (kalau kelompok memang “kelompok tugas”). Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut.⁴⁸

2) Suasana ketidakseimbangan

Suasana ketidakseimbangan secara khusus dapat mewarnai tahap peralihan. Sering kali terjadi konflik atau bahkan konfrontasi antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Ketidaksesuaian di sana-sini terjadi. Dalam keadaan seperti itu banyak anggota yang merasa tertekan ataupun resah yang menyebabkan tingkah laku anggota kelompok menjadi tidak sebagaimana biasanya. Keengganan atau bahkan

⁴⁷ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 43.

⁴⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 44.

penolakan dapat muncul (atau muncul lagi). Bahkan rasa enggan atau penolakan dapat berkembang menjadi bentuk-bentuk penyerangan dengan kata-kata terhadap anggota lain, atau kelompok secara keseluruhan atau bahkan terhadap pemimpin kelompok. Bentuk-bentuk lain dari keengganan dapat berupa salah paham terhadap tujuan dan cara-cara kerja yang dikehendaki, menolak untuk melakukan sesuatu, dan menginginkan pengarahan yang lebih banyak dari pemimpin.⁴⁹

3) Jembatan Antara Tahap I dan Tahap III

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Kadang-kadang jembatan ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Sehingga, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinan yang khas, membawa para anggota meniti jembatan dengan selamat. Kalau perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama, seperti tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan sebagainya, diulangi, ditegaskan, dan dimantapkan kembali.⁵⁰

⁴⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 45.

⁵⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 46.

c. Tahap III: kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek perlu mendapat perhatian yang saksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan pada tahap ketiga mendapatkan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

Tahap kegiatan merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kelangsungan pada kegiatan kelompok pada tahap kegiatan amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Apabila tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga akan berlangsung dengan lancar, dan pemimpin kelompok mungkin sudah dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok.

d. Tahap IV: pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat.⁵¹

1) Frekuensi Pertemuan

Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika

⁵¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 58.

menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini terdapat kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

2) Pembahasan Keberhasilan Kelompok

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok disini ialah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.⁵²

B. Teknik Diskusi Kelompok

1. Pengertian Diskusi Kelompok

Diskusi adalah suatu bentuk tukar pikiran yang teratur dan terarah, baik dalam kelompok kecil maupun kelompok besar dengan tujuan untuk mendapatkan pengertian, kesepakatan, dan keputusan bersama mengenai

⁵² Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, h. 58.

suatu masalah. Intinya diskusi diadakan untuk menemukan sebuah mufakat atas apa yang dipermasalahkan.

Menurut Subroto diskusi kelompok adalah suatu percakapan ilmiah oleh beberapa orang yang tergabung dalam suatu kelompok untuk saling bertukar pendapat suatu masalah atau bersama-sama mencari pemecahan mendapatkan jawaban atau kebenaran atas suatu masalah.

Hal serupa sesuai dengan pendapat Ramlan (dalam Bambang Samsul Arifin) diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan antara tiga orang atau lebih untuk memecahkan masalah dan memperjelas suatu persoalan melalui proses bertukar pikiran dan argumentasi kearah pemecahan masalah secara bersama-sama.⁵³

Diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang diajukan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, biasanya menghasilkan keputusan bersama.⁵⁴ Melalui diskusi kelompok siswa akan belajar dan mendapatkan penyelesaian secara bersama-sama terhadap masalah yang sedang dihadapinya, siswa akan mendapatkan pemahaman tentang pokok-pokok diskusi secara berkelompok, siswa menjadi lebih terbuka untuk menerima masukan-masukan bagi penyelesaian masalahnya dan menyadari bukan dirinya saja yang mempunyai masalah penyesuaian diri, tetapi teman yang lainnya juga sama.⁵⁵

⁵³ Ramlan, *Psikologi pendidikan Kajian Teoritis dan Aplikatif*, (Malang: UMM Press, 1997), h. 7.

⁵⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan...*, h. 220.

⁵⁵ Aliyustati, "Efektivitas Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 6, No. 1 (2016), h. 74.

2. Manfaat Diskusi Kelompok

Kegiatan diskusi kelompok memiliki banyak manfaat, yaitu sebagai berikut:

- a. Melatih seseorang untuk berpikir secara logis karena dalam diskusi ada proses pemberian pendapat yang harus dipertanggungjawabkan secara logis (ilmiah).
- b. Meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dalam diskusi seseorang dituntut mengeluarkan pendapatnya dengan baik.
- c. Dapat menjadi bahan koreksi diri. Dalam setiap diskusi tidak semua yang dikatakan benar menurut umum. Dari sana individu dapat belajar untuk menerima umpan balik dari orang lain.
- d. Melatih seseorang untuk menerima perbedaan. Dalam diskusi umumnya akan muncul berbagai macam pendapat.⁵⁶

3. Syarat Diskusi Kelompok

Tidak semua pembicaraan yang dilakukan oleh sekelompok kecil orang dapat disebut sebagai diskusi. Agar dapat disebut sebagai diskusi kelompok. Syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu:

- a. Melibatkan kelompok yang anggotanya berkisar antara 3-9 orang.
- b. Berlangsung dalam situasi tatap muka yang informal.
- c. Mempunyai tujuan yang mengikat anggota kelompok sehingga terjadi kerja sama untuk mencapainya.

⁵⁶ Ismail Kusmayadi, *Think Smart Bahasa Indonesia*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2006), h. 127.

- d. Berlangsung menurut proses yang teratur dan sistematis menuju pada tercapainya tujuan kelompok.⁵⁷

4. Keuntungan dan Kelemahan Diskusi Kelompok

Penggunaan diskusi kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mempunyai keuntungan-keuntungan dan juga kelemahan-kelemahan. Keuntungan-keuntungan diskusi kelompok antara lain adalah: (a) Membuat anggota kelompok lebih aktif karena tiap anggota mendapat kesempatan untuk berbicara dan memberi sumbangan kepada kelompok. (b) Anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, pikiran, perasaan, dan nilai-nilai, yang akan membuat persoalan yang dibicarakan menjadi lebih jelas. (c) Anggota kelompok belajar mendengarkan dengan baik apa dikatakan anggota kelompok yang lain. (d) Dapat meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri dan pengertian terhadap orang lain, melalui balikan yang diberikan anggota lain, terutama di dalam diskusi kelompok kecil, masing-masing anggota dapat melihat dirinya dengan lebih mendalam. (e) Memberi kesempatan kepada anggota untuk belajar menjadi pemimpin, baik dengan menjadi pemimpin kelompok maupun dengan mengamati perilaku pemimpin kelompok.

Sedangkan kelemahan-kelemahan diskusi kelompok adalah sebagai berikut: (a) Dapat menjadi salah arah apabila pemimpin kelompok tidak melaksanakan fungsi kepemimpinannya dengan baik. (b) Ada kemungkinan

⁵⁷ US Winataputra, R Defli, P Pnnen, dkk., *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2002), h. 54.

diskusi dikuasai oleh individu-individu tertentu, sehingga anggota lain kurang mendapat kesempatan berbicara, (c) Membutuhkan banyak waktu dan tempat yang agak luas terutama untuk diskusi-diskusi kelompok kecil, agar masing-masing kelompok tidak terganggu. Untuk mengatasi peranannya tersebut pemimpin kelompok dan anggota kelompok harus memperhatikan peranannya masing-masing.⁵⁸

C. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders berpendapat (dalam Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan) penyesuaian adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu berada.

Banyak cara yang ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun yang tidak wajar, cara yang disadari maupun yang tidak disadari. Untuk dapat memenuhi kebutuhan, individu harus dapat menyesuaikan antara kebutuhan dengan segala kemungkinan yang ada dalam lingkungan, disebut sebagai proses penyesuaian diri. Individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai lingkungan baik lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat.

⁵⁸ Sri Nasti, *Model Bimbingan*,...h. 21.

Proses penyesuaian diri menimbulkan berbagai masalah terutama bagi diri sendiri. Apabila individu dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya dan tanpa menimbulkan gangguan atau kerugian bagi lingkungannya, hal itu disebut “*well adjusted*” atau penyesuaian dengan baik. Dan sebaliknya apabila individu gagal dalam proses penyesuaian diri tersebut disebut “*maladjusted*” atau salah suai.⁵⁹

Hal ini senada seperti yang dikatakan oleh Ali dan Asrori penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik dan untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.⁶⁰

Sebagaimana Firman Allah Subhanahu wa Ta’ala didalam Al-Qur’an Surah Al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui dan maha mengenal.” (Qs. Al-Hujurat: 13).⁶¹

⁵⁹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, h. 210.

⁶⁰ Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 24.

⁶¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan...*, h.1041.

Berdasarkan Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 13, Allah Subhanahu Wata'ala mengatakan bahwa persaudaraan islam berlaku untuk seluruh manusia tanpa dibatasi oleh bangsa, warna kulit, kekayaan, suku, melainkan didasari oleh aqidah. Dalam hal ini, individu dalam kehidupan sehari-hari dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain. Melalui interaksi sosial individu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu, bentuk menyesuaikan diri mungkin saja berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian orang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat individu dapat hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya. Boleh jadi karena mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya.⁶²

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, terdapat individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat (salah suai).

Berikut uraian karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

⁶² Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung, CV Pustaka Setia, 2011), h.524.

a. Penyesuaian Diri yang Positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang berlebihan.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya.
- 5) Mampu belajar dari pengalaman.
- 6) Bersikap realistis dan objektif.⁶³

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, dan sebagainya. Terdapat tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

- 1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah tidak sedang menghadapi kegagalan dan akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Seperti, mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan yang

⁶³ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 195.

salah, menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima, dan lain sebagainya.

2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Individu tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Seperti, selalu membenarkan diri sendiri, selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi, merasa senang apabila mengganggu orang lain suka bersikap balas dendam, dan lain sebagainya.

3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Seperti, banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.⁶⁴

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya

⁶⁴ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 198.

sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaan ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan, terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya ketidaksesuaian antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Ketidaksesuaian inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.⁶⁵

b. Penyesuaian sosial

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Sehingga, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat dan dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan

⁶⁵ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), h. 35.

sosial mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum.⁶⁶

4. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri dapat di klasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu (a) yang *adaptive* dan (b) yang *adjustive*..:

a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.⁶⁷

Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu, tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan tempat tinggal, tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan dalam lingkungan tempat tinggal. Maka orang yang ingin menjadi anggota dari suatu kelompok, individu berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok.⁶⁸

b. *Adjustive*

⁶⁶ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 207.

⁶⁷ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, h.531.

⁶⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, h.530.

Bentuk penyesuaian yang lain, yang tersangkut kehidupan psikis, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive*. Karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang *adjustive*, dengan sendirinya penyesuaian berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana tingkah laku manusia sebagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal psikis, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan refleks. Maka, penyesuaian adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan terdapat aturan-aturan atau norma-norma. Singkatnya, penyesuaian terhadap norma-norma.⁶⁹

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Proses Penyesuaian Diri

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

a. Faktor Fisiologis

Kondisi tubuh yang baik merupakan syarat tercapainya proses penyesuaian diri yang baik. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Artinya gangguan jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis

⁶⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, h.531.

dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya.⁷⁰

b. Faktor Psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti:

1) Faktor Pengalaman

Pengalaman yang menyenangkan seperti memperoleh hadiah dari suatu kegiatan cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, sebaliknya penyesuaian diri yang traumatik akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru atau salah suai.

2) Faktor Belajar

Dalam proses penyesuaian diri belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.

3) Determinasi Diri

Determinasi diri mempunyai peran penting dalam proses penyesuaian diri karena berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian dirinya.

4) Faktor Konflik

⁷⁰ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 199.

Beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya. Ada orang yang mengatasi konfliknya dengan cara meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang menguntungkan bersama secara sosial. Akan tetapi, ada pula yang memecahkan konflik dengan cara melarikan diri, sehingga menimbulkan gejala-gejala neurotis.⁷¹

c. Faktor Perkembangan dan Kematangan

Dengan bertambahnya usia, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan menentukan pola penyesuaian dirinya. Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.⁷²

d. Faktor Lingkungan

Berbagai lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.

1) Pengaruh Lingkungan Keluarga

Pengaruh lingkungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga merupakan media sosialisasi bagi anak-

⁷¹ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 200.

⁷² Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 201.

anak. Hasil sosialisasi tersebut kemudian dikembangkan di lingkungan sekolah dan masyarakat umum.⁷³

2) Pengaruh Hubungan dengan Orangtua

Pola hubungan antara orangtua dengan anak mempunyai pengaruh yang positif terhadap proses penyesuaian diri. Beberapa hubungan yang dapat memengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- (a) Menerima (*acceptance*), orang tua menerima kehadiran anaknya dengan cara-cara yang baik. Sikap penerimaan dapat menimbulkan suasana hangat, menyenangkan, dan rasa aman bagi anak.
 - (b) Menghukum dan disiplin yang berlebihan dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menyenangkan bagi anak.
 - (c) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, cemburu, rendah diri, canggung, dan gejala-gejala salah suai lainnya.
 - (d) Penolakan orangtua terhadap anaknya dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri.
- ## 3) Hubungan Saudara

Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, suasana permusuhan, perselisihan, iri hati,

⁷³ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 202.

kebencian, kekerasan, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan anak dalam penyesuaian dirinya.⁷⁴

4) Lingkungan Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan gejala tingkah laku salah suai atau perilaku menyimpang bersumber dari pengaruh keadaan lingkungan masyarakatnya. Pergaulan yang salah dan terlalu bebas di kalangan remaja dapat memengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya.

5) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah berperan sebagai media sosialisasi, yaitu memengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral anak-anak. Suasana di sekolah, baik di sekolah maupun psikologis akan memengaruhi proses dan pola penyesuaian diri para siswanya. Pendidikan yang diterima anak di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di lingkungan masyarakatnya.⁷⁵

e. Faktor Budaya dan Agama

Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Misalnya, tata cara kehidupan di masjid akan memengaruhi cara anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya. Ajaran agama merupakan sumber nilai,

⁷⁴ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 203.

⁷⁵ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 202.

norma, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup anak-anak.⁷⁶



⁷⁶ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 203.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu metode penelitian yang sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan.¹⁴⁴

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.¹⁴⁵ Penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1
Desain One Group Pretest-Posttest Design

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

¹⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Afabeta, 2017), h. 14.

¹⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 107.

Keterangan :

O_1 = Nilai *Pre-test* (sebelum diberi perlakuan teknik diskusi kelompok)

O_2 = Nilai *Post-test* (sesudah diberi perlakuan teknik diskusi kelompok)

X = *Treatment* (Perlakuan).⁷⁹

1. Pengukuran variabel (*Pretest*)

Bentuk pengukuran variabel (*pretest*) yang diberikan berbentuk skala (angket). Tujuan *pretest* dilakukan untuk mengetahui penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan.

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilakukan selama 2 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu. Untuk masing-masing pertemuan dalam pemberian *treatment* membutuhkan waktu 2 x 45 menit untuk satu sesi bimbingan kelompok.

3. *Posttest*

Pemberian *posttest* dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan dengan teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah MAN 1 Banda Aceh Tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil pengamatan studi pendahuluan yang

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian....*, h. 111.

dilakukan, jumlah guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Banda Aceh berjumlah 2 orang.

2. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan gejala atau satuan yang ingin diteliti.⁸⁰ Populasi dalam penelitian adalah kelas X MAN 1 Banda Aceh berjumlah 60 siswa. Pertimbangan memilih kelas X merupakan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling karena pada jenjang MAN siswa kelas X melakukan proses adaptasi dan penyesuaian dengan lingkungan sekolahnya. Sehingga siswa harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan baru, teman-teman baru, guru yang ada di madrasah, dan peraturan yang ada di madrasah. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2
Jumlah Anggota Populasi Penelitian Kelas X MAN 1 Banda Aceh

No	Kelas	Anggota Populasi
1	X-A	28
2	X-B	32
	Jumlah	60

3. Sampel

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu.⁸¹ Sampel penelitian adalah 8 orang yang memiliki hasil skor penyesuaian diri terendah dari kelas X MAN 1 Banda Aceh. Peneliti

⁸⁰ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h. 119.

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 118.

mengambil sampel dengan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti yaitu:

- a. Siswa yang memiliki hasil skor penyesuaian diri terendah.
- b. Siswa yang belum dapat mengontrol emosi.
- c. Siswa yang tidak memiliki rasa tanggung jawab.
- d. Siswa yang tidak mematuhi peraturan madrasah.
- e. Siswa yang tidak percaya diri.⁸²

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data sistematis dan mudah.⁸³ Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen.⁸⁴

Peneliti menggunakan angket yang berbentuk skala *Likert* untuk mengumpulkan data mengenai penyesuaian diri pada siswa. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dan

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

⁸³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27

⁸⁴ Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁸⁵ Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran dari karakteristik penyesuaian diri siswa.

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan tingkat penyesuaian diri dalam kategori rendah pada siswa dikembangkan dari Aspek penyesuaian diri. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri Siswa
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penyesuaian Diri	1. Penyesuaian diri yang positif	a. Emosional yang tidak berlebihan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		9
		b. Mekanisme pertahanan diri positif	10, 11, 12, 13		4
		c. Tidak ada frustrasi pribadi	14, 15, 16, 17, 18		5
		d. Mampu menempatkan diri sesuai dengan norma	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30		11
		e. Mampu belajar dari	31, 32, 33, 34		4

⁸⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134.

		pengalaman			
		f. Bersikap sesuai dengan kenyataan	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41		7
	2. Penyesuaian diri yang negatif	a. Perilaku mempertahankan diri		42, 43, 44, 45, 46	5
		b. Perilaku menyerang		47, 48, 49, 50, 51, 52, 53	7
		c. Melarikan diri		54, 55, 56, 57, 59, 59, 60	7
		Jumlah	41	19	60

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 2 Aspek penyesuaian diri terdapat 60 item pernyataan yang terdiri dari 41 item *favorable* dan 19 item *unfavorable*. Butir pernyataan *favorable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-5. Untuk kategori pernyataan *favorable* diberi skor 5 Selalu (SL), 4 sering (SR), 3 kadang-kadang (KK), 2 jarang (JR), 1 tidak pernah (TP). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu skor 1 Selalu (SL), 2 sering (SR), 3 kadang-kadang (KK), 4 jarang (JR), 5 tidak pernah (TP).⁸⁶ Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri rendah siswa. Ketentuan pemberian skor pada penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel 3.4.

⁸⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 135.

Tabel 3.4
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KK)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validitas konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 1 dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 60 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen. Hasil penimbangan dari ahli ditampilkan pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5
Hasil Penimbangan Angket Penyesuaian Diri

Hasil Penimbangan Pakar	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59,	60

1. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁸⁷ Untuk mengetahui kevalidan alat ukur ini dapat dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS yaitu menggunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.6
Rumus Validitas Instrumen

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

Keterangan

r_{xy} : Angka indeks korelasi “r” *product moment*

N : *Number of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y⁸⁸

Kemudian, hasil perhitungan validitas instrumen akan dianalisis menggunakan tabel koefisien korelasi dengan signifikansi 0.05 yaitu apabila nilai r hitung $> r$ tabel maka instrumen dinyatakan valid. Namun sebaliknya apabila nilai r hitung $< r$ tabel dengan signifikansi 0.05, maka instrumen dinyatakan tidak valid.

⁸⁷ Johor Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2017), h. 239.

⁸⁸ Sudiyono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), h. 206.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 60 item pernyataan dengan jumlah subjek 38 siswa. Dari 60 item pernyataan diperoleh 33 item yang valid dan 27 item yang tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumah
Valid	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 52	33
Tidak Valid	1, 6, 11, 12, 18, 19, 27, 30, 32, 38, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	27

Hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.8
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0.015	0.320	Invalid	Dibuang
2	0.362	0.320	Valid	Dipakai
3	0.592	0.320	Valid	Dipakai
4	0.496	0.320	Valid	Dipakai
5	0.626	0.320	Valid	Dipakai

6	0.078	0.320	Invalid	Dibuang
7	0.321	0.320	Valid	Dipakai
8	0.391	0.320	Valid	Dipakai
9	0.490	0.320	Valid	Dipakai
10	0.641	0.320	Valid	Dipakai
11	0.180	0.320	Invalid	Dibuang
12	0.249	0.320	Invalid	Dibuang
13	0.492	0.320	Valid	Dipakai
14	0.424	0.320	Valid	Dipakai
15	0.637	0.320	Valid	Dipakai
16	0.648	0.320	Valid	Dipakai
17	0.545	0.320	Valid	Dipakai
18	0.236	0.320	Invalid	Dibuang
19	0.122	0.320	Invalid	Dibuang
20	0.345	0.320	Invalid	Dipakai
21	0.495	0.320	Valid	Dipakai
22	0.448	0.320	Valid	Dipakai
23	0.642	0.320	Valid	Dipakai
24	0.565	0.320	Valid	Dipakai
25	0.369	0.320	Valid	Dipakai
26	0.416	0.320	Valid	Dipakai
27	0.102	0.320	Invalid	Dibuang
28	0.529	0.320	Valid	Dipakai
29	0.434	0.320	Valid	Dipakai
30	0.189	0.320	Invalid	Dibuang
31	0.480	0.320	Valid	Dipakai
32	0.172	0.320	Invalid	Dibuang
33	0.443	0.320	Valid	Dipakai
34	0.337	0.320	Valid	Dipakai
35	0.578	0.320	Valid	Dipakai

36	0.515	0.320	Valid	Dipakai
37	0.451	0.320	Valid	Dipakai
38	0.244	0.320	Invalid	Dibuang
39	0.646	0.320	Valid	Dipakai
40	0.706	0.320	Valid	Dipakai
41	0.536	0.320	Valid	Dipakai
42	0.411	0.320	Valid	Dipakai
43	0.144	0.320	Invalid	Dibuang
44	0.137	0.320	Invalid	Dibuang
45	0.133	0.320	Invalid	Dibuang
46	0.009	0.320	Invalid	Dibuang
47	0.197	0.320	Invalid	Dibuang
48	0.246	0.320	Invalid	Dibuang
49	0.120	0.320	Invalid	Dibuang
50	0.306	0.320	Invalid	Dibuang
51	0.108	0.320	Invalid	Dibuang
52	0.492	0.320	Valid	Dipakai
53	0.100	0.320	Invalid	Dibuang
54	0.292	0.320	Invalid	Dibuang
55	0.176	0.320	Invalid	Dibuang
56	0.000	0.320	Invalid	Dibuang
57	0.000	0.320	Invalid	Dibuang
58	0.000	0.320	Invalid	Dibuang
59	0.097	0.320	Invalid	Dibuang
60	0.097	0.320	Invalid	Dibuang

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*). Untuk menguji reabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus yang digunakan yaitu:

Tabel 3.9
Rumus *Cronbach's Alpha*

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[t - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

Keterangan:

r : Koefisien reliabilitas

k : Jumlah pertanyaan

α_t^2 : Varian total

$\sum \alpha_b^2$: Jumlah varian butir⁸⁹

Uji reliabilitas dilakukan setelah item instrumen dinyatakan valid.

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha > 0.60$ Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:⁹⁰

⁸⁹ Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 171.

⁹⁰ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

Tabel 3.10
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Reliabilitas
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0.890, apabila nilai Alpha > 0.60 maka instrumen penelitian dinyatakan reliable.⁹¹ Adapun output SPSS seri 18 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.11
Output Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.890	33

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁹² Teknik pengumpulan data yang

⁹¹ Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h, 192.

⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 308.

digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi dan tes berupa angket skala *likert*.

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui observasi dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.⁹³ Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis *participant observation* atau observasi berpartisipatif. Dalam observasi, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi partisipatif, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak.⁹⁴

2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁹⁵ Angket yang digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang efektivitas teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Siswa diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan dan dianggap sesuai dengan yang dialami dan dilakukan siswa. Setiap

⁹³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 112.

⁹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 204.

⁹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 199.

pernyataan disediakan 5 (lima) pilihan jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah.

Setelah angket skala *likert* diberikan kepada siswa, maka peneliti akan memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan sampel dari penelitian. Selanjutnya data tersebut akan dianalisis untuk memperoleh hasil.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data.⁹⁶ Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak.⁹⁷ Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 18 dengan uji statistic *Kolmogorov-Smornov* dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji-t

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 18 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-SamplesT-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji

⁹⁶ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian...*, h. 184.

⁹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 241.

efektivitas dari *treatment* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.⁹⁸



⁹⁸ Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MAN 1 Banda Aceh bermula dari sekolah swasta SMIA (Sekolah Menengah Islam Atas). Tanggal 7 Agustus 1968 SMIA dinegerikan menjadi MAAIN (Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri). Kemudian pada tahun 1978 MAAIN berubah namanya menjadi MAN (Madrasah Aliyah Negeri) Banda Aceh berdasarkan SK Menteri Agama No. 17 Tanggal 16 Maret 1978.

Tujuan umum berdirinya madrasah untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Tenaga pengajar untuk pendidikan dan pengajaran berasal dari berbagai Universitas terkemuka sesuai dengan ilmu yang mereka bidangi, seperti Universitas Syah Kuala, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Universitas Medan, Universitas Padang, Universitas Yogyakarta dan lain-lain.

MAN 1 Banda Aceh merupakan salah satu lembaga pendidikan madrasah dengan masa pendidikan selama 3 tahun. Siswa MAN 1 Banda Aceh dibekali dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Seperti, pramuka, paskibraka, PMR (Palang Merah Remaja), remaja dakwah, pik-R lotus (Pusat Informasi Konseling Remaja), robotik club, english club, bimbingan olimpiade, olahraga (futsal, voli, basket, badminton, atletik), tahfidzul Qur'an, tilawatil Qur'an, kaligrafi, Syarhil Qur'an, sanggar Pocut Baren, karya tulis ilmiah, jurnalistik, pidato tiga bahasa

(Indonesia, Arab, Inggris) dan puisi.

Visi dan Misi MAN 1 Banda Aceh

Visi:

Unggul dalam prestasi, hidup mandiri berlandaskan nilai islami.

Misi:

- a. Mewujudkan madrasah sebagai basis pembentukan generasi yang beriman dan bertakwa kepada Allah Subhanahu Wata'ala.
- b. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas, berbudaya unggul, kreatif, inovatif dan bertanggung jawab.
- c. Menyiapkan siswa yang memiliki prestasi akademik tinggi untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi.
- d. Meningkatkan pengetahuan dan profesionalisme tenaga pendidik dan kependidikan sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan.
- e. Melaksanakan tata kelola madrasah yang efektif, efisien, transparan, akuntabel dan berwawasan lingkungan.
- f. Menciptakan madrasah sebagai standar mutu bagi madrasah lainnya, dari segi manajemen, profesionalisme tenaga kependidikan dan pengelolaan kegiatan intra dan ekstra kulikuler.
- g. Membentuk output madrasah yang berkualitas (ahli fikir, zikir, dan ikhtiar), jujur dan berakhlakul karimah.

Adapun profil identitas MAN 1 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.1

berikut:

Tabel 4.1
Profil MAN 1 Banda Aceh

No	IDENTITAS SEKOLAH	
1	Nama Sekolah	MAN 1 Banda Aceh
2	Status	Negeri
3	Nomor Telepon	(0651) 636804, Faks . (0651) 29466
5	Nomor Speedy	111101103477
6	Website MAN 1 Banda Aceh	manmodelbna.sch.id
7	Email	mandelbandaaceh.gmail.com
8	Kelurahan	Keramat
9	Keramat	Banda Aceh
10	Provinsi	Aceh
11	Kode Pos	23123
12	Luas Tanah	8.500 m ²
13	Alamat Sekolah	Jl. Pocut Baren No 116
14	Tingkat Akreditasi	A
15	Tanggal dan Tahun Akreditasi	03 Oktober 2011
16	Tahun Didirikan	1957
17	Tahun Beroperasi	1957
18	Tahun Penegrian MAN 1 Banda Aceh	STC/26/KP.VIII.68 TGL. 7-8-1968
19	Tahun Menjadi MAN 1 Banda Aceh	E.IV/PP.006/KEP/17.A/98

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, madrasah memerlukan sarana

dan

prasarana yang memadai dan lengkap. Adapun sarana dan prasarana MAN 1 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2
Sarana/Prasarana MAN 1 Banda Aceh

NO	NAMA
1	Meja kerja
2	Bangku/kursi
3	Buku kegiatan harian
4	Map kartu kasus siswa : kelas X dan XI
5	Map panduan/silabus pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling
6	Map Dokumen Inventori Bimbingan dan Konseling (alat non tes)
7	Map surat perjanjian siswa
8	Map daftar lembaga studi kasus
9	Map penjurusan nilai siswa (bakat/minat)
10	Map file mahasiswa praktikan
11	Map tes <i>Who Am I</i>
12	Map raport
13	Map dokumen surat peringatan
14	Modul Bimbingan dan Konseling
15	<i>Box</i> buku Bimbingan dan Konseling
16	Struktur Bimbingan dan Konseling
17	Papan alur kerja Bimbingan dan Konseling
18	Informasi mengenai materi Bimbingan dan Konseling
19	Jam
20	AC dan kipas angin
21	Dispenser
22	Tempat sampah, sapu dan serok

Tabel 4.3
Profil Guru Bimbingan dan Konseling

Nama	Muzakkiratunnisa, S. Pd
NIP	-
Tempat/ Tanggal Lahir	Ulee Barat, 05 juni 1991
Alamat	Jln. T. Ibrahim Lamseupeung. Lr. Burhan Husen Lhueng Bata
No <i>Handphone</i>	0852 7575 9990
Jabatan	Guru Bimbingan dan Konseling
Riwayat Guru Pembimbingan	-
Pengalaman Mengajar/ Memberi Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah	Layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konseling individual dan layanan klasikal
Sertifikasi Pendidikan	-
<i>In-service Training/</i> Pelatihan yang di Ikuti	Pelatihan bimbingan teknis (Bimtek), Pemberdayaan dalam implementasi kurikulum 2013 MGBK, dan revitalisasi peran keluarga dalam lingkup pergaulan generasi milenial bangsa (Pik-R)
Keahlian Lain	Menjahit
Hambatan dalam Bertugas	Tidak adanya jam khusus bimbingan dan konseling
Suka Duka Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah	Guru bimbingan dan konseling dianggap hanya untuk menyelesaikan siswa yang bermasalah, kurangnya tenaga konselor

Nama	Zanibar, S. Pd
NIP	-
Tempat/ Tanggal Lahir	Aceh Besar, 28 April 1982
Alamat	Blang Krueng, Lr. Keluarga, Aceh Besar
No <i>Handphone</i>	0823 1254 4551
Jabatan	Guru Bimbingan dan Konseling
Riwayat Guru Pembimbingan	-
Pengalaman Mengajar/ Memberi Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah	Layanan klasikal, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan konseling individual
Sertifikasi Pendidikan	-
<i>In-service Training/</i> Pelatihan yang di Ikuti	Pelatihan pendisiplinan positif, peserta sosialisasi bahaya narkoba bagi mahasiswa
Keahlian Lain	Membuat kue
Hambatan dalam Bertugas	Keterbatasan ruang gerak
Suka Duka Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah	Ruang bimbingan dan konseling yang kurang nyaman karena sempit dan ketika konsultasi orang lain keluar masuk ruangan

a. Profil Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020

Bagian profil menggambarkan profil penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh berdasarkan profil secara umum, aspek dan indikator penyesuaian diri.

Profil umum penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh merupakan gambaran respon siswa yang dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut profil umum penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh yang terdapat pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Profil umum penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	11	18.0
Sedang	41	68.0
Rendah	8	13.0
Jumlah	60	100

Tabel 4.4 menunjukkan profil umum penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 yang diwakili oleh 60 siswa, yaitu sebanyak 11 siswa (18%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mencapai tingkat penyesuaian diri tinggi pada setiap aspeknya siswa mampu melakukan penyesuaian diri secara positif yaitu, siswa dapat memahami dan mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa dapat berperan aktif dalam kegiatan madrasah, siswa dapat bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan, siswa dapat percaya diri untuk tampil di depan kelas, siswa dapat menunjukkan kepedulian kepada teman yang mengalami musibah, dan siswa dapat beradaptasi dengan personil sekolah.

Sebanyak 41 siswa (68%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang. Artinya, siswa dapat memahami dan mematuhi peraturan tertentu yang ada di madrasah, siswa berperan aktif pada kegiatan sekolah

pada waktu tertentu, siswa kurang bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan, siswa dapat percaya diri tampil didepan kelas pada pelajaran yang disukai, siswa menunjukkan kepedulian kepada orang terdekat yang mengalami musibah, dan siswa dapat beradaptasi dengan teman dekat didalam kelas.

Sebanyak 8 siswa (13%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah. Artinya, siswa mencapai penyesuaian diri tingkat rendah dari setiap aspeknya. Siswa sulit mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa kurang aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan di madrasah, siswa tidak bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan, siswa tidak percaya diri tampil didepan kelas, siswa enggan membantu teman yang mengalami musibah dan sulit beradaptasi dengan personel sekolah.

b. Profil Penyesuaian Diri pada Siswa di MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Aspek

Penyesuaian diri dalam penelitian terbagi ke dalam dua aspek penelitian, diantaranya penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negatif. Berikut profil penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan aspeknya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5
Profil Umum Penyesuaian Diri Siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun
Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Aspek

Aspek	Frekuensi	%	Kategori
Penyesuaian diri yang positif	9	15.0	Tinggi
	40	66.7	Sedang
	11	18.3	Rendah
Penyesuaian diri yang negatif	12	20.0	Tinggi
	30	50.0	Sedang
	18	30.0	Rendah

Tabel 4.5 menunjukkan persentase secara umum penyesuaian diri 60 siswa sebelum pelaksanaan layanan. Persentase kategori rendah pada aspek penyesuaian diri positif lebih rendah dari pada penyesuaian diri negatif. Persentase hasil yang di dapat siswa pada aspek penyesuaian diri positif yang berada pada kategori tinggi sebanyak 9 siswa (18,3 %) yang berarti siswa mampu mengontrol emosi, siswa bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan, siswa mampu percaya diri menjelaskan materi, siswa mematuhi peraturan madrasah, dan siswa jujur dengan keadaan dirinya. Sebanyak 40 siswa (66,7 %) berada pada kategori sedang artinya, siswa sulit untuk mengontrol emosi, siswa hanya bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan pada orang terdekatnya, siswa kurang percaya diri menjelaskan materi diskusi, siswa kadang-kadang mematuhi aturan madrasah, dan siswa kurang terbuka dengan keadaan dirinya. Persentase kategori rendah sebanyak 11 siswa (18,3%), artinya siswa belum dapat mengontrol emosi, siswa tidak memiliki rasa tanggung jawab, siswa tidak percaya diri menjelaskan materi

diskusi, siswa tidak mematuhi peraturan yang ada di madrasah, dan siswa tidak jujur dengan keadaan dirinya.

Sedangkan pada aspek penyesuaian diri negatif yang berada pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (20,0 %) artinya, siswa tidak membenarkan dan mempertahankan perilakunya yang salah, siswa tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya, dan siswa tidak menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang. Sebanyak 30 siswa (50,0 %) berada pada kategori sedang, artinya siswa kadang-kadang membenarkan dan mempertahankan perilakunya yang salah, siswa kadang-kadang menyalahkan orang lain karena kegagalannya, siswa menyerang orang terdekatnya karena kegagalan yang diperoleh, siswa tidak peduli terhadap masalah yang dimilikinya. Persentase kategori rendah sebanyak 18 siswa (30,0 %), artinya siswa membenarkan perilakunya yang salah, siswa menyalahkan orang lain karena kegagalannya, dan siswa menyerang orang lain untuk menutupi kekurangannya.

2. Efektifitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh

Kegiatan analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel yang diteliti dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, mengajukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut dilakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai prasyarat analisis statistik parametik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, normal tidaknya data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan apabila $\text{Sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan apabila $\text{Sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.¹⁸⁷ Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.6:

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.444868
		12
Most Extreme Differences	Absolute	.272
	Positive	.272
	Negative	-.152
Kolmogorov-Smirnov Z		.770
Asymp. Sig. (2-tailed)		.594
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh nilai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data penyesuaian diri siswa adalah 0.594 yaitu lebih besar dari $\text{Sig} > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan data penyesuaian diri siswa dengan teknik

¹⁸⁷ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

diskusi kelompok berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

Hipotesis Nihil (H_0): Teknik diskusi kelompok tidak efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh.

Hipotesis Alternatif (H_a): Teknik diskusi kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh.

b. Uji Hipotesis Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yaitu dengan membandingkan skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan teknik diskusi kelompok. Perubahan yang dimaksud yaitu peningkatan skor penyesuaian diri, artinya kegiatan teknik diskusi kelompok yang dilaksanakan dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Data *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.7
Data *Pretest* dan *Posttest* Penyesuaian Diri

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
DSR	83	106
IS	85	120
YM	89	110
TAR	93	141
MAR	96	114

FF	94	143
AF	99	136
NQA	104	118
Jumlah	743	988

Tabel 4.7 menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri mengalami peningkatan secara signifikan. Secara rinci perbandingan skor penyesuaian diri pada pengukuran awal dan pengukuran akhir disajikan pada tabel 4.8:

Tabel 4.8
Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* Penyesuaian Diri

No	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	1	12.5	3	37.5
2	Sedang	0	0	5	62.5
3	Rendah	7	87.5	0	0
Jumah		8	100	8	100

Tabel 4.8 menggambarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri yang mengalami peningkatan secara signifikan. Hasil *posttest* menunjukkan dari tujuh orang siswa berkategori rendah dan satu orang siswa berkategori tinggi, sebanyak tiga orang siswa (37.5%) mengalami peningkatan menjadi tinggi, dan lima orang siswa (62.5%) mengalami peningkatan menjadi sedang.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang diuji dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik karena menghasilkan peningkatan yang

signifikan pada perubahan skor rata-rata penyesuaian diri pada *pretest* dan *posttest* yang terdapat pada tabel 4.9:

Tabel 4.9
Hasil Perhitungan Retrata *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	92.8750	8	7.03943	2.48881
	Posttest	123.5000	8	14.46177	5.11301

Tabel 4.9 menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 92.8750, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 123.5000. Artinya rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada rata-rata *pretest*. Sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa setelah memperoleh teknik diskusi kelompok.

Tabel 4.10
Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Penyesuaian Diri

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	30.6250	13.55347	4.79187	41.95598	19.29402	6.391	7	.000

Tabel 4.10 menunjukkan perolehan nilai *thitung* sebesar 6.391 lebih besar dibandingkan *ttabel* sebesar 1.943 dan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi $0.000 < 0.05$. *thitung* lebih besar dari pada *ttabel* pada taraf

signifikansi 0.05. Dapat disimpulkan teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Setelah hasil pengolahan data dalam rangka uji hipotesis secara keseluruhan, kemudian dilakukan perbandingan peningkatan aspek penyesuaian diri siswa setelah dilakukan *treatment* melalui teknik diskusi kelompok yang terdapat pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Penyesuaian Diri Siswa Setiap Aspek

No	Aspek	Rerata		Gain Rerata	Hasil Uji T hitung	Hasil Uji T tabel	Asym p. Sig (2-tailed)	A	Ket
		Pre Test	Post Test						
1	Penyesuaian diri positif	85.2500	115.5000	30.25	6,482	1.943	0.000	0.05	Sig
2	Penyesuaian diri negatif	7.6250	8.0000	0.375	406	1.943	0.000	0.05	Sig

Keterangan:

Nilai Sig (2-tailed) < α (0.05) = Signifikan

Nilai Sig (2-tailed) > α (0.05) = Tidak signifikan

Hasil uji t pada setiap aspek terlihat pada tabel 4.11 menunjukkan skor *thitung* lebih besar dibandingkan *ttabel* pada taraf signifikan 0.05 memberi makna terdapat perbedaan signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* setelah dilaksanakan kegiatan layanan melalui teknik diskusi kelompok. Artinya, teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Tabel 4.12 juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* setiap aspek penyesuaian diri. Artinya, setelah dilakukan teknik diskusi kelompok terlihat adanya perubahan skor menjadi lebih tinggi dalam

penyesuaian diri siswa. Aspek penyesuaian diri positif nilai rata-rata pada *pretest* adalah 85.2500 meningkat menjadi 115.5000 pada saat *posttest*, aspek penyesuaian diri negatif nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 7.6250 meningkat menjadi 8.0000 pada saat *posttest*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembahasan Profil Penyesuaian Diri Siswa

a. Pembahasan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan pencapaian penyesuaian diri berada pada kategori rendah. Artinya, siswa masih sulit untuk mematuhi peraturan madrasah, siswa tidak aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan madrasah, siswa tidak memiliki rasa bertanggung jawab, siswa tidak percaya diri, dan siswa sulit mengontrol emosi. Menurut Enung semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup, dalam istilah psikologi penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*.¹⁸⁸

Menurut Scheneiders (dalam Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan) Penyesuaian adalah proses yang melibatkan respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik dan menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya

¹⁸⁸ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 194.

dengan tuntutan lingkungan dimana individu berada.¹⁸⁹ Dengan beradaptasi individu senantiasa berinteraksi dengan orang sekitarnya dan dihadapkan



¹⁸⁹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, h. 210

pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya. Sehingga, individu diharapkan dapat menyesuaikan diri agar tidak menimbulkan stress dan permasalahan individu.

Menurut Alex Sobur macam penyesuaian diri berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian individu dapat menyesuaikan diri dengan sukses dilingkungan individu berada, sebagian lainnya tidak sanggup menyesuaikan diri, boleh jadi karena mempunyai kebiasaan yang tidak serasi dengan tuntutan lingkungan sehingga dapat menghambat penyesuaian diri.¹⁹⁰ Keberhasilan penyesuaian diri ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian diri ditandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.¹⁹¹ Dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memudahkan siswa dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan teman, orang lain maupun lingkungan sekitar.

Upaya bimbingan yang dilakukan diharapkan mampu memelihara dan mengembangkan penyesuaian diri siswa sehingga siswa memiliki penyesuaian diri yang lebih baik seperti menunjukkan perilaku yang

¹⁹⁰ Alex Sobur, *Psikologi umum...*, h.524.

¹⁹¹ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 207.

mematuhi peraturan madrasah, siswa dapat merespon suatu masalah dengan ketenangan dan kontrol emosi yang membuat individu mampu berpikir jernih dan dapat memecahkan masalahnya, siswa dapat percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, siswa dapat bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan dan siswa tidak membenarkan dan mempertahankan perilakunya yang salah.

b. Pembahasan Penyesuaian Diri pada Siswa di MAN 1 Banda Aceh

Berdasarkan Aspek

Pencapaian aspek penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh tahun ajaran 2019/2020 yang dijadikan sampel penelitian sebelum pemberian perlakuan menunjukkan pencapaian karakteristik penyesuaian diri berada pada kategori rendah. Pencapaian aspek penyesuaian diri siswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan masih diperlukannya upaya untuk mencapai perkembangan penyesuaian diri secara optimal. Upaya bimbingan diarahkan untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa baik di madrasah maupun dilingkungan sekitarnya.

Penelitian pada penyesuaian diri yang berkualitas merujuk kepada dua aspek efektivitas penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif.

Hasil penelitian pada penyesuaian diri yang berkualitas menunjukkan pada aspek penyesuaian diri positif siswa belum mampu mematuhi peraturan yang ada di madrasah dengan baik, siswa tidak dapat mengendalikan emosi,

siswa tidak memiliki rasa tanggung jawab, siswa tidak percaya diri dan siswa membenarkan perbuatannya yang salah.

Penyesuaian diri yang baik terjadi apabila individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya karena tidak ada lagi kebutuhan yang terpenuhi. Selain itu seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai frustrasi dan konflik.¹⁹² Artinya, melalui penyesuaian diri atau adaptasi, siswa akan berusaha menjadi individu yang dapat diterima oleh orang-orang sekitar.

Kemampuan siswa berada pada kategori rendah, pada aspek penyesuaian diri positif perlu adanya bimbingan agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan pemberian layanan melalui teknik diskusi kelompok yang pada akhirnya siswa dapat melakukan penyesuaian diri positif.

Pada aspek penyesuaian diri negatif, siswa pada kategori rendah artinya masih membenarkan perilakunya yang salah, menunjukkan perilaku menyerang, dan siswa masih menyalahkan orang lain karena kegagalannya. Dengan demikian, perlunya upaya bimbingan untuk mengatasi penyesuaian diri negatif yang akan menghambat perkembangan siswa dalam pribadi, belajar, sosial dan karirnya.

¹⁹² Ghuftron, Rini, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-ruz Media, 2010), h. 50.

2. Pembahasan Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa di MAN 1 Banda Aceh

Hasil berdasarkan data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket, menunjukkan secara umum penyesuaian diri kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 berada pada kategori tinggi dan ada beberapa siswa yang memiliki kategori sedang. Siswa pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat penyesuaian diri yang optimal setiap aspeknya, yaitu mampu mematuhi peraturan madrasah dan aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan madrasah, memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitarnya, bertanggung jawab, siswa memiliki rasa percaya diri dan siswa tidak mempertahankan perilakunya yang salah.

Hasil penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Enung Fatimah “tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, disebabkan oleh adanya rintangan dan hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Dalam hubungannya dengan rintangan tersebut, ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara negatif.”¹⁹³ Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara

¹⁹³ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 195.

pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.¹⁹⁴

Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila siswa benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan mampu menghadapi kesukaran dalam hidupnya serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, dan berprestasi. Penyesuaian diri yang baik juga dapat menjadi tolak ukur siswa untuk diterima didalam kelompoknya, melainkan peranannya dan memiliki sikap positif dalam kelompoknya. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri menjadi ukuran sejauh mana siswa dapat diterima atau tidak dilingkungan sekolah maupun tempat tinggalnya. Pencapaian aspek penyesuaian diri yang optimal diperlukan upaya bimbingan untuk mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki siswa, dengan tujuan siswa dapat menjalin hubungan yang baik dan efektif dengan orang sekitarnya.

Penelitian merujuk pada konsep penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri yang efektif diwujudkan dalam bentuk: 1) penyesuaian diri positif yaitu, tidak menunjukkan ketegangan emosional, tidak adanya pertahanan diri yang salah, tidak menunjukkan frustasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis, 2) penyesuaian diri negatif yaitu, tidak membenarkan perilaku yang salah, tidak menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang, dan tidak melarikan diri dari masalah. Berdasarkan penyajian

¹⁹⁴ Ghufron, Rini, *Teori-teori...*, h. 52.

data hasil penelitian, penyesuaian diri yang dimiliki siswa pada beberapa aspek sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang optimal akan tetapi masih terdapat aspek dan indikator yang tingkat pencapaiannya masih kurang, sehingga hal tersebut memerlukan upaya bimbingan yang diharapkan mampu untuk memelihara serta mengembangkan penyesuaian diri yang baik sehingga siswa memiliki kemampuan mengatasi permasalahan serta memiliki kemampuan untuk berperilaku sosial yang baik. Hasil penelitian keefektifan teknik diskusi kelompok menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

a. Pembahasan Data Hasil Observasi

Tabel 4.12
Hasil Observasi

No	Aspek	Kondisi Awal	Hasil
1	Penyesuaian diri yang positif	<p>a. Siswa belum dapat mengontrol atau mengendalikan emosi</p> <p>b. Siswa tidak memiliki rasa tanggung jawab</p> <p>c. Siswa tidak percaya diri saat menjelaskan materi di depan kelas</p> <p>d. Siswa tidak mematuhi peraturan yang ada di madrasah</p> <p>e. Siswa belum dapat membina hubungan</p>	<p>a. Siswa mampu mengontrol atau mengendalikan emosi</p> <p>b. Siswa dapat bertanggung jawab apabila</p> <p>c. Siswa mampu percaya diri menjelaskan materi</p> <p>d. Siswa mematuhi peraturan yang ada di madrasah</p> <p>e. Siswa dapat membina hubungan yang baik</p>

		yang baik dengan orang lain	dengan orang lain
2	Penyesuaian diri yang negatif	a. Siswa membenarkan perilakunya yang salah b. Siswa mempertahankan perilakunya yang salah c. Siswa menyalahkan orang lain karena kegagalannya d. Siswa menyerang orang lain untuk menutupi kekurangannya	a. Siswa tidak membenarkan perilaku yang salah b. Siswa tidak mempertahankan perilakunya yang salah c. Siswa tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya d. Siswa tidak menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan dalam penyesuaian diri. Perubahan dilihat dari dinamika psikologis siswa selama kegiatan diskusi kelompok yang dilakukan peneliti. Perubahan siswa pada aspek penyesuaian diri positif menunjukkan kepatuhan siswa terhadap peraturan yang sudah ditetapkan di madrasah, siswa dapat mengontrol dan mengendalikan emosi, siswa dapat bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan dan siswa menjadi individu yang percaya diri. Perubahan pada aspek penyesuaian diri negatif menunjukkan siswa siswa tidak melakukan perilaku yang bersifat menyerang dan siswa tidak membenarkan perilakunya yang salah.

b. Pembahasan Pelaksanaan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

Proses pelaksanaan kegiatan diskusi kelompok terdiri dari empat sesi, sebelum dilaksanakan kegiatan diskusi kelompok diberikan *pretest* dan setelah *treatment* diberikan *posttest*.

1) *Pretest*

Pretest diberikan pada seluruh populasi penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2020 yang berjumlah 60 siswa. Tujuan dilakukan *pretest* untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh sebelum diberikan perlakuan dengan teknik diskusi kelompok. Hasil *pretest* pada pengungkapan penyesuaian diri siswa yang mendapatkan perlakuan berada pada kategori rendah yaitu siswa sulit mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa kurang aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan di madrasah, siswa tidak bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan, siswa tidak percaya diri tampil didepan kelas, siswa enggan membantu teman yang mengalami musibah dan sulit beradaptasi dengan personel sekolah.

2) Pelaksanaan Diskusi Kelompok

Pelaksanaan diskusi kelompok sebanyak empat kali. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 9 Juli 2020 dengan topik “penyesuaian diri remaja”. Pada sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2020 dengan topik “membina hubungan yang positif dengan teman”. Pada sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2020 dengan topik “cara

mengendalikan emosi”. Pada sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020 dengan topik “ membangun rasa percaya diri”.

a) Sesi pertama

Topik kegiatan “penyesuaian diri remaja” dengan tujuan siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan madrasah serta menghindari perilaku menyesuaikan diri yang salah. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai siswa dengan menunjukkan sikap yang tidak membenarkan perilakunya yang salah dan siswa tidak melakukan perbuatan yang bersifat menyerang.

b) Sesi kedua

Topik kegiatan pada sesi kedua yaitu “membina hubungan yang positif dengan teman” dengan tujuan siswa mampu mengenal temannya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa menghargai pendapat temannya, siswa menjalin kerjasama dengan temannya, siswa mampu memberikan motivasi kepada temannya, dan siswa dapat menjadi individu yang bertanggung jawab.

c) Sesi ketiga

Topik ketiga “cara mengendalikan emosi” dengan tujuan siswa dapat mengendalikan emosi dan bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai siswa

dapat mengendalikan emosinya, siswa dapat memaafkan kesalahan orang lain.

d) Sesi keempat

Topik kegiatan pada sesi keempat yaitu “membangun rasa percaya diri” dengan tujuan siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya sehingga tidak adanya frustrasi pribadi. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukkan perubahan yang ditandai siswa percaya diri menjelaskan materi di depan kelas, siswa percaya diri dengan penampilannya dan siswa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

3) *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* diberikan kepada siswa yang mendapatkan perlakuan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020 yang berjumlah 8 siswa. Tujuan dari pelaksanaan *posttest* untuk membantu siswa mengukur tingkat penyesuaian diri setelah mengikuti kegiatan diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat perubahan skor pada penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan dengan teknik diskusi kelompok. Selain dilihat berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, efektivitas teknik diskusi kelompok dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan siswa yang mengalami perubahan pada setiap aspeknya, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan pada

penyesuaian diri. Kondisi dilihat dari dinamika psikologis siswa selama kegiatan diskusi kelompok yang dipantau peneliti.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa MAN 1 Banda Aceh menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 secara umum berada pada kategori sedang, artinya siswa dapat mematuhi peraturan tertentu yang ada di madrasah, siswa bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan pada orang terdekatnya, siswa dapat percaya diri tampil didepan kelas pada pelajaran yang disukai, dan siswa dapat beradaptasi dengan teman dekat didalam kelas.
2. Teknik diskusi kelompok memiliki signifikansi terhadap penyesuaian diri siswa. Artinya teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Peningkatan rata-rata skor penyesuaian diri kepada sasaran perlakuan secara keseluruhan pada setiap aspek.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

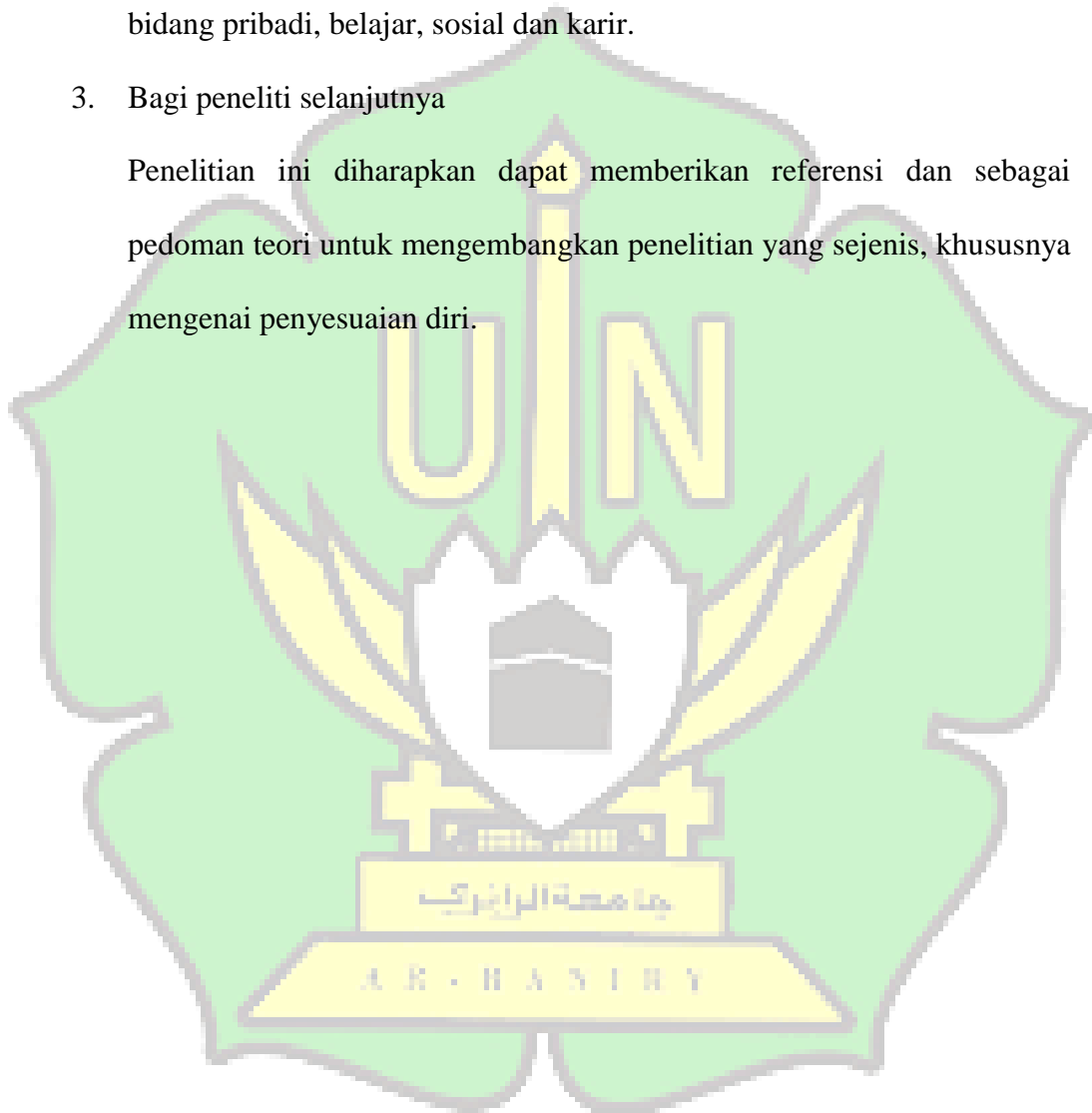
Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan dan mempertahankan penyesuaian diri yang telah didapat melalui intervensi diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam upaya pemberian layanan kelompok pada siswa di bidang pribadi, belajar, sosial dan karir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai penyesuaian diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. (2006). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aliyustati. (2016). “Efektivitas Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Al-Mighwar. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arifin, Johor. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian*. Jakarta: PT Alex Media Kamputindo.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud, (1999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang.
- D. Gunarsa, Singgih dan Yulia D. Gunarsa. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Fatimah, Enung. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fajriani, Rina. (2019). “Efektivitas *Peer Counseling* untuk Meningkatkan Perilaku Prososial pada Siswa di SMAS Babul Maghfirah Aceh Besar”, *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Ghufron, Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Jannah, Noor. (2015). “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau”, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. Kalimantan: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari.
- Kusmayadi, Ismail. (2006). *Think Smart Bahasa Indonesia*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. (2011). *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: Indeks.

- Luddin, Abu Bakar M. (2012). *Konseling Individual dan Kelompok*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Margono S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mariah, Kiki dan Neviyarni S. (2016). “Efektifitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa kelas X SMAN 1 Sungai Tarab”, *Jurnal Fakultas Psikologi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mujib, Abdul. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja grafindo persada.
- Murni, Wahid. (2008). *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*. Malang: UM Press.
- Nasti, Sri. (2014). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurihsan, Achmad Juntika. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Prasetyo, Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Prayitno, (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Ramlan. (1997). *Psikologi pendidikan Kajian Teoritis dan Aplikatif*. Malang: UMM Press.
- Robert L., Gibson, dan Marianne H. Mitchell. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahrul, Muhammad. (2015) “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa”, *Jurnal of EST*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sarwan, Afrina dan Nur'aini. (2018). "Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 5 Takengon Aceh Tengah", *Jurnal Diversit*. Medan: Universitas Negeri Medan Area.
- Sobur, Alex. (2011). *Psikologi Umum. Bandung*, CV Pustaka Setia.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut, Desak P.E dan Kusmawati. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudiyono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sujarweni, Wiratna. (2019). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Winataputra, US, R Defli, dan P Pnnen. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



Lampiran 1:
SK Pembimbing
Skripsi

UIN - RANIRY



Lampiran 2:
Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-5804/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2020
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
MAN 1 BANDA ACEH

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NADIRAH VITA YOLA / 160213011**
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Lampaseh Kota

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 23 Juni 2020
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



M. Chalis, M.Ag.

Berlaku sampai : 23 Juni 2021

AR-RANIRY

The logo of Universitas Negeri (UN) Ar-Raniry is a green shield-shaped emblem. It features a central yellow minaret with a flame at the top, flanked by two yellow wings. Below the minaret is a yellow banner with the text 'AR-RANIRY' in black. The text 'UN' is also visible in large yellow letters behind the minaret.

Lampiran 3:
Surat Keterangan
Telah Melakukan
Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 116 Keuramat Banda Aceh
Telp. 0651-636804 Fax. 0651-29466

Website: manmodelbna.sch.id, Email: mandelbandaaceh@gmail.com

29 Juli 2020

Nomor : B-723 /Ma.01.90/TL.00/07/2020
Lamp : -
Hal : Telah Melakukan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
di-
Tempat

Assalamu'alaikum, wr.wb.

Memenuhi maksud surat Saudara Nomor : B-5804/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2020 tanggal 23 Juni 2020, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Nadirah Vita Yola
N I M : 160213011
Program Studi : Bimbingan Konseling
Semester : VIII
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Jenjang : S1

Telah melaksanakan tugas melakukan penelitian untuk mengumpulkan data Skripsi dengan judul "**Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAN 1 Banda Aceh**" pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Banda Aceh.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala,



Mursyah



Lampiran 4 :
Instrumen
Penelitian Setelah
Judgement

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen Penyesuaian Diri
Nama : Nadirah Vita Yola
NIM : 160213011

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baile
Kontruk	Baile
Isi	Baile

Banda Aceh, Juni 2020
Penimbang Instrumen


(Maulida Hidayati, M.Pd)

UIN
AR-HANIRY

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MAN 1 BANDA ACEH**

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	KET
Penyesuaian diri	1. Penyesuaian diri yang positif	a. Emosional yang tidak berlebihan	Saya tidak marah apabila ada teman yang meminjam barang tanpa izin	+
			Saya tidak marah dengan teman apabila terjadi kesalahpahaman	+
			Saya mampu mengendalikan emosi untuk tidak membenci teman	+
			Saya mampu mengendalikan emosi untuk tidak iri hati apabila teman mempunyai uang saku lebih banyak dari pada saya	+
			Saya mampu mengendalikan diri agar tidak bertengkar di Madrasah dan diluar Madrasah	+
			Saya tidak tersinggung jika teman mengejek saya	+
			Saya ikut prihatin jika ada teman yang sedang mengalami musibah	
			Saya tidak marah jika teman tidak mau menolong saat saya perlu bantuan	+
			Saya tidak iri hati jika teman membeli barang baru	+
		b. Mekanisme pertahanan diri positif	Saya berfikir positif untuk hal-hal yang membuat saya cemas	+
			Saya mengalihkan perhatian untuk melampiaskan amarah degan bermain <i>game</i>	+
			Saya meminta maaf kepada teman jika melakukan kesalahan	+

			Saya bertanggung jawab jika merusak barang teman	+
		c. Tidak ada frustasi pribadi	Saya percaya diri tampil di depan kelas	+
			Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas	+
			Saya percaya diri menjelaskan materi diskusi di kelas	+
			Saya siap menjawab ketika guru bertanya	+
			Saya merasa biasa saja jika teman-teman memperhatikan saya karena salah pakai seragam	+
			Saya tidak malu jika salah menjawab pertanyaan guru	+
			d. Mampu menempatkan diri sesuai dengan norma	Saya memahami aturan-aturan sekolah dengan baik
		Saya bisa mematuhi semua aturan yang ada di sekolah		+
		Saya tidak pernah terlambat ke sekolah		+
		Saya senang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah		+
		Saya tidak pernah bolos sekolah		+
		Saya ikut berperan aktif dalam kegiatan program sekolah		+
		Saya berperan aktif pada saat pelajaran berlangsung		+
		Saya tidak pernah membawa <i>handphone</i> ke sekolah		+
		Saya bersikap tunduk dan patuh pada guru		+
		Saya ke kantin pada saat jam istirahat berlangsung		+
		Saya suka belajar kelompok	+	
		e. Mampu belajar dari pengalaman	Saya tidak pernah melakukan kesalahan yang sama di sekolah	+
			Saya menerima guru menegur jika melakukan	+

		kesalahan	
		Saya menyelesaikan tugas dengan baik dan benar	+
		Saya mengumpulkan tugas tepat waktu	+
	f. Bersikap sesuai dengan kenyataan	Saya tidak pernah berbohong dengan keadaan keluarga saya	+
		Saya jujur dengan keadaan diri saya	+
		Saya tidak memilih-milih teman	+
		Saya jujur jika tidak membuat pekerjaan rumah (PR)	+
		Saya suka senyum dan menegur teman bila bertemu	+
		Saya bertanya jika tidak mengerti materi yang telah guru sampaikan	+
		Saya menolong teman yang membutuhkan bantuan	
2. Penyesuaian diri yang negatif	a. Prilaku mempertahankan diri	Saya tidak peduli jika hanya memiliki satu teman	-
		Saya tidak jujur jika merusak barang teman	-
		Saya tidak jujur jika menghilangkan barang teman	-
		Saya tidak terima pendapat saya ditolak walaupun salah	-
		Saya tidak meminta maaf walaupun saya yang salah	
	b. Prilaku menyerang	Saya tidak senang membantu orang lain	-]
		Saya memarahi teman jika dia melakukan kesalahan	-
		Saya merusak kursi sekolah jika guru memarahi saya	-
		Saya membalas dendam jika teman mempermalukan saya	-
		Saya melabrak jika teman menyakiti hati saya	-

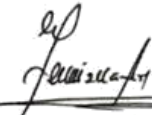
		Saya tidak suka jika ada teman yang memiliki kelebihan	-
		Saya membalas perbuatan teman yang memukuli saya karena meninggalkan bukunya	-
	c. Melarikan diri dari masalah	Saya tidur dikelas jika saya telat tidur dirumah	-
		Saya pergi ke kantin jika guru memarahi saya	-
		Saya bolos sekolah jika belum siap mengerjakan pekerjaan rumah (PR)	-
		Saya pura-pura sakit jika belum menyelesaikan tugas	-
		Saya merokok jika saya stress karena banyak tugas	-
		Saya bolos sekolah jika guru yang tidak saya sukai masuk	-
		Saya kabur dari rumah jika mengalami banyak masalah	-

Pembimbing I

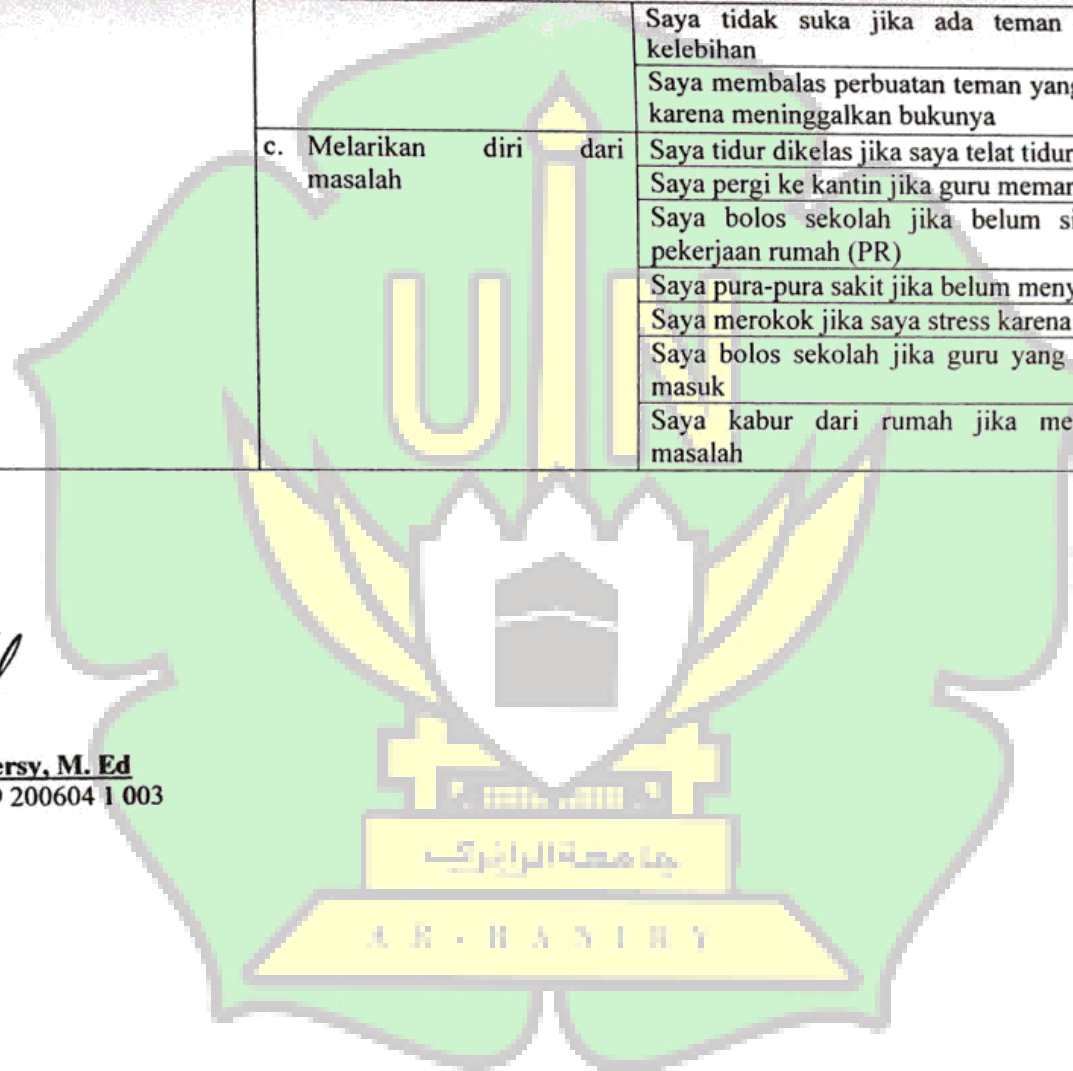


Tarmizi Ninoersy, M. Ed
NIP. 19790819 200604 1 003

Pembimbing II



Evi Zuhara, M. Ed
NIDN. 2012038901





Lampiran 5:
Angket
Penyesuaian Diri

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Instrumen ini bukanlah sebuah ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Diharapkan jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda.

B. Identitas Diri

Nama :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Tanggal Pengisian :

C. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang mengukur tingkat penyesuaian diri. Anda diminta memberi tanda *checklist* (✓) pada kolom yang disediakan dengan ketentuan:


1. Kategori selalu (SL) apabila pernyataan tersebut selalu Anda lakukan.
2. Kategori sering (SR) apabila pernyataan tersebut sering Anda lakukan.
3. Kategori kadang-kadang (KK) apabila pernyataan tersebut kadang-kadang Anda lakukan.
4. Kategori jarang (JR) apabila pernyataan tersebut jarang Anda lakukan.
5. Kategori Tidak Pernah (TP) apabila pernyataan tersebut tidak pernah Anda lakukan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1	Saya tidak marah dengan teman apabila terjadi kesalahpahaman					
2	Saya mampu mengendalikan emosi untuk tidak membenci teman					
3	Saya mampu mengendalikan emosi untuk tidak iri hati apabila teman mempunyai uang saku lebih banyak dari pada saya					
4	Saya mampu mengendalikan diri agar tidak bertengkar di sekolah dan diluar sekolah					
5	Saya ikut prihatin jika ada teman yang sedang mengalami musibah					
6	Saya tidak marah jika teman tidak mau menolong saat saya perlu bantuan					
7	Saya tidak iri hati jika teman membeli barang baru					
8	Saya berfikir positif untuk hal-hal yang membuat saya cemas					
9	Saya bertanggung jawab jika merusak barang teman					
10	Saya percaya diri tampil di depan kelas					
11	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas					
12	Saya percaya diri menjelaskan materi diskusi di kelas					
13	Saya siap menjawab ketika guru bertanya					
14	Saya memahami aturan-aturan sekolah dengan baik					
15	Saya bisa mematuhi semua aturan yang ada di sekolah					
16	Saya tidak pernah terlambat ke sekolah					
17	Saya senang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah					
18	Saya tidak pernah bolos sekolah					
19	Saya ikut berperan aktif dalam kegiatan program sekolah					

20	Saya berperan aktif pada saat pelajaran berlangsung					
21	Saya bersikap tunduk dan patuh pada guru					
22	Saya ke kantin pada saat jam istirahat berlangsung					
23	Saya tidak pernah melakukan kesalahan yang sama di sekolah					
24	Saya menyelesaikan tugas dengan baik dan benar					
25	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu					
26	Saya tidak pernah berbohong dengan keadaan keluarga saya					
27	Saya jujur dengan keadaan diri saya					
28	Saya tidak memilih-milih teman					
29	Saya suka senyum dan menegur teman bila bertemu					
30	Saya bertanya jika tidak mengerti materi yang telah guru sampaikan					
31	Saya menolong teman yang membutuhkan bantuan					
32	Saya tidak peduli jika hanya memiliki satu teman					
33	Saya tidak suka jika ada teman yang memiliki kelebihan					

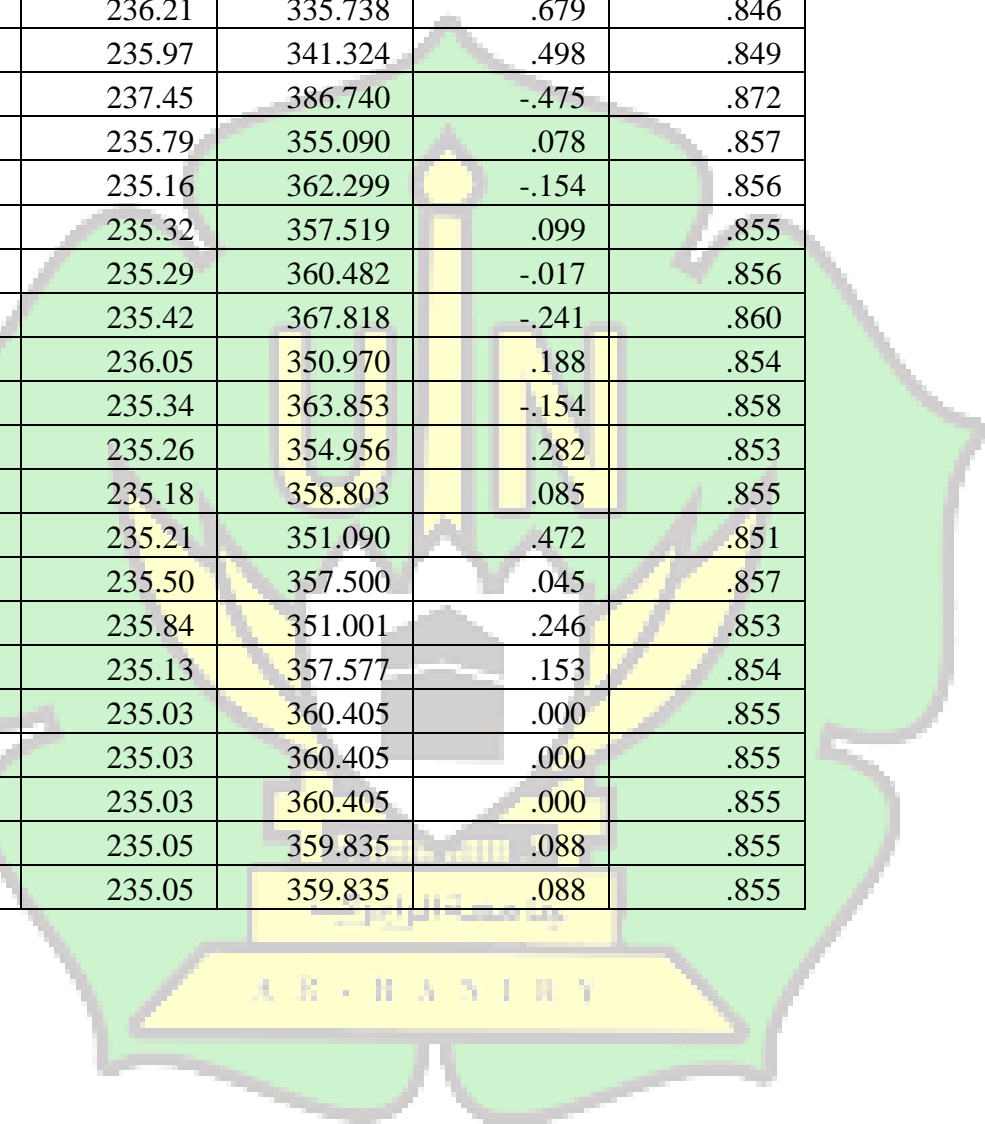





Lampiran 6:
Hasil Validitas
Instrumen

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	236.92	360.507	-.023	.856
Item_2	237.11	348.691	.320	.852
Item_3	236.21	339.306	.556	.848
Item_4	235.92	334.345	.433	.849
Item_5	235.76	331.915	.582	.846
Item_6	236.76	358.510	.030	.856
Item_7	235.68	349.844	.276	.852
Item_8	236.68	344.708	.338	.851
Item_9	235.63	341.482	.445	.849
Item_10	236.05	337.673	.610	.847
Item_11	236.97	352.837	.107	.857
Item_12	235.63	354.780	.217	.853
Item_13	236.92	340.885	.446	.849
Item_14	236.66	342.285	.369	.851
Item_15	236.68	335.627	.601	.846
Item_16	236.63	338.023	.618	.847
Item_17	237.39	330.408	.484	.848
Item_18	236.84	351.055	.175	.855
Item_19	236.05	365.078	-.166	.859
Item_20	236.16	350.839	.308	.852
Item_21	236.47	338.905	.444	.849
Item_22	236.45	343.930	.403	.850
Item_23	236.53	322.797	.586	.844
Item_24	236.55	334.794	.517	.847
Item_25	236.37	349.644	.331	.852
Item_26	236.79	340.441	.353	.851
Item_27	235.89	357.935	.059	.855
Item_28	236.05	341.835	.490	.849
Item_29	236.08	342.291	.381	.850
Item_30	236.29	354.806	.143	.854
Item_31	236.74	341.767	.434	.849
Item_32	236.11	355.016	.122	.855
Item_33	236.00	345.838	.403	.850

Item_34	235.97	351.161	.300	.852
Item_35	236.21	330.333	.523	.847
Item_36	235.68	344.006	.480	.849
Item_37	235.37	350.780	.426	.851
Item_38	236.03	352.459	.195	.854
Item_39	235.97	339.864	.618	.847
Item_40	236.21	335.738	.679	.846
Item_41	235.97	341.324	.498	.849
Item_42	237.45	386.740	-.475	.872
Item_43	235.79	355.090	.078	.857
Item_44	235.16	362.299	-.154	.856
Item_45	235.32	357.519	.099	.855
Item_46	235.29	360.482	-.017	.856
Item_47	235.42	367.818	-.241	.860
Item_48	236.05	350.970	.188	.854
Item_49	235.34	363.853	-.154	.858
Item_50	235.26	354.956	.282	.853
Item_51	235.18	358.803	.085	.855
Item_52	235.21	351.090	.472	.851
Item_53	235.50	357.500	.045	.857
Item_54	235.84	351.001	.246	.853
Item_55	235.13	357.577	.153	.854
Item_56	235.03	360.405	.000	.855
Item_57	235.03	360.405	.000	.855
Item_58	235.03	360.405	.000	.855
Item_59	235.05	359.835	.088	.855
Item_60	235.05	359.835	.088	.855

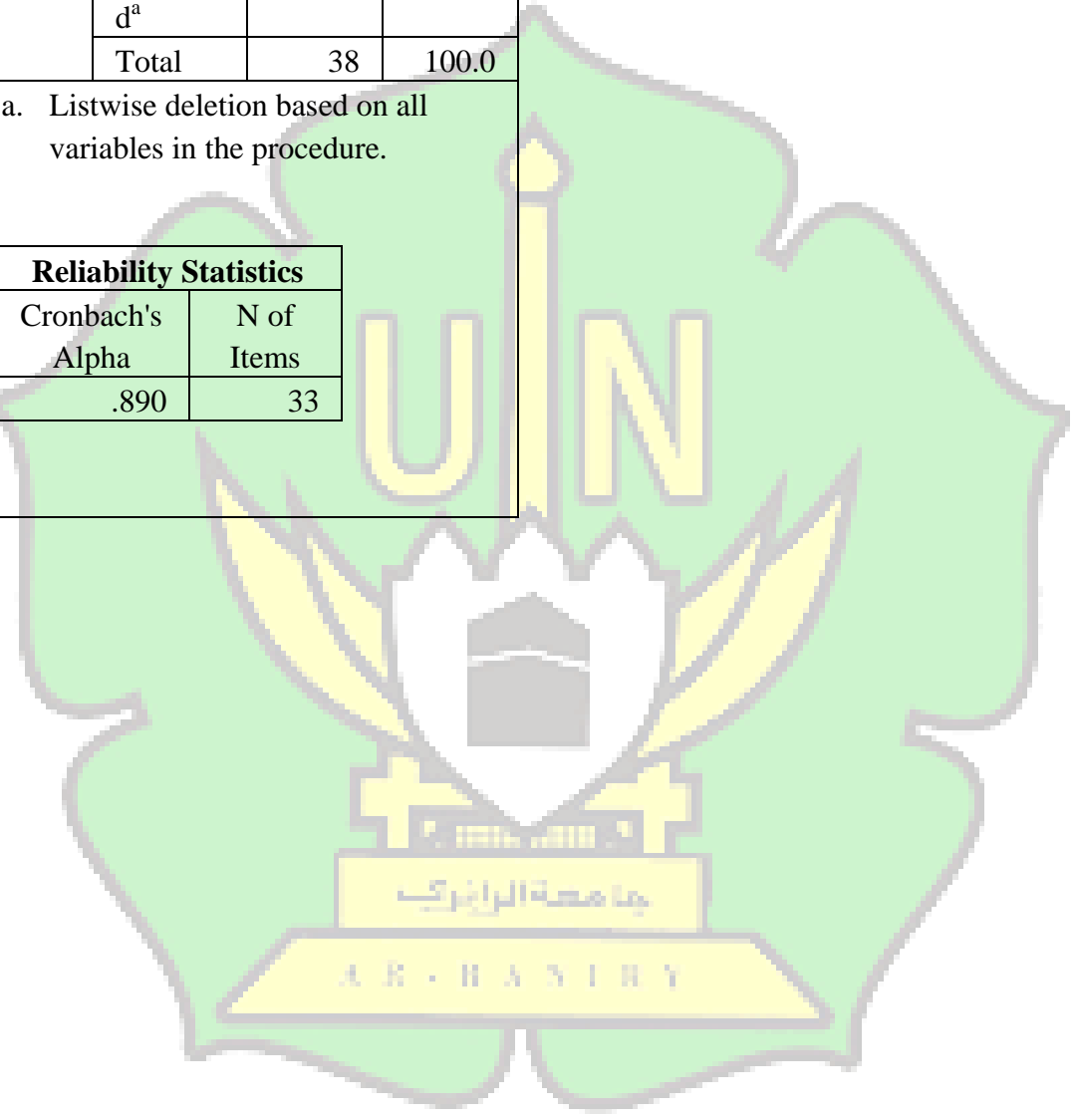


No Resp.	Nomor Butir Angket-Penyesuaian Diri																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
R1	3	2	4	2	5	3	4	5	5	4	2	4	2	3	3	4	3	4	4	4	2	4	1	3	2	1	4	2	2	3
R2	5	3	4	1	5	1	4	1	4	5	3	4	2	3	3	2	1	1	5	4	3	4	1	3	3	2	5	3	3	5
E3	4	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4
R4	4	3	3	4	5	3	4	4	4	3	1	5	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	5	4	3	2	4	5	5	3
R5	3	3	2	5	5	3	1	2	5	3	2	5	4	4	4	3	3	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3
R6	3	1	4	4	5	2	5	2	4	3	1	5	3	3	3	3	1	3	4	4	5	3	5	3	3	2	5	5	5	3
R7	3	3	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4
R8	3	4	3	1	1	3	2	1	3	1	4	3	2	2	2	1	1	5	4	4	3	1	1	2	4	4	4	3	2	5
R9	3	1	1	1	1	3	4	3	1	3	2	4	2	2	2	3	1	3	3	3	4	3	1	1	3	2	3	4	4	4
R10	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	5	3	4	3	4	4	4
R11	2	4	4	5	5	3	4	4	5	5	1	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	3
R12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	3	5	4	3	4	4	4	5	1	3	2	3	4	4	4
R13	3	2	4	5	5	4	4	2	5	2	1	5	3	2	3	3	1	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	5	4	3
R14	3	3	3	5	4	3	4	3	5	5	3	5	3	2	3	4	5	3	4	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	4
R15	3	3	4	5	5	3	5	3	5	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	5	3	4	5	5	3	3	3
R16	3	3	3	5	5	3	5	1	2	5	5	5	2	2	3	4	1	3	5	4	3	4	5	2	3	3	4	5	5	5
R17	2	3	2	5	4	4	5	2	5	3	4	4	3	2	3	4	1	4	4	4	1	2	1	4	4	1	5	4	4	4
R18	4	4	5	5	5	3	5	3	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3
R19	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4
R20	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	3	3	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
R21	3	3	5	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	3	3	3	1	2	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	4	4
R22	3	3	3	5	5	4	5	4	5	3	1	4	3	5	3	2	1	3	5	3	4	3	2	2	3	2	4	3	5	2
R23	3	3	3	5	4	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	3	3	3	2	5	3	4	1	4	5	5	4
R24	3	3	5	5	5	2	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	4	3	5	5	5	5	3	5	5	5
R25	3	3	3	5	4	3	4	3	5	5	3	5	3	2	3	4	5	3	4	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	4
R26	3	1	4	1	1	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	1	2	2	4	1	2	2	4	4	4	3	3	1	5
R27	3	3	5	1	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3
R28	3	2	3	1	1	3	5	2	1	3	5	5	3	3	2	3	2	3	5	3	1	4	1	3	5	2	5	3	5	3
R29	1	1	5	5	5	3	5	4	5	4	3	5	2	3	5	4	1	1	5	5	1	5	1	2	4	1	5	4	4	3
R30	4	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	4
R31	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	3	4	3	5	5	4	5	3	3	5	4	3	3	3	3
R32	3	3	5	5	5	2	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	4	3	5	5	5	5	3	5	5	5
R33	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	5	1	1	1	2	1	2	4	4	3	3	1	3	4	5	5	3	1	5
R34	3	3	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4
R35	3	3	4	5	3	3	4	4	5	4	1	5	2	2	2	4	4	4	4	2	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2
R36	2	3	4	4	5	3	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
R37	3	3	3	5	5	4	5	4	5	3	1	4	3	5	3	2	1	3	5	3	4	3	2	2	3	2	4	3	5	2
R38	3	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	1	5	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	2	4	2	4	4



Lampiran 7: Hasil Reabilitas Instrumen

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
.890	33		





Lampiran 8:
Rencana
Pelaksanaan
Layanan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

AL - HANTHY



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020
MAN 1 BANDA ACEH

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman
D	Tujuan	Siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan madrasah serta menghindari perilaku menyesuaikan diri yang salah
E	Topik	Penyesuaian diri remaja
F	Materi	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian penyesuaian diri - Karakteristik penyesuaian diri - Cara menyesuaikan diri di madrasah
G	Sasaran Layanan	X
H	Metode dan Teknik	Diskusi kelompok
I	Waktu	2 x 45 Menit
J	Media/ Alat	Alat tulis
K	Tanggal Pelaksanaan	9 Juli 2020
L	Sumber Bacaan	<ul style="list-style-type: none"> - Yusuf Syamsu dan Nurihsan Juntika. (2005). <i>Landasan Bimbingan dan Konseling</i>, Bandung: PT Remaja Rosdakarya. - Fatimah Enung. (2010). <i>Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)</i>, Bandung: CV Pustaka Setia. - Al-Mighwar. (2006). <i>Psikologi Remaja</i>, Bandung: Pustaka Setia.
M	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, <i>ice breaking</i>) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Langkah-langkah penjelasan pembentukan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan fungsi dari bimbingan kelompok 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan asas-asas dalam bimbingan kelompok, serta menjelaskan kontrak pelaksanaannya
	c. Mengarahkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor

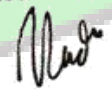
	kegiatan(konsolidasi)	memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
2. Tahap Peralihan (Transisi)		
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor Menanyakan kepada siswa yang belum mengerti untuk diberi penjelasan (<i>Storming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok mengikuti layanan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bagi siswa untuk bertanya bila ada yang belum jelas 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali tugas dan peran tiap anggota kelompok
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa (<i>Norming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan siswa 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai kegiatan kelompok
3. Tahap Inti/Kerja		
	a. <i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu)	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama 2. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik/ masalah yang dibahas dalam kelompok 3. Pemimpin kelompok mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif
	b. Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memfasilitasi seluruh anggota kelompok untuk tanya jawab / mengungkapkan segala ide, gagasan permasalahan dan informasi kepada forum kelompok tentang penyesuaian diri remaja 2. Anggota kelompok menyampaikan ide-ide bagaimana menjadi individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, memberi pendapat dan sanggahan tentang topik yang dibahas dalam suasana dinamika kelompok sehingga siswa mengetahui cara menyesuaikan diri di madrasah. 3. Dari pernyataan yang sudah diajukan pemimpin kelompok kemudian menyimpulkan setiap jawaban dari anggota

		kelompok dan diungkapkan kembali dengan menyisipkan materi
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya (apa yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan yang dimaksud) 5. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dan anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i>
3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimpulkan hasil kegiatan 2. Siswa merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan kegiatan secara lisan 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menutup kegiatan layanan dengan mengajak siswa berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan peserta didik membuat langkah yang akan dilakukan
	Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok 4. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok 5. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling


Muzakkiratunnisa, S. Pd

Banda Aceh, 9 Juli 2020
Mahasiswa Penelitian


Nadirah Vita Yola



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020
MAN 1 BANDA ACEH

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman
D	Tujuan	Siswa mampu mengenal temannya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman
E	Topik	Membina hubungan yang positif dengan teman
F	Materi	<ul style="list-style-type: none"> - Cara untuk menjaga hubungan pertemanan - Manfaat membina hubungan yang baik dengan teman
G	Sasaran Layanan	X
H	Metode dan Teknik	Diskusi kelompok
I	Waktu	2 x 45 Menit 1 kali pertemuan
J	Media/ Alat	Alat tulis
K	Tanggal Pelaksanaan	13 Juli 2020
L	Sumber Bacaan	Ety Setiyowati, <i>membina hubungan baik dengan teman</i> , Mei 2013. Diakses pada tanggal 12 Juli 2020 dari situs http://etysetiyowati.blogspot.com/2013/5/membina-hubungan-baik-degan-teman.html?m=1
M	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Langkah-langkah penjelasan pembentukan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan fungsi dari bimbingan kelompok 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan asas-asas dalam bimbingan kelompok, serta menjelaskan kontrak pelaksanaannya
	c. Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	

	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor Menanyakan kepada siswa yang belum mengerti untuk diberi penjelasan (<i>Storming</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok mengikuti layanan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bagi siswa untuk bertanya bila ada yang belum jelas 3. Guru BK/ Konselor menjelaskan kembali tugas dan peran tiap anggota kelompok
	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa (<i>Norming</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan siswa 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai kegiatan kelompok
<p>d. Tahap Inti/Kerja</p>		
	<p>a. <i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu)</p>	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama 2. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik/ masalah yang dibahas dalam kelompok 3. Pemimpin kelompok mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif
	<p>b. Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memfasilitasi seluruh anggota kelompok untuk tanya jawab / mengungkapkan segala ide, gagasan permasalahan dan informasi kepada forum kelompok tentang cara membina hubungan yang positif dengan teman 2. Anggota kelompok menyampaikan ide-ide bagaimana cara membina hubungan yang positif dengan teman, memberi pendapat dan sanggahan tentang topik yang dibahas dalam suasana dinamika kelompok sehingga siswa mengetahui manfaat dari membina hubungan yang baik. 3. Dari pertanyaan yang sudah diajukan pemimpin kelompok kemudian disimpulkan setiap jawaban dari anggota kelompok dan diungkapkan kembali dengan menyisipkan materi 4. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk

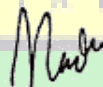
		menyampaikan komitmennya (apa yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan yang dimaksud)
		5. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dan anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i>
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimpulkan hasil kegiatan 2. Siswa merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan kegiatan secara lisan 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menutup kegiatan layanan dengan mengajak siswa berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan peserta didik membuat langkah yang akan dilakukan
	Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok 2. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok 3. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling



Muzakkiratunnisa, S. Pd

Banda Aceh, 13 Juli 2020
Mahasiswa Penelitian



Nadirah Vita Yola



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020
MAN 1 BANDA ACEH

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman
D	Tujuan	Siswa dapat mengendalikan emosi dan mengetahui cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas
E	Topik	Cara mengendalikan emosi
F	Materi	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian emosi - Macam-macam emosi - Cara mengendalikan emosi
G	Sasaran Layanan	X
H	Metode dan Teknik	Diskusi kelompok
I	Waktu	2 x 45 menit 1 kali pertemuan
J	Media/ Alat	Alat tulis
K	Tanggal Pelaksanaan	16 Juli 2020
L	Sumber Bacaan	<ul style="list-style-type: none"> - Mustaqim. (2008). <i>Psikologi Pendidikan</i>, Semarang: Pustaka Pelajar - Mulyatiningsih, Rudi, dkk. (2004). <i>Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar, dan Karier</i>. Jakarta: Grasindo
M	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, <i>ice breaking</i>) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Langkah-langkah penjelasan pembentukan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan fungsi dari bimbingan kelompok 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan asas-asas dalam bimbingan kelompok, serta menjelaskan kontrak pelaksanaannya
	c. Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan


d. Tahap Peralihan (Transisi)	
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kepada siswa yang belum mengerti untuk diberi penjelasan (<i>Storming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok mengikuti layanan 5. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bagi siswa untuk bertanya bila ada yang belum jelas 6. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali tugas dan peran tiap anggota kelompok
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa (<i>Norming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan siswa 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai kegiatan kelompok
2. Tahap Inti/Kerja	
a. <i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu)	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menetapkan topik yang akan dibahas 2. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik/ masalah yang dibahas dalam kelompok 3. Pemimpin kelompok mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif
b. Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memfasilitasi seluruh anggota kelompok untuk tanya jawab/ mengungkapkan segala ide, gagasan permasalahan dan informasi kepada forum kelompok tentang cara mengendalikan emosi 2. Anggota kelompok menyampaikan ide-ide bagaimana menjadi individu agar tidak memiliki emosional yang berlebihan, memberi pendapat dan sanggahan tentang topik yang dibahas dalam suasana dinamika kelompok sehingga siswa mengetahui cara mengendalikan emosi. 3. Dari pernyataan yang sudah diajukan pemimpin kelompok kemudian menyimpulkan setiap jawaban dari anggota kelompok dan diungkapkan kembali dengan menyisipkan materi

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan komitmennya (apa yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan yang dimaksud) 5. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dan anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i>
3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimpulkan hasil kegiatan 2. Siswa merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan kegiatan secara lisan 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menutup kegiatan layanan dengan mengajak siswa berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	a. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan peserta didik membuat langkah yang akan dilakukan
	b. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok 2. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok 3. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling


Muzakkiratunnisa, S. Pd

Banda Aceh, 16 Juli 2020
Mahasiswa Penelitian


Nadirah Vita Yola



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020
MAN 1 BANDA ACEH

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman
D	Tujuan	Siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya sehingga tidak adanya frustrasi pribadi
E	Topik	Membangun rasa percaya diri
F	Materi	<ul style="list-style-type: none"> - Pentingnya rasa percaya diri - Ciri-ciri dan manfaat mempunyai rasa percaya diri - Membangun rasa percaya diri
G	Sasaran Layanan	X
H	Metode dan Teknik	Diskusi kelompok
I	Waktu	2 x 45 Menit 1 kali pertemuan
J	Media/ Alat	Alat tulis
K	Tanggal Pelaksanaan	20 Juli 2020
L	Sumber Bacaan	Triyono, Mastur. (2014). <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi</i> . Yogyakarta: Paramita
M	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Langkah-langkah penjelasan pembentukan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan fungsi dari bimbingan kelompok 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan asas-asas dalam bimbingan kelompok, serta menjelaskan kontrak pelaksanaannya
	c. Mengarahkan kegiatan(konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan

2. Tahap Peralihan (Transisi)	
Guru bimbingan dan konseling atau konselor Menanyakan kepada siswa yang belum mengerti untuk diberi penjelasan (<i>Storming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok mengikuti layanan 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bagi siswa untuk bertanya bila ada yang belum jelas 3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali tugas dan peran tiap anggota kelompok
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa (<i>Norming</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan siswa 2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai kegiatan kelompok
2. Tahap Inti/Kerja	
a. <i>Eksperientasi</i> (proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu)	Guru bimbingan dan konseling atau konselor memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih dengan materi <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok menetapkan topik yang akan dibahas 2. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik/ masalah yang dibahas dalam kelompok 3. Pemimpin kelompok mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif
4. Refleksi (Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok memfasilitasi seluruh anggota kelompok untuk tanya jawab / mengungkapkan segala ide, gagasan permasalahan dan informasi kepada forum kelompok tentang membangun rasa percaya diri 2. Anggota kelompok menyampaikan ide-ide bagaimana cara membangun rasa percaya diri, memberi pendapat dan sanggahan tentang topik yang dibahas dalam suasana dinamika kelompok sehingga siswa mengetahui manfaat dari rasa percaya diri 3. Dari pertanyaan yang sudah diajukan pemimpin kelompok kemudian disimpulkan setiap jawaban dari anggota kelompok dan diungkapkan kembali dengan menyisipkan materi 4. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok

		<p>untuk menyampaikan komitmennya (apa yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan yang dimaksud)</p> <p>5. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dan anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i></p>
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>5. Siswa menyimpulkan hasil kegiatan</p> <p>6. Siswa merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan kegiatan secara lisan</p> <p>7. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</p> <p>8. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menutup kegiatan layanan dengan mengajak siswa berdoa dan mengakhiri dengan salam</p>
N	Evaluasi	
	c. Evaluasi Proses	<p>1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan</p> <p>2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</p> <p>3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan peserta didik membuat langkah yang akan dilakukan</p>
	c. Evaluasi Hasil	<p>3. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</p> <p>4. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok</p> <p>5. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor</p>

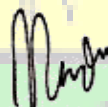
Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling



Muzakkiratunnisa, S. Pd

Banda Aceh, 20 Juli 2020

Mahasiswa Penelitian



Nadirah Vita Yola



Lampiran 9:
Materi Pelaksanaan
Kegiatan
Bimbingan
Kelompok

PENYESUAIAN DIRI REMAJA

A. Pengertian penyesuaian diri

Schneiders berpendapat penyesuaian adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu berada.

B. Karakteristik penyesuaian diri

Berikut uraian karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuaian Diri yang Positif

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

- 7) Tidak menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang berlebihan.
- 8) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
- 9) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 10) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
- 11) Mampu belajar dari pengalaman.
- 12) Bersikap realistis dan objektif.

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, dan

sebagainya. Terdapat tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

4) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah tidak sedang menghadapi kegagalan dan akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Seperti, mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan yang salah, menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima, dan lain sebagainya.

5) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Seperti, selalu membenarkan diri sendiri, selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi, merasa senang apabila mengganggu orang lain suka bersikap balas dendam, dan lain sebagainya.

6) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Seperti, banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.

C. Cara Menyesuaikan Diri di Madrasah

1. Persiapan mental

Salah satu cara yang dapat membantu dalam menyesuaikan diri adalah dengan menerima kondisi madrasah yang mungkin saja beragam dan berbeda dengan keadaan diri.

2. Berbaik sangka

Buang jauh-jauh pikiran bahwa lingkungan madrasah kurang menyenangkan termasuk kekhawatiran tentang teman-teman yang tidak bersahabat atau guru-guru kurang ramah.

3. Taat aturan

Memasuki madrasah, berarti memasuki tempat yang memiliki peraturan. Peraturan madrasah bisa saja berbeda dengan sekolah sebelumnya. Mengikuti dan mematuhi peraturan yang ada merupakan salah satu jalan membuat diri nyaman di madrasah

4. Menghargai sesama

Selama bisa saling menghargai maka tidak perlu takut, karena semakin bisa menghargai teman akan cepat terjalin keakraban.

5. Kenali dan hormati guru

Guru adalah orang tua di madrasah sehingga perlakukan layaknya sedang berhadapan dengan orang tua di rumah. Sebagai siswa, membiasakan diri untuk bertutur kata sopan dan bersikap santun terhadap guru-guru. Hal ini akan membuat guru-guru merasa dihargai.

6. Menjadi diri sendiri

Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam.

MEMBINA HUBUNGAN YANG POSITIF DENGAN TEMAN

A. Cara untuk menjaga hubungan pertemanan

Manusia dalam kegiatan sehari-hari tidak lepas dari interaksi sesama manusia, baik yang positif dan negatif. Berikut cara untuk menjaga sebuah hubungan pertemanan.

1. Belajar menghargai

Pada dasarnya, semua orang ingin dihargai. Tidak peduli apakah orang berpangkat atau tidak, orang miskin atau kaya, sesama agama atau tidak seagama, sesama suku atau tidak sesama suku, semuanya ingin dihargai secara proporsional. Namun sayangnya, masih banyak individu yang tidak menghargai orang lain. Padahal menghargai orang lain bukan berarti memberikan sesuatu yang besar nilainya. Misalnya, menghargai pendapat orang lain. Hal ini sangat penting dilakukan membina hubungan yang baik.

2. Suka menolong

Menolong merupakan suatu perbuatan yang mulia, misalnya menolong seseorang yang sedang dalam kesusahan atau menolong orang menyelesaikan masalahnya. Bantulah orang lain tanpa mengharap balasan. Pertolongan yang demikian dihadapan Allah Subhanahu Wata'ala dinilai sebagai suatu amalan ibadah.

3. Mau mengerti

Sikap mau mengerti keadaan orang lain pada dasarnya merupakan perbuatan yang sangat terpuji. Karena, orang yang mempunyai sikap mau

mengerti keadaan orang lain membutuhkan kesadaran yang harus ditumbuhkan dari dalam hati nurani yang terdalam. Oleh karena itu, dalam membina hubungan yang baik sudah seharusnya mau mengerti keadaan orang lain tanpa memandang status. Artinya, harus menghindari sikap acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang disekitar.

4. Memberikan motivasi

Perjalanan hidup seseorang tidak selamanya berjalan mulus, artinya ada kalanya seseorang mengalami masalah, seperti patah semangat, putus asa dan sebagainya. Teman yang baik tentunya akan memberikan motivasi (dorongan) sehingga teman tumbuh kembali rasa percaya dirinya.

B. Manfaat Membina Hubungan yang Baik dengan Teman

1. Mendapatkan dukungan

Setiap orang memiliki keinginan untuk didengarkan dan dihargai dengan cara-cara tertentu. Memiliki teman akan membantu individu merasa bahagia dan puas karena teman selalu siap memberikan masukan, dukungan dan saran.

2. Mempunyai energi yang positif

Berteman dengan orang baik dapat membawa energi dalam hidup. Apabila teman selalu memancarkan aur positif, seseorang akan ikut terbawa dan berlomba-lomba melakukan hal positif.

3. Menjalin kerjasama

Apabila sudah membina hubungan yang baik dengan teman, maka individu akan mudah untuk bekerja sama untuk melakukan hal-hal positif. Misalnya dalam belajar kelompok dan berbisnis.



CARA MENGENDALIKAN EMOSI

A. Pengertian Emosi

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Orang-orang sering menganggap bahwa emosi hanya berkaitan dengan perasaan marah saja.

B. Jenis-jenis Emosi

Berdasarkan sebab dan reaksi yang ditimbulkan, emosi dikelompokkan menjadi tiga yaitu:

1. Emosi yang berkaitan dengan perasaan (syaraf-syaraf jasmaniah), misalnya perasaan dingin, panas, hangat, sejuk dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor fisik diluar individu, misalnya cuaca, kondisi ruangan dan tempat dimana individu berada.
2. Emosi yang berkaitan dengan kondisi fisiologis, misalnya sakit, meriang dan sebagainya. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor kesehatan.
3. Emosi yang berkaitan dengan kondisi psikologis, misalnya cinta, rindu, sayang dan benci. Munculnya emosi seperti ini lebih banyak dirasakan karena faktor hubungan dengan orang lain.

C. Macam-macam emosi

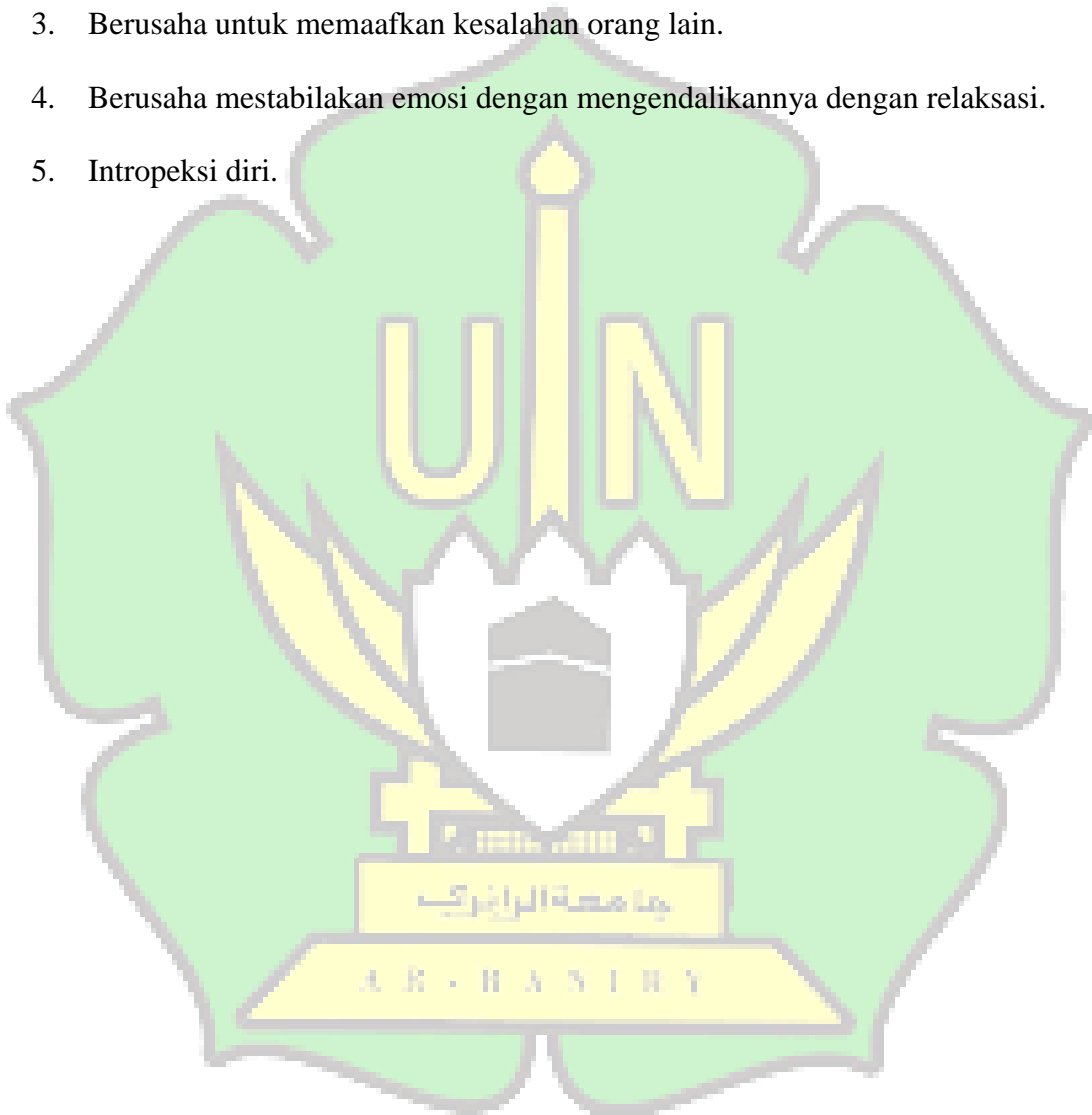
Setiap orang tentunya memiliki emosi. Akan tetapi banyak orang yang mengidentifikasi emosi sebagai suatu hal yang negatif seperti memukul, melempar barang, menghancurkan barang yang biasa disebut dengan marah. Marah merupakan bagian dari emosi, tetapi emosi ada yang positif dan ada yang negatif. Berikut adalah macam-macam emosi:

1. Emosi marah, Seseorang yang marah terhadap orang lain disebabkan bahwa orang lain itu bersalah terhadap dirinya. Orang yang marah bisa menunjukkan tingkah laku agresif, membanting barang, bahkan sampai melakukan tindak kekerasan fisik.
2. Emosi sedih, duka, susah dan pilu, semua orang yang mengalami musibah pasti merasa sedih. Karena sedih, seseorang bisa menangis dan mengurung diri di kamar dan tidak mau bergaul dengan orang lain.
3. Emosi iri, orang sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Jika dirinya lebih rendah maka timbul rasa iri. Ekspresi iri harus dapat dikendalikan secara positif sehingga akan menimbulkan motivasi untuk menyamai orang yang dibandingkan.
4. Emosi takut, emosi dari rasa takut dapat berupa lari menjauh dari obyek penyebab takut. Rasa takut pada seseorang menghindari objek penyebab takut.
5. Emosi cinta, salah satu emosi cinta adalah cinta kepada orangtua.

D. Cara Mengendalikan Emosi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi positif yaitu:

1. Setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat.
2. Berfikir tenang akibat negatif yang mungkin terjadi.
3. Berusaha untuk memaafkan kesalahan orang lain.
4. Berusaha mestabilakan emosi dengan mengendalikannya dengan relaksasi.
5. Intropeksi diri.



MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

A. Pentingnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu kondisi seseorang yang menyadari kelebihan dan kekurangannya, dan mampu memanajemen kelebihan dan kekurangan dengan baik. Percaya diri adalah aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan tidak terwujud, individu akan tetap berfikir positif dan dapat menerimanya.

B. Ciri-ciri orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

1. Berani tampil beda, orang yang berani tampil beda pasti memahami dirinya sendiri karena mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya sehingga jadilah seorang yang berani tampil beda tentunya dalam hal positif.
2. Berani menerima tantangan, berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.
3. Asertif, asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang tegas sebab seseorang itu berilmu dan mengetahui kapan harus berkata iya dan kapan saat untuk berkata tidak.
4. Mandiri, seseorang yang mandiri percaya akan kemampuan dan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan.
5. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.

C. Manfaat Rasa Percaya Diri

1. Menjadi pribadi yang tidak mudah terpengaruh dengan orang lain.
2. Mampu mengatasi keadaan dengan baik.
3. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
4. Memandang semua hal secara optimis.
5. Kualitas kepribadian akan meningkat.
6. Mampu mengontrol emosi dengan baik.

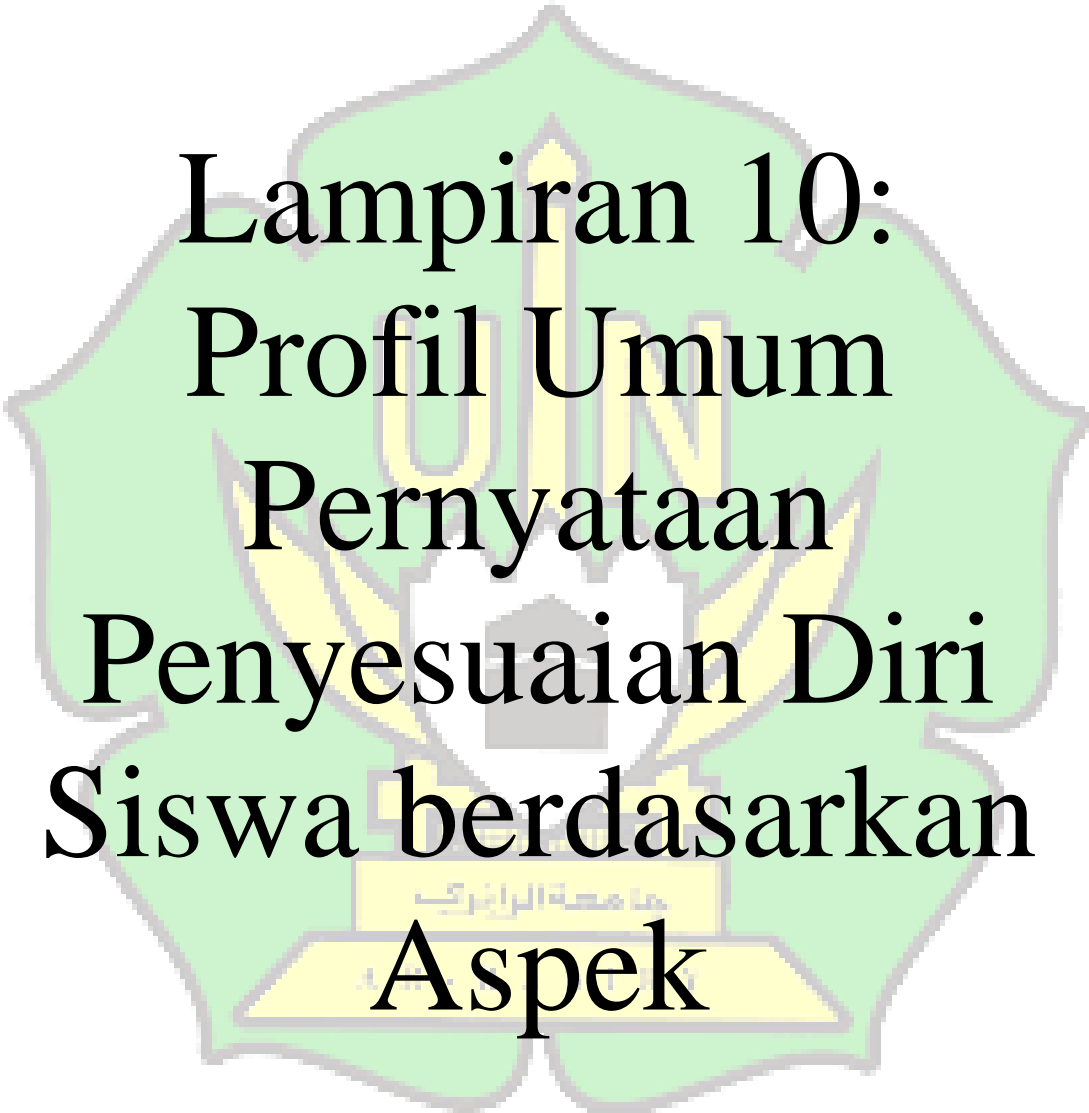
D. Membangun Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri sangat diperlukan setiap orang. Tanpa rasa percaya diri seseorang akan merasa bersalah dan tidak dapat melakukan sesuatu dengan maksimal. Berikut cara untuk membangun rasa percaya diri:

1. Sadar bahwa manusia adalah ciptaan Allah Subhanahu Wata'ala yang sama yaitu hak untuk hidup, hak untuk merdeka dan hak untuk mencari kebahagiaan.
2. Hidup mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi dan berani secara terbuka menyatakan pendapat/ pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi sejauh tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan dan kelebihan diri, kemudian mengembangkannya dengan sungguh-sungguh.

4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia mempunyai keunggulan/ kelebihan disamping kelemahan/ kekurangan.





Lampiran 10:
Profil Umum
Pernyataan
Penyesuaian Diri
Siswa berdasarkan
Aspek

Responder	Nomor Butir Angket-Penyediaan Diri																																	Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
R52	4	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	4	3	1	1	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	1	1	2	5	83	
R41	1	1	1	1	4	3	1	3	2	2	2	3	1	3	4	3	1	1	3	2	4	4	1	4	3	1	4	4	4	3	4	2	5	85	
R31	2	3	4	5	3	4	4	3	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	89	
R40	2	1	1	1	5	1	1	4	5	4	5	3	1	3	3	4	4	5	1	5	3	1	3	1	5	1	2	4	4	1	1	3	5	93	
R49	2	3	1	1	5	2	1	3	3	3	2	3	2	3	1	4	1	3	5	2	3	5	2	5	3	1	3	5	3	4	4	3	5	96	
R58	1	3	1	1	5	2	1	3	3	3	3	3	1	5	1	2	1	2	3	3	4	4	5	4	4	1	4	2	4	3	3	4	5	94	
R30	3	3	2	2	5	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	5	5	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	99	
R57	3	3	1	3	4	3	1	1	5	5	5	5	1	3	1	3	1	3	5	1	3	3	1	5	3	1	5	1	5	5	5	5	5	104	
R2	3	2	5	4	5	2	5	3	3	2	3	4	1	4	1	2	1	4	4	1	4	4	2	4	4	1	5	4	4	3	3	5	5	107	
R17	3	4	1	5	4	1	4	5	2	3	3	2	1	4	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	5	5	105	
R44	3	3	3	4	4	3	4	5	1	1	1	2	1	4	3	3	1	3	4	5	3	1	5	1	5	1	5	3	5	3	5	5	5	105	
R13	2	4	2	5	4	5	5	4	2	3	3	4	3	4	2	4	1	3	2	1	2	2	3	4	3	4	4	5	3	2	3	4	5	107	
R37	3	3	5	5	5	4	5	3	3	5	3	2	1	3	4	3	2	2	3	2	3	5	2	3	5	1	2	5	2	3	2	4	5	108	
R27	4	5	5	2	3	5	5	1	1	1	3	3	3	1	2	5	3	3	5	4	3	5	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	108	
R25	2	4	5	5	4	2	5	2	3	2	3	3	1	2	3	2	5	2	3	2	5	4	2	4	4	5	5	4	4	3	5	2	4	111	
R28	1	4	1	1	5	4	5	3	5	5	5	3	1	4	1	2	2	4	4	4	3	1	2	3	5	5	4	5	3	5	5	1	5	111	
R45	2	1	1	1	1	1	5	1	5	3	3	1	3	5	2	1	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	112
R39	3	4	4	3	5	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	4	116	
R50	3	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	5	4	5	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	115	
R20	3	3	4	4	5	3	4	3	3	3	3	4	1	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	117	
R56	3	3	5	5	5	4	5	3	3	3	3	4	2	3	5	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	5	3	4	3	3	4	4	3	117	
R8	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	5	4	3	2	5	5	4	4	4	4	3	5	4	3	4	2	5	119	
R35	3	4	5	3	4	4	5	4	2	2	2	4	4	2	4	5	5	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	5	5	4	5	1	5	118	
R46	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	5	3	4	4	3	3	5	118	
R55	1	5	5	5	5	4	5	4	2	3	5	4	1	5	1	5	1	2	4	1	4	4	1	5	4	1	5	5	4	4	4	5	5	119	
R23	3	3	5	5	5	1	2	5	2	2	3	4	1	4	3	4	5	2	3	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	1	5	122	
R4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	122	
R22	3	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	3	3	5	1	3	1	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3	4	1	5	2	5	121	

R34	3	4	5	5	5	3	5	4	3	3	2	4	2	4	3	3	5	3	4	5	3	3	5	4	5	4	4	4	2	5	125				
R48	3	1	3	5	5	4	5	5	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	5	3	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	122			
R53	3	3	5	3	3	4	3	4	5	5	3	5	5	5	2	3	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	2	5	4	5	5	126			
R7	1	4	4	5	5	2	4	3	3	3	3	3	3	1	4	5	3	5	3	3	2	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	125			
R26	3	4	5	4	5	3	4	4	3	3	4	3	2	4	2	5	2	3	4	5	4	2	5	4	5	5	5	5	3	3	3	4	125		
R16	4	3	5	4	3	3	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	5	2	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	5	125	
R18	3	4	5	5	3	5	5	5	1	5	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	1	5	125	
R15	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	2	5	127		
R47	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	127	
R6	3	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	3	1	4	5	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	2	5	129	
R21	3	5	5	5	3	5	4	2	3	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	4	5	5	5	128	
R11	3	2	5	5	1	2	5	3	4	4	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	4	2	5	129	
R43	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	3	2	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	3	1	5	132	
R54	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	3	5	4	4	4	5	1	3	2	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	1	5	130	
R9	3	5	5	4	5	5	5	5	3	3	3	4	1	4	4	4	5	4	4	5	5	5	1	4	3	5	5	5	3	3	4	4	4	132	
R19	3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	5	3	4	4	5	5	4	5	1	5	131	
R59	3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	5	3	4	4	5	5	4	5	1	5	131	
R24	2	5	5	5	5	4	5	4	3	3	3	3	1	5	5	3	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	5	134
R33	3	3	5	4	4	3	5	5	3	2	3	4	5	4	5	4	5	2	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	134
R38	3	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	1	3	3	2	5	3	4	1	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134
R48	3	4	5	5	5	3	4	4	3	4	4	5	5	3	5	4	5	5	4	3	5	5	3	3	3	4	4	5	4	5	5	2	5	136	
R1	4	4	5	5	5	5	5	3	2	3	3	2	2	5	4	5	4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	136	
R3	4	5	5	5	5	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	2	5	137	
R9	3	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	2	5	140	
R59	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	1	4	141
R42	3	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	148	
R29	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	149
R5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	3	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	148	
R14	3	5	5	3	5	3	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	148
R10	5	5	5	5	5	3	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	149
R36	3	4	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	150		
R32	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	154

Respon	Penyesuaian Diri		Total	Kategori
	Negatif			
	42	52		
R31	2	2	4	RENDAH
R59	1	4	5	RENDAH
R32	1	5	6	RENDAH
R27	3	3	6	RENDAH
R25	2	4	6	RENDAH
R28	1	5	6	RENDAH
R35	1	5	6	RENDAH
R23	1	5	6	RENDAH
R53	1	5	6	RENDAH
R18	1	5	6	RENDAH
R47	2	4	6	RENDAH
R43	1	5	6	RENDAH
R54	1	5	6	RENDAH
R19	1	5	6	RENDAH
R59	1	5	6	RENDAH
R24	1	5	6	RENDAH
R1	1	5	6	RENDAH
R36	1	5	6	RENDAH
R41	2	5	7	SEDANG
R39	3	4	7	SEDANG
R50	3	4	7	SEDANG
R56	4	3	7	SEDANG
R8	2	5	7	SEDANG
R4	3	4	7	SEDANG
R22	2	5	7	SEDANG
R34	2	5	7	SEDANG
R7	2	5	7	SEDANG
R15	2	5	7	SEDANG
R6	2	5	7	SEDANG
R11	2	5	7	SEDANG
R33	2	5	7	SEDANG
R48	2	5	7	SEDANG
R3	2	5	7	SEDANG
R9	2	5	7	SEDANG
R52	2	5	7	SEDANG
R49	3	5	8	SEDANG
R46	3	5	8	SEDANG
R16	3	5	8	SEDANG
R9	4	4	8	SEDANG
R5	3	5	8	SEDANG
R40	3	5	8	SEDANG
R30	4	4	8	SEDANG
R13	4	5	9	SEDANG
R37	4	5	9	SEDANG
R20	4	5	9	SEDANG
R26	4	5	9	SEDANG
R14	4	5	9	SEDANG
R58	4	5	9	SEDANG
R57	5	5	10	TINGGI
R2	5	5	10	TINGGI
R17	5	5	10	TINGGI
R44	5	5	10	TINGGI
R45	5	5	10	TINGGI
R55	5	5	10	TINGGI
R48	5	5	10	TINGGI
R21	5	5	10	TINGGI
R38	5	5	10	TINGGI
R42	5	5	10	TINGGI
R29	5	5	10	TINGGI
R10	5	5	10	TINGGI



The logo of Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry is a green shield-shaped emblem. It features a central yellow and white design with a minaret and a banner. The banner contains the name of the university in Arabic and English. The text "UIN" is prominently displayed in yellow above the central design.

Lampiran 11:
Hasil Perhitungan
Uji-*t* *Pretest-*
Posttest

UIN
جامعة الرانيري
AR-RANIRY

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	92.8750	8	7.03943	2.48881
	Posttest	123.5000	8	14.46177	5.11301

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	.368	.369

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-30.62500	13.55347	4.79187	-41.95598	-19.29402	-6.391	7	.000

جامعة الرازي

AR-HANBY



Lampiran 12:
Hasil Perhitungan
Uji-*t* *Pretest-*
Posttest
Berdasarkan Aspek

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	85.2500	8	6.04152	2.13600
	Posttest	115.5000	8	14.04076	4.96416

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	.350	.395

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-30.25000	13.19903	4.66656	-41.28466	-19.21534	-6.482	7	.000

جامعة الرازي

AR-HANITY

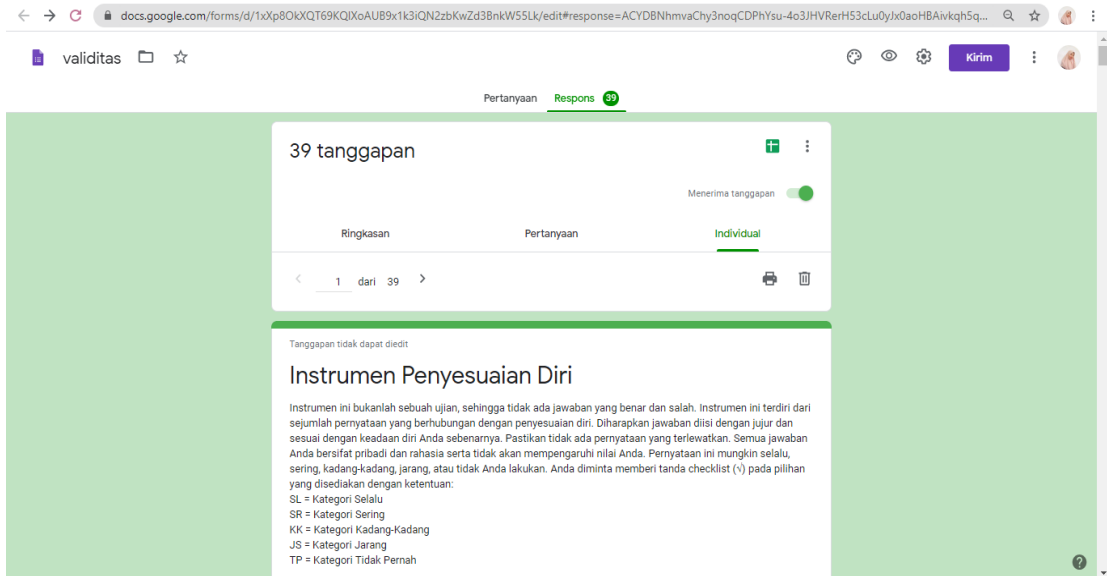
Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.6250	8	1.76777	.62500
	Posttest	8.0000	8	2.07020	.73193

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	.078	.854

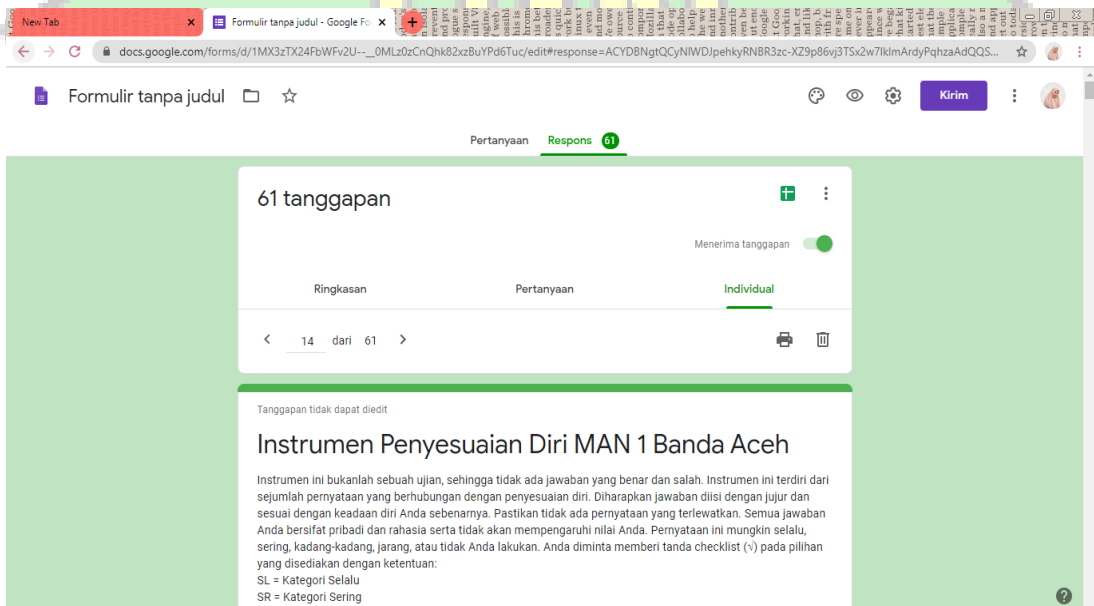
Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.37500	2.61520	.92461	-2.56136	1.81136	-.406	7	.697

Lampiran 13: Dokumentasi





“Pengisian angket penyesuaian diri (*validitas*) melalui *google form*”



“Pengisian angket penyesuaian diri (*pretest*) melalui *google form*”



“Memberikan arahan pelaksanaan kegiatan diskusi kelompok”



“Pelaksanaan kegiatan diskusi kelompok”



“Pengisian angket penyesuaian diri (*posttest*)”



“Foto bersama”