

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN  
*ADJUSTMENT* SISWA MAN 1 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**RIDHA YASNI**

**NIM. 160213066**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021 M/ 1442 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN**

**ADJUSTMENT SISWA 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

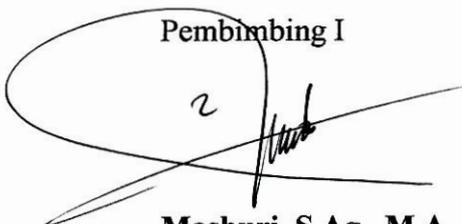
Oleh

**RIDHA YASNI**  
**NIM. 160213066**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**  
**Prodi Bimbingan Konseling**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Mashuri, S.Ag., M.A**  
NIP. 197103151999031009

Pembimbing II



**Wanty Khaira, M.Ed**  
NIP. 197606132014112002

**EFEKTIVITAS KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN  
ADJUSTMENT SISWA MAN 1 BANDA ACEH**

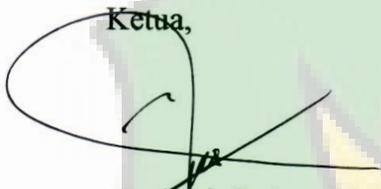
**SKRIPSI**

Telah di Uji 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, 14 Januari 2021 M  
29 Jumadil Awal 1442 H

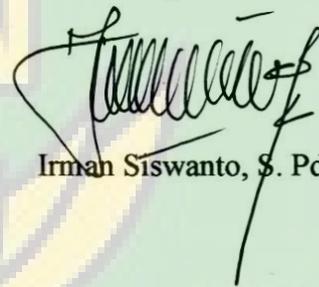
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



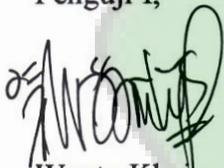
Mashuri, S. Ag., M.A  
NIP. 197103151999031009

Sekretaris,



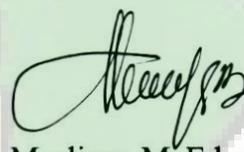
Irman Siswanto, S. Pd. I

Penguji I,



Wanty Khaira, M. Ed  
NIP. 197606132014112002

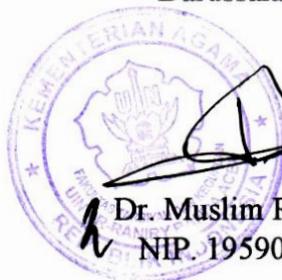
Penguji II,



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 di bawah ini:

Nama : Ridha Yasni

NIM : 160213066

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan *Adjustment* Siswa 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 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, 13 Januari 2021

Menyatakan,



**Ridha Yasni**

NIM. 160213066

## ABSTRAK

Nama : Ridha Yasni  
NIM : 160213066  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Bimbingan Konseling  
Judul : Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh  
Tanggal Sidang : 14 Januari 2021  
Tebal Skripsi : 142 Halaman  
Pembimbing I : Mashuri, S.Ag., M.A  
Pembimbing II : Wanty Khaira, M.Ed  
Kata Kunci : Konseling CBT, *Adjustment*, MAN 1 Banda Aceh

*Adjustment* atau penyesuaian diri merupakan interaksi antara individu dengan dirinya, orang lain dan dunianya. *Adjustment* merupakan faktor yang paling penting dalam kehidupan individu terutama siswa sebagai pelajar. Siswa yang memiliki *adjustment* rendah diakibatkan oleh pikiran negatifnya. Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam *adjustment*, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *adjustment* siswa sebelum dan sesudah dilakukannya konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yaitu X-IPA1 dan X-IPS1 yang berjumlah 71 siswa. Adapun sampel berjumlah 9 siswa. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan t-test. Hasil penelitian menunjukkan konseling CBT memiliki signifikansi terhadap *adjustment* siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 67.00 menjadi 88.11 pada skor rata-rata *posttest* dan selisih diantara keduanya 21.11. Artinya terjadi peningkatan pada *adjustment* siswa setelah memperoleh konseling CBT. Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat *adjustment* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling CBT. Hal ini berarti bahwa konseling CBT efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

**Kata Kunci:** Konseling CBT, *Adjustment*, MAN 1 Banda Aceh

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul skripsi yang penulis ajukan adalah **“Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh”**

Penyusunan dan penulisan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak kepada penulis. Pada kesempatan ini penulis sudah selayaknya menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga dan hanya Allah yang mampu mampu membalas kebaikan tersebut kepada:

1. Bapak Dr. Muslim Razali, S.H., M. Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dr. Chairan M. Nur, M. Ag selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Araniry, yang telah memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

3. Bapak Mashuri, S.Ag., M.A selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing penulis, semangat serta dukungan selama pengerjaan skripsi berlangsung.
4. Ibu Wanty Khaira, M. Ed, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, memberikan semangat dan dukungan untuk optimis dalam penyelesaian skripsi. Terimakasih yang tidak terhingga atas wawasan, ilmu pengetahuan, nasehat, dan motivasi yang merupakan bekal dan modal yang berharga bagi penulis, merangkap sebagai anak didikan selama perkuliahan. Semoga Allah meridhai dan memberkahi kehidupan ibu dan keluarga. Aamiin.
5. Ibu Sari Rizki, S.Psi, M.Psi, selaku dosen Penasehat Akademik.
6. Seluruh Dosen, Ahli Staf prodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas ilmu pengetahuan, bimbingan dan motivasi yang diberikan selama perkuliahan.
7. Ibu Nursiah, S. Ag., M. Pd, selaku Kepala MAN 1 Banda Aceh yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data penelitian di MAN 1 Banda Aceh dan pihak terkait didalamnya.
8. Seluruh siswa MAN 1 Banda Aceh terutama kelas X yang telah bersedia bekerjasama dalam penelitian ini.
9. Persembahan teristimewa untuk Ayahanda tercinta Drs. Wahyudi AK dan Ibunda tercinta Fita Warni yang senantiasa memberikan dukungan dengan segenap cinta dan kasih sayang, memberi perhatian, dorongan, motivasi serta

lantunan do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Saudara terkasih dan tersayang, kakak Dita Indani, S. Pd, dan adik Yuthia Wakhdiani terimakasih untuk do'a dan selalu mendukung serta menghibur penulis melewati masa-masa sulit dalam penyelesaian skripsi dan semangat serta dukungan yang diberikan kepada penulis dari keluarga besar, kerabat dan orang terdekat.

10. Terimakasih kepada ibu Nurul Agustina, S. Pd, S. Pd, Rizka Agustin, Marliani Nurasia yang sudah banyak membantu penulis dalam mengerjakan penulisan skripsi ini. Sahabat terkasih Lesta Riski Larasati, Siti Faradilla, Ida Herlina, Berlia Khairunnisa, Nurhasanah, untuk kebersamaan, dan saling membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Kepada teman-teman angkatan 2016 prodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, khususnya kepada teman-teman unit 03 terimakasih atas kerjasamanya serta kebersamaannya selama perkuliahan.

Peneliti menyadari penulisan skripsi masih terdapat kekurangan dan kekeliruan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan dan ridha-Nya.

Banda Aceh, 26 November 2020  
Penulis,

Ridha Yasni

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Hipotesis Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Definisi Oprasional .....	10
G. Panduan Penulisan Karya Ilmiah .....	12
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. CBT ( <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ) .....	13
1. Pengertian CBT .....	13
2. Sejarah CBT .....	14
3. Konsep Dasar CBT .....	16
4. Karakteristik CBT .....	17
5. Teknik-teknik CBT .....	20
6. Langkah-langkah CBT .....	22
7. Kelebihan dan kekurangan CBT .....	23
B. <i>Adjustment</i> (Penyesuaian Diri) .....	23
1. Pengertian <i>Adjustment</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Adjustment</i> yang Sehat .....	27
3. Karakteristik <i>Adjustment</i> .....	30
4. Bentuk-bentuk <i>Adjustment</i> .....	34
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses <i>Adjustment</i> .....	35
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Rancangan Penelitian .....	37
B. Lokasi, Populasi dan Sampel .....	39
C. Instrumen Peengumpulan Data .....	42
1. Validitas Instrumen .....	46
2. Reliabilitas Instrumen .....	48
D. Teknik Pengumpulan Data .....	51
E. Teknik Analisis Data .....	53

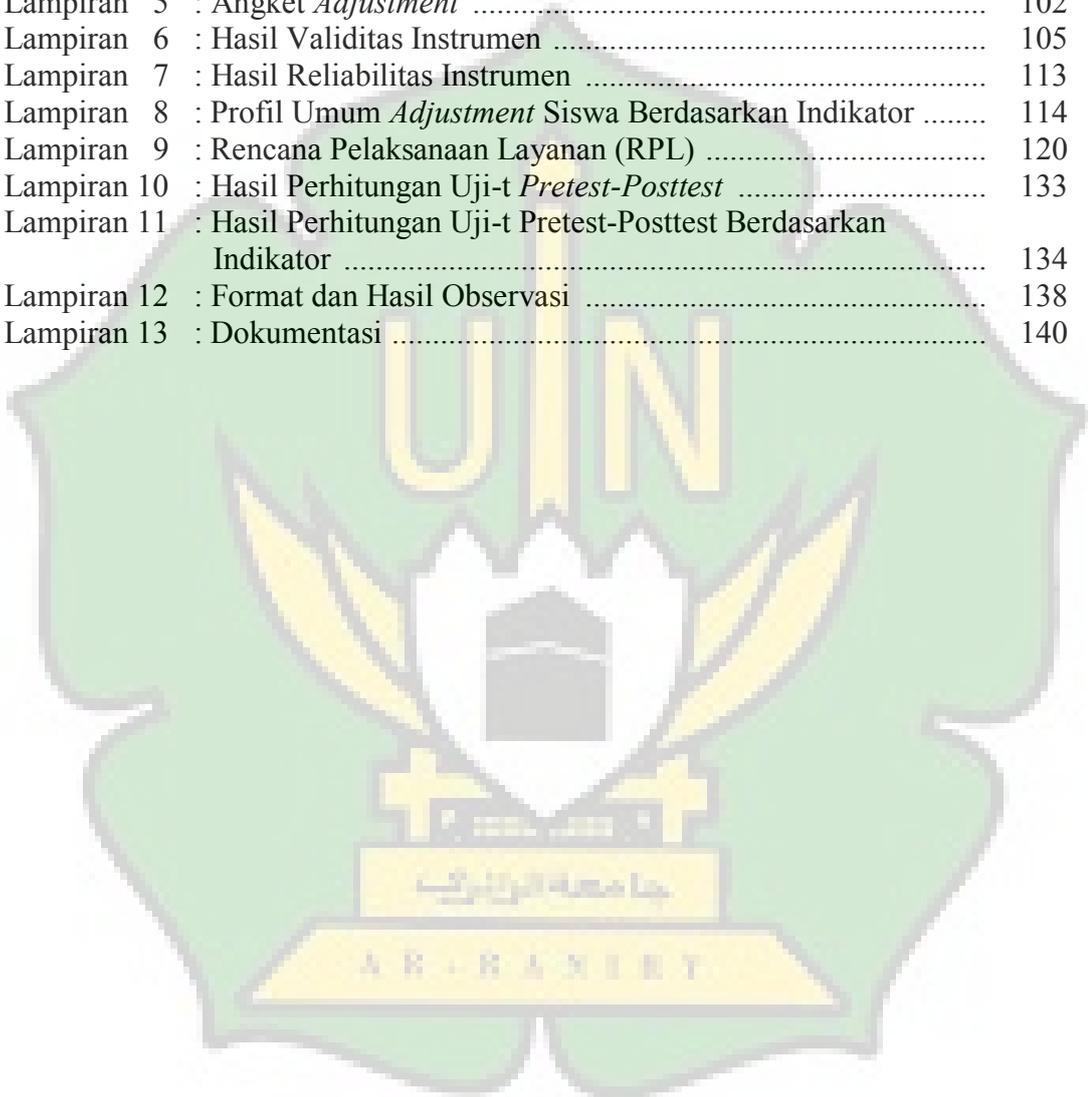
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	56
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	56
2. Profil <i>Adjustment</i> Siswa MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 .....	60
3. Profil <i>Adjustment</i> Siswa MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 berdasarkan Indikator .....	62
B. Hasil Penelitian .....	65
1. Kajian Data .....	65
2. Pengolahan Data .....	75
3. Interpretasi Data .....	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	80
1. Pembahasan Hasil <i>Adjustment</i> Siswa Sebelum Dilakukan Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh .....	80
2. Pembahasan Efektivitas Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh .....	82
3. Pembahasan Tingkat <i>Adjustment</i> Siswa Sesudah Penerapan Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh .....	84
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>94</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>Design One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	38
Tabel 3.2	: Jumlah Siswa Kelas X MAN 1 Banda Aceh .....	40
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Instrumen <i>Adjustment</i> .....	44
Tabel 3.4	: Rumus Validitas Instrumen .....	46
Tabel 3.5	: Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan .....	47
Tabel 3.6	: Rumus Reliabilitas Instrument .....	49
Tabel 3.7	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas .....	49
Tabel 3.8	: Output Uji Reliabilitas .....	50
Tabel 3.9	: Hasil Uji Skala <i>Adjustment</i> .....	50
Tabel 3.10	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	52
Tabel 4.1	: Gambaran Umum MAN 1 Banda Aceh .....	57
Tabel 4.2	: Sarana/Prasarana MAN 1 Banda Aceh .....	59
Tabel 4.3	: Persentase <i>Adjustment</i> Siswa .....	60
Tabel 4.4	: Profil Umum <i>Adjustment</i> Siswa MAN 1 Banda Aceh Kelas X Tahun Pelajaran 2020/2021 Berdasarkan Indikator .....	62
Tabel 4.5	: Jumlah Skor <i>Adjustment</i> Siswa .....	67
Tabel 4.6	: Skor <i>Pretest</i> (Sebelum Diberikan Konseling CBT) .....	69
Tabel 4.7	: Batas Nilai dan Kategori <i>Adjustment</i> Siswa .....	69
Tabel 4.8	: Persentase <i>Adjustment</i> Siswa .....	70
Tabel 4.9	: Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Adjustment</i> Siswa .....	74
Tabel 4.10	: Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Adjustment</i> Siswa ....	75
Tabel 4.11	: <i>Test of Normality</i> .....	76
Tabel 4.12	: <i>Paired Samples Statistic</i> .....	77
Tabel 4.13	: <i>Paired Samples Correlations</i> .....	78
Tabel 4.14	: Uji-t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Adjustment</i> Siswa .....	78
Tabel 4.15	: Hasil Uji-T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Adjustment</i> Siswa Pada Indikator <i>Adjustment</i> .....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Pembimbing Skripsi .....	94
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian .....	95
Lampiran 3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	96
Lampiran 4	: Instrumen Penelitian Setelah <i>Judgement</i> .....	97
Lampiran 5	: Angket <i>Adjustment</i> .....	102
Lampiran 6	: Hasil Validitas Instrumen .....	105
Lampiran 7	: Hasil Reliabilitas Instrumen .....	113
Lampiran 8	: Profil Umum <i>Adjustment</i> Siswa Berdasarkan Indikator .....	114
Lampiran 9	: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....	120
Lampiran 10	: Hasil Perhitungan Uji-t <i>Pretest-Posttest</i> .....	133
Lampiran 11	: Hasil Perhitungan Uji-t <i>Pretest-Posttest</i> Berdasarkan Indikator .....	134
Lampiran 12	: Format dan Hasil Observasi .....	138
Lampiran 13	: Dokumentasi .....	140



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Siswa membutuhkan orang lain dalam berinteraksi untuk mengadakan hubungan, dikarenakan sebagai makhluk sosial yang tidak terlepas dari berbagai bentuk komunikasi dan situasi di lingkungan sekolah. Siswa yang memasuki masa remaja terkadang mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadinya perubahan fisik, psikis dan sosial. Pada masa ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan.

*Adjustment* (penyesuaian diri) merupakan faktor yang paling penting dalam kehidupan individu, karena dengan adanya *adjustment* yang baik pada diri individu, maka individu akan mampu menempatkan diri dengan baik di lingkungan sekitarnya. *Adjustment* harus dilakukan oleh setiap individu dimanapun dan kapanpun, baik terhadap dirinya sendiri, di lingkungan keluarga maupun di masyarakat.

*Adjustment* yaitu bagaimana interaksi seorang individu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri dan lingkungannya.<sup>1</sup> Menurut Schneider dalam

---

<sup>1</sup> Ghufron & Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010) h.50.

jurnal Zakiyah penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya.<sup>2</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa *adjustment* merupakan suatu proses dari respon mental dan perilaku yang bertujuan agar individu berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhannya, baik kebutuhan internal maupun kebutuhan eksternalnya.

Seseorang yang dikatakan memiliki kemampuan *adjustment* yang baik (*well adjustment person*) jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya respon-respon yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan pencipta-Nya. Bahkan dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.<sup>3</sup>

Persoalan *adjustment* dalam ajaran Islam sangat penting, sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat, ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ١٣ (الْحَجَرَاتُ/٤٩: ١٣)

Artinya: Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-

<sup>2</sup> Zakiyah, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 8. No (2) 1-12, 2010. Diakses pada tanggal 10 Februari 2020 dari situs <https://ejournal.undip.ac.id/>.

<sup>3</sup> M. Ali & Ansori, *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), h.176.

bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha teliti. (Al-Hujurat: 13).

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah telah menciptakan manusia dari seorang laki-laki dan perempuan, yakni berasal dari keturunan yang sama yaitu Adam dan Hawa. Semua manusia sama saja derajat kemanusiaannya, tidak ada perbedaan antara satu suku dengan suku lainnya. Kemudian, Allah jadikan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal dan dengan demikian saling membantu satu sama lain, bukan saling mengolok-olok dan saling memusuhi antara satu kelompok dengan lainnya sehingga dengan saling mengenal maka semakin terbuka peluang kerja sama dan saling memberi manfaat.<sup>4</sup>

Kemampuan siswa dalam melakukan *adjustment* antara siswa yang satu dengan yang lainnya tidaklah sama. Siswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terlihat dari tercapainya hasil belajar yang baik, merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan juga pandangan yang positif. Sebaliknya, siswa yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, kehidupannya ditandai dengan emosi atau kecemasan yang disertai dengan rasa bersalah, adanya perilaku rendah diri, suka berkelahi, melanggar tata tertib sekolah, tidak melaksanakan tugas sekolah, membolos, terlambat datang ke sekolah, merasa tidak puas dengan apa yang didapatkan dan berbagai keluhan-keluhan yang dialaminya.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Kementrian Agama R.I., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, 1984), h.18.

<sup>5</sup> Astri Nindy Hutami, "Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019", *Skripsi*, (Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2019), h.3.

Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri diakibatkan oleh pikiran negatifnya, sebagai contoh: siswa berfikir ia tidak dapat diterima dalam kelompok bermainnya, sulit menyesuaikan diri dengan kelompok yang baru dikenal, berpikir ia lebih rendah dan minder dengan teman-temannya yang lain, tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik bahkan siswa cenderung menutup diri dengan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan ia menjadi individualis dan menarik diri dari pergaulan. Hal ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis siswa yang nantinya akan berdampak juga pada proses belajar siswa di dalam kelas.<sup>6</sup>

Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam *adjustment* dibutuhkan dukungan dari semua pihak baik itu guru, teman-teman, maupun siswa itu sendiri. Guru bimbingan dan konseling sebagai konselor sekolah memiliki peran yang penting untuk membantu siswa dalam mengatasi setiap permasalahan yang terjadi termasuk permasalahan *adjustment* siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu siswa mengatasi permasalahannya sesuai dengan permasalahan yang dialaminya. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

Merubah pikiran dan perilaku siswa dapat dilakukan dengan mengaplikasikan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Alasan memilih pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dikarenakan kecemasan memiliki distorsi kognitif dalam diri individu berupa pikiran-pikiran negatif (irasional) yang

---

<sup>6</sup> Suryadi, Citra Imelda Usman, "Profil Penyesuaian Diri Siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang", *Jurnal Edukasi UNP*, Vol. 4, No. 1, Januari 2018. Diakses pada tanggal 10 Februari 2020, dari situs <https://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

menganggap bahwa dirinya tidak mampu menghadapi situasi-situasi tertentu seperti halnya kecemasan yang kemudian munculnya perspektif negatif pada diri sendiri.

Bush (dikutip oleh Sopiya, Juantika Nurikhsan) mengungkapkan bahwa CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.<sup>7</sup>

Penelitian yang relevan mengenai permasalahan ini pernah diteliti oleh Sekarwati Sudarno, dengan Judul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta”, Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini termasuk dalam jenis eksperimen dengan *pretest* dan *posttest design*. Total subyek yang berpartisipasi

---

<sup>7</sup> Sopiya, Juantika Nurikhsan, “Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Behavioral* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Pada Pelajaran Matematika”, *Jurnal Ilmu Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, Volume 11, No. 2, Januari 2020. Diakses pada tanggal 10 Februari 2020 dari situs: <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/>.

dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas X teknik sepeda motor. Metode uji analisis data menggunakan non-parametrik dengan teknik *Wilcoxon Signed-Rank test* skor selisih dua sampel berpasangan antara *pretest* dan *posttest* serta *posttest* dan tindak lanjut. Hasil penelitian menunjukkan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk menurunkan perilaku membolos dengan adanya perubahan positif berupa penurunan signifikan pada perilaku membolos setelah diberi *treatment*.<sup>8</sup>

Pernah diteliti juga oleh Eva Falentina, dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017”, prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *quasi eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest*, dan subjeknya sebanyak 10 siswa yang memiliki perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif di sekolah dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan uji *wilcoxon*.<sup>9</sup>

Selain itu penelitian yang relevan juga pernah diteliti oleh Fitria Septiani, dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior*

---

<sup>8</sup> Sekarwati Sudarno, “Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta”, *Skripsi*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016), h.5.

<sup>9</sup> Eva Falentina, “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2017/2017”, *Skripsi*, (Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, 2017), h.8.

*Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Grogol Tahun Pelajaran 2015/2016”, Prodi bimbingan dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *Pre Eksperimental* dan dilakukan dengan pemberian konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada sampel penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah dan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh nilai T-hitung adalah 3 dan nilai T-kritis pada taraf signifikansi 5% dengan respon N yaitu 6, adalah 0. Sehingga keputusannya adalah T-hitung  $\geq$ T-kritis atau  $3 > 0$  maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan penyesuaian diri siswa setelah diberi layanan konseling kelompok pendekatan CBT.<sup>10</sup>

Permasalahan yang terjadi di MAN 1 Banda Aceh pada saat peneliti melakukan observasi awal, peneliti menemukan siswa terlihat masih kurang mampu menjalin hubungan yang baik dengan guru di sekolah, siswa yang belum dapat menaati peraturan sekolah dengan baik seperti adanya siswa yang terlambat hadir ke sekolah setiap paginya, siswa yang masih berada di luar kelas saat jam pelajaran berlangsung, dinamika kelompok dalam kelas tidak berjalan sebagaimana mestinya dan pada saat di luar jam pelajaran adanya pengelompokan siswa sesuai dengan kelompok masing-masing, sehingga beberapa siswa tidak

---

<sup>10</sup> Fitria Septiani, Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Grogol Tahun Pelajaran 2015/2016, *Skripsi*, (Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UN PGRI Kediri, 2016), h.4

memiliki kesempatan untuk menjalin pertemanan dengan teman yang lain akhirnya tidak memiliki teman memilih untuk menyendiri. Hal-hal tersebut merupakan bagian dari penyesuaian diri yang rendah di sekolah.

Adapun perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan ketiga penelitian yang relevan di atas sebelumnya adalah peneliti lebih fokus pada pelaksanaan kegiatan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang berupaya untuk meningkatkan *adjustment* siswa, dan selain itu permasalahan yang dibahas juga berkaitan dengan isu-isu permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serta mengetahui lebih lanjut mengenai **“Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas adalah apakah konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

#### D. Hipotesis

Hipotesis yaitu penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala, atau kejadian tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi.<sup>11</sup> Hipotesis yang diajukan pada penelitian yaitu “Konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) tidak efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

#### E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan sebagai berikut:

1. Manfaat bagi siswa
  - a. Siswa lebih mampu dalam melakukan penyesuaian diri
  - b. Siswa memiliki rasa lebih percaya diri
  - c. Siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.
  - d. Siswa lebih produktif dalam mengembangkan diri.
  - e. Siswa dapat lebih berani ketika berhadapan dengan teman-temannya.

---

<sup>11</sup> Counsuelo, *Pengantar Metode Penelitian* (terj. Alimuddin Tuwu), (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1993), h.13.

- f. Siswa dapat lebih aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.
  - g. Siswa dapat lebih mudah dan nyaman belajar di kelas.
  - h. Siswa dapat lebih memahami arti dari kebersamaan.
  - i. Siswa dapat memperbaiki sifat menyendirinya.
2. Manfaat bagi peneliti
- a. Meningkatkan pemahaman pengetahuan dan penguasaan yang lebih baik lagi mengenai *adjustment*.
  - b. Memperoleh pengalaman bagaimana cara melakukan proses layanan konseling.
  - c. Memahami lebih baiknya lagi mengenai pentingnya *adjustment*.

#### **F. Definisi Oprasional**

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:

a. *CBT (Cognitive Behavior Therapy)*

*CBT (Cognitive Behaviour Therapy)* merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *CBT (Cognitive Behavior Therapy)* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu.<sup>12</sup> Pengertian lainnya juga menjelaskan bahwa *CBT (Cognitive Behavior Therapy)* atau terapi kognitif *-behavioral* adalah salah

<sup>12</sup> Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, (Jakarta Barat: PT Indeks, 2013), h.8-10.

satu dari pendekatan konseling barat yang memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.<sup>13</sup>

Jadi, menurut peneliti CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu pendekatan konseling yang memfokuskan pada pikiran dan perilaku yang mana individu dapat mengubah pikiran dari yang irasional menjadi pikiran rasional dan dapat membantu individu untuk menghadapi permasalahan tingkah laku dalam kesehariannya agar dapat menghasilkan perubahan perilaku seperti yang diharapkan.

b. *Adjustment* (penyesuaian diri)

*Adjustment* sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan di dalam dirinya.<sup>14</sup>

Pengertian lainnya juga menjelaskan bahwa *adjustment* merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan, penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010), h.113.

<sup>14</sup> Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York, Hoolt, Rinehart and Winston, 1964), h.51.

<sup>15</sup> Sunarto dan Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.222.

Berdasarkan penelitian di atas, menurut peneliti *adjustment* merupakan cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik dalam komunikasi antara sesama individu maupun cara individu tersebut mengatasi permasalahan dalam lingkungannya.

*Adjustment* (penyesuaian diri) yang dimaksud dalam penelitian ini berdasarkan variabelnya yaitu aspek-aspek *adjustment* yang sehat dan terbagi menjadi beberapa indikator yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab.

#### **G. Panduan Penulisan Karya Ilmiah**

Pedoman untuk penulisan dan penelitian ini berdasarkan buku panduan akademik dan penelitian skripsi yang dikeluarkan oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2016.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Mujiburrahman, Dkk, *Panduan Akademik dan penulisan Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2006), h.111-205.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

Pada kajian pustaka lebih dibahas tentang teori-teori yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu teori-teori yang berkaitan dengan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan *adjustment* (penyesuaian diri) siswa serta kaitan antara CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan *adjustment* siswa.

#### A. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

##### 1. Pengertian CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Aaron T. Beck (dikutip oleh Norhasida Binti Norhisam) mendefinisikan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman empati konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.<sup>17</sup>

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi

---

<sup>17</sup> Norhasida Binti Norhisam, "Perbedaan antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong", *Skripsi*, (Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018), h.10.

secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*). Salah satu tujuan utama CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah untuk membantu individu mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.<sup>18</sup>

Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*.<sup>19</sup>

Jadi menurut peneliti, CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu suatu pendekatan dalam konseling yang memfokuskan permasalahan pada pikiran irasional dan dapat diubah menjadi pikiran rasional dan pikiran tersebut yang akan mempengaruhi individu terhadap emosi dan perilakunya sesuai yang diharapkan.

## 2. Sejarah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Penerapan terapi pada klien dengan berbagai gangguan klinis psikologis telah banyak dipermasalahkan sejak awal munculnya psikoterapi. Kasus klasik Anna O. yang ditangani dengan aliran Freudian dan kasus manusia tikus merupakan salah satu contoh penggunaan psikoterapi pada kasus gangguan

---

<sup>18</sup> Y.E Siregar&R.H Siregar, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*", *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No.1 Juni 2013. Diakses pada tanggal 13 Februari 2019, dari situs <http://ejournal.uin-suska.ac.id>.

<sup>19</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), h.6.

kepribadian. Berbagai bentuk yang berbeda tentang CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dikembangkan oleh beberapa ahli.<sup>20</sup>

Pada tahun 1960, salah satu psikolog penting di Amerika yaitu Aaron (Tim) Beck merasa dikecewakan oleh terapi psikoanalisis, yang dia anggap tidak cukup ampuh atau mujarab. Beck menjadi sangat tertarik pada emosi yang ditampilkan oleh klien-kliennya, dimana emosi tersebut tidak terlihat berhubungan dengan kisah-kisah masa kecil yang mereka ceritakan kepadanya. Ketika bekerja dengan beberapa klien, Beck menjelaskan contoh pertamanya yang sangat jelas, tentang rentetan pikiran kliennya yang muncul seiring dengan kisah yang diceritakan kliennya.<sup>21</sup> Latar belakang sebagai seorang psiokanalisis dimana dia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjajah pikiran otomatis klien dalam teori *cognitive*-nya. Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut dengan *distorsi cognitive* antara lain:

- a. Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara ‘*catastrophic*’ atau berpikir seburuk-buruknya;
- b. Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal yang terbatas;

---

<sup>20</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.14.

<sup>21</sup> Nohasida Binti Norhisam, “Perbedaan antara Teknik Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong”, *Skripsi*, (Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, 2018), h.12

- c. Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain;
- d. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif;
- e. Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri;
- f. Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan;
- g. Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk 'all-or-nothing' (semua atau tidak sama sekali).

Prinsip dasar terapi ini menekankan kepada kapasitas klien dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.<sup>22</sup>

### 3. Konsep Dasar CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif yang menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.16.

<sup>23</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.6.

Terapi perilaku kognitif CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan teori dan riset tentang proses-proses kognitif. Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan paradigma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahkan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan telah mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat.<sup>24</sup>

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional mereka yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Demi memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mencoba menguraikan penyebabnya sebagai akibat dari: 1) Adanya pikiran dan asumsi irasional, 2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia.<sup>25</sup>

#### 4. Karakteristik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek dalam berpikir, merasa dan bertindak. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) memiliki karakteristik yang membuat CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) lebih khas dari pendekatan lainnya.

---

<sup>24</sup> Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h.74.

<sup>25</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive ...*, h.6

- a. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan terapi yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada klien hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk terapi lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) memungkinkan terapi yang lebih singkat dalam penanganannya.
- c. Hubungan antara klien dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar terapi dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari siswa. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa klien dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya klien dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan terapi kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan klien. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan klien serta membantu

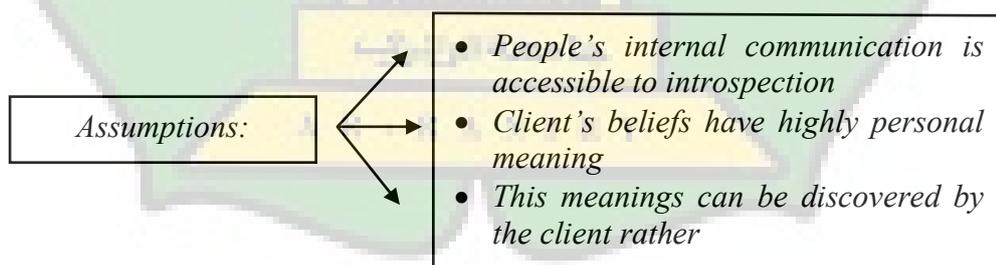
klien dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.

- e. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) tidak menginformasikan bagaimana seharusnya klien merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh klien. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi klien untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- g. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) memfokuskan pada pemberian bantuan kepada klien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh klien, tetapi bagaimana cara siswa melakukannya.
- h. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan pada model pendidikan. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan terapi yaitu untuk membantu klien belajar meninggalkan

reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

- i. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong siswa untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban semmentaranya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka siswa dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
- j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan terapi yang akan dijalani siswa.<sup>26</sup>

#### 5. Teknik-teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)



Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting *Cognitive Behavior*. Metode ini

<sup>26</sup> Umar Yusuf & R. Luki Setianto, "Efektivitas Cognitive Brhavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Stres", *Jurnal Psikologi*, Vol. 29, No. 2, Desember 2013. Diakses pada Tanggal 28 Februari 2020 dari situs <https://media.neliti.com>.

berkembang sesuai kebutuhan klien, dimana terapis bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini.<sup>27</sup> Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu:

- a. Menata keyakinan irasional:
- b. *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan;
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor;
- d. Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi nyata;
- e. Mengukur perasaan, misalnya mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100;
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif;
- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli;
- h. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya;
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas;

---

<sup>27</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive...*, h.10.

- j. Penugasan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling;
  - k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut;
  - l. *Convert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi.<sup>28</sup>
6. Langkah-langkah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)
- Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) :
- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli;
  - b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi;
  - c. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh konseli, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai;
  - d. Penerapan teknik kognitif dan behavior;
  - e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran;

---

<sup>28</sup> Khusnul Maulidiah, "Bimbingan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya" , *Skripsi*, (Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel, 2015), h.61-62.

f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.<sup>29</sup>

#### 7. Kelebihan dan Kekurangan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)

Ada beberapa kelebihan dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu:

- a. Dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial individu;
- b. Membangun keterampilan sosial individu;
- c. Keterampilan komunikasi dan bersosialisasi;
- d. Pelatihan ketegasan;
- e. Pelatihan resolusi konflik dan manajemen agresi;
- f. Tidak berfokus pada satu sisi saja.

Sedangkan kekurangannya:

- a. Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu saja;
- b. Membuat waktu yang relatif lama.<sup>30</sup>

#### B. *Adjustment* (Penyesuaian Diri)

##### 1. Pengertian *Adjustment* (Penyesuaian Diri)

*Adjustment* adalah “proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya, penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi

<sup>29</sup> McLeod. *Pengantar Konseling Teori & Study Kasus* (Edisi Ketiga). (Jakarta: Prenadamedia Group, 2010).

<sup>30</sup> Devi Masnona, “Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Konsep Diri”, *Skripsi*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017), h.31.

yang sehat”.<sup>31</sup> “Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya”.<sup>32</sup>

Hurlock berpendapat bahwa “Penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria, penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok”.<sup>33</sup>

Desmita mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.<sup>34</sup> Hartina menyebutkan penyesuaian diri adalah “usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan”.<sup>35</sup> Sedangkan menurut Gerungan penyesuaian diri adalah “mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri”.<sup>36</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa *adjustment* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengubah dirinya agar bisa sesuai dengan keadaan lingkungannya dan diterima oleh lingkungan tempat

---

<sup>31</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h.222.

<sup>32</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), h.194.

<sup>33</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo, Edisi kelima, (Jakarta: Erlangga, 1997), h.287.

<sup>34</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2009), h.191.

<sup>35</sup> Sitti Hartinah, *Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2010), h.184

<sup>36</sup> Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2004), h.55.

ia tinggal serta perilaku yang menunjukkan kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab juga bisa mencapai keharmonisan dan kebahagiaan dirinya.

Seseorang melakukan *adjustment* berarti dia telah berhasil melakukan interaksi dengan orang lain sehingga seseorang menyesuaikan diri antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Dengan kata lain seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam surat an-Nisa' ayat 36:

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ۝٣٦﴾ (النساء/٤: ٣٦)

Artinya: Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, kerabat karib, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri. (an-Nisa': 36)

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah SWT memerintahkan manusia agar berbuat baik kepada orang tua, famili, anak yatim, orang miskin, tetangga, teman, musafir, dan hamba sahaya. Artinya bahwa dengan perintah berbuat baik maka secara otomatis kita akan melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap golongan tersebut. Dengan penyesuaian diri yang baik maka segala perbedaan akan menjadi rahmatan lil alamin, bukan permusuhan. Dilanjutkan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri. Artinya bahwa jika individu telah mampu menyesuaikan diri

dengan baik maka sifat sombong seperti itu tidak akan muncul karena tiap individu tidak mau disombongi oleh individu lainnya.

Allah SWT tidak akan mempersulit hamba-Nya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kecuali bagi manusia yang menyulitkan dirinya sendiri dengan meninggalkan perintah-Nya dan melakukan larangannya-Nya. Namun manusia mampu untuk berusaha dan berdo'a untuk mencapai tujuan dan impian yang telah diharapkan. Sebagaimana yang tersurat dalam Al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □ ٢٨٦ (البقرة/٢: ٢٨٦-٢٨٦)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat, sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkau pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir. (al-Baqarah: 286).

Berdasarkan firman Allah di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah SWT tidak akan membebani suatu permasalahan di luar batas kemampuan setiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia namun semua itu mampu untuk diselesaikan dengan selalu berusaha agar mendapatkan jalan keluar. Ketika seseorang mampu untuk melakukan yang terbaik dimana dia berada maka sebenarnya dia mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, dalam firman Allah SWT di atas telah diserukan bahwa setiap

manusia yang mampu melakukan kebaikan yang sesuai dengan syariat islam maka Allah SWT akan memberikan pahala kepada hamba-Nya dan sebalik-Nya.<sup>37</sup>

## 2. Aspek-aspek *Adjustment* (Penyesuaian Diri) yang Sehat

Ada empat tanda dari adanya *adjustment* yang baik, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan kematangan moral atau tanggung jawab.

### a. Kematangan emosional

- 1) Kematangan suasana kehidupan emosional, mencakup pengelolaan emosi baik emosi negatif maupun emosi positif;
- 2) Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain, mencakup percaya diri, berani, dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan, baik yang ada dalam dirinya maupun yang ada pada diri teman-temannya;
- 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelannya, mencakup mampu bersikap santai dalam melaksanakan tugas-tugas, mengerjakan tugas dengan senang hati tanpa paksaan atau dorongan dari orang lain dan mampu mengungkapkan perasaan marah atau jengkel terhadap orang lain;
- 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri, mencakup menerima diri apa adanya walaupun memiliki kekurangan atau cacat dan mampu menghadapi kegagalan dengan sikap rasional,

---

<sup>37</sup> (Depag RI, 2010)

dengan berupaya mengatasi permasalahannya secara lebih baik tanpa menyebabkan stress.

b. Kematangan intelektual

- 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, mencakup kemampuan mengenal diri sendiri (kondisi fisik), kecerdasan dan bakat atau keterampilan yang dimiliki;
- 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya, mencakup kemampuan menghargai pendapat dan memahami sifat serta watak orang lain;
- 3) Kemampuan pengambilan keputusan, antara lain memikirkan akibat sebelum mengambil suatu keputusan, mampu memecahkan masalah, dan mencari alternatif pada saat menghadapi masalah;
- 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah, mencakup kemampuan mematuhi peraturan-peraturan yang ada di sekolah dan keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah.

c. Kematangan sosial

- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial, mencakup keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan di sekolah seperti bakti sosial, ekstrakurikuler, pentas seni, pramuka atau kegiatan lainnya;
- 2) Kesiediaan kerjasama, antara lain mampu bekerjasama dengan teman-teman dalam kelompok;

- 3) Kemampuan kepemimpinan, antara lain berani tampil di depan umum, seperti di depan kelas saat pelajaran tertentu dan terlibat dalam organisasi tertentu seperti OSIS;
- 4) Sikap toleransi, mencakup kemampuan seseorang menghormati keyakinan yang dianut oleh teman lain dengan cara tidak mengejek agama teman lain;
- 5) Keakraban dalam pergaulan, antara lain menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah dan berteman tanpa eksklusif. Mampu bersikap hormat terhadap semua guru yang ada di sekolah.

d. Kematangan moral atau tanggung jawab

- 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri, antara lain mampu menjaga dan memelihara hidup dengan menghindarkan diri dari perbuatan yang merugikan kesehatan dan melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuan fisik;
- 2) Melakukan perencanaan dan melakukannya secara fleksibel, antara lain menyusun jadwal harian dan bertanggung jawab menjalankan tugas sebagai seorang pelajar;
- 3) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, antara lain bersikap peduli dan memahami perasaan orang lain, serta menjalin persahabatan berdasarkan nilai tertentu;
- 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur, antara lain bersikap ramah dan menghargai orang lain dan bersikap jujur terhadap diri sendiri;

- 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, antara lain membuat keputusan dengan melakukan pertimbangan terlebih dahulu dan bersikap sesuai nilai-nilai yang diyakini;
- 6) Kemampuan bertindak independen, antara lain berperilaku sesuai dengan norma-norma yang ada dan menjalani hidup apa adanya.<sup>38</sup>

### 3. Karakteristik *Adjustment*

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan *adjustment*, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil dalam *adjustment*. Berikut ini akan ditinjau karakteristik *adjustment* yang positif dan *adjustment* yang salah.<sup>39</sup>

#### a. *Adjustment* secara positif

Individu yang mampu melakukan *adjustment* secara positif ditandai dengan:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional;
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis;
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi;
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri;
- 5) Mampu dalam belajar;
- 6) Menghargai pengalaman;
- 7) Bersikap realistis dan objektif;

---

<sup>38</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan ...*, h.195.

<sup>39</sup> Sitti Hartina, *Perkembangan Peserta ...*, h.186.

Individu yang dapat melakukan *adjustment* secara positif akan melakukan:

1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung

Individu melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang sedang dihadapinya dan dengan segala akibatnya. Misalnya siswa mengikuti ulangan karena sakit, maka ia harus menghadapi masalahnya ini secara langsung dan berkonsultasi dengan gurunya.

2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi

Individu mencari berbagai pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya. Misalnya siswa tidak mengerti apa yang dijelaskan oleh gurunya, maka ia akan mencari pengertian dengan bertanya kepada gurunya.

3) Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba

Individu melakukan suatu tindakan dengan coba-coba, dalam arti jika menguntungkan diteruskan dan jika gagal tidak diteruskan.

4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)

Jika individu gagal dalam menghadapi masalah, maka dia melakukan penyesuaian dengan mencari pengganti. Misal gagal menonton bola secara langsung, maka dia bisa menonton melalui televisi.

5) *Adjustment* dengan menggali

Individu menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu *adjustment*.

6) Penyesuaian dengan belajar

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan yang dapat membantu *adjustment*.

7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri

Individu berusaha memilih tindakan mana yang perlu dan mana tindakan yang tidak perlu dilakukan. Cara ini disebut inhibisi. Serta individu harus mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan tindakannya.

8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Individu mempertimbangkan keputusan dengan cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi, baik untung dan ruginya.

b. *Adjustment* yang negatif

Kegagalan individu melakukan *adjustment* yang positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Ada tiga bentuk *adjustment* yang salah, yaitu:

1) Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a) Rasionalisasi, yaitu cara bertahan dengan mencari pembenaran;
- b) Represi, yaitu berusaha menekan pengalaman yang dirasa kurang enak ke alam tidak sadar;

- c) Proyeksi, yaitu melemparkan kegagalan dirinya kepada orang lain untuk mencari alasan yang dapat diterima;
- d) *Sour grapes* (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan kenyataan.

2) Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang gagal dalam *adjustment* akan berusaha menutupinya dengan menyerang. Reaksinya tampak pada tingkah laku:

- a) Selalu membenarkan diri;
- b) Mau berkuasa dalam setiap situasi;
- c) Mau memiliki segalanya;
- d) Bersikap senang mengganggu orang lain;
- e) Menggertak balik dengan ucapan maupun dengan perbuatan;
- f) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka;
- g) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak;
- h) Keras kepala dalam perbuatannya;
- i) Bersikap balas dendam;
- j) Mengambil hak orang lain;
- k) Tindakan yang serampangan;
- l) Menuduh secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Individu yang mengalami kegagalan dalam *adjustment* akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Misalnya menggunakan obat terlarang, minum-minuman keras, bunuh diri, dll.

#### 4. Bentuk-bentuk *Adjustment*

Bentuk *adjustment* secara luas dapat diartikan sebagai upaya mengubah diri sesuai keadaan lingkungan dimana mereka tinggal. Sobur menyebutkan tentang bentuk-bentuk *adjustment* yaitu “bentuk *adjustment* yang *adaptif* dan *adjustive*”.

##### a. *Adjustment* yang *adaptif*

Bentuk *adjustment* yang *adaptif* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk *adjustment* ini lebih bersifat badani. Artinya perubahan-perubahan dalam proses madani untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Dalam aktifitas sekolah, maka bentuk *adjustment* siswa yang *adaptif* merupakan *adjustment* siswa terhadap keadaan lingkungan di mana siswa itu berada. Misalnya sikap pertahanan diri siswa dalam lingkungan baru.

##### b. *Adjustment* yang *adjustive*

Bentuk *adjustment* yang menyangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive* atau yang berhubungan dengan tingkah laku. Misalnya dalam aturan disiplin di sekolah, seperti keharusan memakai seragam, tidak boleh terlambat datang ke sekolah, dan apabila siswa bisa menyesuaikan dengan baik maka siswa akan mendapatkan prestasi yang baik pula, namun kalau siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik dan sering melanggar peraturan sekolah maka siswa akan mendapatkan prestasi yang buruk pula.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> A. Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h.529-531.

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses *Adjustment*

Proses *adjustment* sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor yang mempengaruhi *adjustment* yaitu:

- a. Kondisi-kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya;
- b. Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional;
- c. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustrasi dan konflik;
- d. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan masyarakat;
- e. Penentu kultural, termasuk agama.<sup>41</sup>

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi *adjustment* dapat dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal yang ada dalam diri individu tersebut. Pendapat lain mengatakan ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses *adjustment* pada remaja, yaitu:

- a. Faktor fisiologis, yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap *adjustment*. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihani dan sebagainya;

---

<sup>41</sup> Sunarto & Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.229.

- b. Faktor psikologis, banyaknya faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan adjustment seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya;
- c. Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangan, respon berkembang dari respon yang bersifat instinkif menjadi respon yang hasil belajar dan pengalaman;
- d. Faktor lingkungan, beberapa faktor yang dianggap dapat menciptakan *adjustment* yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut:
- 1) Lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang didalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan *adjustment* secara sehat dan baik;
  - 2) Lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja;
  - 3) Lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya sebatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks.
- e. Faktor agama dan budaya, proses *adjustment* anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola *adjustment*.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: Pustaka Setia, 2006), h.199.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah peristiwa atau perkembangan dimana bahan-bahan atau data yang dikumpulkan adalah berupa angka serta penafsiran dan hasilnya dalam bentuk angka dan menggunakan statistik.<sup>43</sup>

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>44</sup> Penelitian ini dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen (percobaan) konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh. Dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre-Test-Post-Test Design* yang akan mengkaji pengaruh penerapan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment* siswa. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu “konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*)” sebagai variabel bebas (X) dan “*adjustment*” sebagai variabel terikat (Y).

---

<sup>43</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.27.

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h.107.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih yang memiliki *adjustment* yang rendah akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 4 kali dengan menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun bentuk skema dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut.<sup>45</sup>

**Tabel 3.1: One Group Pre-Test-Post-Test**

O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub>= *Pre-Test* (kondisi awal *adjustment* siswa sebelum diberikan perlakuan menggunakan konseling CBT)

X = *Treatment* (adanya perlakuan dengan menggunakan konseling CBT)

O<sub>2</sub>= *Post-Test* (kondisi akhir *adjustment* siswa sesudah diberikan perlakuan menggunakan konseling CBT)

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel (*Pretest*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pretest*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pretest* sebagai langkah awal, untuk mengetahui *adjustment* yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode ...*, h.75

b. Pemberian *Treatment*

Melakukan pengecekan hasil angket *pretest* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai rendah untuk setiap item maka diberikan *treatment* konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan konseling kelompok untuk siswa yang mengalami *adjustment*.

c. *Posttest*

Pembagian *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat *adjustment* siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah menyesuaikan diri dengan teman-teman dan keadaan lingkungan sekitar.

Data merupakan “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Sumber data dalam suatu penelitian sering didefinisikan sebagai subjek dari mana data-data penelitian itu diperoleh”.<sup>46</sup> Mengetahui sumber data penelitian ini, didapatkan dari hasil angket yang berupa skala yang diberikan kepada siswa.

## B. Lokasi, Populasi dan Sampel

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Banda Aceh. Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti menemukan informasi melalui observasi awal yang bahwa jika dilihat secara keseluruhan terdapat beberapa siswa yang memiliki *adjustment* rendah di MAN 1 Banda Aceh. Dengan begitu peneliti tertarik untuk menguji

---

<sup>46</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...*, h.107.

tentang tingkat *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh dengan menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

## 2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>47</sup> Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA-1 dan X IPS-1 MAN 1 Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 72 siswa. Jumlah populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.2 jumlah siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh**

Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Siswa
X IPA-1	6	30	36
X IPS-1	5	31	36
Jumlah			72

*Sumber: Data Siswa Asuh Guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Banda Aceh, Tahun 2020*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas IPA-1 dan kelas X IPS-1 masing-masing berjumlah 36 siswa, sehingga jumlah keseluruhannya berjumlah 72 siswa. Pertimbangan memilih kelas X IPA-1 dan X IPS-1 berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling sekolah tersebut, dan kedua kelas ini juga merupakan kelas unggul dari beberapa kelas lainnya sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat *adjustment* di kelas tersebut serta siswa berada dalam lingkungan baru dan beradaptasi dengan teman-teman baru. Terdapat siswa baru yang sulit untuk beradaptasi dengan siswa lainnya

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h.119.

diakibatkan sulitnya melakukan *adjustment* sehingga diperlukan bimbingan untuk mengentaskan permasalahan siswa.

### 3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>48</sup> Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diambil untuk memperoleh gambaran dari seluruh populasi, sampel juga bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah populasi yang besar tidak mungkin peneliti mengambil seluruhnya, untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili).<sup>49</sup> Jadi, siswa yang dipilih adalah siswa yang memiliki kriteria yang diinginkan oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih 9 (sembilan) siswa yang sesuai dengan maksud atau tujuan peneliti, dan mempunyai *need assessment* tertinggi dibandingkan siswa lain yang menjadi populasi.

Adapun teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pengambilan sampel dan pemilihan sampelnya itu tidak memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Selanjutnya, jenis *nonprobability sampling* untuk menentukan besarnya ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu “pengambilan anggota sampel berdasarkan atas pertimbangan pengumpulan data dan sampel tersebut sesuai maksud atau tujuan

---

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h.81.

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118.

peneliti”.<sup>50</sup> Penentuan sampel dalam jenis ini adalah berdasarkan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel.<sup>51</sup>

Sebelum menentukan sampel dalam penelitian, maka peneliti terlebih dahulu membagikan skala *adjustment* kepada seluruh siswa yang menjadi populasi penelitian. Kemudian peneliti melakukan analisis untuk menentukan sampel penelitian yang akan dibatasi dan diambil. Pengambilan sampel tersebut ditentukan pada hasil yang ditunjukkan oleh siswa berdasarkan hasil angket yang telah diisi.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto instrumen pengumpulan data adalah “alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”.<sup>52</sup> Instrumen yang digunakan peneliti adalah *skala likert*, dan lembar observasi. *Skala likert* yang digunakan berbentuk *checklist* untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat orang berkaitan dengan fenomena sosial.<sup>53</sup> Lembar observasi yang digunakan berbentuk *checklist*, setiap pernyataan dalam instrumen adalah gambaran tentang perilaku *adjustment* yang dialami oleh siswa MAN 1 Banda Aceh menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

---

<sup>50</sup> Irawan Soeharto, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.26.

<sup>51</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h.155.

<sup>52</sup> Suharsimi Arikunto, *Managemen Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h.134.

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h.134.

*Skala likert* dan lembar observasi digunakan untuk mendapatkan data mengenai *adjustment* siswa, sehingga *adjustment* siswa di MAN 1 Banda Aceh dapat diketahui. Dengan adanya instrumen penelitian tersebut peneliti dapat dengan mudah mengetahui tinggi rendahnya *adjustment* siswa berdasarkan jawaban yang diberikan oleh siswa dalam setiap butir pernyataan yang diajukan dan akan direspon oleh siswa sesuai dengan apa yang dirasakannya hanya dengan memberikan tanda checklist pada kolom yang dipilih oleh masing-masing responden (siswa). *Skala likert* diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* dan jawabannya dipilih oleh siswa. Sedangkan lembar observasi berisi gambaran tentang *adjustment* siswa yang dilakukan pada saat diberikan *treatment*. Disini peneliti yang mengamati dan menilai sejauh mana ketercapaian *adjustment* siswa setelah diberikan perlakuan.

Sebelum instrumen penelitian dilakukan validasi pada siswa, terlebih dahulu instrumen penelitian dilakukan *judgment* terhadap konstruk, bahasa, dan isi berdasarkan pertimbangan dua dosen ahli sebagai pembimbing instrumen yaitu Ibu Maulida Hidayati, M.Pd dan Ibu Qurrata A'yuna M.Pd., Kons untuk menguji kelayakan instrumen yang akan digunakan dan dapat dijadikan panduan untuk melakukan perbaikan dan revisi.

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian *skala likert* yang dikembangkan dari teori aspek-aspek *adjustment* yang sehat sebagai variabel. Sedangkan yang menjadi

indikator adalah bagian dari aspek-aspek *adjustment* yang sehat, yaitu kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan kematangan moral atau

tanggung jawab. Selanjutnya, sub indikator adalah jabaran dari indikator yang dikembangkan sehingga akan menghasilkan pernyataan-pernyataan yang akan direspon oleh siswa. Berikut terdapat kisi-kisi instrumen *adjustment* siswa dapat dilihat pada tabel 3.3 dibawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Adjustment***

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			F (+)	F (-)	
<i>Adjustment</i> (Penyesuaian Diri)	Kematangan Emosi	1. Kemantapan suasana kehidupan emosional	1,5	66	4
		2. Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain	2, 6, 9, 13	62, 67	6
		3. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan	3, 7, 10	63, 68, 74, 81, 84	8
		4. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri	4, 8, 11, 14	64	5
	Kematangan Intelektual	1. Kemampuan mencapai wawasan diri	12, 15, 19, 24, 30	65, 69	7
		2. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya	16, 20, 25, 31	70	5
		3. Kemampuan mengambil keputusan	17, 21, 26		3
		4. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	18, 22, 27	71	4
	Kematangan Sosial	1. Keterlibatan dalam partisipasi sosial	23, 28	72	3
		2. Kesiediaan Kerjasama	29, 32, 36	73, 75,	6

			82	
		3. Kemampuan kepemimpinan	33, 37, 42	76
		4. Sikap toleransi	34, 38	77
		5. Keakraban dalam pergaulan	35, 39, 43	78, 83, 85, 86
	Tanggung Jawab	1. Sikap produktif dalam mengembangkan diri	40, 44, 49, 54	79
		2. Mengembangkan diri	41, 45, 50, 55	
		3. Melakukan perencanaan dan melakukannya secara fleksibel	46, 51, 56, 58, 59, 60	
		4. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal	47, 52, 57	80
		5. Kesadaran akan etika dan hidup jujur	48, 53	
JUMLAH				86

Berdasarkan tabel 3.3, dapat dilihat bahwa dalam kisi-kisi instrumen tersebut terdapat variabel, indikator dan sub indikator serta memiliki 86 butir item pernyataan. Pernyataan tersebut terbagi kedalam pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Jumlah pernyataan positif (+) sebanyak 60 butir dan pernyataan negatif (-) sebanyak 26 butir, sehingga total keseluruhannya menjadi 86 butir pernyataan yang akan diberikan kepada siswa yang berbeda namun kelas setingkat dan sekolah sederajat untuk dilakukan validasi.

Sebelum menggunakan instrumen penelitian, instrumen yang akan digunakan oleh peneliti harus di uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu.

### 1. Validitas Instrumen

Validitas adalah “suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi namun sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah”.<sup>54</sup>

Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini diujicobakan pada siswa kelas X di MAN 5 Aceh Besar, dengan jumlah responden 30 siswa tahun ajaran 2019/2020 yang berlangsung pada senin, tanggal 19 Oktober 2020. Instrumen yang diuji validitas adalah skala likert dengan jumlah butir 86 pernyataan yang berisikan tentang *adjustment* siswa.

Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tidak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 20 dengan rumus kolerasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Rumus Validitas Instrumen**

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

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 211.

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefesien kolerasi antara variabel x dan variabel y, dua variabel yang dikolerasikan (*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 Y.<sup>55</sup>

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefesien kolerasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ .

Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  = Valid

Jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  = Tidak Valid

Adapun cara mencari nilai  $r_{tabel}$  dengan N=30 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  statistik. Maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Selanjutnya nilai signifikasi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  = Valid

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  = Tidak Valid

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen *skala likert* dengan 86 item pernyataan yang di isi oleh 30 responden. Setelah di uji validitas, maka ditemukan 31 butir pernyataan yang tidak valid dan 55 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	1,2,3,4,5,6,10,13,14,15,17,18,19,21,23,24,26,27,30,32,33,34,36,39,40,41,42,43,44,45,47,48,50,53,55,56,57,58,59,62,66,67,68,69,73,74,75,76,77,78,79,	55

<sup>55</sup> Subaca, *Statistik Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia 2005), h.148.

	82,84,85,86	
Tidak Valid	7,8,9,11,12,16,20,22,25,28,29,31,35,37,38,46,49,51, ,52,54,60,61,63,64,65,70,71,72,80,82,83	31

Dari tabel 3.5 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen adalah konsistensi dari serangkaian pengukuran alat ukur, instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik.<sup>56</sup> Reliabilitas berarti suatu kepercayaan tentang keandalan suatu instrumen dalam memberi hasil yang serupa setelah berulang kali dilakukan pengukuran terhadap responden. Reliabilitas sangat dibutuhkan untuk menentukan kualitas instrumen dalam memperoleh hasil untuk disimpulkan bahwa instrumen yang dikembangkan layak digunakan ataupun tidak layak digunakan. Reliabilitas dijadikan tolak ukur dalam menginterpretasikan derajat konsisten instrumen, untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbachs Alpha* dengan rumus yang tertera pada tabel 3.6.<sup>57</sup>

<sup>56</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 211.

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 184.

**Tabel 3.6**  
**Rumus Reliabilitas Instrumen**

$$r = \left( \frac{k}{k-1} \right) \cdot \left( 1 - \frac{\sum \sigma^2 t}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan:

- $\sigma$  : Koefisien *alpha cronbach*  
 K : Butir pernyataan yang valid  
 $\sum \sigma^2 t$  : Jumlah varian butir pernyataan yang valid  
 $\sigma^2 t$  : Varian total.<sup>58</sup>

Reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Hasil yang diperoleh dari responden kemudian dimasukkan ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien alpha ( $\alpha$ ). Alpha ( $\alpha$ ) memiliki standar nilai > 0,06 artinya reliabilitasnya mencukupi, apabila alpha ( $\alpha$ ) memiliki nilai > 0,07 artinya seluruh item dinyatakan reliable karena memiliki konsisten reliabilitas yang kuat. Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas terdapat pada tabel 3.7. S

**Tabel 3.7**  
**Interval Koefisien Derajat Reliabilitas**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,200	Sangat Rendah
0,20 - 0,400	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,800	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono 2017)

Tabel 3.7 menjelaskan hasil reliabilitas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,739 karena nilai > 0,06, artinya instrumen penelitian dinyatakan

<sup>58</sup> Husein Umar, *Metode Riset Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 97.

reliable.<sup>59</sup> Adapun nilai *output* SPSS seri 20 uji reliabilitas instrumen tertera pada tabel 3.8.

**Tabel 3.8**  
**Output Uji Reliabilitas**  
*Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,739	87

(Sumber: *Output SPSS versi 20*)

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,739 dari 86 item butir instrumen. Selanjutnya untuk mengetahui hasil reliabilitas *cronbach's alpha* pada instrumen skala *likert* tentang *adjustment* siswa beserta kategori derajat reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.9 di bawah ini:

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala *Adjustment***

<b>Variabel</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>	<b>Tafsiran</b>
<i>Adjustment</i>	,739	87	Reliabilitas Kuat

Dari tabel 3.9 di atas dapat dilihat bahwa terdapat nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,739 dari jumlah butir pernyataan 86 item. Berdasarkan gambaran tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa derajat reliabilitas item-item tersebut tergolong ke dalam reliabilitas kuat. Maka setelah diuji validitas dan reliabilitas item-item pernyataan dalam skala tersebut dapat digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

<sup>59</sup> Hesein Umar, *Metode Riset...*, h. 98.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data yang ada di lapangan. Pengumpulan data penelitian adalah pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian dapat dilakukan dengan langkah-langkah tertentu.<sup>60</sup> Upaya pengumpulan data dalam penelitian adalah menggunakan skala dan observasi.

### 1. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah angket. Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh siswa sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.<sup>61</sup> Adapun penggunaan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan untuk mengukur tingkat *adjustment* siswa. Jenis angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen quisioner skala *likert* yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Instrumen penelitian yang berisi skala ini diisi oleh siswa dengan memilih salah satu tanggapan yang telah disediakan.<sup>62</sup> Agar dalam memberikan jawaban siswa sesuai dengan yang dirasakan, maka peneliti

---

<sup>60</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Cet V, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h.23.

<sup>61</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85.

<sup>62</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian ...*, h.77.

menyajikan pernyataan yang bervariasi (positif dan negatif) dengan lima alternatif pilihan. Dalam hal ini, peneliti tidak memberikan tanggapan ragu-ragu pada kedua pernyataan tersebut, karena dikhawatirkan ada banyak jawaban yang di isi asal-asalan tanpa pertimbangan dan selalu bersikap netral. Adapun alternatif pilihan tersebut adalah sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), dengan poin nilai dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.10 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

No	Pernyataan Positif/Favorable (+)		Pernyataan Negatif/Unfavorable (-)	
	Pilihan jawaban	Nilai	Pilihan Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
3	Kurang Setuju (KS)	3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

## 2. Observasi

Selain skala, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan observasi. Observasi adalah metode atau cara-cara dalam menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat dan mengamati siswa atau sekelompok siswa secara langsung.<sup>63</sup> Observasi merupakan proses yang kompleks sebagai suatu proses yang tersusun dari proses biologis dan proses psikologis.<sup>64</sup> Observasi sering dikenal dengan istilah pengamatan yang merupakan suatu perhatian yang

<sup>63</sup> Zakiah Daradjat, *Metode Pengajaran Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h.214.

<sup>64</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...*, h.115.

berfokus terhadap kejadian, gejala, atau sesuatu.<sup>65</sup> Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap objek peneliti dan lingkungan sekitarnya, dan sejauh mana objek penelitian bisa menerima, menangkap, dan menggunakan informasi yang diberikan oleh peneliti sehingga dapat melakukan sesuatu perubahan ke arah positif.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Analisis data merupakan bentuk pengorganisasian suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.<sup>66</sup> Setelah seluruh data yang diinginkan (di isi oleh siswa) terkumpul, maka data tersebut akan dianalisis. Tahapan analisis data merupakan tahap yang paling penting yang akan memberikan kehidupan dalam kegiatan penelitian.<sup>67</sup>

Adapun teknik analisis data merupakan cara yang digunakan agar dapat merumuskan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan peneliti dengan cara analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif merupakan analisis data yang menggunakan alat analisis bersifat kuantitatif, yaitu alat analisis yang menggunakan model-model, seperti: model matematika (misal fungsi multivariat), model statistik dan ekometrik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam

---

<sup>65</sup> Emzir, *Analisis Data*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h.37-38.

<sup>66</sup> Marzuki, *Metodelogi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h. 89

<sup>67</sup> Suharsimi Arikunto, dkk, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.131.

bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.<sup>68</sup>

### 1. Uji-T

Uji-t menentukan sampel yang dibentuk secara random, untuk dua sampel yang berpasangan. Uji-t digunakan untuk menentukan perbedaan rata-rata dua sampel bebas. Dua sampel bebas yang dimaksud adalah sampel yang sama namun memiliki dua data.<sup>69</sup> Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20, dengan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Alasan peneliti menggunakan uji-T adalah untuk mengkaji efektif suatu penerapan dan perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dan keadaan sesudah perlakuan.<sup>70</sup> Kriteria pengujian yang digunakan adalah:

Jika  $\text{sig} > 0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak

Jika  $\text{sig} < 0.05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  di terima

### 2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, data yang normal sering dijadikan landasan karena data yang dituntut harus normal. Uji normalitas berfungsi untuk melihat

---

<sup>68</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Cet V, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h.23.

<sup>69</sup> Hamid darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 335

<sup>70</sup> Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.198.

data sampel yang kita ambil dan kita gunakan mengikuti distribusi normal.<sup>71</sup> Uji normalitas berguna untuk menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Sehingga langkah selanjutnya tidak menyimpang kebenarannya dan dapat dipertanggung jawabkan.<sup>72</sup>

Pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS versi 20 dengan uji statistik *shapiro wilk* dengan taraf signifikan 5%. Pengambilan kesimpulannya hasil *output* adalah pada kolom sig dari hasil uji SPSS lebih besar dari taraf signifikansi ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka dinyatakan data berdistribusi normal dan apabila nilai *output* pada kolom sig mendapatkan hasil lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, menu explore dalam aplikasi SPSS digunakan untuk melakukan uji *shapiro wilk*.

---

<sup>71</sup> Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur –prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2016), h. 135.

<sup>72</sup> Syofian Siregar, *Statistic Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-160.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di MAN 1 Banda Aceh pada tanggal 10 November 2020 s/d 30 November 2020 yang berlokasi di Jln. Pocut Baren No 116, Kampung Keuramat, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Berdirinya MAN 1 Banda Aceh bermula dari sekolah swasta SMIA (Sekolah Menengah Islam Atas) yang didirikan pada tahun 1957 oleh yayasan SMI & SMIA. Pada tanggal 7 Agustus 1968 SMIA dinegerikan menjadi MAAIN (Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri) Banda Aceh. Pada tahun 1978 MAAIN berubah menjadi MAN (Madrasah Aliyah Negeri) Banda Aceh berdasarkan SK Mentri Agama No.17 Tanggal 16 Maret 1978. Madrasah terus berkembang dari tahun ke tahun yang awalnya hanya memiliki satu program Keagamaan saja, kini sudah memiliki program IPA, IPS, Bahasa, Keagamaan, Boarding School dan Kelas Olimpiade.

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. Adapun gambaran umum MAN 1 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1**  
**Gambaran Umum MAN 1 Banda Aceh**

<b>Gambaran Umum</b>	<b>Keterangan</b>
Nama Madrasah	MAN 1 Banda Aceh
SK/ Tahun Pendirian	1957
Tahun Beroperasi	1957
Status Madrasah	Negeri
No. Telepon	(0651) 636804, Faks . (0651) 29466
No. Speedy	111101103477
Alamat Madrasah	Jln. Pocut Baren No 116, Kampung Keuramat, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh
Provinsi	Aceh
Kode Pos	23123
Email	<a href="mailto:mandelbandaaceh@gmail.com">mandelbandaaceh@gmail.com</a>
Website	<a href="http://www.manmodelbna.sch.id">www.manmodelbna.sch.id</a>
Tingkat Akreditasi	A (Istimewa)
Tanggal dan Tahun Akreditasi	03 Oktober 2011
No. Statistik Madrasah	311117103002
Luas Tanah	8500 m <sup>2</sup>
Tahun Penegrian MAN 1 Banda Aceh	STC/26/KP.VIII.68 TGL. 7-81968
Tahun Menjadi MAN 1 Banda Aceh	E.IV/PP.006/KEP/17.A/98

(Sumber: Tata Usaha MAN 1 Banda Aceh Tahun 2020)

### **Visi dan Misi MAN 1 Banda Aceh**

Pada dasarnya untuk mewujudkan sistem pendidikan dalam upaya membentuk kepribadian siswa yang memiliki keimanan dan ketaqwaan yang tinggi, berwawasan luas serta memiliki keterampilan yang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, setiap lembaga pendidikan harus memiliki visi dan misi. Adapun visi dan misi MAN 1 Banda Aceh sebagai berikut:

**Visi:**

“Unggul dalam prestasi, hidup mandiri berlandaskan nilai islami.”

**Misi:**

- a. Mewujudkan Madrasah sebagai basis pembentukan generasi yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT;
- 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.

**Tujuan:**

1. Membentuk peserta didik yang berkarakter Qur’ani, berbudaya Indonesia, berwawasan kemanusiaan dan kebangsaan;

2. Mengembangkan ilmu pengetahuan, sains dan teknologi yang terkait dengan kurikulum pendidikan menengah dan berkolaborasi dengan muatan keislaman;
3. Memperkuat komitmen sosial dan sensitivitas kemanusiaan peserta didik melalui kegiatan sosial keagamaan dan sosial kemanusiaan yang diselenggarakan secara sistematis;
4. Menjalin kerja sama dan upaya-upaya strategis untuk keberlangsungan dan kemandirian penyelenggaraan pendidikan menengah, kajian keislaman dan penelitian;
5. Menghasilkan lulusan yang mampu diterima oleh berbagai perguruan tinggi ternama;
6. Mewujudkan sekolah adiwiyata;
7. Mengembangkan program Madrasah Boarding.

**Motto:**

“Unggul, Mandiri, Berprestasi.”

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 panduan/silabus pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling
5	Map Dokumen Inventori Bimbingan dan Konseling (alat non tes)
7	Map surat perjanjian siswa

8	Map penjurusan nilai siswa (bakat/minat)
9	Map file mahasiswa praktikan
10	Modul Bimbingan dan Konseling
11	Struktur Bimbingan dan Konseling
12	Papan alur kerja Bimbingan dan Konseling
13	Jam
14	Kipas angin
15	Dispenser
16	Tempat sampah, sapu dan serok

## 2. Profil *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Profil *adjustment* siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Profil umum *adjustment* siswa merupakan gambaran respon siswa dalam *adjustment* dengan lingkungan meliputi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab. Persentase kategori *adjustment* yang dirasakan siswa, dihitung dengan rumus  $P = \frac{F \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (jumlah skor maksimal)}} \times 100$  untuk memperoleh hasil persentase kategori *adjustment* siswa.<sup>73</sup> Hasil tabel persentase kategori *adjustment* siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh tersaji pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Persentase *Adjustment* Siswa**

No.	Kategori <i>Adjustment</i>	F	Persentase <i>Adjustment</i>
1	Rendah	9	16%
2	Sedang	35	64%
3	Tinggi	11	20%
<b>Jumlah</b>		<b>55</b>	<b>100%</b>

(Sumber Microsoft Excel 2013)

Dari hasil persentase dan kategori *adjustment* yang terdapat dalam tabel 4.6 di atas, menunjukkan bahwa tingkat *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh,

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 95.

yang berpopulasi 55 siswa kelas X tahun ajaran 2020/2021, terdapat 9 siswa yang memiliki *adjustment* rendah dengan persentase 20%, dan 35 siswa memiliki *adjustment* sedang dengan persentasenya mencapai 64%, sedangkan 11 siswa lainnya memiliki *adjustment* tinggi, dengan persentase 11%.

Siswa yang berjumlah 9 orang berada pada persentase 16%. Siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri kurangnya kematangan dalam emosi dan sulit menyesuaikan diri dengan orang lain yang ada di sekitarnya, sulit untuk mengetahui kemampuan dan kelemahan diri, sulit dalam memahami orang lain, mengambil keputusan, tidak dapat bekerjasama dengan baik, kurangnya sikap toleransi, sulit dalam pengembangan diri seperti mengetahui bakat, minat dan cita-cita dan kurangnya rasa empati serta beretika dan hidup jujur.

Selanjutnya, 35 siswa diantaranya berada pada persentase 64% berada pada kategori sedang dengan ciri-ciri yang dimiliki sudah dapat mengelola emosi serta menyesuaikan diri dengan orang lain, sudah mengetahui kemampuan dan kelemahan dirinya, mencoba memahami orang lain, sudah belajar mengambil keputusan, mencoba untuk dapat bekerjasama di lingkungannya, dapat bersikap toleransi, belajar pengembangan diri seperti pengembangan bakat dan minat, memiliki rasa empati dan belajar untuk hidup jujur.

Untuk siswa yang tersisa 11 dengan persentase 15%, yang mana siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri yang konsisten, dapat mengelola emosi dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan mudah, mampu dalam memahami orang lain, mampu dalam mengambil keputusan untuk dirinya, bisa bekerjasama dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun organisasi, memiliki sikap

toleransi, dapat mengembangkan bakat dan minatnya dengan baik, serta memiliki sifat empati, beretika yang baik serta hidup jujur. Jika dilihat pada keterangan persentase diatas, maka tingkat *adjustment* siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh rata-rata berada pada kategori sedang, sebanyak 35 siswa dari 55 dengan persentase 64%. Hasil persentase profil umum *adjustment* siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang.

### 3. Profil *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 Berdasarkan Indikator.

*Adjustment* dalam penelitian terbagi ke dalam empat indikator *adjustment* yang baik yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab. *Adjustment* yang ditandai dengan 4 indikator yang terbagi menjadi 18 sub indikator. Berikut profil *adjustment* siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun 2020/2021 berdasarkan aspek terdapat pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4**  
**Profil Umum *Adjustment* Siswa MAN 1 Banda Aceh Kelas X Tahun Pelajaran 2020/2021 Berdasarkan Indikator.**

INDIKATOR	FREKUENSI	%	KATEGORI
Kematangan Emosional	13	24	Tinggi
	37	67	Sedang
	5	9	Rendah
Kematangan Intelektual	11	20	Tinggi
	38	69	Sedang
	6	11	Rendah
Kematangan Sosial	9	16	Tinggi
	37	67	Sedang
	9	17	Rendah
Kematangan Moral (Tanggung Jawab)	9	16	Tinggi
	40	73	Sedang
	6	11	Rendah

Tabel 4.4 menunjukkan persentase secara umum *adjustment* 55 orang siswa sebelum pelaksanaan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Persentase *adjustment* yang baik pada indikator kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab lebih rendah daripada indikator kematangan emosional dan kematangan intelektual. Hasil persentase yang diperoleh siswa pada indikator emosional berada pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa dengan persentase (24%), yang berarti siswa sudah mampu mengelola emosi positif dan negatif dengan baik, merasa mudah dalam berinteraksi dan merasa nyaman di lingkungannya seperti memiliki rasa percaya diri, berani, mampu menerima kelebihan serta kekurangan dari dalam dirinya maupun pada teman-temannya serta siswa tersebut mau mengerjakan tugasnya. Siswa pada kategori sedang sebanyak 37 dengan persentase (67%) artinya siswa belum sepenuhnya dapat mengelola perasaan emosinya dengan baik, kurang memiliki rasa percaya diri serta kurang menerima keadaan dirinya seperti kemampuan yang dimilikinya. Persentase siswa pada kategori rendah sebanyak 6 siswa dengan persentase (11%), yang mana siswa belum dapat mengelola emosinya secara baik, belum dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan disekitarnya, tidak memiliki rasa percaya diri, tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya, serta tidak menerima kekurangan pada dirinya dan teman-temannya.

Pada kategori kematangan intelektual, siswa yang memiliki *Adjustment* tinggi sebanyak 11 siswa dengan persentase (20%) yang berarti siswa dapat mengetahui kemampuan yang dimilikinya seperti bakat dan keterampilannya,

mampu memahami orang lain seperti menerima pendapat temannya, mampu dalam mengambil keputusan dan memikirkan dampak dan akibatnya terlebih dahulu serta dapat mematuhi peraturan sekolah. Selanjutnya, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 38 siswa dengan persentase (69%), siswa masih kurang mampu dalam mengenal kemampuan dirinya seperti bakat dan keterampilannya, kurang dapat memahami teman-temannya dan menerima pendapat temannya, dan siswa belum dapat mengambil keputusan saat menghadapi masalah dan masih sulit dalam memecahkan masalah. Pada kategori rendah terdapat 6 siswa dengan persentase (11%), artinya siswa belum dapat menerima dan mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya, belum bisa menerima pendapat orang lain dan belum mampu dalam mengambil keputusan untuk dirinya saat menghadapi masalah.

Pada indikator kematangan sosial, terdapat 9 siswa dengan persentase (16%) termasuk kedalam kategori tinggi, artinya siswa dapat melibatkan dirinya dalam kegiatan-kegiatan sosial seperti ekstrakurikuler, pramuka, OSIM dan kegiatan lainnya, siswa mampu bekerjasama dengan teman-temannya, memiliki sikap toleransi serta dapat bergaul dengan baik tanpa memilih teman. Untuk kategori sedang, terdapat 37 siswa dengan persentase (67%) yang mana siswa masih sulit untuk mengikuti kegiatan sosial, bekerjasama, kurang memiliki sikap toleransi dan siswa masih memiliki kesulitan dalam hubungan pertemanan. Sedangkan untuk siswa yang memiliki kategori rendah sebanyak 9 siswa dengan persentase (17%) tidak dapat berinteraksi dengan baik di sekolahnya, tidak

memiliki sikap toleransi, tidak dapat bekerjasama dan cenderung lebih menyendiri di kelas.

Siswa yang berada pada kategori tinggi untuk indikator kematangan moral atau tanggung jawab berjumlah 9 orang dengan persentase (16%) yang mana siswa memiliki sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakannya, siswa memiliki sikap empati, ramah, menghargai orang lain dan bersikap jujur. Pada kategori sedang, terdapat 40 siswa dengan persentase (73%) yang artinya siswa tersebut tidak sepenuhnya bisa dalam mengembangkan diri untuk menjaga dan menghindarkan diri dari hal yang merugikan diri sendiri, siswa masih belum konsisten dalam menjalankan jadwal harian yang telah dibuat, kurangnya empati, peduli dan kurangnya kejujuran di dalam diri siswa. Sedangkan untuk kategori rendah terdapat 6 siswa dengan persentase (11%) yang mana siswa tidak mampu dalam mengembangkan diri, tidak membuat perencanaan dalam kesehariannya, tidak adanya rasa empati, peduli, memahami orang lain, tidak adanya etika, dan tidak adanya sikap kejujuran terhadap dirinya sendiri.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Kajian Data.**

Penelitian dilakukan di MAN 1 Banda Aceh, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala *adjustment* kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang terdiri dari empat kali melakukan *treatment*. Adapun rincian secara umum *treatment*

konseling yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling dengan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor rendah dengan *Adjustment* rendah.

Tujuan dilakukan layanan konseling kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang *adjustment* yang dialami, dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan dengan anggota kelompok yang lain, memperoleh wawasan, memperoleh saran dan pendapat yang banyak dari anggota lain sehingga banyak solusi dalam mengatasi permasalahan gangguan cemas yang dirasakan. Secara khusus rangkaian pemberian *treatment* yang peneliti lakukan adalah:

**a. *Pre-Test***

*Pre-test* diberikan kepada siswa kelas X-IPA1 dan X-IPS1 yang dilaksanakan pada tanggal 13 November 2020 berupa instrumen skala *adjustment*. Pada hari pemberian *pre-test* di lokasi penelitian, peneliti hanya memperoleh 55 orang siswa dari 72 orang populasi dikarenakan kondisi covid-19 sehingga beberapa orang siswa yang tidak mendapatkan izin orang tuanya ke sekolah melakukan pembelajaran daring.

Tingkat *adjustment* siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu; Kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*) Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Jumlah Skor *Adjustment* Siswa**

<b>Responden</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>Kategori <i>Adjustment</i></b>
AH	232	Sedang
AR	265	Tinggi
AZ	264	Tinggi
AAR	221	Sedang
AAK	215	Sedang
ASF	225	Sedang
AM	182	Rendah
AFM	252	Tinggi
A	172	Rendah
AZA	242	Sedang
ANI	234	Sedang
AK	210	Sedang
ACZ	225	Sedang
CA	251	Tinggi
CAG	237	Sedang
CAK	262	Tinggi
CMMHS	250	Tinggi
CNZW	221	Sedang
CRN	225	Sedang
DA	180	Rendah
DNSQ	211	Sedang
DA	244	Sedang
F	209	Sedang
GF	222	Sedang
IQR	221	Sedang
IAS	253	Tinggi
IWB	200	Rendah
K	213	Sedang
KU	217	Sedang
MI	234	Sedang
MS	197	Rendah
MF	221	Sedang
MFN	185	Rendah
MA	203	Sedang
NNF	211	Sedang
NF	202	Sedang
NKDP	237	Sedang
N	206	Sedang
NI	244	Sedang
PZA	273	Tinggi
RML	164	Rendah
RTZK	205	Sedang

RS	218	Sedang
SH	178	Rendah
SM	202	Sedang
SAZ	228	Sedang
SA	199	Rendah
SKN	221	Sedang
SKNJ	248	Tinggi
SM	219	Sedang
SUMA	231	Sedang
SQ	255	Tinggi
YS	257	Tinggi
ZA	222	Sedang
Z	222	Sedang

Keterangan:

M= 222                      M-1SD= 198  
SD= 25                      M+1SD=247

Rendah:  $X < M - 1 \text{ SD}$                       Rendah  $X < 198$   
Sedang :  $M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$                       Sedang  $198 \leq X < 247$   
Tinggi :  $M + 1 \text{ SD} \leq X$                       Tinggi  $X \geq 247$

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya.

Seluruh siswa yang memiliki *adjustment* rendah sesuai dengan tabel 4.5 di atas yang berjumlah 9 orang akan diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sebagai upaya untuk meningkatkan *adjustment* siswa. Untuk melihat hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat pada tabel 4.6 di bawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Skor Pre-Test (Sebelum Diberikan Konseling CBT)**

No.	Responden	Pre-Test (Kondisi Awal)	Kategori <i>Adjustment</i>
1	AM	182	Rendah
2	A	172	Rendah
3	DA	180	Rendah
4	IWB	200	Rendah
5	MS	197	Rendah
6	MF	185	Rendah
7	RML	164	Rendah
8	SH	178	Rendah
9	SA	199	Rendah
<b>Jumlah: 1.657</b>			

(Sumber Mocrosoft Exel 2010)

Tabel 4.6 di atas menunjukkan siswa dengan skor kategori terendah yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling yaitu konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Setiap kategori terdapat keterangan dan batas nilai untuk menentukan tingkat *adjustment* siswa. Kesimpulan terkait batas nilai dan kategori tersebut, terdapat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. 4.7**  
**Batas Nilai dan Kategori *Adjustment* Siswa**

No.	Batas Nilai	Kategori <i>Adjustment</i>
1	< 198	Rendah
2	198-247	Sedang
3	> 247	Tinggi

(Sumber Mocrosoft Exel 2013)

Berdasarkan tabel 4.7, dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing. Batas nilai <198 berada dalam kolom rendah, ini berarti bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa memiliki kategori *adjustment* rendah. Untuk batas nilai 198-247 berada dalam kategori sedang, jadi siswa dalam kategori ini memiliki tingkat *adjustment* sedang. Sedangkan batas nilai >247 berada dalam kategori tinggi, dan ini

mengandung pengertian bahwa siswa dalam kategori tinggi memiliki *adjustment* yang tinggi. Untuk melihat persentase kategori *adjustment* siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$P = \frac{f \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (untuk jumlah skor maksimal)}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka tingkat *adjustment* siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini:

**Tabel 4.8**  
**Persentase *Adjustment* Siswa**

No.	Kategori <i>Adjustment</i>	F	Persentase <i>Adjustment</i>
1	Rendah	9	16%
2	Sedang	35	64%
3	Tinggi	11	20%
<b>Jumlah</b>		<b>55</b>	<b>100%</b>

(Sumber Microsoft Excel 2013)

Dari hasil persentase dan kategori *adjustment* yang terdapat dalam tabel 4.8 di atas, menunjukkan bahwa tingkat *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh, yang berpopulasi 55 siswa kelas X tahun ajaran 2020/2021, terdapat 9 siswa yang memiliki *adjustment* rendah dengan persentase 20%, dan 35 siswa memiliki *adjustment* sedang dengan persentasenya mencapai 64%, sedangkan 11 siswa lainnya memiliki *adjustment* tinggi, dengan persentase 11%.

#### **b. Pemberian *Treatment I***

*Treatment I* dilakukan pada tanggal 19 November 2020, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “konsep diri”

dengan tujuan agar siswa mengetahui keseluruhan pandangannya sendiri tentang dirinya, dan ini memudahkan siswa dalam bergaul, berinteraksi, mengarahkan dan mengembangkan diri. Membuat perencanaan pendidikan dan karir, memecahkan permasalahan pribadi dan sosial secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan dan untuk dapat saling menerima serta menghargai orang lain.

Harapan yang ingin dicapai pada penerapan kegiatan konseling menggunakan layanan konseling kelompok dengan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat meminimalisir rasa rendah diri saat bersama teman-teman dan siswa memahami bagaimana dirinya. Hasil yang diperoleh setelah melakukan *treatment* dilihat dari siswa mulai mau bercerita mengenai dirinya, apa yang siswa pahami tentang dirinya, bagaimana sifatnya, kelebihan, kekurangannya dan bagaimana cara dia menerima dirinya serta apa yang siswa harapkan dari dirinya.

### c. Pemberian *Treatment II*

Pemberian *treatment* kedua merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan dengan tema “kepribadian (*who am i?*)” pembahasan topik ini dikarenakan kepribadian itu cara individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain. Kepribadian juga dapat dikatakan sebagai ciri-ciri dari individu, oleh karena itu siswa harus mengetahui siapa dirinya dan kepribadian apa yang menonjol pada dirinya sehingga siswa dapat dengan mudah menyesuaikan diri.

Tujuan dilakukannya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) ini untuk mengenal diri sendiri lebih baik, membantu memahami orang lain dengan baik dan dengan keberagamannya, mengetahui kelemahan dan kelebihan sendiri sehingga lebih berhati-hati dalam melakukan sesuatu hal dan dengan mengetahui kelebihan dapat menyelesaikan permasalahan pribadi yang sedang terjadi.

Hasil dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan terlihat perubahan sikap yang lebih menerima pendapat temannya dan siswa mulai rileks dalam melakukan konseling serta sudah mudah dalam mengeluarkan pendapat dan mendeskripsikan tipe kepribadian masing-masing juga contohnya sehari-hari dalam kehidupan.

#### **d. Pemberian Treatment III**

Pemberian *treatment* ketiga merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan dengan tema “percaya diri”. Adapun tujuan membahas tema tentang percaya diri agar siswa lebih berani tampil di depan kelas, tidak merasa gugup dan juga mau berpartisipasi dalam organisasi. Siswa yang memiliki rasa percaya diri akan menyukai dirinya sendiri dan selalu berfikir positif. Dengan adanya rasa percaya diri siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya tanpa ragu-ragu lagi.

Hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan dengan membahas tema Percaya diri siswa semakin nyaman saat proses sesi konseling, mulai terbuka, menjadi lebih memahami bagaimana keadaan dirinya, lebih mengetahui bagaimana sikap yang harus ditunjukkan dan sudah lebih leluasa

setiap kali ingin memberikan pendapat karena sudah memiliki rasa percaya diri.

#### **e. Pemberian Treatment IV**

Pemberian *treatment* keempat dilakukan dengan pembahasan “penyesuaian diri remaja”. Tujuan mengangkat tema penyesuaian diri remaja agar siswa dapat menguasai kemangatan emosinya dengan maksud siswa secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi yang dihadapinya.

Hasil yang diperoleh dari penyesuaian diri remaja ini agar siswa dapat diterima di lingkungannya dengan baik tanpa merugikan siswa atau orang lain sehingga juga dapat berinteraksi sosial disegala bidang dan ini pula didukung dengan memiliki kematangan emosi yang baik. Dengan penyesuaian diri remaja ini siswa di sekolah dapat berkumpul kembali bersama teman-temannya tanpa ada rasanya rendah diri.

#### **f. Post-Test**

*Post-test* dilaksanakan pada hari Senin 30 November 2020 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa dalam mengukur tingkat *adjustment* yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling yaitu konseling kelompok dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk mengurangi *adjustment* yang dialami oleh siswa dalam kategori skor rendah ke kategori tinggi.

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada pengungkapan *adjustment* memperoleh skor tinggi dan sedang dari skor *pre-test*. Terdapat perubahan skor *adjustment* siswa dapat dilihat pada tabel 4.9:

**Tabel 4.9**  
Data *Pre-Test* dan *Post-Test Adjustment* siswa

NO	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	AM	66	89
2.	A	63	84
3.	DA	65	87
4.	IWB	73	91
5.	MS	72	91
6.	MF	67	89
7.	RML	60	80
8.	SH	65	88
9.	SA	72	93
<b>Jumlah</b>		<b>603</b>	<b>792</b>

Berdasarkan tabel 4.9 menggambarkan hasil *pre-test* dan *post-test adjustment* yang dialami oleh siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Hal lain berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dari hasil pengamatan bahwa siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan skor *Adjustment* meningkat dan begitu pula dengan tingkat *adjustment* yang dialami dari tingkatan rendah menuju sedang dan tinggi.

Meningkatnya tingkat *adjustment* siswa didukung dengan perubahan tingkah laku siswa yang berkurangnya menyendiri di kelas maupun di luar kelas, pada jam istirahat, mulai dapat mengelola emosi dengan baik, mulai sering tersenyum, berani bertanya, berani mengemukakan pendapat, menghargai pendapat temannya, memiliki rasa tanggung jawab. Perubahan

yang dimaksud adalah meningkatnya skor *adjustment* siswa dengan dilakukannya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.10:

**Tabel 4.10**  
**Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest Adjustment* Siswa**

NO	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0		4	44
2	Sedang	0		5	56
3	Rendah	9	100		00,0
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

Tabel 4.10 menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test adjustment* siswa yang mengalami peningkatan dan artinya tingkat *adjustment* siswa bertambah. Hasil *pos-test* menunjukkan dari sembilan orang siswa yang menjadi sampel terlihat mengalami perubahan kategori, lima orang mengalami kategori sedang (56%) dan empat orang mengalami kategori tinggi (44%).

## 2. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

### a. Uji Normalitas

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokan data, mentabulasikan data, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang diteliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas dengan uji *shapiro wilk*.

Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal.<sup>74</sup> Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel 4.9.

**Tabel 4.11**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.202	9	.200*	.922	9	.413
Postest	.172	9	.200*	.949	9	.682
a. Lilliefors Significance Correction						

Hasil tabel 4.11 menunjukkan nilai uji normalitas *shapiro wilk* data *adjustment* siswa adalah 0,413 pada *pretest* dan 0,682 pada *postest*. Hasil yang diperoleh adalah *pretest* dan *postest* mempunyai nilai signifikansi lebih besar

<sup>74</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan data *adjustment* siswa dengan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) berdistribusi normal.

#### b. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Hasil skor rata-rata konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata *adjustment* siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.12.

**Tabel 4.12**  
***Paired Samples Statistic***

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	67.00	9	4.472	1.491
	Posttest	88.11	9	4.137	1.379

Berdasarkan hasil tabel 4.12 di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 67.00 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 88,11 dapat disimpulkan bahwa rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*, dengan demikian dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada *adjustment* siswa setelah memperoleh layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

Untuk mengetahui nilai hasil korelasi atau hubungan antara *pre-test* dan *post-test* saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan

konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) maka dapat dilihat hasil dari *paired samples correlations* maka dapat dilihat pada tabel 4.13:

**Tabel 4.13**  
***Paired Samples Correlations***

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	9	.919	.000

Hasil korelasi dari tabel di atas menunjukkan bahwa diketahui nilai koefisien korelasi (*correlation*) dari 9 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) didapatkan hasil sebesar 0,919 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000. Maka dengan demikian dinyatakan bahwa nilai  $0,919 > 0,05$  dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 4.14**  
***Uji t Berpasangan Pretest dan Posttest Adjustment Siswa***

		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	-21.111	1.764	.588	-22.467	-19.755	35.907	.000	

Tabel 4.14 menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 35.907 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 9 - 1 = 8$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,860.<sup>75</sup> Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{tabel} > t_{hitung}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat disimpulkan bahwa konseling CBT

<sup>75</sup> Syofian Siregar, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

(*Cognitive Behavior Therapy*) dapat mengurangi tingkat *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh. Setelah hasil pengolahan data dalam uji hipotesis secara keseluruhan, dilakukan perbandingan peningkatan indikator *adjustment* siswa setelah dilaksanakan perlakuan melalui konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang disajikan pada tabel 4.15:

**Tabel 4.15**  
**Hasil Uji T Pretest dan Posttest Adjustment Siswa**  
**Pada Indikator Adjustment**

No	Aspek	Rerata		Ga in Re rat a	Hasil Uji T Hitun g	Hasil Uji T Tabel	Asym P. Sig (2- tailed)	A	Ket
		Pre- test	Post -test						
1.	Kemata ngan Emosion al	50,7 8	66,6 7	- 15, 889	- 22,825	1,860	0,000	0,05	Sign ifika n
2.	Kemata ngan Intelektu al	35,7 8	44,4 4	- 8,6 67	-8,790	1,860	0,000	0,05	Sign ifika n
3.	Kemata ngan Sosial	70,4 4	51,0 0	19, 444	18,898	1,860	0,000	0,05	Sign ifika n
4.	Kemata ngan Moral/T anggung Jawab	46,1 1	61,3 3	- 15, 222	-8,757	1,860	0,000	0,05	Sign ifika n

### 3. Interpretasi Data

Hasil dari pengolahan data berupa nilai uji t memperlihatkan bahwa nilai mean 21.111,  $t_{hitung}$  sebesar 35.907 dan ketentuan  $t_{tabel}$  1,860 maka simpulannya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.  $H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan skor antara

sebelum dan sesudah diberikan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan mendapat hasil peningkatan *adjustment* dengan hipotesis:

$H_0$  : konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) tidak efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

$H_a$  : konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

Nilai  $t$  sebesar 35.907 dengan signifikan  $0,00 < 0,05$  jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan *adjustment* antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan) konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang memperoleh efek positif terhadap siswa, sehingga tingkat *adjustment* yang awalnya memperoleh skor dengan keterangan kategori rendah menjadi skor dengan keterangan kategori sedang dan tinggi setelah mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Keterangan di atas menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mampu meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **1. Pembahasan Tingkat *Adjustment* Siswa Sebelum Dilakukan Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh**

Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) kepada siswa yang tingkat *Adjustment* nya berada pada ketegori rendah, peneliti telah menentukan populasi penelitian terlebih dahulu, yaitu pada kelas XI IPA 1 dan XI IPS 1 yang berjumlah 55 siswa. Kepada 55 siswa tersebut telah diberikan *pre-test* (berupa pengisian angket *adjustment*)

yang kemudian mendapat hasil bahwa 9 dari 55 siswa memiliki *adjustment* yang rendah. Ke-9 siswa tersebut berada pada persentase 16%. Siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri kurangnya kematangan dalam emosi dan sulit menyesuaikan diri dengan orang lain yang ada di sekitarnya, sulit untuk mengetahui kemampuan dan kelemahan diri, sulit dalam memahami orang lain, mengambil keputusan, tidak dapat bekerjasama dengan baik, kurangnya sikap toleransi, sulit dalam pengembangan diri seperti mengetahui bakat, minat dan cita-cita dan kurangnya rasa empati serta beretika dan hidup jujur.

Selanjutnya, 35 siswa diantaranya berada pada persentase 64% berada pada kategori sedang dengan ciri-ciri yang dimiliki sudah dapat mengelola emosi serta menyesuaikan diri dengan orang lain, sudah mengetahui kemampuan dan kelemahan dirinya, mencoba memahami orang lain, sudah belajar mengambil keputusan, mencoba untuk dapat bekerjasama di lingkungannya, dapat bersikap toleransi, belajar pengembangan diri seperti pengembangan bakat dan minat, memiliki rasa empati dan belajar untuk hidup jujur.

Untuk siswa yang tersisa 11 dengan persentase 15%, yang mana siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri yang konsisten, dapat mengelola emosi dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan mudah, mampu dalam memahami orang lain, mampu dalam mengambil keputusan untuk dirinya, bisa bekerjasama dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun organisasi, memiliki sikap toleransi, dapat mengembangkan bakat dan minatnya dengan baik, serta memiliki sifat empati, beretika yang baik serta hidup jujur. Jika dilihat pada keterangan persentase diatas, maka tingkat *adjustment* siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh

rata-rata berada pada kategori sedang, sebanyak 35 siswa dari 55 dengan persentase 64%.

Pada penelitian ini, ciri-ciri yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variabel dan indikator yang ada pada instrumen penelitian. Variabel tersebut adalah *adjustment* dengan memiliki empat indikator, yaitu: kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab. Kematangan emosi meliputi: pengelolaan emosi, penyesuaian diri dan pemahaman diri. Kematangan intelektual meliputi: wawasan diri, memahami keberagaman, kemampuan mengambil keputusan, dan bisa mengenal lingkungan sekolah. Kematangan sosial meliputi: partisipasi sosial, bekerjasama, kepemimpinan dan toleransi. Sedangkan tanggung jawab meliputi: self pengembangan diri, perencanaan hidup, rasa empati serta kesadaran dalam beretika dan hidup jujur.

## **2. Pembahasan Efektivitas Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh**

Berdasarkan kriteria penelitian tentang *adjustment* siswa, maka terdapat 9 siswa yang memiliki *adjustment* rendah sebagai sampel penelitian yaitu siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh tahun ajaran 2020/2021. Siswa yang memiliki *adjustment* rendah tersebut telah diberikan bimbingan berupa penerapan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment*, sehingga setelah dilakukan penerapan tersebut memperoleh hasil bahwa terjadinya peningkatan *adjustment* siswa dari kategori rendah dan berada pada kategori sedang dan tinggi.

Perubahan dapat dilihat dari hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain dari hasil skor yang didapatkan, perbedaan tersebut juga dapat dilihat dari hasil observasi yang menunjukkan perubahan sikap siswa terhadap ciri-cirinya, yaitu kematangan emosi, intelektual, sosial dan tanggung jawab. Siswa yang sebelumnya kurang matang dalam mengelola emosi, sulit menyesuaikan diri, tidak paham akan kelebihan dan kelemahannya, kurang memiliki sikap toleransi, kurang bertanggung jawab, menunjukkan sikap yang berbeda dan bertanggung jawab serta adanya komitmen setelah peneliti melakukan bimbingan dengan menerapkan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk meningkatkan *adjustment* siswa. Sejalan dengan pernyataan yang didapatkan dalam penelitian ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk melakukan penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Sinta Setiyana, yaitu menguji “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan T.A 2018/2019.” Berdasarkan penelitian tersebut terdapat pernyataan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Bandongan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok

dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hal ini juga di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Masnona dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP 26 Bandar Lampung T.A 2018/2019.” Hasil yang diperoleh konseling kelompok menggunakan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP 26 Bandar Lampung. Hal ini dilihat dari hasil perhitungan rata-rata skor rendah konsep diri sebelum *mean pre-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* 36,38 dan setelah *mean post-test* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* meningkat menjadi 118,50 dengan skor peningkatan 82,12. Dari hasil uji *Wilcoxon* menggunakan program SPSS versi 17.

### **3. Pembahasan Tingkat *Adjustment* Siswa Sesudah Penerapan Konseling CBT di MAN 1 Banda Aceh**

Setelah memberikan perlakuan dengan menerapkan konseling *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *Adjustment* siswa, terjadi perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan sikap siswa. Dimana pada hasil *post-test* terdapat perbedaan hasil dari sebelumnya dengan sampel yang sama. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan *adjustment* siswa sehingga menduduki kategori tinggi dan sedang.

*Treatment* telah diberikan sebanyak 4 kali pada siswa yang sama dengan hari yang berbeda dan topik yang berbeda pula. Setiap perlakuan tersebut memiliki tujuan tersendiri sesuai dengan topik yang dibahas, namun mempunyai tujuan umum yang sama yaitu untuk meningkatkan *adjustment* siswa. Untuk dapat mengetahui apakah terjadi peningkatan *adjustment* siswa atau tidak, maka diberikanlah *post-test*. *Post-test* adalah kondisi akhir siswa setelah diberikan perlakuan dan berguna untuk mengukur atau mengetahui hasil skor baru yang dimiliki siswa setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi pada setiap kegiatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan sikap yang menarik. Perubahan tersebut terlihat pada setiap kali pertemuan dalam empat kali *treatment*.

Pada pertemuan pertama, siswa masih terlihat kaku, ragu-ragu, masih malu dalam berkomunikasi dan dinamika dalam kelompok belum terjalin. Tetapi pada saat sudah memasuki tahap kegiatan inti, siswa sudah mulai berani mengeluarkan pendapatnya serta apa yang dia rasakan. Pada pertemuan kedua, siswa sudah saling mengenal karena sudah melewati beberapa tahap kegiatan pada pertemuan pertama, sehingga dinamika kelompok sudah terjalin dengan baik dan siswa saling bertukar pendapat untuk mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh temannya dan pada materi yang dibahas pada saat itu. Sedangkan pada pertemuan ketiga, siswa tidak lagi terlihat kaku dan siswa mulai menyenangi konseling kelompok ini karena siswa menganggap bahwa dirinya tidak mengalami permasalahan penyesuaian diri yang sulit sendiri tetapi ada teman yang juga

memahami dan mengalami apa yang dirasakan oleh tiap siswa dan mereka bersama-sama mencari pemecahan masalah bagi mereka sendiri meski siswa masih membutuhkan reward dan penguatan dari peneliti sebagai pemimpin kelompok. Pada pertemuan terakhir terlihat banyak perkembangan dari sebelumnya karena siswa sudah nyaman dengan konseling kelompok sehingga membuat siswa sudah dapat dengan mudah saling berinteraksi.

Dari penjelasan di atas menyatakan bahwa terdapat perubahan dan perbedaan sikap siswa pada setiap kali diberikan perlakuan sehingga terjadi peningkatan *adjustment* siswa. Hasil *post-test* juga menunjukkan bahwa skor keseluruhan nilai siswa sesudah diberikan perlakuan sebanyak 1.762, sedangkan sebelumnya pada *pre-test* mendapatkan hasil sebanyak 2.182. Berdasarkan skor tersebut diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah lebih banyak dari sebelumnya. Sehingga penerapan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat meningkatkan *adjustment* siswa.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh sebelum mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) cenderung rendah. *Adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh sesudah mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) berada pada kategori skor sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan *adjustment* siswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Ada perbedaan yang signifikan antara pelaksanaan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif dalam meningkatkan *adjustment* siswa. Pengujian terhadap hipotesis diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang kuat dan signifikan antara sebelum pelaksanaan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan setelah pelaksanaan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap *adjustment* siswa. Dengan demikian ada perubahan positif yang terjadi pada siswa MAN 1 Banda Aceh. Diperoleh normalitas data dengan signifikansi nilai sebelum 0,413 dan nilai setelahnya 0,682. Baik sebelum dan setelah, nilainya berada di atas 0,05 yang berarti datanya berdistribusi normal.

Kolerasi signifikansi pada nilai  $t$  adalah  $-35,907$  dengan tingkat signifikansi  $0,00 < 0,05$  jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis *adjustment* siswa antara sebelum dan sesudah dilakukannya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) tidaklah sama, dalam hal ini, siswa yang telah mendapatkan layanan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mempunyai skor yang lebih tinggi, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap *adjustment* siswa MAN 1 Banda Aceh.

## **B. Saran**

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

### **1. Bagi siswa**

Diharapkan kepada siswa agar dapat mengelola emosi dengan baik, dapat melakukan aktivitas bersama teman-teman di kelas, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai, toleransi dan bertanggung jawab. Perasaan rendah diri, tidak percaya diri yang dirasakan itu normal namun jangan jadikan itu penghalang untuk kita saling berbagi, simpati menghargai antara satu dengan lainnya. Jadikan itu sebagai proses pembelajaran agar lebih matang dalam mengelola emosi, bersikap serta bertindak dalam kehidupan sosial agar lebih baik

## 2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Memberikan bimbingan kepada siswa dapat mengarahkan siswa dalam bersikap dan menyikapi permasalahan yang dialami. Memberi bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dan siswa serta dapat mengetahui persoalan permasalahan siswa baik itu persoalan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pemberian layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik, salah satunya konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Diharapkan guru dapat meneruskan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) di sekolah untuk meningkatkan *adjustment* siswa serta dapat memberikan edukasi yang lebih baik lagi, semangat serta dukungan agar siswa mampu mengelola emosi dan dirinya dengan baik sehingga mudah dalam menyesuaikan diri dengan siapa saja.

## 3. Untuk Peneliti

Sebaiknya antara peneliti dan koordinator Madrasah dapat saling berkoordinasi terkait pemilihan waktu yang tepat untuk pemberian konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) agar dapat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan awal. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan *adjustment*, dalam penelitian ini pemaparan teori tentang *adjustment* sangat terbatas.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sobur. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ali, M. & Ansori. (2006). *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Managemen Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Binti Norhisam, Norhasida. (2018). “Perbedaan Antara Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong”, Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- C. Davision, Gerald. (2006). *Psikologi Abnormal edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Counsuelo. (1993). *Pengantar Metode Penelitian* (terj. Alimuddin Tuwu). Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Daradjat, Zakiah. (2008). *Metode Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: bumi Aksara.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Emzir. (2011). *Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- Fatimah, Enung. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Gerungan. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ghufron & Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Hartinah, Sitti. (2010). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Hasan, Iqbal. (2009). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Cet V. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Edisi kelima. Jakarta: Elangga.
- Hutami, Astri Nindy. (2019). "Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Ajaran 2018/2019". *Skripsi*. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Kementrian Agama R.I. (1984) *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an.
- Marzuki. (1989). *Metodelogi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Masnona, Devi. (2017). "Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Konsep Diri*". *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Maulidyah, Khusnul. (2015). "Bimbingan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya". *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Dakwah.
- McLeod. (2010). *Pengantar Konseling Teori & Study Kasus* (Edisi Ketiga). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mujiburrahman, Dkk. (2016). *Panduan Akademik dan Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Nevid, Jeffrey S. (2010). *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Noor, Juliansyah. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003) *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Sarwono, Jonathan dan Hendra Nur Salim. (2016). *Prosedur –prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, Hoolt, Rinehart and Winston.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.

- \_\_\_\_\_. (2014). *Statistic Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, Y.E & R.H Siregar. (2019). “Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction”. *Jurnal Psikologi*, Sumatra Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Soeharto, Irawan. (2011). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Rosdakarya
- Sopiyah, Juantika Nurikhsan. (2020). “Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Behavioral* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Pada Pelajaran Matematika”, *Jurnal Ilmu Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, Volume 11, No. 2. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Subaca. (2005). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto dan Agung Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryadi, Citra Imelda Usman. (2018). “Profil Penyesuaian Diri Siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang”. *Jurnal Edukasi UNP*, Vol. 4, No. 1. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Umar, Husein. (2002). *Metode Riset Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wilding, Christine dan Aileen Milne. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta Barat : PT Indeks.
- Wiratna Sujarweni, V. (2015). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yusuf, Umar & R. Luki Setianto. (2016). *Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stress*. Mimbar, vol. 29, No. 2. Bandung: Fakultas Psikologi: Unisba.

Zakiah. (2010). “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 8. No (2) 1-12.Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR: B-15493/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2018**

**TENTANG:**  
**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
**UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling, tanggal 10 Oktober 2019

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk Saudara:
- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Mashuri, S. Ag., M.A | Sebagai pembimbing pertama |
| 2. Wanty Khaira, M.Ed   | Sebagai pembimbing kedua   |

Untuk membimbing skripsi :

Nama : Ridha Yasni  
NIM : 160213066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan Adjustment Siswa MAN 1 Banda Aceh

- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019 No. 025.04.2.423925/2019 Tanggal 5 Desember 2018;
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada tanggal : 25 Oktober 2019  
An. Rektor  
Dekan

  
**Muslim Razali**

**Tembusan**

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**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](mailto:mandelbandaaceh@gmail.com)

8 Desember 2020

Nomor : B-694/Ma.01.90/TL.00/12/2020  
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-11896/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2020 tanggal 4 November 2020 dan Surat Rekomendasi Kepala Seksi Pendidikan Madrasah Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh Nomor : B.1685/Kk.01.07/TL.00/11/2020 tanggal 9 November 2020, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Ridha Yasni  
N I M : 160213066  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Semester : IX  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Jenjang : S1

Telah melaksanakan tugas melakukan penelitian untuk mengumpulkan data Skripsi dengan judul **"Efektifitas Konseling CBT untuk Meningkatkan Adjustment Siswa MAN 1 Banda Aceh"** pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Banda Aceh.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala,



Nursiah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH

Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22907 Banda Aceh Kode Pos 23242

Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B-1695 /Kk.01.07/4/TL.00/11/2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : Nihil  
Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

09 November 2020

Yth, Kepala MAN 1 Kota Banda Aceh

*Assalāmu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan surat Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Nomor : B-11896/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2020 tanggal 04 November 2020, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan **Skripsi**, kepada saudara/i :

Nama : **Ridha Yasni**  
NIM : **160213066**  
Prodi/Jurusan : **Bimbingan Konseling**  
Semester : **IX**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan kepala madrasah, Sepanjang Tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Tidak memberatkan madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Foto Copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar diserahkan ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Kepala  
Kasi Pendidikan Madrasah,

  
Mukhlis

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh.
2. Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Yang bersangkutan.

## HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

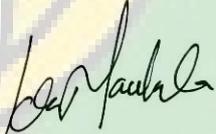
Instrumen : Peningkatan *Adjustment* peserta didik

Nama : Ridha Yasni

Nim : 160213066

PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI/ REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh, 14 September 2020  
Pembimbing Instrumen

  
Maulida Hidayati, M. Pd

AR-RANIBY

## HASIL JUDGMENT INSTRUMEN

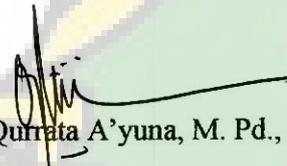
Instrumen : Peningkatan *Adjustment* peserta didik

Nama : Ridha Yasni

Nim : 160213066

PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI/ REVISI
Bahasa	Baik.
Konstruk	Substansi terwaktu berdasarkan teori
Isi	Sebaik

Banda Aceh, 05 Oktober 2020  
Pembimbing Instrumen

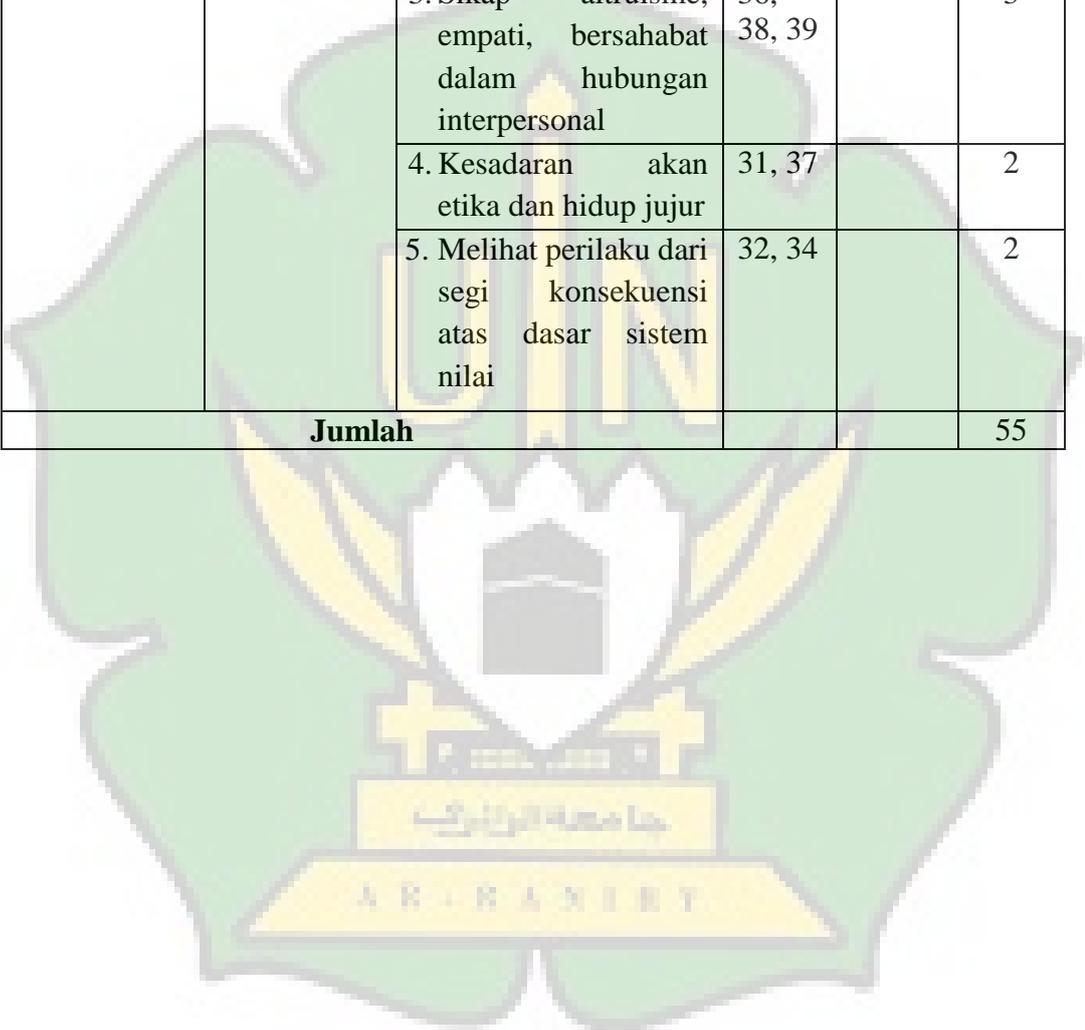
  
Quirata A'yuna, M. Pd., Kons

AR-RANIBY

**KISI-KISI INSTRUMEN *ADJUSTMENT* SISWA**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			F (+)	F (-)	
<i>Adjustment</i> (Penyesuaian Diri)	Kematangan Emosi	1. Kemantapan suasana kehidupan emosional	1,5	41	3
		2. Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain	2, 6, 8	40, 42	5
		3. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan	3, 7	43, 46, 53	5
		4. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri	4, 9		2
	Kematangan Intelektual	1. Kemampuan mencapai wawasan diri	10, 13, 16, 19	44	5
		2. Kemampuan mengambil keputusan	11, 14, 17		3
		3. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	12, 18		2
	Kematangan Sosial	1. Keterlibatan dalam partisipasi sosial	15		1
		2. Kesiediaan kerjasama	20, 23	45, 47, 52	5
		3. Kemampuan kepemimpinan	21, 27	48	3
		4. Sikap toleransi	22	49	2
		5. Keakraban dalam pergaulan	24, 28	50, 54, 55	5

Tanggung Jawab	1. Sikap produktif dalam mengembangkan diri	25, 29	51	3
	2. Melakukan perencanaan dan melakukannya secara fleksibel	26, 30, 33, 35		4
	3. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal	36, 38, 39		3
	4. Kesadaran akan etika dan hidup jujur	31, 37		2
	5. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai	32, 34		2
<b>Jumlah</b>				<b>55</b>



<b>PERNYATAAN</b>	<b>F (+)</b> <b>UF (-)</b>
<b>Kematangan Emosi</b>	
<b>Kemantapan suasana kehidupan emosional</b>	
Saya senang mendapatkan teman baru di sekolah	+
Saya senang mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru	+
Saya tidak memiliki banyak teman	-
<b>Kemantapan suasana kehidupan bersama dengan orang lain</b>	
Saya senang dengan guru-guru yang ada di sekolah	+
Saya menghargai semua guru yang mengajar di sekolah	+
Saya tidak peduli ketika teman membutuhkan pertolongan	-
Saya diam saja ketika teman sekelas menangis	-
Saya sedih ketika teman sekelas mengalami kesusahan	+
<b>Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan</b>	
Saya mengerjakan PR dengan santai tetapi teliti	+
Saya menyontek pekerjaan orang lain dalam mengerjakan PR	-
Saya menghabiskan waktu istirahat bersama teman-teman agar lebih akrab	+
Saya memendam rasa kesal terhadap teman sekelas	-
Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan membalasnya	-
<b>Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri</b>	
Saya bersyukur atas kemampuan yang saya miliki	+
Saya bertanya pada teman/guru jika ada pelajaran yang tidak dimengerti	+
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>Kematangan Intelektual</b>	
<b>Kemampuan mencapai wawasan diri</b>	
Saya mengikuti kegiatan yang sesuai untuk mengembangkan bakat	+
Saya sadar dalam bidang-bidang pelajaran mana merasa mampu	+
Saya sadar dalam bidang-bidang pelajaran yang kurang mampu	+
Saya mengajak teman-teman untuk membolos sekolah	-
Saya mengerjakan tugas dengan seksama	+
<b>Kemampuan mengambil keputusan</b>	
Saya mempertimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya	+
Saya mencari alternatif pemecahan masalah yang saya hadapi	+
Saya mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal harian yang di buat	+
<b>Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah</b>	
Saya memanfaatkan fasilitas sekolah dengan sebaik-baiknya	+
Saya suka menyapa penjaga sekolah dan petugas kebersihan di sekolah	+
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>Kematangan Sosial</b>	
<b>Keterlibatan dalam partisipasi sosial</b>	
Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pilihan saya di sekolah	+
<b>Kesediaan kerjasama</b>	
Saya cenderung diam saja ketika mengerjakan tugas kelompok	-

Saya tidak bisa mengikuti aturan-aturan yang sudah disepakati di kelas	-
Saya bisa membantu menyelesaikan masalah di kelas bersama teman-teman	+
Saya bisa mengerjakan sendiri apa yang merupakan tugas kelompok	-
Saya ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok	+
<b>Kemampuan kepemimpinan</b>	
Saya berani mencalonkan diri menjadi pejabat kelas (ketua, wakil, bendahara, sekretaris)	+
Saya senang terlibat dalam organisasi	+
Saya tidak mau ikut serta kepanitiaan di lingkungan tempat tinggal	-
<b>Sikap toleransi</b>	
Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah	+
Saya mengganggu teman yang sedang beribadah	-
<b>Keakraban dalam pergaulan</b>	
Saya memiliki teman akrab di sekolah	+
Saya bersikap ramah pada semua teman di kelas	+
Saya bersikap acuh tak acuh pada teman di kelas	-
Saya senang bila teman-teman dimarahi guru	-
Saya sulit berkumpul dengan teman-teman sekelas saat istirahat	-
<b>PERNYATAAN Tanggung Jawab</b>	
<b>Sikap produktif dalam mengembangkan diri</b>	
Saya mengikuti kegiatan-kegiatan di luar sekolah untuk pengembangan diri	+
Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan fokus	+
Saya tidak memiliki motivasi belajar	-
<b>Melakukan perencanaan dan melakukannya secara fleksibel</b>	
Saya membuat jadwal harian dengan rinci	+
Saya menjalankan jadwal harian yang dibuat	+
Saya mengerjakan PR yang diberikan oleh guru	+
Saya belajar dengan bersungguh-sungguh sehingga siap menghadapi ujian atau ulangan	+
<b>Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal</b>	
Saya ikut prihatin ketika melihat teman yang kesusahan	+
Saya menanyakan kabar tentang teman yang tidak masuk sekolah	+
Saya berusaha menjaga pertemanan yang sudah saya jalin	+
<b>Kesadaran akan etika dan hidup jujur</b>	
Saya menaati tata tertib yang ada di sekolah	+
Saya berani mengakui kesalahan yang saya perbuat	+
<b>Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai</b>	
Saya mempertimbangkan apa yang pantas dan tidak pantas untuk dilakukan	+
Saya memikirkan akibat dari perkataan dan tindakan saya	+

### INSTRUMEN PENELITIAN *ADJUSTMENT*

Nama :

Hari/Tanggal :

Umur :

Kelas :

#### a. Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah semua pernyataan dengan teliti terlebih dahulu
2. Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan
3. Isilah pernyataan di bawah ini dengan tanda *check list* (√) pada kotak kategori jawaban dengan pendapat anda, pilihlah jawaban di bawah ini:

#### Keterangan:

- SS** : Sangat Setuju  
**S** : Setuju  
**KS** : Kurang Setuju  
**TS** : Tidak Setuju  
**STS** : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya senang mendapatkan teman baru di sekolah					
2	Saya senang dengan guru-guru yang ada di sekolah					
3	Saya mengerjakan PR dengan santai tetapi teliti					
4	Saya bersyukur atas kemampuan yang saya miliki					
5	Saya senang mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru					
6	Saya menghargai semua guru yang mengajar di sekolah					
7	Saya menghabiskan waktu istirahat bersama teman-teman agar lebih akrab					
8	Saya sedih ketika teman sekelas mengalami kesusahan					
9	Saya bertanya pada teman/guru jika ada pelajaran yang tidak dimengerti					

10	Saya mengikuti kegiatan yang sesuai untuk mengembangkan bakat					
11	Saya mempertimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya					
12	Saya memanfaatkan fasilitas sekolah dengan sebaik-baiknya					
13	Saya sadar dalam bidang-bidang pelajaran mana merasa mampu					
14	Saya mencari alternatif pemecahan masalah yang saya hadapi					
15	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pilihan saya di sekolah					
16	Saya sadar dalam bidang-bidang pelajaran yang kurang mampu					
17	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal harian yang dibuat					
18	Saya suka menyapa penjaga sekolah dan petugas kebersihan di sekolah					
19	Saya mengerjakan tugas dengan seksama					
20	Saya bisa membantu menyelesaikan masalah di kelas bersama teman-teman					
21	Saya berani mencalonkan diri menjadi pejabat kelas (ketua, wakil, bendahara, sekretaris)					
22	Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah					
23	Saya ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok					
24	Saya memiliki teman yang akrab di sekolah					
25	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan di luar sekolah untuk pengembangan diri					
26	Saya membuat jadwal harian dengan rinci					
27	Saya senang terlibat dalam organisasi					
28	Saya bersikap ramah pada semua teman di kelas					
29	Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan fokus					
30	Saya menjalankan jadwal harian yang dibuat					
31	Saya menaati tata tertib yang ada di sekolah					
32	Saya mempertimbangkan apa yang pantas dan tidak pantas dilakukan					
33	Saya mengerjakan PR yang diberikan oleh guru					

34	Saya memikirkan akibat dari perkataan dan tindakan saya					
35	Saya belajar dengan sungguh-sungguh sehingga siap menghadapi ujian atau ulangan					
36	Saya ikut prihatin ketika melihat teman yang kesusahan					
37	Saya berani mengakui kesalahan yang saya perbuat					
38	Saya menanyakan kabar tentang teman yang tidak masuk sekolah					
39	Saya berusaha menjaga pertemanan yang sudah saya jalin					
40	Saya tidak peduli ketika teman membutuhkan pertolongan					
41	Saya tidak memiliki banyak teman					
42	Saya diam saja ketika teman sekelas menangis					
43	Saya menyontek pekerjaan orang lain dalam mengerjakan PR					
44	Saya mengajak teman-teman untuk membolos sekolah					
45	Saya cenderung diam saja ketika mengerjakan tugas kelompok					
46	Saya memendam rasa kesal terhadap teman sekelas					
47	Saya tidak bisa mengikuti aturan-aturan yang sudah disepakati di kelas					
48	Saya tidak mau ikut serta kepanitiaan di lingkungan tempat tinggal					
49	Saya mengganggu teman yang sedang beribadah					
50	Saya bersikap acuh tak acuh pada teman di kelas					
51	Saya tidak memiliki motivasi belajar					
52	Saya bisa mengerjakan sendiri apa yang merupakan tugas kelompok					
53	Jika ada teman yang menyakiti saya, saya akan membalasnya					
54	Saya senang bila teman-teman dimarahi guru					
55	Saya sulit berkumpul dengan teman-teman sekelas saat istirahat					

**Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item**

No item	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0,413	0,361	Valid	Dipakai
2	0,462	0,361	Valid	Dipakai
3	0,543	0,361	Valid	Dipakai
4	0,372	0,361	Valid	Dipakai
5	0,545	0,361	Valid	Dipakai
6	0,569	0,361	Valid	Dipakai
7	0,325	0,361	Invalid	Dibuang
8	0,125	0,361	Invalid	Dibuang
9	0,191	0,361	Invalid	Dibuang
10	0,426	0,361	Valid	Dipakai
11	0,212	0,361	Invalid	Dibuang
12	0,262	0,361	Invalid	Dibuang
13	0,508	0,361	Valid	Dipakai
14	0,633	0,361	Valid	Dipakai
15	0,386	0,361	Valid	Dipakai
16	0,152	0,361	Invalid	Dibuang
17	0,588	0,361	Valid	Dipakai
18	0,369	0,361	Valid	Dipakai
19	0,538	0,361	Valid	Dipakai
20	0,250	0,361	Invalid	Dibuang
21	0,602	0,361	Valid	Dipakai
22	0,163	0,361	Invalid	Dibuang
23	0,478	0,361	Valid	Dipakai
24	0,560	0,361	Valid	Dipakai
25	0,292	0,361	Invalid	Dibuang
26	0,590	0,361	Valid	Dipakai
27	0,400	0,361	Valid	Dipakai
28	0,317	0,361	Invalid	Dibuang
29	0,331	0,361	Invalid	Dibuang
30	0,535	0,361	Valid	Dipakai
31	0,295	0,361	Invalid	Dibuang
32	0,529	0,361	Valid	Dipakai
33	0,380	0,361	Valid	Dipakai
34	0,454	0,361	Valid	Dipakai
35	0,310	0,361	Invalid	Dibuang
36	0,428	0,361	Valid	Dipakai
37	0,201	0,361	Invalid	Dibuang
38	0,114	0,361	Invalid	Dibuang
39	0,395	0,361	Valid	Dipakai
40	0,579	0,361	Valid	Dipakai
41	0,458	0,361	Valid	Dipakai
42	0,492	0,361	Valid	Dipakai
43	0,582	0,361	Valid	Dipakai

44	0,535	0,361	Valid	Dipakai
45	0,440	0,361	Valid	Dipakai
46	0,326	0,361	Invalid	Dibuang
47	0,633	0,361	Valid	Dipakai
48	0,587	0,361	Valid	Dipakai
49	0,212	0,361	Invalid	Dibuang
50	0,372	0,361	Valid	Dipakai
51	0,306	0,361	Invalid	Dibuang
52	0,296	0,361	Invalid	Dibuang
53	0,426	0,361	Valid	Dipakai
54	0,152	0,361	Invalid	Dibuang
55	0,577	0,361	Valid	Dipakai
56	0,506	0,361	Valid	Dipakai
57	0,595	0,361	Valid	Dipakai
58	0,396	0,361	Valid	Dipakai
59	0,409	0,361	Valid	Dipakai
60	0,252	0,361	Invalid	Dibuang
61	0,007	0,361	Invalid	Dibuang
62	0,444	0,361	Valid	Dipakai
63	0,234	0,361	Invalid	Dibuang
64	0,100	0,361	Invalid	Dibuang
65	0,219	0,361	Invalid	Dibuang
66	0,406	0,361	Valid	Dipakai
67	0,583	0,361	Valid	Dipakai
68	0,562	0,361	Valid	Dipakai
69	0,472	0,361	Valid	Dipakai
70	0,253	0,361	Invalid	Dibuang
71	0,157	0,361	Invalid	Dibuang
72	0,259	0,361	Invalid	Dibuang
73	0,511	0,361	Valid	Dipakai
74	0,571	0,361	Valid	Dipakai
75	0,583	0,361	Valid	Dipakai
76	0,554	0,361	Valid	Dipakai
77	0,575	0,361	Valid	Dipakai
78	0,463	0,361	Valid	Dipakai
79	0,550	0,361	Valid	Dipakai
80	0,294	0,361	Invalid	Dibuang
81	0,272	0,361	Invalid	Dibuang
82	0,460	0,361	Valid	Dipakai
83	0,341	0,361	Invalid	Dibuang
84	0,371	0,361	Valid	Dipakai
85	0,508	0,361	Valid	Dipakai
86	0,477	0,361	Valid	Dipakai

### Tabulasi Data

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	
RY	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	
NAS	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	
PB	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	2	4	
ASF	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	
AAR	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
HA	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	1	5	5	5	5	5	3	3	4	3	5	3	3	4	5	1	5	
MK	5	4	4	5	4	4	4	5	3	2	4	4	1	4	4	2	2	4	2	5	1	4	4	2	2	2	3	3	4	4	1	3	
AIN	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	4	
MF	5	5	3	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	1	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	1	5	
MI	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	1	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	1	5	
LRL	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	
SM	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	
N	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	2	4	5	3	5	2	4	4	4	
MY	4	3	2	4	4	4	4	4	2	1	4	3	1	5	3	3	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4	3	3	
SA	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	
MH	3	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	5	5	5	4	3	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	
IWF	5	5	4	4	5	5	4	4	1	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	
RM	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	1	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	1	3	
MFI	2	4	1	4	2	4	3	3	3	5	5	5	3	1	5	4	3	5	3	4	3	1	3	3	5	4	1	4	5	3	3	3	
MA	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	5	3	1	5	4	
RA	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	1	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	1	5	
NY	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5
BA	3	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4	2	4	5	5	5	4	1	3	4	1	4	5	4	4	4	3	4	
F	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	2	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	2	5
WR	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5
TR	4	4	5	5	4	4	5	4	3	5	5	3	4	5	4	2	4	4	5	5	4	2	4	5	4	5	4	4	5	5	1	4	
NQA	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	2	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	2	5
FAS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
MRA	4	5	4	4	4	5	4	3	3	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	3	4	
HA	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	2	4	



P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	
2	5	4	4	2	5	2	2	3	2	2	2	2	5	4	4	3	3	5	4	5	2	4	4	3	3	5	2	
3	5	5	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	
3	4	4	4	2	3	5	4	1	5	3	4	2	3	3	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	
4	4	3	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	
2	4	4	5	2	4	3	4	4	3	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	
3	1	3	5	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	
4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	1	5	4	5	4	5	5	2	1	4	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	1	
2	4	5	4	2	5	5	3	4	2	5	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	5	5	
4	5	4	3	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	3	3	5	4	4
3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
1	3	4	4	3	5	5	5	3	2	5	3	3	1	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	1	
4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	
3	1	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
1	3	4	3	2	3	4	1	3	1	3	3	5	3	1	1	5	5	3	5	1	5	2	1	3	5	5	1	
4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
3	4	5	5	3	1	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
3	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	
1	3	4	4	1	3	5	5	5	2	5	3	3	1	4	3	5	3	5	5	5	5	5	1	4	5	4	3	
5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5
5	4	5	4	3	3	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	
3	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	
5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4
4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
5	4	4	4	2	3	5	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	2



P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70	P71	P72	P73	P74	P75	P76	P77	P78	P79	P80	P81	P82	P83	P84	P85	P86
2	4	2	2	1	1	3	2	5	4	3	5	3	2	4	2	5	3	2	2	2	3	5	3	3	2
3	5	3	5	3	3	3	3	3	4	3	5	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	5
2	4	3	4	3	3	3	2	2	5	2	3	3	1	2	5	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5
1	5	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	2	4	3
1	5	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	3	2	3	5	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	2	5	5	5	2
1	5	3	4	1	2	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	5	5	5	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
4	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4
1	1	2	2	2	2	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	4	4
1	3	2	4	3	5	2	1	1	3	3	5	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	5
2	1	1	4	3	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4
5	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	4	5
1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	1	1	1	2	1	1	5	5	5	1	1	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3
2	3	3	4	3	3	1	3	5	3	5	3	5	4	1	3	1	5	3	5	5	3	1	3	3	5
2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	5	2	2	2	5	3	2	5	3	2	2	5	5	5	5	5	5	2	3	2	5	5	5	3	5
1	5	2	1	1	4	4	3	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	5
2	5	3	2	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4
2	4	3	2	2	3	3	3	5	3	3	5	3	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
2	4	3	4	2	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4
1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	4
2	5	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	3	4	5	4
2	4	4	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	3
4	4	4	5	5	4	3	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	4



**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	327,33	1122,644	,394	,932
Item 2	327,37	1126,516	,449	,932
Item 3	327,77	1105,564	,520	,932
Item 4	327,13	1131,292	,359	,933
Item 5	327,50	1120,879	,532	,932
Item 6	327,33	1124,644	,559	,932
Item 7	327,70	1128,286	,306	,933
Item 8	327,63	1138,447	,105	,933
Item 9	328,43	1130,737	,159	,933
Item 10	327,40	1116,869	,402	,932
Item 11	327,53	1135,223	,194	,933
Item 12	327,93	1128,685	,237	,933
Item 13	327,90	1100,093	,479	,932
Item 14	327,47	1105,568	,616	,931
Item 15	327,57	1127,082	,370	,933
Item 16	328,47	1131,223	,112	,934
Item 17	327,60	1111,697	,571	,932
Item 18	327,37	1125,068	,349	,933
Item 19	327,53	1114,947	,520	,932
Item 20	327,43	1134,806	,236	,933
Item 21	327,63	1109,895	,586	,932
Item 22	328,13	1133,223	,133	,934
Item 23	327,80	1113,959	,456	,932
Item 24	327,53	1117,016	,546	,932
Item 25	327,37	1124,861	,264	,933
Item 26	327,70	1108,838	,573	,932
Item 27	327,50	1119,155	,376	,932
Item 28	327,73	1124,892	,293	,933
Item 29	327,40	1124,593	,307	,933
Item 30	327,63	1112,378	,515	,932
Item 31	328,87	1117,430	,257	,933
Item 32	327,53	1120,257	,515	,932
Item 33	328,33	1113,057	,348	,933
Item 34	327,87	1105,154	,423	,932

Item 35	327,33	1128,920	,291	,933
Item 36	327,43	1125,151	,412	,932
Item 37	328,37	1129,826	,170	,933
Item 38	328,03	1135,895	,079	,934
Item 39	327,27	1123,444	,376	,932
Item 40	327,43	1105,840	,560	,931
Item 41	328,10	1116,783	,437	,932
Item 42	328,13	1104,464	,464	,932
Item 43	327,47	1113,292	,567	,932
Item 44	327,53	1115,085	,518	,932
Item 45	327,83	1118,006	,419	,932
Item 46	328,00	1119,103	,295	,933
Item 47	327,50	1105,983	,616	,931
Item 48	327,37	1109,068	,569	,932
Item 49	327,80	1130,510	,184	,933
Item 50	327,47	1127,913	,355	,933
Item 51	327,33	1131,126	,289	,933
Item 52	327,33	1131,540	,279	,933
Item 53	327,53	1115,844	,402	,932
Item 54	327,63	1134,930	,125	,933
Item 55	327,43	1113,220	,561	,932
Item 56	327,70	1106,217	,481	,932
Item 57	327,70	1113,390	,580	,932
Item 58	327,57	1123,013	,376	,932
Item 59	327,13	1125,361	,392	,932
Item 60	328,10	1122,369	,214	,933
Item 61	329,70	1145,321	-,040	,934
Item 62	328,10	1104,852	,411	,932
Item 63	329,00	1130,069	,208	,933
Item 64	328,67	1136,644	,063	,934
Item 65	328,97	1126,930	,185	,933
Item 66	328,73	1111,237	,375	,932
Item 67	328,70	1098,148	,559	,931
Item 68	328,70	1094,907	,535	,931
Item 69	327,80	1102,648	,441	,932
Item 70	328,07	1127,582	,225	,933
Item 71	328,53	1133,430	,126	,934
Item 72	327,70	1125,045	,228	,933

Item 73	327,87	1106,602	,486	,932
Item 74	328,30	1093,045	,543	,931
Item 75	328,20	1093,821	,556	,931
Item 76	328,20	1094,579	,525	,931
Item 77	327,90	1092,300	,547	,931
Item 78	327,87	1109,292	,436	,932
Item 79	328,17	1102,626	,526	,932
Item 80	328,07	1119,995	,259	,933
Item 81	328,47	1123,361	,240	,933
Item 82	328,77	1110,599	,434	,932
Item 83	328,33	1113,195	,303	,933
Item 84	328,47	1112,395	,337	,933
Item 85	328,03	1104,447	,482	,932
Item 86	328,07	1105,375	,415	,932



**RELIABILITY**

```

/VARIABLES=Item_1 Item_2 Item_3 Item_4 Item_5 Item_6 Item_7 Item_8
Item_9 Item_10 Item_11 Item_12 Item_13 Item_14 Item_15 Item_16 VAR00017
Item_18 Item_19 Item_20 Item_21 Item_22 Item_23 Item_24 Item_25 VAR00026
Item_27 Item_28 Item_29 Item_30 Item_31 Item_32 Item_33 Item_34 Item_35
Item_36 Item_37 Item_38 Item_39 Item_40 Item_41 Item_42 Item_43 Item_44
Item_45 Item_46 Item_47 Item_48 Item_49 Item_50 Item_51 Item_52 Item_53
Item_54 Item_55 Item_56 Item_57 Item_58 Item_59 Item_60 Item_61 Item_62
Item_63 Item_64 Item_65 Item_66 Item_67 Item_68 Item_69 Item_70 Item_71
Item_72 Item_73 Item_74 Item_75 Item_76 Item_77 Item_78 Item_79 Item_80
Item_81 Item_82 Item_83 Item_84 Item_85 Item_86 /SCALE('ALL
VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT SUMMARY=TOTAL.

```

**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Value	,913
	Part 1 N of Items	43 <sup>a</sup>
	Value	,905
	Part 2 N of Items	43 <sup>b</sup>
	Total N of Items	86
Correlation Between Forms		,454
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,624
	Unequal Length	,624
Guttman Split-Half Coefficient		,619

Responden	Nomor Butir Instrumen <i>Adjustment</i> (Penyesuaian Diri)																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
AH	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	5	4	3	
AR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	
AZ	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
AAR	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	5	3	3	5	5	4	3	
AAK	5	4	3	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	3	5	4	1	3	3	1	5	5	5	4	1	4	5	3	1	
ASF	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	5	5	5	4	3	5	5	4	3	
AM	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	5	2	2	3	3	2	5	4	4	2	2	3	3	3	2	
AFM	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	4	4	5	4	4	
A	5	4	3	4	3	4	3	1	5	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	
AZA	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	
ANI	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	4	2	4	5	4	2	
AK	4	4	4	5	3	5	5	4	5	5	4	2	5	3	4	5	3	2	4	4	1	4	5	3	3	1	3	4	3	4	
ACZ	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	4	
CA	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	4	5	4	3	
CAG	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
CAK	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	
CMMHS	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	
CNZW	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5	3	5	5	5	3	3	5	4	3	5		
CRN	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	2	5	5	5	3	4	4	5	4	4	
DA	5	4	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	2	4	4	2	5	3	4	2	2	4	3	3	4	
DNSQ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	
DA	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	3	
F	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3	5	3	
GF	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	4	4	2	5	5	5	4	3	5	5	4	4	
IQR	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	5	4	2	5	4	5	3	3	5	5	5	5	3	
IAS	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	5	5	4	4	
IWB	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	
K	4	4	5	3	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	2	2	4	3	3	5	4	4	5	2	5	4	3	2		
KU	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	5	5	3	3	4	4	3	3	
MI	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	5	4	4	3	
MS	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	1	4	2	4	2	5	4	3	3	3	4	4	4	4	
MF	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	1	5	4	4	3	3	4	4	4	3	
MFN	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	1	2	4	3	2	5	5	5	3	3	1	3	4	3	
MA	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	
NNF	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	2	1	3	3	2	5	5	5	4	1	5	4	3	1		
NF	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	
NKDP	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3
N	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	
NI	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	4	3	3	
PZA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
RML	3	3	1	5	4	5	3	1	4	5	5	3	5	5	1	5	1	2	4	3	1	5	5	5	3	1	1	2	3	1	
RTZK	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	2	4	3	2	5	4	5	2	3	4	4	4	3	
RS	5	4	4	5	4	4	5	3	4	3	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	5	3	2	5	4	2	
SH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	2	
SM	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	
SAZ	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	4	4	4	3	
SA	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	
SKN	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	
SKNJ	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	
SM	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	2	4	2	1	5	5	4	2	2	3	4	4	4	
SUMA	5	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	5	5	4	3	5	5	4	3
SQ	5	4	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
YS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	
ZA	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	
Z	5	4	4	5	4	4	5	1	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	

P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	Jumlah	Skor Pre-test	Kategori		
4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	1	4	4	3	5	4	3	3	5	5	4	232	84	Sedang		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	265	96	Tinggi		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	264	96	Tinggi		
4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	4	5	2	3	3	4	3	221	80	Sedang		
5	5	4	5	4	5	4	2	5	5	4	5	2	4	5	5	4	1	3	5	5	2	3	5	5	215	78	Sedang		
5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	225	82	Sedang		
4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	2	3	3	5	2	5	3	2	4	3	2	4	4	3	3	182	66	Rendah		
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	252	92	Tinggi		
4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	172	63	Rendah		
4	4	5	3	4	4	2	2	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	242	88	Sedang		
4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	2	2	3	5	5	5	5	4	3	5	234	85	Sedang		
3	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	5	5	4	2	3	5	3	5	3	3	4	4	210	76	Sedang		
4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	5	4	3	4	5	225	82	Sedang		
5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	251	91	Tinggi		
4	4	4	4	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	2	237	86	Sedang		
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	4	262	95	Tinggi		
5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	250	91	Tinggi		
3	5	5	3	4	5	5	5	5	5	1	5	1	3	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	5	221	80	Sedang		
5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	225	82	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	180	65	Rendah	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	211	77	Sedang		
4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	244	89	Sedang		
4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	3	4	5	3	5	4	2	3	2	209	76	Sedang		
5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	3	3	2	5	3	1	4	3	5	3	2	2	5	5	3	222	81	Sedang		
5	5	5	5	4	5	4	5	2	3	3	4	4	3	2	4	2	5	3	4	3	3	4	4	4	221	80	Sedang		
4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	253	92	Tinggi		
4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	200	73	Rendah		
4	5	5	5	4	5	3	2	5	5	3	4	3	4	3	1	4	4	5	4	2	3	3	4	5	213	77	Sedang		
4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	3	5	4	4	4	3	4	4	217	79	Sedang		
4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	2	5	3	5	4	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	234	85	Sedang		
4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	2	5	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	197	72	Rendah		
5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	5	4	3	221	80	Sedang		
4	3	4	3	5	4	4	1	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	5	4	5	3	3	3	3	185	67	Rendah		
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	203	74	Sedang		
3	5	4	5	3	4	4	4	5	5	2	4	2	3	4	5	5	3	5	5	1	3	3	5	4	211	77	Sedang		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	202	73	Sedang		
4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	237	86	Sedang		
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	2	4	2	5	4	3	3	3	4	4	206	75	Sedang		
4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	244	89	Sedang		
5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	273	99	Tinggi		
3	3	4	5	4	4	3	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	164	60	Rendah		
4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	205	75	Sedang		
4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	2	3	5	4	218	79	Sedang		
3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	2	178	65	Rendah		
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	5	2	4	4	4	4	4	202	73	Sedang		
4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	3	4	5	2	4	3	5	5	5	3	4	4	5	228	83	Sedang		
4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	199	72	Rendah		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	221	80	Sedang		
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3	248	90	Tinggi		
4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	3	4	2	5	5	4	4	4	5	5	5	2	3	5	3	219	80	Sedang		
4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	3	5	5	2	4	5	3	4	4	5	4	5	4	231	84	Sedang		
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	2	5	5	5	255	93	Tinggi		
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	257	93	Tinggi		
4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	3	3	5	3	5	5	3	5	4	5	3	3	4	2	222	81	Sedang		
5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	2	3	3	2	3	5	3	5	3	5	4	3	5	5	222	81	Sedang		

### DATA FREKUENSI PER-INDIKATOR

Responden	Kemampuan Emosional															Jumlah	Kategori
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P40	P41	P42	P43	P46	P53		
AH	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	67	Tinggi
AR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	71	Tinggi
AZ	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	71	Tinggi
AAR	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	3	62	Sedang
AAK	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2	5	3	63	Sedang
ASF	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	5	3	3	59	Sedang
AM	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	5	4	53	Sedang
AFM	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	5	4	65	Sedang
A	5	4	3	4	3	4	3	1	5	1	2	3	3	2	2	45	Rendah
AZA	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	70	Tinggi
ANI	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	2	4	61	Sedang
AK	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	4	3	61	Sedang
ACZ	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	59	Sedang
CA	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	69	Tinggi
CAG	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	2	5	5	5	4	68	Tinggi
CAK	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	70	Tinggi
CMMHS	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	3	67	Tinggi
CNZW	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	54	Sedang
CRN	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	57	Sedang
DA	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	2	3	2	2	2	51	Rendah
DNSQ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	54	Sedang
DA	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	66	Sedang
F	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	53	Sedang
GF	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	3	2	1	5	61	Sedang
IQR	4	4	4	5	4	5	4	4	5	2	3	3	4	2	3	56	Sedang
IAS	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	5	69	Tinggi
IWB	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	56	Sedang
K	4	4	5	5	3	4	5	4	3	5	3	4	3	1	3	56	Sedang
KU	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	2	4	3	61	Sedang
MI	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	2	5	3	2	4	63	Sedang
MS	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	2	2	3	53	Sedang
MF	1	1	1	4	4	5	5	4	4	4	2	2	3	5	5	50	Rendah
MFN	3	3	2	5	4	5	3	3	4	4	2	3	3	3	3	50	Rendah
MA	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	56	Sedang
NNF	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	2	4	2	5	3	58	Sedang
NF	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	55	Sedang
NKDP	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	60	Sedang
N	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	3	4	2	3	56	Sedang
NI	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	67	Tinggi
PZA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	Tinggi
RML	3	3	1	5	4	5	3	1	4	3	1	1	2	3	3	42	Rendah
RTZK	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	4	55	Sedang
RS	5	4	4	5	4	4	5	3	4	5	5	3	3	5	3	62	Sedang
SH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	54	Sedang
SM	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	56	Sedang
SAZ	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	2	4	3	2	4	61	Sedang
SA	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	55	Sedang
SKN	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	2	4	59	Sedang
SKNJ	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	3	4	4	4	5	65	Sedang
SM	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	2	4	3	62	Sedang
SUMA	5	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	2	4	63	Sedang
SQ	5	4	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	69	Tinggi
YS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	72	Tinggi
ZA	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	3	5	3	59	Sedang
Z	5	4	4	5	4	4	5	1	4	5	5	2	3	3	3	57	Sedang

Responden	Kematangan Intelektual										Jumlah	Kategori
	P10	P11	P12	P13	P14	P16	P17	P18	P19	P44		
AH	4	5	4	5	5	5	3	3	4	4	42	Sedang
AR	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	48	Tinggi
AZ	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	48	Tinggi
AAR	4	5	5	3	4	4	3	3	4	5	40	Sedang
AAK	4	5	4	5	3	5	4	1	3	4	38	Sedang
ASF	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	42	Sedang
AM	4	4	4	3	3	5	2	2	3	5	35	Rendah
AFM	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	49	Tinggi
A	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	40	Sedang
AZA	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	44	Sedang
ANI	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	43	Sedang
AK	5	4	2	5	3	5	3	2	4	5	38	Sedang
ACZ	5	5	4	4	3	4	3	3	4	5	40	Sedang
CA	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	46	Tinggi
CAG	4	5	5	4	5	4	4	2	4	5	42	Sedang
CAK	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	48	Tinggi
CMMHS	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	44	Sedang
CNZW	5	5	5	5	3	5	5	3	4	3	43	Sedang
CRN	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	46	Tinggi
DA	5	4	4	4	4	4	3	2	4	2	36	Rendah
DNSQ	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	39	Sedang
DA	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	44	Sedang
F	4	4	5	3	4	3	5	3	5	5	41	Sedang
GF	5	4	4	5	4	4	3	3	4	5	41	Sedang
IQR	5	5	4	3	4	5	4	3	5	4	42	Sedang
IAS	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	47	Tinggi
IWB	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	35	Rendah
K	4	5	4	5	4	5	2	2	4	4	39	Sedang
KU	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	38	Sedang
MI	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	46	Tinggi
MS	4	5	4	3	4	5	4	1	4	5	39	Sedang
MF	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	44	Sedang
MFN	4	5	3	4	4	4	1	2	4	4	35	Rendah
MA	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	37	Sedang
NNF	5	5	5	4	5	5	2	1	3	3	38	Sedang
NF	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	38	Sedang
NKDP	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	43	Sedang
N	4	4	4	5	4	5	4	3	3	5	41	Sedang
NI	4	5	5	4	5	5	3	4	4	5	44	Sedang
PZA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	Tinggi
RML	5	5	3	5	5	5	1	2	4	3	38	Sedang
RTZK	4	5	3	3	4	5	3	2	4	3	36	Rendah
RS	3	5	4	4	3	4	2	3	4	5	37	Sedang
SH	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	37	Sedang
SM	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	37	Sedang
SAZ	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	43	Sedang
SA	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	36	Rendah
SKN	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	40	Sedang
SKNJ	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	46	Tinggi
SM	4	5	4	4	3	5	4	2	4	5	40	Sedang
SUMA	4	4	5	4	4	4	3	4	3	5	40	Sedang
SQ	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	46	Tinggi
YS	5	5	5	4	4	4	4	3	3	5	42	Sedang
ZA	5	4	4	5	5	5	3	3	4	5	43	Sedang
Z	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	41	Sedang

Responden	Kematangan Sosial															Jumlah	Kategori	
	P15	P20	P21	P22	P23	P24	P27	P28	P45	P47	P48	P49	P50	P52	P54			P55
AH	4	4	5	5	5	5	4	5	1	4	3	5	4	3	5	4	66	Sedang
AR	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	76	Tinggi
AZ	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	77	Tinggi
AAR	4	3	3	5	4	5	5	5	5	5	3	4	5	3	4	3	66	Sedang
AAK	3	3	1	5	5	5	4	5	5	4	1	3	5	2	5	5	61	Sedang
ASF	4	3	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	3	3	66	Sedang
AM	4	3	2	5	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	52	Rendah
AFM	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	76	Tinggi
A	4	4	1	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	44	Rendah
AZA	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	74	Tinggi
ANI	5	4	5	5	5	5	4	5	5	2	3	5	5	3	5	5	71	Sedang
AK	4	4	1	4	5	3	3	4	5	2	3	5	3	3	4	4	57	Sedang
ACZ	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	69	Sedang
CA	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	72	Sedang
CAG	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	3	5	2	67	Sedang
CAK	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	79	Tinggi
CMMHS	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	75	Tinggi
CNZW	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	1	5	1	5	5	5	69	Sedang
CRN	5	4	2	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	63	Sedang
DA	5	4	2	5	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	52	Rendah
DNSQ	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	65	Sedang
DA	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	73	Sedang
F	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5	3	4	3	2	59	Sedang
GF	5	4	2	5	5	5	5	4	3	4	3	5	3	2	5	3	63	Sedang
IQR	4	4	2	5	4	5	5	5	3	4	2	5	3	3	4	4	62	Sedang
IAS	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	77	Tinggi
IWB	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	58	Sedang
K	5	3	3	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	66	Sedang
KU	4	4	2	4	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	65	Sedang
MI	5	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	67	Sedang
MS	4	2	2	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	53	Rendah
MF	3	4	1	4	3	3	2	3	3	5	3	5	3	3	4	3	52	Rendah
MFN	1	3	2	5	5	5	1	3	4	4	3	5	4	3	3	3	54	Rendah
MA	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	60	Sedang
NNF	5	3	2	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	5	4	68	Sedang
NF	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	56	Sedang
NKDP	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	5	73	Sedang
N	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	5	4	3	4	4	58	Sedang
NI	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	73	Sedang
PZA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Tinggi
RML	1	3	1	5	5	5	1	2	3	3	3	4	2	2	2	2	44	Rendah
RTZK	3	3	2	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	61	Sedang
RS	4	4	2	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	5	4	67	Sedang
SH	2	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	2	47	Rendah
SM	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	5	2	4	4	4	58	Sedang
SAZ	5	3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	3	4	5	68	Sedang
SA	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	55	Rendah
SKN	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	66	Sedang
SKNJ	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	3	72	Sedang
SM	5	2	1	5	5	4	3	4	5	4	4	5	5	2	5	3	62	Sedang
SUMA	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	72	Sedang
SQ	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	73	Sedang
YS	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	77	Tinggi
ZA	5	4	3	5	4	4	4	4	3	5	3	5	4	3	4	2	62	Sedang
Z	4	4	3	4	4	5	4	4	2	5	3	5	3	4	5	5	64	Sedang

Responden	Kemampuan Moral/Tanggung Jawab														Jumlah	Kategori
	P25	P26	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P51		
AH	4	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	57	Sedang
AR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	Tinggi
AZ	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	68	Tinggi
AAR	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	5	2	53	Sedang
AAK	4	1	3	1	5	5	4	5	4	5	4	2	5	5	53	Sedang
ASF	4	3	4	3	5	5	4	5	3	5	4	4	4	5	58	Sedang
AM	2	2	3	2	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	40	Rendah
AFM	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	62	Sedang
A	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	49	Sedang
AZA	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	2	2	4	5	54	Sedang
ANI	4	2	4	2	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	59	Sedang
AK	3	1	3	4	3	5	4	5	5	4	4	3	5	5	54	Sedang
ACZ	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	57	Sedang
CA	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	64	Tinggi
CAG	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	60	Sedang
CAK	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	65	Tinggi
CMMHS	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	64	Tinggi
CNZW	3	3	3	5	3	5	5	3	4	5	5	5	5	1	55	Sedang
CRN	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	59	Sedang
DA	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	41	Rendah
DNSQ	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	Sedang
DA	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	61	Sedang
F	5	3	5	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	5	56	Sedang
GF	4	3	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	5	2	57	Sedang
IQR	3	3	5	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	61	Sedang
IAS	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	60	Sedang
IWB	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	51	Sedang
K	5	2	3	2	4	5	5	5	4	5	3	2	5	2	52	Sedang
KU	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	53	Sedang
MI	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	58	Sedang
MS	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	52	Sedang
MF	3	2	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	4	3	48	Rendah
MFN	3	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	1	5	5	57	Sedang
MA	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	50	Sedang
NNF	4	1	3	1	3	5	4	5	3	4	4	4	5	1	47	Rendah
NF	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	53	Sedang
NKDP	5	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	61	Sedang
N	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	51	Sedang
NI	4	3	3	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	60	Sedang
PZA	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	68	Tinggi
RML	3	1	3	1	3	3	4	5	4	4	3	1	2	3	40	Rendah
RTZK	2	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	53	Sedang
RS	3	2	4	2	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	52	Sedang
SH	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	40	Rendah
SM	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	51	Sedang
SAZ	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	56	Sedang
SA	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	53	Sedang
SKN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Sedang
SKNJ	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	65	Tinggi
SM	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	55	Sedang
SUMA	4	3	4	3	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	56	Sedang
SQ	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	67	Tinggi
YS	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	66	Tinggi
ZA	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	58	Sedang
Z	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	60	Sedang

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)  
LAYANAN KONSELING CBT  
TREATMENT 1**

<b>Lembaga Pendidikan</b>	MAN 1 Banda Aceh
<b>Tahun Pelajaran</b>	2020/2021
<b>Sasaran Layanan</b>	Siswa
<b>Pelaksana</b>	Ridha Yasni
<b>Tanggal</b>	19 November 2020
<b>Jam Pelaksanaan</b>	Diluar jam pembelajaran
<b>Tempat</b>	Ruang kelas
<b>Waktu</b>	45 menit
<b>Tema Kegiatan</b>	Konsep Diri
<b>Standar Kompetensi</b>	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam meningkatkan <i>adjustment</i> pada respon kematangan emosional dan intelektual
<b>Kompetensi Dasar</b>	Menyadari akan pentingnya konsep diri baik positif maupun negatif, memiliki harapan dalam diri dan dapat menilai keadaan diri sendiri
<b>Indikator</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat mengetahui konsep diri secara umum dan konsep dirinya sendiri</li> <li>2. Siswa mampu memaparkan konsep dirinya sesuai dengan dimensi konsep diri</li> <li>3. Siswa mampu menunjukkan kemampuan mengelola konsep diri yang positif</li> </ol>
<b>Tujuan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memahami pentingnya konsep diri</li> <li>2. Siswa mampu dalam mengembangkan konsep diri yang dimilikinya</li> <li>3. Siswa mampu memahami konsep "<i>people's internal communication is accessible to introspection</i>" dalam teknik CBT</li> <li>4. Agar siswa mudah dalam mengembangkan serta perilakunya di lingkungannya dan dapat meningkatkan skor <i>adjustment</i> dari kategori rendah menjadi tinggi</li> </ol>
<b>Tahap</b>	<b>Keterangan</b>

<b>Tahap Pertama</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan tempat konseling yang nyaman untuk proses konseling agar berjalan dengan baik dan lancar</li> <li>2. Pembukaan (peneliti sebagai pemimpin memimpin untuk berdo'a agar kegiatan lancar</li> <li>3. Mengucapkan salam dan mengembangkan hubungan kolaborasi</li> <li>4. Perkenalan dengan anggota kelompok</li> <li>5. Membangun suasana keakraban</li> <li>6. Menjelaskan tujuan pengertian dan tujuan diberikan layanan konseling kelompok melalui konseling CBT</li> <li>7. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (Kkp) yaitu asas kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan dan kenormatifan</li> <li>8. Mengucapkan janji kelompok</li> <li>9. Menanyakan kesiapan apapun dalam mengikuti kegiatan</li> <li>10. Mengarahkan agar berperan aktif dalam kelompok</li> </ol>
<b>Tahap Kedua</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengumpulkan data anggota konseling kelompok dan mengucapkan terima kasih atas perhatian anggota kelompok</li> <li>2. Membangkitkan keberanian anggota kelompok untuk eksplorasi dan menceritakan pengalamannya</li> <li>3. Mengidentifikasi kebutuhan untuk pengentasan masalah yang telah diceritakan</li> </ol>
<b>Tahap Ketiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta anggota kelompok untuk menjelaskan apa itu konsep diri</li> <li>2. Pemimpin kelompok (peneliti) memberi contoh terlebih dahulu untuk mendeskripsikan diri</li> <li>3. Pemimpin kelompok (peneliti) meminta anggota kelompok untuk mendeskripsikan dirinya</li> <li>4. Anggota kelompok diminta untuk memaparkan tentang dirinya yang tidak sesuai atau tidak diinginkannya</li> <li>5. Pemimpin kelompok (peneliti) meminta anggota kelompok untuk menanggapi permasalahan yang telah dipaparkan satu persatu</li> <li>6. Pemimpin kelompok (peneliti) meminta anggota kelompok menjelaskan apa yang diharapkan kedepannya dari dirinya masing-masing</li> <li>7. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menilai tingkah laku yang telah dipaparkan sebelumnya dan memberikan penjelasan.</li> <li>8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan setelah menjalankan proses konseling</li> </ol>

	<p>9. Anggota kelompok telah mampu mengatasi masalahnya pada tahap sebelumnya dan telah memperoleh pemahaman penyelesaian masalah</p> <p>10. Anggota kelompok diharapkan mampu menerima kekurangan dalam dirinya, namun tetap harus menyadari kelebihan dan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahannya</p>
<b>Tahap Keempat</b>	<p>1. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok melakukan ice breaking</p> <p>2. Merumuskan kontrak lanjutan</p> <p>3. Pemimpin kelompok (peneliti) menutup pertemuan dengan mengucapkan salam</p>
<b>Evaluasi</b>	<p>1. Evaluasi Proses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok dan terlibat penuh pada pelaksanaan CBT</li> <li>- Pemimpin kelompok (peneliti) terlibat dalam pelaksanaan konseling dan menumbuhkan antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan konseling CBT</li> <li>- Pemimpin kelompok (peneliti) memberi penguatan dan anggota kelompok melaksanakan konseling CBT dan membuat langkah yang akan dilakukan</li> </ul> <p>2. Evaluasi Hasil:</p> <p>Penilaian berkaitan dengan kemampuan mengungkapkan konsep diri yakni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajukan pertanyaan untuk menjelaskan deskripsi diri</li> <li>- Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman anggota kelompok dalam mengenal dirinya sebelum diberi perlakuan</li> <li>- Anggota kelompok mengidentifikasi dan menceritakan konsep diri negatif dalam dirinya</li> <li>- Anggota kelompok mengetahui langkah yang tepat untuk mengelola konsep dirinya secara positif.</li> <li>- Anggota kelompok mengetahui harapan yang diinginkan sehingga dapat mengelola konsep diri melalui tingkah laku yang positif.</li> </ul> <p>3. Pemimpin kelompok (peneliti) menyebut topik lain yang akan dibahas pada pertemuan mendatang.</p>

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)  
LAYANAN KONSELING CBT  
TREATMENT 2**

<b>Lembaga Pendidikan</b>	MAN 1 Banda Aceh
<b>Tahun Pelajaran</b>	2020/2021
<b>Sasaran Layanan</b>	Siswa
<b>Pelaksana</b>	Ridha Yasni
<b>Tanggal</b>	21 November 2020
<b>Jam Pelaksanaan</b>	Diluar jam pembelajaran
<b>Tempat</b>	Ruang Kelas
<b>Waktu</b>	45 menit
<b>Tema Kegiatan</b>	Kepribadian ( <i>who am i?</i> )
<b>Standar Kompetensi</b>	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam meningkatkan <i>adjustment</i> pada respon kematangan emosional dan intelektual siswa
<b>Kompetensi Dasar</b>	Menyadari akan pentingnya kepribadian untuk memudahkan dalam melakukan <i>adjustment</i>
<b>Indikator</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memilih tingkah laku yang baik melalui kepribadian</li> <li>2. Siswa dapat mengetahui tingkah laku baik atau buruk melalui kepribadian</li> <li>3. Siswa memiliki kepribadian yang matang</li> </ol>
<b>Tujuan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memahami apa itu kepribadian</li> <li>2. Siswa mampu memahami konsep "<i>people's internal communication is accessible to introspection</i>" dalam teknik CBT</li> <li>3. Siswa mengetahui faktor-faktor yang membentuk kepribadian</li> <li>4. Siswa dapat mengetahui tipe-tipe kepribadian</li> <li>5. Agar siswa memiliki kepribadian yang matang</li> </ol>
<b>Tahap</b>	<b>Keterangan</b>

<b>Tahap Pertama</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan tempat konseling yang nyaman untuk kelancaran proses konseling yang akan berlangsung</li> <li>2. Mengucapkan salam, berdo'a dan mengembangkan hubungan kolaborasi</li> <li>3. Membangun suasana keakraban dan mereview pembahasan pertemuan yang lalu</li> <li>4. Mengingatkan kembali mengenai asas-asas konseling kelompok (KKp) yakni asas kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan</li> <li>5. Menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan lanjutan.</li> <li>6. Mengarahkan anggota kelompok untuk berperan aktif dalam menceritakan masalah, mengemukakan pendapat dan memberikan masukan</li> </ol>
<b>Tahapan Kedua</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terima kasih atas perhatian, dan kesukarelaan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok</li> <li>2. Mengidentifikasi kebutuhan untuk pengentasan masalah yang telah disepakati</li> </ol>
<b>Tahap Ketiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta anggota kelompok untuk menjelaskan apa itu kepribadian</li> <li>2. Meminta anggota kelompok menjelaskan kepribadiannya melalui tingkah lakunya sehari-hari</li> <li>3. Menggilir setiap anggota kelompok untuk menceritakan kepribadiannya yang baik.</li> <li>4. Menggilir setiap anggota kelompok untuk menceritakan kepribadiannya yang kurang baik</li> <li>5. Melakukan dorongan minimal kepada siswa yang enggan menceritakan tingkah laku yang tidak disukainya.</li> <li>6. Pemimpin kelompok (peneliti) menjelaskan tentang pentingnya mengentaskan masalah tingkah laku yang kurang baik.</li> <li>7. Meminta anggota kelompok mengemukakan solusi alternative untuk mengurangi tingkah laku yang kurang baik.</li> <li>8. Anggota kelompok diminta memberikan kesimpulan setelah menjalankan proses konseling.</li> <li>9. Anggota kelompok telah mengetahui masalah dan telah memperoleh penyelesaian masalah mandiri.</li> <li>10. Anggota kelompok mampu memahami kondisi yang dialami.</li> </ol>

	<p>11. Anggota kelompok dapat menerima kekurangannya dan dapat mengelola kelebihanannya untuk menutupi kekurangannya.</p> <p>12. Anggota kelompok dipersilahkan untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan setelah melakukan kegiatan konseling CBT.</p>
<b>Tahap Keempat</b>	<p>1. Pemimpin kelompok (peneliti) dan anggota kelompok melakukan refleksi terkait kepribadian</p> <p>2. Merumuskan kontrak lanjutan.</p> <p>3. Penutupan dan merencanakan lanjutan bersama anggota kelompok.</p> <p>4. Melakukan evaluasi</p>
<b>Evaluasi</b>	<p>1. Evaluasi proses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anggota kelompok aktif dalam diskusi dan pelaksanaan konseling CBT</li> <li>- Pemimpin kelompok terlibat dalam pelaksanaan konseling kelompok, dalam pembahasan tema, dan dalam pelaksanaan teknik konseling CBT.</li> <li>- Pemimpin kelompok (peneliti) memberi penguatan, mendorong anggota kelompok untuk aktif, merefleksikan isi pembicaraan anggota kelompok, dan memberi motivasi.</li> </ul> <p>2. Evaluasi hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian berkaitan dengan kemampuan mengenal kepribadian.</li> </ul>

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)  
LAYANAN KONSELING CBT  
TREATMENT 3**

<b>Lembaga Pendidikan</b>	MAN 1 Banda Aceh
<b>Tahun Pelajaran</b>	2020/2021
<b>Sasaran Layanan</b>	Siswa
<b>Pelaksana</b>	Ridha Yasni
<b>Tanggal</b>	26 November 2020
<b>Jam Pelaksanaan</b>	Diluar jam pembelajaran
<b>Tempat</b>	Ruang kelas
<b>Waktu</b>	45 Menit
<b>Tema Kegiatan</b>	Percaya Diri
<b>Standar Kompetensi</b>	Pemusatan tujuan yang ingin dicapai pada respon kematangan sosial dan moral atau tanggung jawab
<b>Kompetensi Dasar</b>	Mengetahui pentingnya rasa percaya diri untuk mengembangkan kemampuan, untuk mengekspresikan diri yang positif, dan memiliki mentalitas serta semangat yang tinggi.
<b>Indikator</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan rasa percaya diri</li> <li>2. Siswa dapat mengetahui apa saja yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri</li> <li>3. Siswa paham akan hubungan percaya diri dengan <i>adjustment</i></li> </ol>
<b>Tujuan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa memiliki percaya diri yang maksimal agar mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan</li> <li>2. Siswa dapat menjadikan rasa percaya diri sebagai langkah dalam memulai berinteraksi</li> <li>3. Siswa berani tampil apa adanya dengan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki.</li> <li>4. Agar siswa percaya diri dan untuk mengetahui kelebihan dan potensi siswa, dengan rasa percaya diri siswa dapat menyesuaikan diri.</li> <li>5. Siswa memahami konsep "<i>Client's beliefs have highly personal meaning</i>"</li> </ol>
<b>Tahap</b>	<b>Keterangan</b>

<b>Tahap Pertama</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan tempat konseling yang nyaman dan bersih agar proses konseling berjalan lancar</li> <li>2. Menyapa anggota kelompok</li> <li>3. Mengucapkan salam, berdoa dan menanyakan kabar serta perasaan anggota kelompok</li> <li>4. Menjelaskan tujuan kegiatan konseling lanjutan</li> <li>5. Mengulang kembali asas-asas konseling kelompok (Kkp) yakni asas kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan.</li> <li>6. Menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan lanjutan dan diharapkan agar lebih terbuka menceritakan masalahnya.</li> <li>7. Mengarahkan anggota kelompok agar berperan aktif dan semangat dalam kelompok</li> </ol>
<b>Tahap Kedua</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anggota kelompok untuk mengulang isi pembahasan sebelumnya</li> <li>2. Mengidentifikasi kebutuhan untuk kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol>
<b>Tahap Ketiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta anggota kelompok menanggapi dan mencurahkan pendapat tentang percaya diri</li> <li>2. Pemimpin kelompok (peneliti) meminta anggota kelompok menyebutkan tingkat percaya diri yang dirasakan</li> <li>3. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya rasa percaya diri dan hubungan percaya diri dengan <i>adjustment</i></li> <li>4. Pemimpin kelompok merefleksikan isi pembicaraan</li> <li>5. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengutarakan permasalahan <i>adjustment</i> yang berpuncak pada akibat kurangnya rasa percaya diri.</li> <li>6. Pemimpin kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk anggota kelompok bertukar pendapat</li> <li>7. Meminta anggota kelompok untuk lebih rinci menyebutkan penyebab utama tidak percaya diri</li> <li>8. Pemimpin kelompok mulai eksplorasi pengalaman yang diceritakan anggota kelompok</li> <li>9. Pemimpin kelompok melakukan pertanyaan tertutup kepada setiap anggota kelompok untuk memastikan permasalahan.</li> <li>10. Pemimpin kelompok memberi kesimpulan sementara dari pembahasan</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Pemimpin kelompok menanyakan apa saja faktor-faktor yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan merefleksikannya</li> </ol>

	<p>12. Pemimpin kelompok menanyakan faktor-faktor yang dapat mengurangi rasa percaya diri</p> <p>13. Pemimpin kelompok menanyakan apakah anggota kelompok akan merealisasikan apa yang diutarakan sebagai hasil dari solusi mengatasi rasa percaya diri</p> <p>14. Pemimpin kelompok memberi apresiasi kepada setiap anggota yang akan merealisasikan solusi untuk mengatasi rasa percaya dirinya.</p> <p>15. Meminta kesimpulan yang diperoleh siswa</p>
	<p>16. Siswa mengintegrasikan permasalahan dan telah memperoleh pemahaman</p> <p>17. Siswa diharapkan lebih percaya diri dalam berbagai bidang, dengan memiliki percaya diri yang tinggi mampu meminimalisir <i>adjustment</i> yang rendah.</p>
<b>Tahap Keempat</b>	<p>1. Mengeksplorasi rasa setelah dilakukannya konseling CBT</p> <p>2. Merumuskan kontrak lanjutan</p> <p>3. Penutupan dengan berdoa dan merencanakan lanjutan bersama anggota kelompok</p> <p>4. Penilaian proses dan hasil</p>
<b>Evaluasi</b>	<p>1. Evaluasi proses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa lebih aktif dari pertemuan sebelumnya</li> <li>- Siswa tidak canggung dalam memberi masukan</li> <li>- Siswa lebih bersemangat dalam melakukan konseling CBT</li> <li>- Guru bimbingan dan konseling terlibat dalam pembahasan tema pada konseling CBT</li> </ul> <p>2. Evaluasi hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajukan pertanyaan mengenai pengetahuan tentang percaya diri</li> <li>- Mengajukan pertanyaan yang mengungkapkan permasalahan tidak percaya diri</li> <li>- Siswa mengetahui bahwa terdapat hubungan antara <i>adjustment</i> dan percaya diri</li> <li>- Siswa mengetahui akibat dari tidak percaya diri adalah sulit berinteraksi dan merasa rendah diri</li> <li>- Guru bimbingan dan konseling mengamati perubahan siswa setelah mendapatkan perlakuan.</li> </ul>

**RPL (RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN)  
LAYANAN KONSELING CBT  
TREATMENT 4**

<b>Lembaga Pendidikan</b>	MAN 1 Banda Aceh
<b>Tahun</b>	2020/2021
<b>Sasaran Layanan</b>	Siswa
<b>Pelaksana</b>	Ridha Yasni
<b>Tanggal</b>	30 November 2020
<b>Jam Pelaksanaan</b>	Diluar jam pembelajaran
<b>Tempat</b>	Ruang Kelas
<b>Waktu</b>	45 Menit
<b>Tema Kegiatan</b>	Penyesuaian Diri Remaja
<b>Standar Kompetensi</b>	Pemusatan tujuan yang ingin dicapai pada indikator kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab
<b>Kompetensi Dasar</b>	Menyadari akan pentingnya penyesuaian diri antara dirinya dan lingkungan
<b>Indikator</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengetahui makna dari penyesuaian diri</li> <li>2. Siswa memahami aspek-aspek dalam penyesuaian diri</li> <li>3. Siswa dapat meningkatkan penyesuaian diri dengan mengetahui proses pembentukan penyesuaian diri</li> </ol>
<b>Tujuan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat mengetahui bahwa setiap manusia harus dapat menyesuaikan diri</li> <li>2. siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik agar tercapainya semua proses perkembangan diri</li> <li>3. Siswa dapat meningkatkan penyesuaian diri agar terhindar dari perilaku menyimpang yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dilingkungan</li> <li>4. Siswa memahami konsep "<i>Client's beliefs have highly personal meaning</i>"</li> </ol>
<b>Tahap</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Tahap Pertama</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan tempat konseling yang nyaman</li> <li>2. Mengucapkan salam, berdo'a dan menyapa anggota kelompok</li> <li>3. Menanyakan kabar dan kegiatan yang telah dilakukan hari ini</li> <li>4. Menanyakan suasana hati dan perasaan anggota kelompok</li> <li>5. Mengingat dan mengulang pentingnya menerapkan asas-asas konseling kelompok (Kkp) yakni asas kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan agar</li> </ol>

	<p>semakin akrab dan saling menjaga privasi kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan lanjutan yang telah disepakati</li> <li>7. Mengarahkan siswa untuk aktif dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan konseling seperti pertemuan sebelumnya.</li> </ol>
<b>Tahap Kedua</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu anggota kelompok dalam mengarahkan tahapan lanjutan</li> <li>2. Menstimulus siswa dalam mengembangkan pendapat mengenai penyesuaian diri yang dimiliki</li> </ol>
<b>Tahap Ketiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan definisi penyesuaian diri</li> <li>2. Meminta anggota kelompok untuk memberi pendapat mengenai penyesuaian diri</li> <li>3. Anggota kelompok memaparkan pendapat tentang penyesuaian diri</li> <li>4. Pemimpin kelompok (peneliti) memperhatikan respon anggota kelompok ketika memberi pendapat tentang penyesuaian diri</li> <li>5. Memberi apresiasi atas keaktifan anggota kelompok pada hubungan timbal balik dalam menceritakan persoalan pribadi dan menanggapi cerita anggota kelompoknya</li> <li>6. Mengajak siswa untuk memikirkan hubungan pembentukan penyesuaian diri dan aspek-aspek penyesuaian diri</li> <li>7. Pemimpin kelompok memberi penjelasan bahwa penyesuaian diri yang positif dapat dijadikan pendorong tercapainya tujuan yang diinginkan</li> <li>8. Pemimpin kelompok menceritakan pengalaman orang lain dalam mengelola penyesuaian diri dengan baik</li> <li>9. Pemimpin kelompok menanyakan perasaan konseli setelah mencurahkan isi pikiran dan perasaan dalam konseling CBT</li> <li>10. Menanyakan pendapat dan penilaian anggota kelompok terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Siswa memperoleh pemahaman bagaimana pentingnya penyesuaian diri yang baik</li> <li>12. Siswa diharapkan menerapkan aspek-aspek penyesuaian diri sebagaimana yang sudah dibahas</li> </ol>
<b>Tahap Keempat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok melakukan refleksi terkait penyesuaian diri</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Meminta anggota kelompok memberi pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan konseling yang telah dilakukan</li><li>3. Mengakhiri kegiatan dan menutup kegiatan dengan mengucapkan “Alhamdulillah”</li></ol>
<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi Proses<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa terlibat aktif dan semangat</li></ul></li><li>2. Evaluasi Hasil<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa mengetahui aspek-aspek penyesuaian diri</li><li>- Siswa bersama-sama melakukan introspeksi diri terhadap penyesuaian dirinya selama ini</li><li>- Siswa mengetahui bahwa penyesuaian diri berdampak abik terhadap dirinya dan lingkungannya</li><li>- Guru bimbingan dan konseling menilai perubahan yang terjadi pada siswa.</li></ul></li></ol>



**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	67.00	9	4.472	1.491
	Posttest	88.11	9	4.137	1.379

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	9	.919	.000

**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	-21.111	1.764	.588	-22.467	19.755	-35.907	8	.000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	50,78	9	4,790	1,597
	posttest	66,67	9	4,743	1,581

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	9	,904	,001

**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	- 15,889	2,088	,696	- 17,494	- 14,284	- 22,825	8	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	35,78	9	2,048	,683
	posttest	44,44	9	2,297	,766

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	9	,077	,844

**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	- 8,667	2,958	,986	- 10,940	-6,393	- 8,790	8	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	70,44	9	3,779	1,260
	posttest	51,00	9	4,924	1,641

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	9	,779	,013

**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	19,444	3,087	1,029	17,072	21,817	18,898	8	,000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	46,11	9	5,732	1,911
	posttest	61,33	9	1,803	,601

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	9	,431	,246

**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	- 15,222	5,215	1,738	- 19,231	- 11,214	- 8,757	8	,000

**FORMAT OBSERVASI**  
**EFEKTIVITAS KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN**  
**ADJUSTMENT SISWA MAN 1 BANDA ACEH**

No.	Indikator	Kondisi		
			Ya	Tidak
1	Kematangan Emosional	a. Siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik b. Siswa tidak memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan tidak dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya maupun pada teman-temannya c. Siswa tergesa-gesa dalam melaksanakan tugasnya dan melakukannya karena terpaksa serta siswa sulit meluapkan rasa marahnya d. Siswa tidak dapat menghadapi kegagalannya dan selalu berpikir irasional		
2	Kematangan Intelektual	a. Siswa bingung saat menjelaskan mengenai dirinya sendiri serta kemampuan yang dimilikinya b. Siswa tidak mau menghargai pendapat temannya saat dalam proses konseling kelompok c. Siswa tidak memikirkan akibat sebelum mengambil keputusan d. Siswa tidak mematuhi aturan-aturan di sekolah		
3	Kematangan Sosial	a. Siswa enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial b. Siswa sulit bekerjasama dalam pelaksanaan konseling kelompok c. Siswa tidak berani tampil di depan umum d. Siswa tidak memiliki sikap toleransi e. Siswa lebih menyendiri dan tidak memiliki banyak teman		
4	Kematangan Moral atau Tanggung Jawab	a. Siswa melakukan kegiatan yang tidak sesuai dengan kemampuannya b. Siswa tidak memiliki tanggung jawab dalam menjankan tugasnya sebagai pelajar c. Siswa tidak peduli terhadap perasaan orang lain d. Siswa sering berbohong dan cuek terhadap orang lain.		

### Hasil Observasi

No	Indikator	Kondisi Awal	Hasil
1	Kematangan Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik</li> <li>b. Siswa tidak memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan tidak dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya maupun pada teman-temannya</li> <li>c. Siswa tergesa-gesa dalam melaksanakan tugasnya dan melakukannya karena terpaksa serta siswa sulit meluapkan rasa marahnya</li> <li>d. Siswa tidak dapat menghadapi kegagalannya dan selalu berpikir irasional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa mampu mengelola emosinya dengan baik</li> <li>b. Siswa memiliki rasa percaya diri, berani serta menerima kekurangan yang ada pada dirinya maupun teman-temannya pada saat proses konseling</li> <li>c. Siswa lebih teliti dan dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya pada saat proses konseling</li> <li>d. Siswa lebih berpikir rasional dan siap menghadapi kegagalannya</li> </ul>
2	Kematangan Intelektual	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa bingung saat menjelaskan mengenai dirinya sendiri serta kemampuan yang dimilikinya</li> <li>b. Siswa tidak mau menghargai pendapat temannya saat dalam proses konseling kelompok</li> <li>c. Siswa tidak memikirkan akibat sebelum mengambil keputusan</li> <li>d. Siswa tidak mematuhi aturan-aturan di sekolah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dengan mudah mendeskripsikan konsep dirinya</li> <li>b. Siswa menghargai pendapat temannya pada saat proses konseling berlangsung</li> <li>c. Siswa lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan</li> <li>d. Siswa mematuhi aturan-aturan di sekolah</li> </ul>
3	Kematangan Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial</li> <li>b. Siswa sulit bekerjasama dalam pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>c. Siswa tidak berani tampil di depan umum</li> <li>d. Siswa tidak memiliki sikap toleransi</li> <li>e. Siswa lebih menyendiri dan tidak memiliki banyak teman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa sudah mulai bergabung dalam kegiatan sosial di sekolah</li> <li>b. Siswa dapat bekerjasama dalam pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>c. Siswa berani tampil saat proses pelaksanaan konseling</li> </ul>

			<p>d. Siswa memiliki sikap toleransi</p> <p>e. Siswa memiliki banyak teman disekolah</p>
4	Kematangan Moral atau Tanggung Jawab	<p>a. Siswa melakukan kegiatan yang tidak sesuai dengan kemampuannya</p> <p>b. Siswa tidak memiliki tanggung jawab dalam menjankan tugasnya sebagai pelajar</p> <p>c. Siswa tidak peduli terhadap perasaan orang lain</p> <p>d. Siswa sering berbohong dan cuek terhadap orang lain.</p>	<p>a. Siswa melakukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya</p> <p>b. Siswa memiliki tanggung jawab dalam mengerjakan tugasnya</p> <p>c. Siswa memiliki rasa empati terhadap orang lain</p> <p>d. Siswa jujur dan peduli dengan temannya saat pelaksanaan proses konseling</p>



### Pembagian Angket *Pre-Test*



### Kegiatan Penelitian



**Mengisi Angket *Post-Test***

