

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK  
DALAM MENGATASI MASALAH PENYESUAIN DIRI  
SISWA INTROVERT DI SMAS INSHAFUDDIN BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**Nurul Izzati**

NIM. 160213067

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Program Studi Bimbingan Dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM-BANDA ACEH**

**2021 M/ 1442 H**

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI  
MASALAH PENYESUAIN DIRI SISWA INTROVERT DI SMA INSHAFUDDIN  
BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan(FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan

Diajukan Oleh:

Nurul Izzati

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Jurusan S1 Bimbingan dan Konseling


NIM. 160213067

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Dr. Hj Chairan M. Nur, M. Ag  
NIP. 195602221994032001

  
Tabrani ZA, S. Pd. I., M. S. I., MA  
NIP. 0414088605

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI  
MASALAH PENYESUAIN DIRI SISWA INTROVERT DI SMAS  
INSHAFUDDIN BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

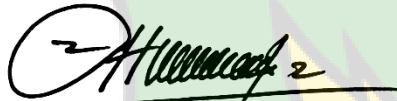
Telah diuji oleh Panitia Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN-Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal

Kamis, 28 Januari 2021  
15 Jumadil Akhir 1442

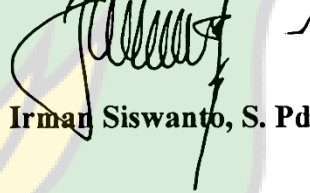
**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

Ketua,



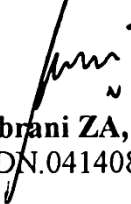
**Dr. Chairan M. Nur, M. Ag**  
NIP.195602221994032001

Sekretaris,



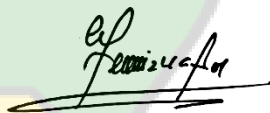
**Irman Siswanto, S. Pd**

Penguji I,



**Tabrani ZA, M. S. I., MA**  
NIDN.0414088605

Penguji II,



**Evi Zuhara, M. Pd**  
NIDN.2012038901

Mengetahui

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



  
**Dr. Muslim Razali, S.H., M. Ag**  
NIP. 0590309 198903 1 001

## Surat Pernyataan Keaslian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Izzati  
NIM : 160213067  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian diri Siswa *Introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

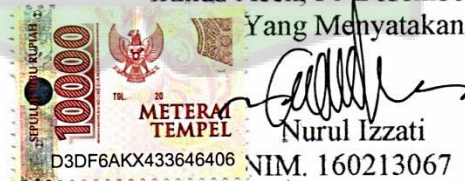
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi dan memalsukandata;
5. Mengerjakan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

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 30 Desember 2020

Yang Menyatakan



## ABSTRAK

Nama : Nurul Izzati  
NIM : 160213067  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh  
Tanggal Sidang : 28 Januari 2021  
Tebal Skripsi : 94 Halaman  
Pembimbing I : Dr.Chairan M.Nur, M. Ag  
Pembimbing II : Tabrani ZA,S.Pd.I., M.S.I.,MA  
Kata Kunci : Konseling kelompok, Penyesuaian Diri, Siswa *Introvert*

Penyesuaian diri merupakan persoalan penting bagi setiap siswa untuk mencapai pola hidup yang baik dalam memenuhi kebutuhannya, proses penyesuaian diri siswa juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian terutama kepribadian *introvert*. Siswa *introvert* cenderung tertutup dan kurang mampu bersosialisasi sehingga menimbulkan masalah penyesuaian diri dengan sesama siswa, guru maupun lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan teknik *Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian 8 dari 54 siswa yang menjadi populasi yang diambil dengan teknik *Purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu dengan penyebaran angket kepada siswa kelas X SMA Inshafuddin Banda Aceh dengan bentuk skala likert. Hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok memiliki signifikansi terhadap penyesuaian diri siswa *introvert*, ditandai dengan perubahan skor rata-rata pretest yaitu 103.7500 menjadi 157.0000 pada skor rata-rata posttest, dan selisih diantara keduanya 53.25000. Artinya terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa *introvert* setelah memperoleh layanan konseling kelompok. Kesimpulan penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*. Sehingga penelitian dapat dijadikan bahan rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam penyusunan program konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa *introvert*.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Penyesuaian diri, Siswa *Introvert*.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh”. Penyusunan skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

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

1. Dr. Muslim Razali, Sh., M. Ag, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

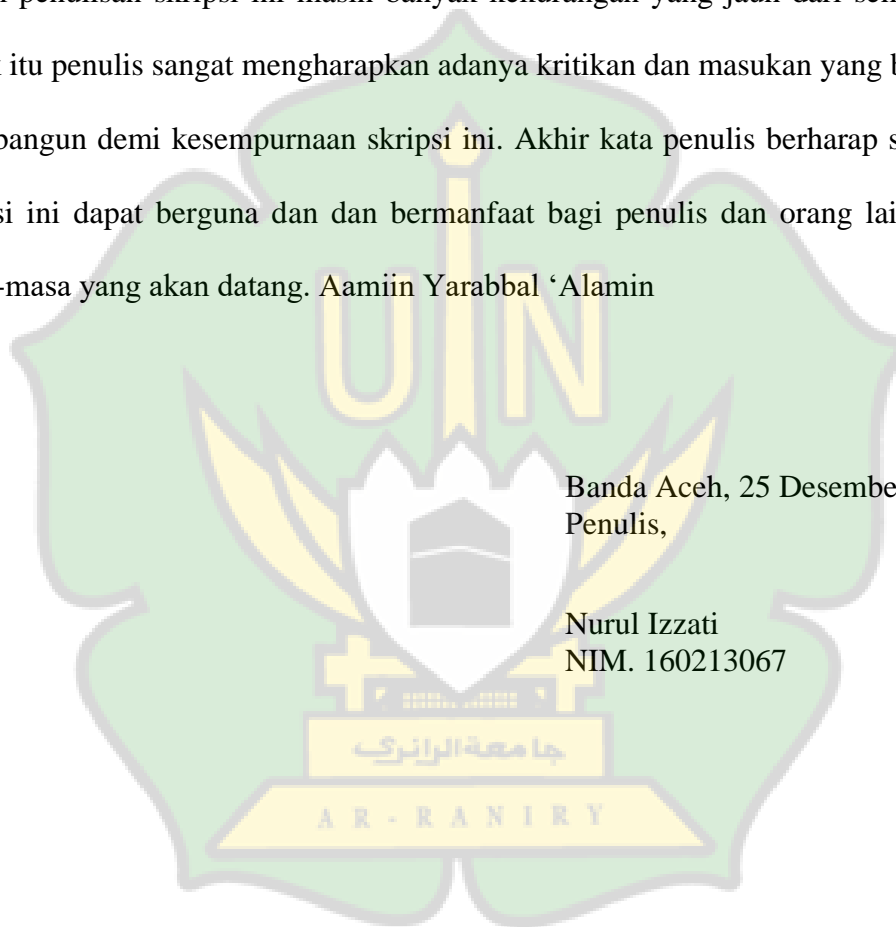
2. Dr. Chairan M. Nur, M. Ag, selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
3. Tabrani ZA,S.Pd.I.,M.S.I.,MA, selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Qurrata A'yuna, S. Pd, selaku pembimbing akademik yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
5. Bapak dan Ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Irman Siswanto S. Pd yang selalu setia membantu peneliti dalam pembuatan surat menyurat dalam menyusun skripsi dan membantu mengayomi peneliti dalam penyusunan skripsi.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
8. Persembahan yang sangat istimewa untuk kedua orang tua Ayahanda tercinta Iswan beserta Ibunda tersayang Munjiah yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan peneliti dengan penuh kesabaran

serta memberikan bimbingan, motivasi, dan do'a sehingga penulis tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.

Atas semua bantuan dan dukungan tersebut, penulis serahkan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan pahala yang selayaknya. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan yang jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan adanya kritikan dan masukan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan dan bermanfaat bagi penulis dan orang lain pada masa-masa yang akan datang. Aamiin Yarabbal 'Alamin

Banda Aceh, 25 Desember 2020  
Penulis,

Nurul Izzati  
NIM. 160213067





## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAA 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>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Definisi Operasional.....	9
G. Kajian Terdahulu.....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>15</b>
A. Konseling Kelompok dan indikator pelaksanaan Layanan.....	15
1. Pengertian dan Tujuan Konseling Kelompok.....	15
2. Fungsi dan Komponen dalam Konseling Kelompok.....	19
3. Asas dan Tahapan dalam Konseling Kelompok.....	23
4. Indikator Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	27
B. Penyesuaian Diri Siswa Introvert dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya.....	27
1. Pengertian Siswa Introvert.....	29
2. Pengertian Penyesuain Diri.....	26
3. Karateristik Siswa Introvert dan Penyesuain Diri.....	31
4. Aspek-Aspek dan proses Penyesuain Diri Siswa Introvert.....	37
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuain Diri Siswa Introvert.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Rancangan Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	51
1. Validitas Instrumen.....	56
2. Reabilitas Instrumen.....	58

D. Teknik Pengumpulan Data.....	61
E. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	64
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	64
B. Hasil Penelitian .....	69
1. Profil Siswa Introvert Di SMA Inshafuddin Banda Aceh .....	69
2. Penyesuain diri siswa <i>Introvert</i> (Pre-Test) Sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun ajaran 2019/2020 .....	71
3. Penyesuain diri siswa <i>Introvert</i> (Post-Test) Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun ajaran 2019/2020 .....	74
4. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa <i>Introvert</i> .....	75
C. Pembahasan Hasil .....	81
1. Pembahasan Hasil Penerapan Layanan Konseling Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa Introvert di Smas Inshafuddin Banda Aceh.....	81
2. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Penyesuain Diri Siswa <i>Introvert</i> .....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran.....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>Desain One Group Pretest-Posttest</i> .....	49
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian Kelas X .....	51
Tabel 3.3	: Kisi-Kisi Instrumen Penyesuain Diri.....	53
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Instrumen Introvert .....	54
Tabel 3.5	: Skor Item Alternatif Jawaban Responden .....	55
Tabel 3.6	: Hasil Penimbangan Angket Penyesuain Diri.....	56
Tabel 3.7	: Rumus Validitas Instrumen .....	57
Tabel 3.8	: Validitas Skala Item Penyesuain Diri .....	58
Tabel 3.9	: Validitas Skala Item <i>Introvert</i> .....	58
Tabel 3.10	: Interval Koefisien Derajat Reabilitas.....	59
Tabel 3.11	: Output Uji Reabilitas Penyesuain Diri .....	60
Tabel 3.12	: Output Uji Reabilitas <i>Introvert</i> .....	60
Tabel 4.1	: Profil SMA Inshafuddin Banda Aceh.....	65
Tabel 4.2	: Sarana/Prasarana SMA Inshafuddin Banda Aceh .....	66
Tabel 4.3	: Profil Guru Bimbingan Dan Konseling.....	67
Tabel 4.4	: Profil Siswa <i>Introvert</i> SMA Inshafuddin Banda Aceh.....	68
Tabel 4.5	: Nilai Rata-rata Hasil Angket <i>Introvert</i> .....	68
Tabel 4.6	: Tingkat Kategori Penyesuaian Diri Siswa <i>Introvert</i> .....	70
Tabel 4.7	: Skor <i>Pretest</i> Penyesuain Diri Siswa <i>Introvert</i> .....	71
Tabel 4.8	: Skor <i>Posttest</i> Penyesuain Diri Siswa <i>Introvert</i> .....	72
Tabel 4.9	: Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 4.10	: Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	75
Tabel 4.11	: Hasil Perhitungan Retrata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	76
Tabel 4.12	: <i>Paired Sample Correlations</i> .....	76
Tabel 4.13	: Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77
Tabel 4.14	: Hasil Uji t <i>Pretest-Posttest</i> Penyesuain Diri Siswa Introvert Pada Indikator Penyesuain Diri .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan penelitian
- Lampiran 4 : Angket *Introvert*
- Lampiran 5 : Angket Penyesuaian diri
- Lampiran 6 : Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 7 : Hasil Rabilitas Instrumen
- Lampiran 8 : Rencana pelaksanaan Layanan
- Lampiran 9 : Materi Pelaksanaan kegiatan Konseling Kelompok
- Lampiran 10 : Hasil Perhitungan Uji-t *Pre-Test –Post-Test*
- Lampiran 11 : Dokumentasi



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.<sup>1</sup> Pelaksanaan dunia pendidikan berlangsung disekolah yang merupakan wadah atau rumah kedua bagi peserta didik dalam menempuh pendidikan secara formal setelah masyarakat sekolah yang terdiri dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah, staf tata usaha, guru mata pelajaran, guru pembimbing dan tentunya peserta didik.

Proses pendidikan bertujuan menjadikan siswa sebagai manusia yang utuh, sehingga siswa mencapai kematangan emosional dan sosial sebagai individu dan anggota masyarakat selain harus mengembangkan intelektual. Dimana tujuan pendidikan yaitu tercapainya tujuan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.<sup>2</sup> Untuk mewujudkan hal tersebut siswa harus mendapatkan pendidikan baik oleh orangtua di rumah maupun guru-guru di sekolah. Pada proses pendidikan sebagaimana dijelaskan di atas, terjadi banyak masalah yang dapat menghambat tercapainya tujuan dari

---

<sup>1</sup> Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

<sup>2</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 25.

pendidikan itu sendiri. Salah satu masalah yang banyak terjadi pada siswa adalah masalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental siswa. Banyak siswa yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Kegagalan siswa dalam melakukan penyesuaian diri menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Oleh karena itu siswa perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan masyarakat agar mampu berinteraksi secara baik dengan individu lain.

Pada hakikatnya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri juga ditentukan oleh tipe kepribadian yang mempengaruhi siswa dalam bertindak di dalam kesehariannya yang sangat berpengaruh pada proses penyesuaian diri salah satunya adalah tipe kepribadian *introvert*. Siswa yang sering mengalami masalah penyesuaian diri dan sukar berinteraksi dengan orang lain mempunyai kecenderungan untuk melihat ke dalam diri individu merupakan siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert*, siswa *introvert* lebih menekankan pengalaman subjektif dan makna pribadinya.<sup>3</sup>

*Introvert* memperhatikan kecenderungan untuk mengembangkan gejala-gejala kekuatan dan depresi, ditandai oleh kecenderungan obsesi, mudah

---

<sup>3</sup> Mohammad Fajar Kurniawan, "Perilaku Pro-Sosial Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Introvert* dan *Ektrovert* (Studi pada Mahasiswa Unnes)", *Skripsi*, Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016

tersinggung, syaraf otonom stabil menurut pernyataan mereka sendiri, perasaan mudah terluka, gugupan, menderita rasa rendah diri, melamun dan suka tidur<sup>4</sup>. *Introvert* pada dasarnya adalah sebuah sifat dan karakter yang cenderung menyendiri, siswa *introvert* adalah pribadi yang tertutup dan mengesampingkan kehidupan sosial<sup>5</sup>. Seseorang *introvert* memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, karena individu *introvert* cenderung pasif, dan cenderung untuk mengembangkan gejala-gejala ketakutan dan depresi serta emosi negatif. Hal ini mengakibatkan siswa yang berkepribadian *introvert* menjadi lebih pasif dalam berinteraksi, kurang aktif di kelas, suka menyendiri, dan kurangnya hubungan komunikasi antar teman sebaya.

Seseorang siswa *introvert* dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang positif apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat.<sup>6</sup> Hal ini merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Enung Fatimah mengungkapkan “individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri yang positif ditandai dengan hal-hal: (1) Emosional yang tidak berlebihan. (2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi

---

<sup>4</sup> Suci Permata Sari, "Meningkatkan kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkepribadian *Introvert* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Budisatrya".*Skripsi*, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2018, h. 2.

<sup>5</sup> Nursyahrurahmah, "Hubungan Antara Kepribadian *Introvert* dan kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja".*Jurnal Ecopsy*, Vol. 4:2, Agustus 2017, h. 115.

<sup>6</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 173

pribadi mekanis. (3) Memiliki rasional dan pengarahannya diri. (4) Mampu belajar dari pengalaman. (5) Bersikap sesuai dengan kenyataan.

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

Dalam bimbingan dan konseling, jenis layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri sosial siswa *introvert* salah satunya ialah dengan layanan konseling kelompok. Menurut Faizatul Amilin Konseling kelompok berusaha membantu individu memecahkan masalah-masalah pribadi agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.<sup>8</sup> Artinya Konseling kelompok memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan (bersifat pencegahan) dan juga dapat bersifat penyembuhan.

---

<sup>7</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), h. 195.

<sup>8</sup> Faizatul Amilin, "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan", *Jurnal BK Unesa*, Vol. 04, No. 03, 2014, h. 459.



Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Menurut Prayitno, konseling kelompok mempunyai dua tujuan sekaligus yaitu: *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbas pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>9</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kepribadian siswa sehingga mampu mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Sering menjadi kenyataan kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit, dan terkungkung serta tidak efektif.

Jika dilihat dari tujuan maka konseling kelompok sangatlah tepat apabila diterapkan dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*, karena mampu meningkatkan interaksi sosial sehingga mencapai perkembangan yang optimal dalam hal menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dan mampu menjadi wadah yang memfasilitasi siswa *introvert* untuk bersosialisasi dan mengekspresikan emosinya.<sup>10</sup> Dalam hal ini siswa diberikan layanan konseling

---

<sup>9</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling...*, h. 80.

<sup>10</sup> Ainun Sakinah, "Konseling Kelompok Emotional Intelligence Pada Tipe Kepribadian Introvert" *Jurnal Al-Tazkiah*, Vol. 7, No. 1 Juni 2018, h. 11.

kelompok untuk menurunkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Konseling kelompok digunakan untuk melatih siswa berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebayanya dalam satu kelompok.

Hasil observasi awal yang dilaksanakan di SMAS Inshafuddin Banda Aceh pada tanggal 3-16 September 2019 siswa yang memiliki kepribadian *introvert* yang sulit dalam menyesuaikan diri di lingkungannya cenderung kaku dalam berkomunikasi, canggung dalam bergaul ataupun menutup diri dalam pergaulan, pemalu, bahkan untuk berbicara atau bertanya siswa berkepribadian *introvert* terlihat gugup dan tidak memiliki keberanian sehingga dalam belajar siswa tersebut tidak aktif di kelas, hal tersebut mengakibatkan siswa memiliki hasil belajar yang rendah dan itu dialami oleh beberapa siswa yang sulit melakukan komunikasi atau interaksi sosialnya di sekolah, sebagian siswa cenderung pendiam diri tidak ingin bersosialisasi dengan orang sekelilingnya. Hal inilah yang menarik dan dirasa perlu untuk dituntaskan.<sup>11</sup>

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul” **Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* di SMAS INSHAFUDDIN Banda Aceh.**

---

<sup>11</sup> Hasil Observasi Awal di SMAS Inshafuddin Banda Aceh pada tanggal 3-16 September 2019

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu : Apakah layanan konseling kelompok dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

## D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu ramalan, prediksi atau jawaban sementara dalam kegiatan penelitian yang harus dibuktikan kebenarannya. Dalam hipotesis, perumusan masalah sangatlah penting. Seorang peneliti harus mampu merumuskan permasalahan penelitian dengan cermat dan teliti. Atas dasar hipotesis itu, akan membuat analisis lebih lanjut.<sup>12</sup> Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) = Layanan konseling kelompok tidak dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) = Layanan konseling kelompok dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

---

<sup>12</sup> Warul Walidin, Saifullah dan Tabrani.Za, *Metedologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory* (Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press, 2015), h.13.

## E. Manfaat Penelitian

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

### 1. Manfaat teoritis

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

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian dapat menambah pengetahuan dan sebagai bekal untuk peneliti sebelum masuk dalam dunia pendidikan. Selain itu peneliti juga memperoleh pengalaman dalam penerapan layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*.

#### b. Manfaat bagi pembaca

Bagi pembaca hasil penelitian menjadi pedoman dalam memahami layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*.

#### c. Manfaat bagi siswa

Manfaat penelitian bagi siswa agar siswa mampu memahami dirinya dengan baik dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat terutama siswa *introvert*.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari timbulnya beberapa penafsiran yang berbeda, maka perlu peneliti tegaskan beberapa istilah yang terdapat dalam skripsi beberapa penjelasan tersebut antara lain:

### 1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.<sup>13</sup>

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan oleh guru BK (konselor) kepada individu-individu dalam sebuah kelompok kecil yang memiliki permasalahan yang sama (klien) melalui tatap muka yang bertujuan untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut. Dalam konseling kelompok ada topik tugas dan topik bebas. Pada penelitian ini konseling kelompok menggunakan topik tugas, dimana ini diberikan oleh guru BK.

---

<sup>13</sup> Ahammad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), h.24.

## 2. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang individu dalam keadaan di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan lingkungan tersebut. Sunarto dan Agung mengatakan penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan dan kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.<sup>14</sup>

Penyesuaian diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap dirinya dan kemampuannya. Penyesuain diri juga diartikan sebagai usaha individu untuk mencapai keselarasan sehingga individu tersebut mampu beradaptasi dan membina hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.

## 3. Introvert

*Introvert* pada dasarnya adalah sifat individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam. Tipe kepribadian *introvert* cenderung menarik diri dan

---

<sup>14</sup> Muhammad Syahrul, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa", Jurnal of EST, Vol. 1, No. 1 (2015), h. 47.

tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri. Dalam kaitannya kepribadian *introvert* lebih condong untuk pasif dalam bersosialisasi.<sup>15</sup>

Menurut Nursyahrurahmah *Introvert* adalah sebuah sifat dan karakter yang cenderung menyendiri, mereka adalah pribadi yang tertutup dan mengesampingkan kehidupan sosial.<sup>16</sup>

Peneliti menyimpulkan bahwa *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri pada dunia dalam dan privasi dimana realita hadir dalam bentuk amatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah bahkan antisosial. Penyesuaian diri dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain.

### **G. Kajian Terdahulu**

Berdasarkan literatur yang penulis telusuri, ada beberapa penelitian sejenis, yang pernah diteliti sebelumnya. Meskipun ada penelitian tersebut memiliki kemiripan dengan penelitian yang penulis lakukan, namun dalam penelitian tersebut juga memiliki perbedaan.

Penelitian *pertama* yang dilakukan oleh Asmaryadi dari Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan dengan judul: Efektifitas layanan Bimbingan Kelompok Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Kepribadian *Introvert* Di MAN

---

<sup>15</sup> Grita Ratriana Melinda ,Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian *Introvert* Di Yogyakarta, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 7, 2017.h 11

<sup>16</sup> Nursyahrurahmah, "Hubungan Antara...", h. 115

Siabu. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan kepribadian *introvert* siswa sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok melalui metode psikodrama, dengan jenis penelitian yaitu kuantitatif dan dengan menggunakan metode *Pre-experimental* dengan bentuk *The one Group Pretest - Post Test Design* sedangkan data dianalisis dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test* dan *kolmogorovsmirnov2* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil penelitiannya ditemukan bahwa efektifitas layanan bimbingan kelompok melalui metode psikodrama dapat mengatasi kepribadian *introvert* di Man Siabu dengan adanya penurunan kepribadian *introvert* khususnya mengenai suka menyendiri dan kurangnya hubungan komunikasi antar teman sebaya sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui metode psikodrama.<sup>17</sup>

Adapun perbedaan antara Penelitian ini dengan penelitian Asmayardi terdapat pada pendekatan yang digunakan yaitu konseling kelompok sedangkan penelitian Asmayardi menggunakan pendekatan bimbingan kelompok dengan metode psikodrama. Dari segi persamaan Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Pre-experimental* dengan bentuk *The one Group Pretest - Post Test Design*.

Penelitian *kedua* yang dilakukan oleh Suci Permatasari yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkepribadian *introvert* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Swasta Budisatrya Tahun Pembelajaran 2017/2018. Pokok Permasalahan penelitian ini

---

<sup>17</sup>Asmayardi, "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Kepribadian *Introvert* Di Man Siabu" *Jurnal BK Um-Taspel*, Vol.4,No.2,2019,h.118-121



adalah bagaimana meningkatkan kemampuan interaksi sosial bagi siswa berkepribadian *Introvert* melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII di SMP Swasta Budisatrya. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dan teknik pengambilan objeknya menggunakan teknik *Purposif Sampling* maka siswa yang dijadikan sebagai objek penelitian sebanyak 10 siswa yang memiliki kemampuan interaksi yang rendah karena siswa tersebut berkepribadian *introvert*. teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, pre test dan post test dan dokumentasi.<sup>18</sup>

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada layanan bimbingan kelompok ke I dan layanan bimbingan kelompok ke II dan mengalami peningkatan. Dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial bagi siswa berkepribadian *introvert* ternyata telah berhasil meningkatkan kemampuan interaksi sosial bagi siswa berkepribadian *introvert* melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII di SMP Swasta Budisatrya Tahun Pembelajaran 2017/2018 . Dengan catatan dilakukan secara teratur, sistematis, terarah, serta berulang-ulang.

Perbedaan penelitian Suci Permatsari dengan penelitian ini adalah penggunaan metode yang berbeda dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan Penelitian Suci Permatsari metode Kualitatif dari pendekatan yang digunakan berbeda dimana Suci Permatasari lebih menggunakan pendekatan Bimbingan Kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan Konseling Kelompok. Dari Segi Pembahasan Penelitian yang dilakukan Suci

---

<sup>18</sup> Suci Permatasari, “*Meningkat Kemampuan...*”, h. i.

Permatsari lebih melihat proses Interaksi Sosial siswa *introvert* sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan pada masalah penyesuaian diri siswa *introvert*.

Penelitian *Ketiga* oleh Siti Khadijah yang berjudul Peran Guru BK dalam Mengatasi Masalah Siswa Berkepribadian *Introvert* Di Mts Al Wasliyah Tebing Tinggi .Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam mengatasi masalah siswa *Introvert*, penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kualitatif dengan pendekatan yang bersifat deskriptif menghasilkan uraian berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku partisipan dan juga subjek penelitian yang diamati dari situasi sosial. Hasil dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa peran guru bk dalam mengatasi masalah siswa berkepribadian *introvert* di Mtsn Al Wasliyah Tebing Tinggi menunjukkan perubahan yang cukup baik, dimana guru BK memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa atau sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi siswa.<sup>19</sup>

Perbedaan penelitian Siti Khadijah dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan siti Khadijah adalah metode kualitatif bersifat deskriptif dan lebih melihat proses pelaksanaan atau upaya dari guru BK dalam mengatasi masalah siswa *Introvert* sedangkan penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *Pre-experiment* yaitu *One group pretest-posttest*.

---

<sup>19</sup> Siti Khadijah , “Peran Guru Bk Dalam Mengatasi Masalah Siswa Berkepribadian *Introvert* Di Mts Al Wasliyah Tebing Tinggi”,*Skripsi*, Medan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018 h.i.

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Konseling Kelompok dan Indikator Pelaksanaan Layanannya

##### 1. Pengertian dan Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok adalah suatu layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok.<sup>20</sup> Konseling kelompok adalah salah satu bentuk bimbingan, dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok.<sup>21</sup>

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>22</sup>

Konseling kelompok diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>23</sup> Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti konseli-konseli (siswa) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam

---

<sup>20</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan...*, h. 311.

<sup>21</sup> Angga Eka Yuda Wibawa, Anwar Sutoyo, dan Sugiyo, *Pengembangan Model Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Kabupaten Lamongan*, *Jurnal Bimbingan Konseling*, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 4, No. 2, September 2016, h. 87.

<sup>22</sup> Ahmad Juntika Nurishan, *Bimbingan dan Konseling...*, h. 10.

<sup>23</sup> Ahmad Juntika Nurishan, *Bimbingan dan Konseling...*, h. 24.

masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.<sup>24</sup> Konseling kelompok dapat diartikan juga sebagai layanan bantuan kepada siswa agar mampu membuat dan melaksanakan perencanaan masa depannya, berdasarkan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan dirinya. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling, yang di dalamnya menyangkut pula layanan perencanaan individual, yang bertujuan membantu siswa membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan, karir, dan sosial pribadinya. Membantu siswa memantau memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian merencanakan dan mengimplementasikan rencana-rencananya itu sesuai dengan pemantauan dan pemahamannya.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk memulai pembahasan dan

---

<sup>24</sup> Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*, (Yogyakarta : Media abadi, (2004), h. 590.

pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa ketut sukardi yaitu :

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b) Melatih anggota kelompok dapat bertanggung rasa terhadap teman sebayanya
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>25</sup>

Sedangkan menurut Prayitno menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkapkan dan dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.<sup>26</sup>

Secara khusus fokus layanan konseling kelompok adalah pada masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus,yaitu :

---

<sup>25</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan konseling di sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68.

<sup>26</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan...*,h. 80.

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>27</sup>

Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Dalam kegiatan kelompok individu saling membantu dengan individu yang lainnya dalam rangka pengembangan diri dan penyelesaian masalah yang dihadapi dengan merujuk kepada ajaran Islam, (Al-Qur'an dan sunah Rasul), yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan pikiran dan pengalaman anggota kelompok. Sebagaimana Firman Allah Subhanahu Wata'ala dalam AlQur'an Surah Al-Ashr ayat 1-3 yaitu:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ  
وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : “Demi masa. Sungguhny manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh

---

<sup>27</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan...*,h. 80.

dan nasihat-menasihati supaya mentaati kebenaran dan menasihati supaya menepati kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3)<sup>28</sup>

## 2. Fungsi dan Komponen dalam Konseling Kelompok

Pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling, antara lain :

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai kepentingan pengembangan peserta didik. Pemahaman ini meliputi:
  - a) Pemahaman tentang diri sendiri peserta didik terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru pada umumnya, dan guru pembimbing.
  - b) Pemahaman tentang lingkungan peserta didik (termasuk lingkungan keluarga dan sekolah) terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru pada umumnya, dan guru pembimbing.
  - c) Pemahaman lingkungan yang lebih luas (termasuk informasi jabatan/pekerjaan, informasi social, dan budaya/nilai-nilai) terutama oleh peserta didik.
- 2) Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya dan terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu,

---

<sup>28</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang, PT. Karya Toha Putra Semarang, 2015), h.1284.

menghambat, ataupun menimbulkan kesulitan serta kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.

- 3) Fungsi Pemutusan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.
- 4) Fungsi Penyembuhan, berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir.
- 5) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan berkembangnya berbagai potensi serta kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.
- 6) Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan/atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.<sup>29</sup>

Kurnanto Mengatakan Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu:

- a) Fungsi Layanan Kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.
- b) Fungsi layana preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Pusat Kurikulum, *Model dan Contoh Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas*, Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Nasional, (Jakarta, 2007), h. 6

<sup>30</sup> Edi kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: ALAFABETA, 2013), h. 30



Menurut Nurishan dikutip dalam Kurnanto, mengatakan konseling bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya, sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialami dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan kebiasaannya atau selaras dengan lingkungan.<sup>31</sup>

Adapun Komponen dalam Konseling Kelompok diantaranya adalah :

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional.

b. Anggota Konseling

Para anggota konseling dapat secara langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertatakrama untuk mensukseskan kegiatan kelompok.

c. Jumlah kelompok

---

<sup>31</sup> Edi kurnanto, *Konseling Kelompok*...., h. 30

Banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok sangat menentukan efektifitas konseling kelompok. Jumlah terlalu sedikit 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok, demikian juga terlalu banyak akan membuat peserta kurang intensif dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Karena ideal jumlahnya tidak lebih dari 10 orang.

#### d. Homogenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber- sumber yang variatif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang bervariasi. Anggota yang homogen kurang efektif, sedangkan anggota yang heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sekali lagi hal ini tidak ada ketentuan khusus, dapat disesuaikan dengan kemampuan pemimpin konseling dalam mengelola konseling kelompok

#### e. Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat tertutup dan terbuka. Terbuka apabila pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan terbuka dan tertutup bergantung pada keperluan. Kelompok tertutup maupun terbuka memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Kelompok tertutup akan lebih mampu menjaga kohesivitasnya (kebersamaan) daripada kelompok terbuka.

#### f. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok bergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi kelompok. Menurut Latipun konseling

kelompok jangka pendek membutuhkan 8-20 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu dengan durasinya 60-90 menit.<sup>32</sup>

Dari paparan diatas dapat disimpulkan peneliti komponen konseling kelompok adalah pemimpin kelompok, anggota konseling, jumlah kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan

### 3. Asas dan Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Menurut prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan dan mengganggu perasaan serta aktifitas kesehariannya).
- b. Asas Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan seperti itu.
- c. Asas Keterbukaan,yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luaryang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing

---

<sup>32</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press,2011), h. 157.

harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

- d. Asas Kegiatan yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan padanya.
- e. Asas Kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- f. Asas Kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.<sup>33</sup>

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan asas konseling kelompok terdiri dari asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan asas kenormatifan dan asas kekinian.

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

---

<sup>33</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan...*, h. 98

a. Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap awal kelompok akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap awal kelompok akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap peralihan

Tujuan tahap peralihan adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Langkah-langkah pada tahap peralihan menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- 1) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- 2) Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- 4) Selingan.
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pelaksanaan konseling kelompok ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah :

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- 2) Membahas kegiatan lanjutan
- 3) Pesan serta tanggapan anggota Kelompok
- 4) Ucapan terima kasih
- 5) Berdoa

6) Perpisahan<sup>34</sup>

Berdasarkan definisi di atas, tahap-tahap layanan konseling terdiri dari tahap awal kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran supaya konseling terstruktur. Masing-masing tahapan di layanan konseling mempunyai langkah-langkah yang perlu untuk dilakukan, agar konseling tersebut mencapai hasil yang memuaskan sesuai dengan harapan.

## 4. Indikator Pelaksanaan Konseling Kelompok

Indikator layanan konseling kelompok diantaranya adalah

- 1) Terdapat pemimpin kelompok, anggota kelompok dan homogenitas kelompok
- 2) Adanya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir.
- 3) berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang
- 4) Terbentuknya pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- 5) Tercegahnya individu dari permasalahan yang timbul
- 6) Teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik
- 7) Berkembangnya berbagai potensi individu secara mantap dan berkelanjutan<sup>35</sup>.

<sup>34</sup> Nasrina Nur Fahmi dan Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK 1 Depok Sleman". *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Desember 2016, h. 71.

<sup>35</sup> Pusat Kurikulum, *Model dan Contoh Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas*, Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Nasional, (Jakarta: 2007), h. 6

## B. Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya

### 1. Pengertian siswa *Introvert*

Hidup dibentuk sangat mendalam oleh kepribadian sama seperti peran gender dan ras. Salah satu faktor terpenting dari kepribadian seperti yang dikatakan oleh salah seorang ilmuwan dimana jatuh pada *spectrum introvert dan ekstrovert*. Adapun orang-orang yang tergolong tipe *Introvert* adalah orang-orang yang memiliki

sifat sebagai berikut: Kurang pandai bergaul, pendiam, sukar diselami hatinya, suka menyendiri, bahkan sering takut pada orang lain.<sup>36</sup>

Menurut Jung (dalam Purwa Atmaja), manusia yang mempunyai tipe *introvert* mempunyai minat pokok pada dunia subyektif yang menjadikan sebagai asas-asas pertimbangan, orang bertipe *introvert* tenggelam dalam dirinya sendiri. Sedangkan yang bertipe *ektrovert* mempunyai minat pokok kepada dunia luar dan menganggap dunia subyektif sebagai nilai-nilai esensial dalam hidupnya.<sup>37</sup>

*Introvert* mengarahkan pribadi kepengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam/tidak ramah. Umumnya orang *introvert* sibuk dengan dunia internal mereka sendiri.

---

<sup>36</sup> Mohamad Fajar kurniawan., *Perilaku Pro-Sosial...*, h. 25.

<sup>37</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2002) h.288



Kepribadian *introvert* adalah individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam. Tipe kepribadian *introvert* cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri. Dalam kaitannya mahasiswa yang bertipe kepribadian *introvert* lebih condong untuk pasif dalam bersosialisasi.<sup>38</sup>

Kepribadian *introvert* kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan lebih memilih berkomunikasi secara pribadi dengan teman serta menikmati setiap kegiatan yang dapat dilakukan sendirian atau bersama teman dekat.<sup>39</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas disimpulkan bahwa sikap *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri pada dunia dalam dan privasi dimana realita hadir dalam bentuk amatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah bahkan antisosial. Penyesuaian diri dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain.

## 2. Pengertian Penyesuain Diri

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

---

<sup>38</sup> Grita Ratriana Melinda, *Kontrol Emosi...*, h. 11.

<sup>39</sup> Nursyahrahmah, *Hubungan Antara...*, h. 9.

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

Proses penyesuaian diri menimbulkan berbagai masalah terutama bagi diri sendiri. Apabila individu dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya dan tanpa menimbulkan gangguan atau kerugian bagi lingkungannya, hal itu disebut “*well adjusted*” atau penyesuaian dengan baik. Dan sebaliknya apabila individu gagal dalam proses penyesuaian diri tersebut disebut “*maladjusted*” atau salah suai.<sup>40</sup> Hal ini senada seperti yang dikatakan oleh Ali dan Asrori penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik dan untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 210

<sup>41</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 24.

Sebagaimana Firman Allah Subhanahu wa Ta'ala didalam Al-Quran Surah

Al-Isra ayat 15 yaitu :

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

“Barangsiapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, tetapi Kami tidak akan menyiksa sebelum Kami mengutus seorang rasul.

(Qs-Al-Isra:15)

Kandungan surat Al-Isra ayat 15 bahwa Allah telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjuk oleh Allah, sedangkan yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya seseorang yang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, dimanapun berada dituntut untuk menyesuaikan diri. Sehingga individu mampu memperoleh ketenangan dimasa yang akan datang.<sup>42</sup>

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

<sup>42</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan...*, h. 1041.

rintangan-rintangan tersebut, terdapat individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat (salah suai).

### 3. Karakteristik Siswa *Introvert* dan Penyesuain Diri

#### a. Karakteristik *Introvert*

Jung Mengatakan karakteristik kepribadian *introvert* adalah memiliki sifat pemalu, tidak banyak berbicara, dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri<sup>43</sup>

Eysenck mengatakan orang yang bertipe kepribadian *introvert* memiliki karakteristik tidak banyak bicara, mawas diri, memiliki rencana sebelum melakukan sesuatu, tidak percaya dengan faktor kebetulan, memikirkan masalah kehidupan sehari-hari secara serius, menyukai keteraturan dalam hidup mereka, jarang berperilaku agresif, tidak mudah hilang kesabaran, dan menempatkan standar etis yang tinggi dalam hidup mereka.<sup>44</sup> Selain itu, permasalahan siswa *introvert* juga dijelaskan oleh crow (dalam Alex Sobur) menguraikan lebih terperinci sifat dari golongan tipe *introvert*, sebagai berikut :

- a) Lebih lancar menulis ketimbang berbicara
- b) Cenderung atau sering diliputi rasa kekhawatiran
- c) Lemas malu dan canggung
- d) Cenderung bersifat radikal
- e) Suka membaca buku-buku dan majalah

<sup>43</sup> Siti Khadijah, *Peran Guru BK Dalam Mengatasi ...*, h. 51.

<sup>44</sup> Rasman Sastra Wijaya., "Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert Dan *Introvert*", *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling* Vol 2 No 2, 2016, h.

- f) Lebih dipengaruhi oleh perasaan-perasaan subjektif
- g) Agak tertutup jiwanya
- h) Lebih senang berkerja sendiri
- i) Sangat menjaga dan berhati-hati terhadap penderitaan dan miliknya
- j) Sukar menyesuaikan diri atau kaku dalam pergaulan.<sup>45</sup>

Siswa yang tergolong kepribadian introvert akan lebih memperhatikan pikiran, suasana hati dan reaksi-reaksi yang terjadi dalam diri mereka. Hal ini membuat siswa *introvert* cenderung pemalu, lebih suka menyendiri, mengalami hambatan pada kualitas tingkah laku yang ditampilkan dan memiliki keterpakuan terhadap hal-hal yang terjadi dalam diri individu.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Su'adah dan Fauzi Lendriyono, menuliskan sifat- sifat manusia bertipe *introvert* adalah sebagai berikut:

- a) Cenderung dan lebih suka memasuki dunia imajiner biasa merenung yang kreatif.
- b) Produktif dan ekspresi- ekspresinya diwarnai oleh perasaan subyektif, pusat kesadaran dirinya adalah pada egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar.
- c) Perasaannya halus dan cenderung tidak melahirkan emosi secara mencolok.

Biasanya orang semacam ini melahirkan ekspresi dengan cara yang hasul dan jarang ditemui pada orang lain.

---

<sup>45</sup> Luci Neltari, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Masalah Hubungan sosial Siswa *Introvert* disekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singingi", *Skripsi*, (Riau: Fakultas dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru 2018), h.16

- d) Sikapnya tertutup sehingga apabila ada konflik disimpannya dalam hati dan dia berusaha untuk dapat menyelesaikannya sendiri.
- e) Banyak pertimbangan, sering suka mengadakan *self analisis* dan *self critism*
- f) Sensitif terhadap kritik, pengalaman- pengalaman pribadi bersifat pujian atau celaan tentang dirinya.
- g) Pemurung dan selalu ada kecenderungan bersikap menyendiri
- h) Lemah lembut tindak dan sikapnya. Dan mempunyai pandangan yang idealistis.<sup>46</sup>

Jung juga menguraikan perilaku *introvert* sebagai orang yang pendiam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dalam dunia objektif, tidak senang berada di tengah keramaian orang banyak. Semakin banyak orang semakin banyak pula daya tolaknya<sup>47</sup>. Menurut Jung orang *introvert* memfokuskan dirinya ke dalam dan larut kedalam dirinya sendiri, khususnya ketika mengalami ketengan dan tekanan batin. Seorang *introvert* cenderung merasa mampu dalam upaya mencukupi diri sendiri. Hal ini yang membuat siswa *introvert* kesulitan dalam menyesuaikan dirinya, dan kurang memiliki kepercayaan diri, karna minat dan perhatiannya lebih terfokus pada pikiran dan pengalamannya sendiri.

#### b. Karakteristik Penyesuain Diri

Schneiders berpendapat (dalam Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan) penyesuaian adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan

<sup>46</sup> Mohamad Fajar kurniawan, *Perilaku Pro-Sosial ...*,h. 37

<sup>47</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum*, ( Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2012,) h. 289

individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu berada. Banyak cara yang ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun yang tidak wajar, cara yang disadari maupun yang tidak disadari. Untuk dapat memenuhi kebutuhan, individu harus dapat menyesuaikan antara kebutuhan dengan segala kemungkinan yang ada dalam lingkungan, disebut sebagai proses penyesuaian diri. Individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai lingkungan baik lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat

Proses penyesuaian diri menimbulkan berbagai masalah terutama bagi diri sendiri. Apabila individu dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya dan tanpa menimbulkan gangguan atau kerugian bagi lingkungannya, hal itu disebut “*well adjusted*” atau penyesuaian dengan baik. Dan sebaliknya apabila individu gagal dalam proses penyesuaian diri tersebut disebut “*maladjusted*” atau salah suai.<sup>48</sup> Hal ini senada seperti yang dikatakan oleh Ali dan Asrori penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik dan

---

<sup>48</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, h. 210.

untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.<sup>49</sup>

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

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

a) Penyesuaian Diri yang Positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang berlebihan.
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- 4) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
- 5) Mampu belajar dari pengalaman.
- 6) Bersikap realistis dan objektif<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, h. 24.

<sup>50</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan ...*, h. 195.



b) Penyesuaian Diri yang Salah

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

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

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

2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

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

### 3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Seperti, banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.<sup>51</sup>

### 4. Aspek-Aspek dan Proses Penyesuaian Diri Siswa *Introvert*

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Penyesuaian diri harus dilihat dari tiga aspek yaitu diri kita sendiri, orang lain dan perubahan yang terjadi. Namun pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut akan diuraikan secara rinci sebagai berikut<sup>52</sup>:

---

<sup>51</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 198.

<sup>52</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, h. 173-175.

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Dan menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya ketidaksesuaian antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri<sup>53</sup>.

b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu

---

<sup>53</sup> Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), h. 35.

psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya samasama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.<sup>54</sup>

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma.

Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok. Kedua hal merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri.

---

<sup>54</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi....*, h. 173-175.

Aspek Penyesuaian diri menurut Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek yaitu<sup>55</sup> :

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik
- b. *Comformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya seseorang yang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Aspek Penyesuaian diri juga dijelaskan menurut Albert & Emmons dimana memiliki 4 Aspek yang terdiri atas<sup>56</sup>:

- a. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight* yaitu kemampuan dalam memahami dirinya sendiri bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal ini dapat diketahui dengan pemahaman

---

<sup>55</sup> Imroatul khoyroh, "Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang Menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa Tematik Pada Posdaya Berbasis Mesjid Tahun 2016" *Skripsi*, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, 2016, h.15

<sup>56</sup> Imroatul khoyroh, "Hubungan Antara Keterbukaan...", h.16.

emosional pada dirinya, yang berarti adanya kesadaran akan kekurangan dan disertai dengan sikap yang positif terhadap kekurangannya yang dimiliki maka akan mampu menutupinya.

b. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*, bersikap realistis setelah mengenal dirinya sehingga mampu menerima keadaan dirinya.

c. Aspek *self-development* dan *self-control*, mampu mengarahkan diri, menyaring rangsangan-rangsangan dari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap, dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri dapat mencerminkan individu matang dalam menyelesaikan masalah kehidupannya.

d. Aspek *Satisfaction*, menganggap bahwa segala sesuatu yang dikerjakan merupakan pengalaman yang apabila tercapai keinginannya maka menimbulkan rasa puas dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka asumsi peneliti bahwa aspek-aspek penyesuaian diri ada 3 yaitu diri kita sendiri, orang lain dan perubahan yang terjadi. Namun pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan. Boleh jadi hal inilah yang dikatakan sebagai hati nurani (*super ego*), yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat dan aspek penyesuaian diri tergantung

pada kemampuan kita mengenal kelebihan dan kekurangan diri, kemampuan memahami diri keadaan diri sebagaimana adanya dan mampu mengontrol diri terhadap sesuatu yang terjadi.

Proses penyesuaian diri pada dasarnya melibatkan individu dengan lingkungannya, beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan apabila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti.

Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orang tua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Fatimah. *Psikologi Perkembangan...*, h.206-207.

Dalam keluarga individu juga belajar agar tidak menjadi egois, diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang bisaanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Bisaanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orang tua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakan-tindakan yang mendukung hal tersebut.<sup>58</sup>

#### b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada temantemannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan dan mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya.

Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya. Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat

---

<sup>58</sup> Zariatul Rahma, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuain Diri Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh" *Skripsi*, Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry, 2019, h.37



membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya<sup>59</sup>.

### c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan yang sesuai. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam hal penyesuaian. Jadi disini peran guru

---

<sup>59</sup> Zariatul Rahma ,”*Hubungan Kematangan Emosi...*, h.36.

sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.<sup>60</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, maka asumsi peneliti bahwa proses penyesuaian diri adalah melibatkan individu dengan lingkungannya, beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi siswa yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan Sekolah.

#### 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Siswa *Introvert*

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

- a. Faktor Fisiologis, kondisi tubuh yang baik merupakan syarat tercapainya proses penyesuaian diri yang baik. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Artinya gangguan jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya.<sup>61</sup>
- b. Faktor Psikologis

---

<sup>60</sup> Zariatul Rahma, "Hubungan Kematangan Emosi...", h. 36.

<sup>61</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 199.

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti:

- 1) Faktor Pengalaman Pengalaman yang menyenangkan seperti memperoleh hadiah dari suatu kegiatan cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, sebaliknya penyesuaian diri yang traumatik akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru atau salah suai.
- 2) Faktor Belajar Dalam proses penyesuaian diri belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.
- 3) Determinasi Diri Determinasi diri mempunyai peran penting dalam proses penyesuaian diri karena berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian dirinya.
- 4) Beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya. Ada orang yang mengatasi konfliknya dengan cara meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang menguntungkan bersama secara sosial. Akan tetapi, ada pula yang memecahkan konflik dengan cara melarikan diri, sehingga menimbulkan gejala-gejala neurotis.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 200.

c. Faktor Perkembangan dan Kematangan

Dengan bertambahnya usia, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan menentukan pola penyesuaian dirinya. Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.<sup>63</sup>

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

Selain yang disebutkan diatas faktor yang mempengaruhi siswa introvert juga dijelaskan oleh Nur Ghufron dan Rini Risnawita. Adapun faktor-faktor Penyesuaian diri *introvert* , yaitu:

- a. Faktor genetik, yaitu faktor yang diturunkan dari orang tua terhadap anaknya.
- b. Kepribadian yang cenderung kaku, biasanya kepribadian ini ditandai dengan ketidak mampuan dalam memulai percakapan, kurang bisa menyesuaikan pembicaraan dengan orang lain, kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan sebagainya
- c. Tidak percaya diri, Ketidak percayaan akan kemampuan diri dalam bergaul dengan orang lain lah yang menyebabkan seseorang akhirnya benar-benar menyebabkan seseorang sulit bergaul.

---

<sup>63</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 201.

- d. Gangguan emosional, Gangguan emosional ini menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi yang pada akhirnya membuat seseorang dijauhi orang lain dan kesulitan dalam bergaul.

Semua faktor tersebut akan menjadikan penyesuain diri siswa introvert berpengaruh pada lingkungannya dirinya.<sup>64</sup>



---

<sup>64</sup> Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Zurr Media, 2011.), h. 136.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu metode penelitian yang sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono; pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan.<sup>65</sup> Penelitian kuantitatif mencakup setiap jenis penelitian yang didasarkan perhitungan persentase, rata-rata, dan perhitungan statistik lainnya. Artinya, penelitian kuantitatif adalah bersifat perhitungan atau angka atau kuantitas.<sup>66</sup>

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>67</sup> Penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu pretest sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.1

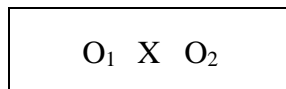
---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Afabeta, 2017), h.104

<sup>66</sup> Warul Walidin, Saifullah dan Tabrani.Za, *Metedologi Penelitian...*, h. 67.

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*,h.107

**Tabel 3.1**  
**Desain One Group Pretest-Posttest Design**



Keterangan :

$O_1$ =Nilai *Pre-test*(sebelum diberi perlakuan konseling kelompok)

$O_2$ =Nilai *Post-test*(Sesudah diberi perlakuan konseling kelompok)

$X$ =*Treatment*(Perlakuan)<sup>68</sup>

1. Pengukuran Variabel (Pretest)

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

2. Pemberian Treatment

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

3. Posttest

Pemberian posttest dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan dengan Konseling kelompok dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian.....*, h. 111.

## B. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>69</sup> Sedangkan menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian<sup>70</sup>. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Inshafuddin Banda Aceh yang berjumlah 54 siswa. Pertimbangan memilih kelas X merupakan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling karena pada jenjang SMA siswa kelas X melakukan proses adaptasi dan penyesuaian dengan lingkungan sekolahnya. Sehingga siswa harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan baru, teman-teman baru, guru yang ada di madrasah, dan peraturan yang ada di sekolah terutama bagi siswa yang memiliki kepribadian *introvert*.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi<sup>71</sup>. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Yogyakarta, Rineka Cipta, 2010) h. 193

<sup>70</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 130

<sup>71</sup> Sugiono, *Metode Penelitian...*, h. 50.

<sup>72</sup> Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 61.



Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang yang memiliki hasil skor penyesuaian diri siswa *introvert* terendah dari kelas X SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

Peneliti mengambil sampel dengan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangannya yaitu siswa yang memiliki kepribadian *introvert* dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Siswa Kurang aktif ;
- b. Siswa pendiam dan Mudah Cemas;
- c. Sukar bergaul;
- d. Pesimis dan tidak percaya diri<sup>73</sup> .

**Tabel 3.2**

**Jumlah Anggota Populasi Penelitian Kelas X MAN 1 Banda Aceh**

No	Kelas	Anggota Populasi
1	X-IPA 1	28
2	X-IPS 1	26
<b>Total</b>		<b>54</b>

**C. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data sistematis dan mudah.<sup>74</sup> Pada umumnya penelitian akan

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

<sup>74</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*,h. 27

berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen.<sup>75</sup> Menurut Suryabarata instrumen pengumpulan data merupakan alat pengumpulan data. Alat pengumpulan data menentukan kualitas data yang akan dikumpulkan dan kualitas data menentukan kualitas penelitian.<sup>76</sup> Sebelum suatu instrumen digunakan, maka instrumen penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas digunakan untuk mengukur kemampuan sebuah alat ukur. Sedangkan reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya.<sup>77</sup>

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian yang dilakukan adalah *skala likert*. *Skala likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>78</sup> *Skala likert* dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*. Setiap butir-butir pernyataan dalam instrument merupakan gambaran dari karakteristik penyesuain diri siswa dan *introvert*. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dengan menggunakan skala penyesuain diri dan skala siswa *introvert*.

---

<sup>75</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155

<sup>76</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: RajaWali Pers, 2013) h. 32.

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2002), h. 44.

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, h. 118.

### 1. Skala Penyesuaian Diri

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan tingkat penyesuaian diri dalam kategori rendah pada siswa dikembangkan dari Aspek penyesuaian diri. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel 3.3.

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

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Penyesuaian Diri	1. Penyesuaian diri yang positif	a. Emosional yang tidak berlebihan	1, 2, 3, 4, 5, 6,	7, 8, 9	9
		b. Tidak menunjukkan frustrasi pribadi	10, 11, 13	12, 14, 15, 16	7
		c. Memiliki Rasional dan Pengarahan diri	17, 18, 19, 20, 21	22, 23, 24, 25, 26,	10
		d. Mampu Belajar dari Pengalaman	27, 28, 29, 30, 33, 35	31, 32, 34	9
		e. Bersikap sesuai dengan kenyataan	36, 37, 38, 41	39, 40, 42,	7

Penyesuain diri yang negatif	a.Perilaku mempertahankan diri	49,50	43,44,45,46,47,48	8
	b. Perilaku Menyerang	52,55,56,	51,53,54	7
	c. Reaksi Melarikan diri		57,58,59,60	4

## 2. Skala *Introvert*

Skala *introvert* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek tipe kepribadian menurut *esenck personality Questioner* (EPQ). Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4**

**Kisi-Kisi Instrumen *Introvert* (Sebelum Uji Coba)**

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		+	-	
<i>Introvert</i>	<i>Activity</i> (aktivitas)	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10	3,6 ,9	10
	<i>Sociality</i> (hubungan Sosial)	11, 12,14	13, 15, 16, 17,	9
	<i>RiskTasking</i>	20, 24, 26	21, 22, 23,	8
	<i>Impulsiveness</i> (Memperturutkan suara hati)	29, 30, 31,	28, 32	5

<i>Expressiveness</i> (Pernyataan Perasaan)	34, 37, 38, 41, 43	33,35,36, 39,40	10
<i>Reflectiveness</i> (Kedalaman Berpikir)	43, 44, 45, 47, 48, 49, 50	46	9
<i>Responsibility</i> (tanggung Jawab)	51, 52, 54, 56	53,55	6

Berdasarkan tabel diatas skala untuk mengukur penyesuain diri siswa berisi 60 pernyataan dan skala *introvert* 56 pernyataan, yang terdiri dari beberapa item positif dan negatif dari ciri-ciri yang bersangkutan dengan penyesuain diri.

Responden dalam bentuk jawaban yang berkategoriikan sangat setuju, setuju,ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Skor jawaban mempunyai skor 1-5 dengan butir peryataan favorable pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-5. Untuk kategori pernyataan favorable diberi skor 5 Sangat setuju (SS), 4 Setuju (S), 3 Ragu-Ragu (R), 2 Tidak Setuju (TS), 1 Sangat tidak setuju(STS). Sedangkan untuk pernyataan unfavorable yaitu skor 1 Sangat Setuju(SS), 2 Setuju (S), 3 Ragu-ragu (R), 4 Tidak Setuju (TS), 5 Sangat tidak setuju (STS).

Ketentuan pemberian skor pada jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah dapat dilihat pada tabel 3.5

**Tabel 3.5 Skor Item Alternatif Jawaban Responden**

No	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		Favourable (+)	Unfavourable(-)
1	Sangat Setuju(SS)	5	1
2	Setuju(S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validitas konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 60 item untuk skala penyesuaian diri dan 56 item yang memadai untuk skala *introvert* dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen. Hasil penimbangan dari ahli ditampilkan pada tabel 3.6 berikut:

**Tabel 3.6**

**Hasil Penimbangan Angket Penyesuain Diri**

Hasil Penimbangan	Nomor Item	Jumlah
Pakar		

Skala Penyesuain Diri Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,	60
Skala <i>Introvert</i> Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,	56

### 1. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel<sup>79</sup>. Untuk mengetahui kevalidan alat ukur ini dapat dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS yaitu menggunakan korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

<sup>79</sup> Johor Arifin, SPSS 24 untuk Penelitian, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2017), h, 239.

Tabel 3.7

## Rumus Validitas Instrumen

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2) (n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

R : Angka indeks korelasi “r” product moment

n : *Number of cases*

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

$\sum x$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y<sup>80</sup>

Uji coba instrument sebelum penelitian yang dilaksanakan di SMA 2 N Ali Hasjmy Aceh Besar di uji kepada siswa kelas X dengan jumlah subjek 38 siswa untuk skala penyesuaian diri dan untuk skala *introvert* dengan subjek 40 siswa. Adapun tujuan uji coba tersebut dilakukan untuk melihat kesahihan dan kendala pada instrument yang digunakan. Sehingga responden tidak mengalami kesulitan dalam memahami berbagai pernyataan yang bersangkutan. Setelah dianalisis menggunakan bantuan program aplikasi SPSS seri 20.

<sup>80</sup> Sudiyono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009), h. 206.



Hasil Uji Validitas kedua skala yang menghasilkan adanya butir yang valid dan gugur adalah sebagai berikut:

1) Skala Penyesuain diri

**Tabel 3.8 Validitas Item Skala Penyesuain Diri**

<b>Kesimpulan</b>	<b>No Pernyataan</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	2, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60.	37
Tidak Valid	1, 3, 4, 5, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 30, 31, 33, 34, 35, 38, 40	23

2) Skala *Introvert*

**Tabel 3.9 Validitas Item Skala *Introvert***

<b>Kesimpulan</b>	<b>No Pernyataan</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	1, 3, 7, 8, 9, 10, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 32, 33, 35, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56.	33
Tidak Valid	2, 4, 5, 11, 12, 14, 15, 17, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 34, 36, 37, 38, 41, 45, 48, 49.	23

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

## 2. Reliabilitas instrument

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

$$r = \left[ \frac{K}{k-1} \right] \left[ t \cdot \frac{\sum a^2_b}{a_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r$  : Angka indeks korelasi “ $r$ ” product moment

$k$  : Jumlah pertanyaan

$a_t^2$  : Varian Total

$\sum a^2_b$  : Jumlah Varian Butir

Uji reabilitas dilakukan setelah item instrument dinyatakan valid. Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut inibesar koefisien reliabilitas dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 3.10**  
**Interval Koefisien Derajar Realibilitas**

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

1) Skala Penyesuaian Diri

**Tabel 3.11**  
**Output Uji Realibilitas Penyesuain Diri**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	37

Tabel di atas menjelaskan bahwa untuk skala Penyesuain diri diperoleh angka *Alpha Cronbach's* sebesar 0,911 yang artinya angka tersebut reliabel (dapat dipercaya). Dari segi korelasi nilainya sudah sangat kuat dan menunjukkan bahwa

keseluruhan skala penyesuaian diri untuk mengukur siswa dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.

## 2) Skala *Introvert*

**Tabel 3.12**

**Output Uji Realibilitas Skala *Introvert***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	33

Berdasarkan table di atas hasil analisis reliabilitas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0.873, apabila nilai Alpha  $> 0.56$  maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel.<sup>81</sup>

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data yang ada di lapangan yang dilaksanakan di SMAS Insafuddin Banda Aceh. Data dikumpulkan dengan cara membagikan skala kepada siswa yang berupa pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang siswa yang bersangkutan. Dalam memberikan jawaban siswa

<sup>81</sup> Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h, 192.

hanya khusus memberikan tanda ceklist saja pada kolom yang sudah diberikan dengan tabel yang telah dibuat peneliti.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>82</sup>

### 1. Angket

Angket atau koesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menggunakan tertulis dan jawaban yang diberikan juga berbentuk tertulis, yaitu dalam bentuk isian atau symbol. Mengumpulkan data dengan cara membagikan angket kepada siswa, yang berupa pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang siswa yang bersangkutan. Dalam memberikan jawaban siswa hanya khusus memberikan tanda ceklist saja pada kolom yang sudah diberikan dengan table yang telah dibuat peneliti.

Sesuai dengan pernyataan diatas sebelumnya, bahwa angket yang peneliti gunakan adalah skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Maka skala yang peneliti berikan adalah skala penyesuain diri dan skala *introvert*

Setelah angket tersebut diberikan kepada siswa maka peneliti akan memperoleh data yang berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan objek

---

<sup>82</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2002), h.304.

dari penelitian ini. Selanjutnya data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang bagus sesuai keinginan peneliti.

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

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis dari hasil angket, observasi, dengan cara mengkoordinasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dimengerti oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>83</sup> Data yang diperoleh dari melalui instrument penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis.

#### **1. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data bersdiditibudi normal atau tidak <sup>84</sup>.Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan Spss versi 20 dengan uji statistic *Kolmogorov-Smorov* dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi  $>0.05$  maka distirbusi data dinyatakan normal,dan apabila signifikansi  $<0.05$  maka data berdistribusi tidak normal.

---

<sup>83</sup> Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h.184

<sup>84</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2002),

## 2. Uji-t

Skor  $t$  penelitian menggunakan program spss versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Simple-test*. Uji-t bertujuan mengkaji pengaruh dari *treatment* dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

##### 1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Inshafuddin Banda Aceh beralamat di jalan Jln. TRS Safiatuddin No. 3 Desa Lambaro Skep Kec. Kuta Alam Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh Sebelum digagaskan berdirinya lembaga pendidikan Dayah Terpadu Inshafuddin telah ada pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang bernaung di bawah Yayasan Pembina Inshafuddin. Program dan kegiatan pendidikan diselenggarakan guna memelihara paham Ahlussunnah Wal Jama'ah yang bermazhab Safi'i dan tradisi dayah salafiyah di Aceh. Pemikiran diatas dimunculkan dan dilaksanakan dalam bentuk lembaga pendidikan pada tahun 1974 selanjutnya pada tahun 1974 pendidikan di atas resmi sebagai bagian dari lembaga pendidikan Inshafuddin. Pada tahun 1976 dibentuk Yayasan Pembina Inshafuddin Keterpaduan antara pendidikan umum dan agama, di mulai tahun 1998.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar Dayah Terpadu Inshafuddin merupakan kombinasi. Kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan kurikulum terpadu antara kurikulum Pendidikan Nasional dan kurikulum Dayah Salafiyah serta ditambah dengan berbagai macam ilmu ketrampilan (menjahit, pramuka, bela diri, komputer), bahasa (Arab dan Inggris), Muhadharah (pidato).

Selama masa perkembangannya, SMA Inshafuddin Banda Aceh telah dipimpin oleh empat orang kepala sekolah diantaranya yaitu pertama dipimpin



oleh TGK. H. Nasruddin, (1998) kedua, Drs. Tgk. H. M. Daud Hasbi, M. Ag, (2001) ketiga, Drs Tgk. Adli Al Madani Al-Haj (2008), keempat Dra. Hj. Nurnismah (2009-sekarang)<sup>85</sup>

### **Visi dan Misi SMA Inshafuddin Banda Aceh**

Visi : Mewujudkan insan yang unggul dalam sains berdasarkan IMTAQ

#### **Misi**

Untuk mencapai visi tersebut, SMA Inshafuddin Banda Aceh mengembangkan misi sebagai berikut:

Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan dengan efektif dan efisien, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal, cerdas, berakhlak, mulai memiliki kreatifitas untuk membangun diri dan lingkungan dalam rangka kepada Allah SWT. Adapun profil identitas SMA Inshafuddin Banda Aceh Dapat dilihat pada table 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Profil SMA Inshafuddin Banda Aceh**

<b>NO</b>	<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	
1	Nama Sekolah	SMA Inshafuddin banda Aceh
2	Status	Swasta
	Nomor Telepon	06513-32089

<sup>85</sup> Wawancara dengan Dra. Hj. Nurnismah, Kepala Sekolah SMA Inshafuddin Banda Aceh pada tanggal 4 November 2020.

Website SMA Inshafuddin	<a href="https://dayahinshafuddin.wordpress">https://dayahinshafuddin.wordpress</a>
Email	<a href="mailto:Sma.inshafuddin@gmail.com">Sma.inshafuddin@gmail.com</a>
Kelurahan	Lambaro Skep
Kecamatan	Kuta Alam
Provinsi	Aceh
Kode Pos	23127
Luas Tanah	7.344m <sup>2</sup>
Alamat Sekolah	Jl.Tanggul No 3 Lambaro Skep
Tingkat Akreditasi	A
No. SK. Operasional	Kd-01.12/PP.00/03/2011
Tanggal SK Operasional	01-08-2011
No.SK Akreditasi	824/BAN-SM/SK/2019
Tanggal SK. Akreditasi	07-10-2019

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, sekolah memerlukan sarana dan prasarana SMA Inshafuddin Banda Aceh dapat dilihat pada table 4.2.

**Tabel 4.2**

**Sarana/Prasarana SMA Inshafuddin Banda Aceh**

No	Nama Bangunan	Kuantitas	Kualitas
1	Ruang Kelas	Sepuluh	Baik
2	Perpustakaan	Satu	Baik
3	Ruang Lab.Biologi	Satu	Baik
4	Ruang Lab.Fisika	Satu	Baik

5	Ruang Lab. Kimia	Satu	Baik
6	Ruang Lab.Komputer	Satu	Baik
7	Ruang Lab.Bahasa	Satu	Baik
8	Ruang Kepala Sekolah	Satu	Baik
9	Ruang Guru	Satu	Baik
10	Ruang Tata Usaha	Satu	Baik
11	Tempat Beribadah	Satu	Baik
12	Ruang Konseling	Satu	Baik
13	Ruang OSIS	Satu	Baik
14	Jamban	Tiga Belas	Baik
15	Gudang	Satu	Baik
16	Ruang Sirkulasi	Satu	Baik

Sumber : Dokumen Sekolah dan hasil pengamatan pada SMA Inshafuddin

Banda Aceh

**Tabel 4.3**

**Profil Guru Bimbingan Dan Konseling**

Nama	Rineza Risky
Tempat/Tanggal Lahir	Pidie,6 April 1990
Organisasi	MGBK
No handphone	085251246009
Alamat	Jl.Sedap Malam No.12 Keutapang Banda Aceh
Jenjang Pendidikan Tinggi	S1 Bimbingan dan Konseling S2 Magister Ilmu Kebencanaan

Jabatan	Guru Bimbingan Konseling
Pengalaman mengajar/Memberi layanan Bimbingan dan Konseling disekolah	Layanan bimbingan kelompok,  Layanan konseling kelompok, layanan konseling individual dan layanan klasikal
Hambatan dalam Bertugas	Tidak adanya jam khusus bimbingan dan konseling

## B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian adalah suatu data atau keterangan yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Pada bagian hasil penelitian akan mendeskripsikan tentang penerapan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*

### 1. Profil Siswa *Introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020

Bagian Profil menggambarkan profil siswa *introvert* SMA Inshafuddin Banda Aceh Berdasarkan secara umum aspek indikator dari *Introvert*. Berikut Profil umum Siswa *Introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh yang terdapat pada tabel 4.4 berikut ini :

**Tabel 4.4**  
**Profil Umum Siswa *Introvert* SMA Inshafuddin Banda Aceh**

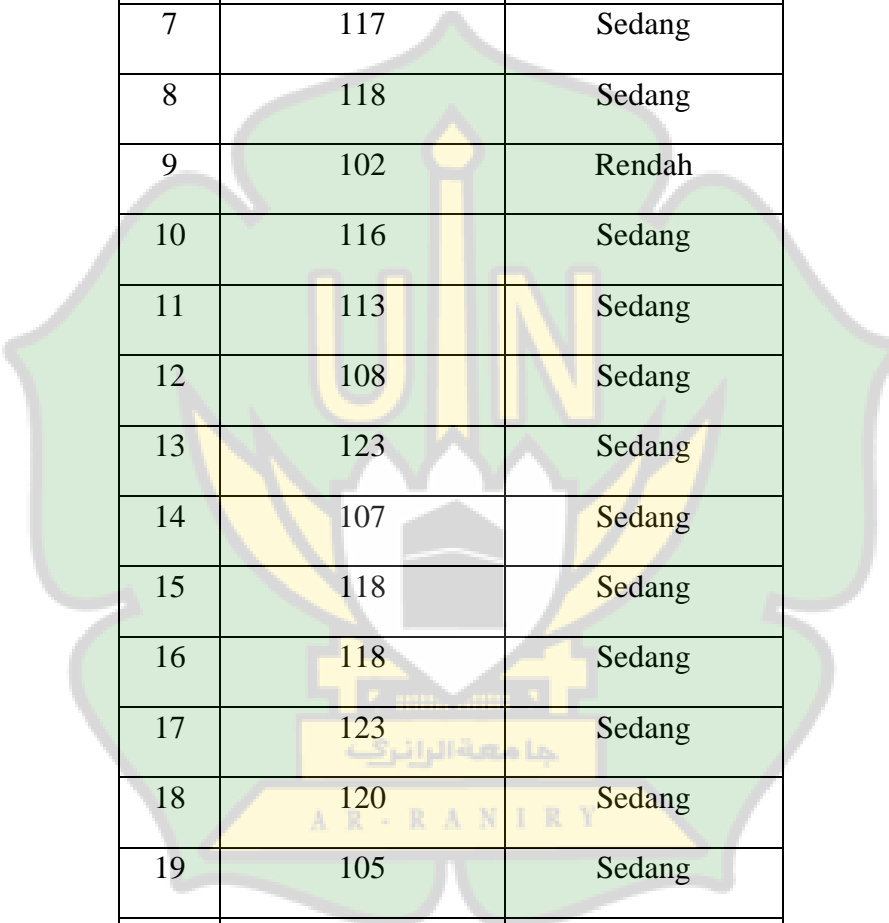
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	8	15.9	15.9	17.9
Sedang	39	71.6	71.6	87.5
Tinggi	7	12.5	12.5	100.0
Total	54	100.0	100.0	

Table 4.4 Menunjukkan Profil umum Siswa *introvert* Kelas X SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 Untuk menggolongkan siswa berkepribadian *introvert* dengan menggunakan skala *introvert* yang memiliki hasil skor yang rendah diklasifikasikan sebagai siswa *introvert*, terdapat 8 orang siswa yang memiliki kepribadian *introvert* yang kemudian diberikan skala yang kedua yaitu tentang penyesuaian diri.

Berikut adalah tabel nilai rata-rata dan kategori siswa *introvert* SMA Inshafuddin Banda Aceh pada tabel dibawah ini merupakan jumlah responden 54 siswa, kemudian dipilih 8 siswa yang mendapat skor terendah untuk di berikan skala kedua yaitu penyesuain diri.

**Tabel 4.5**  
**Nilai Rata-Rata Hasil Angket *Introvert***

No	Nilai Rata-Rata	Kategori
1	111	Sedang



2	114	Sedang
3	104	Sedang
4	106	Sedang
5	114	Sedang
6	97	Rendah
7	117	Sedang
8	118	Sedang
9	102	Rendah
10	116	Sedang
11	113	Sedang
12	108	Sedang
13	123	Sedang
14	107	Sedang
15	118	Sedang
16	118	Sedang
17	123	Sedang
18	120	Sedang
19	105	Sedang
20	132	Tinggi
21	120	Sedang
22	112	Sedang
23	138	Tinggi
24	107	Sedang
25	127	Sedang

26	110	Sedang
27	108	Sedang
28	123	Sedang
29	110	Sedang
30	136	Tinggi
31	90	Rendah
32	133	Tinggi
33	126	Sedang
34	98	Rendah
35	121	Sedang
36	124	Sedang
37	115	Sedang
38	121	Sedang
39	136	Tinggi
40	100	Rendah
41	111	Sedang
42	120	Sedang
43	121	Sedang
44	91	Rendah
45	120	Sedang
46	121	Sedang
47	127	Sedang
48	121	Sedang
49	147	Tinggi

50	104	Sedang
51	124	Sedang
52	130	Tinggi
53	95	Rendah
54	98	Rendah

## 2. Penyesuain diri siswa *Introvert* (Pre-Test) Sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun ajaran 2019/2020

Tingkat penyesuain diri siswa *introvert* di kelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tingkat penyesuain diri siswa *introvert* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.6

**Table 4.6**

### **Tingkat Kategori Penyesuain Diri Siswa *Introvert***

No	Interval	F	Kategori Penyesuaian Diri <i>Introvert</i>
1	$\geq 149$	5	Tinggi
2	144-149	3	Sedang
3	$\leq 107$	0	Rendah

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.5, dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing. Batas nilai  $< 107$  berada dalam kolom rendah, ini berarti



bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa *introvert* mempunyai kategori penyesuain diri rendah. Untuk batas nilai 144-149 berada dalam kategori sedang, jadi siswa dalam kategori ini memiliki tingkat penyesuain diri kategori sedang. Sedangkan batas nilai > 149 berada dalam kategori tinggi, dan ini mengandung pengertian bahwa siswa dalam kategori tinggi memiliki penyesuain diri yang tinggi. Untuk melihat persentase kategori penyesuain diri siswa *introvert* 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 diatas, maka tingkat penyesuain diri siswa *Introvert* dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Penyesuaian diri dalam penelitian terbagi ke dalam dua aspek penelitian, diantaranya penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negatif. Berikut hasil *Pretest* penyesuaian diri siswa *introvert* kelas X SMA Inshafudddin Banda Aceh Tahun Ajaran 2020 Sebelum diberikan layanan Konseling kelompok dapat dilihat pada table berikut :

**Table 4.7 Skor *Pretest* Penyesuain Diri Siswa *Introvert***

NO	Responden	Pre-test (Kondisi Awal)
1	HN	99

2	IF	88
3	DF	103
4	OV	99
5	BN	96
6	NS	102
7	MRA	97
8	IS	100
<b>JUMLAH 784</b>		

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Pada table 4.7, terdapat 8 siswa *introvert* yang menjadi sampel penelitian dari 54 populasi yang berada pada kategori rendah yang memiliki karakteristik kepribadian *introvert* yang kemudian diberikan skala penyesuaian diri untuk mengukur penyesuaian diri siswa *introvert*. Dari 8 siswa sebagai responden memiliki hasil skor yang berbeda-beda.

Pada skor pre-test, Siswa dengan inisial HN memiliki hasil skor 99 dan berada dalam kategori rendah. Untuk siswa yang berinisial IF memiliki hasil skor 88 dan juga berada dalam kategori rendah. DF dengan skor 103 berada dalam kategori rendah. OV dengan hasil skor 99, mempunyai kategori rendah. BN mendapat hasil skor 96 juga masih berada dalam kategori rendah. NS dengan skor 102, dalam kategori rendah, MRA juga mempunyai skor 97 berada dalam kategori yang sama, rendah, dan begitu pula IS dengan hasil skor pre-test, 100 berada dalam kategori yang rendah. Sehingga dari keseluruhan hasil skor siswa memperoleh jumlah 784 sebagai hasil pre-test.

**3. Penyesuain diri siswa *Introvert (Post-Test)* Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun ajaran 2019/2020**

**Table 4.8**

**Skor *Post-test* Penyesuain Diri**

<b>NO</b>	<b>Responden</b>	<b>Post-test (Kondisi Awal)</b>
1	HN	152
2	IF	149
3	DF	157
4	OV	174
5	BN	177
6	NS	144
7	MRA	157
8	IS	146
<b>JUMLAH 1.256</b>		

*(Sumber: Microsoft Excel 2010)*

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, dijelaskan bahwa setelah diberikan perlakuan (treatment) sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda melalui layanan konseling kelompok maka dapat dilihat perubahan kategori penyesuain diri siswa *introvert* siswa dari hasil jawaban post-test dari masing-masing siswa menjadi kategori tinggi dan sedang Hasil post-test menunjukkan responden HN dengan skor post-test 152 memiliki kategori sedang, responden IF dengan skor post-test 149

memiliki kategori sedang, responden DF dengan skor post-test 157 memiliki kategori sedang, responden OV dengan skor post-test 174 memiliki kategori tinggi, responden BN dengan skor post-test 177 memiliki kategori tinggi. , NS dengan skor 144 berada pada kategori sedang, MRA dengan skor 157 berada pada kategori sedang, IS dengan skor 144 berada pada kategori sedang. Sehingga jumlah keseluruhan skor post-test dari masing-masing siswa menjadi 1.256.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan perubahan skor dalam penyesuaian diri siswa *introvert*. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologi siswa yang selama diberikannya perlakuan (treatment) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan konseling kelompok.

#### **4. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert***

##### **A. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan bagian dari analisis atau pengolahan data. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 20 dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*.<sup>86</sup>Sebaran data berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika  $\text{sig} > 0.05$  maka data

---

<sup>86</sup> Jonathan Sarwono Dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

berdistribusi normal, sedangkan jika  $\text{sig} < 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>87</sup>

Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, maka data yang telah ada dimasukkan kedalam aplikasi SPSS. Disitulah normalitas dapat dibuktikan. Untuk melihat perolehan hasil setelah dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini :

**Tabel 4.9**  
**Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
	Unstandardized Residual
N	8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	
Mean	0E-7
Std. Deviation	12.24784411
Absolute	.219
Most Extreme Differences	
Positive	.219
Negative	-.170
Kolmogorov-Smirnov Z	.620
Asymp. Sig. (2-tailed)	.836
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	

(Sumber: SPSS Versi 20)

<sup>87</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui hasil dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap data penyesuain diri siswa *introvert* adalah 0.526, yaitu lebih besar dari jumlah ketentuan signifikansi ( $Sig > 0.05$ ). sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data penyesuain diri siswa *introvert* dengan menggunakan layanan konseling kelompok telah berdistribusi normal.

#### B. Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya penerapan layanan konseling kelompok dalam mengatasi masalah penyesuain diri siswa *introvert*, Maka akan dilakukan perbandingan skor hasil, apakah ada peningkatan hasil skor pretest dan post-test. Salah satu cara untuk mengetahui perubahan dan perbedaan hasil data penyesuain diri siswa *introvert* adalah dengan cara melihat atau membandingkan hasil antara pre-test (sebelum perlakuan) dan hasil posttest (setelah perlakuan) dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Adapun hasil skor penyesuaian diri siswa *introvert* setelah dilakukan pengukuran terhadap kondisi awal dan kondisi akhir, disertai dengan tingkat (kategori) telah tertera pada tabel 4.10 ini.

**Tabel 4.10**

#### **Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test**

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	5	62.5

2	Sedang	0	0	3	37.5
3	Rendah	8	100		0
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Tabel 4.10 menggambarkan hasil perbandingan skor pretest dan posttest penyesuaian diri yang mengalami peningkatan secara signifikan. Hasil posttest menunjukkan dari tujuh orang siswa berkategori rendah dan satu orang siswa berkategori tinggi, sebanyak tiga orang siswa (37.5%) mengalami peningkatan menjadi sedang, dan lima orang siswa (62.5%) mengalami peningkatan menjadi tinggi.

Berdasarkan hasil skor rata-rata penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa *introvert* yang diuji dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik karena menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata penyesuaian diri pada pretest dan posttest yang terdapat pada table 4.11

**Tabel 4.11**

**Hasil Perhitungan Retrata Pretest dan Posttest**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	103.7500	8	2.05287	.72580
	POST TEST	157.0000	8	12.35198	4.36708

Tabel 4.11 menunjukkan rata-rata pretest sebesar 103.7500 sedangkan rata-rata posttest sebesar 157.0000. Artinya rata-rata posttest lebih tinggi dari pada rata-rata pretest. Sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa *introvert* setelah memperoleh *treatment* Layanan konseling kelompok .

Selanjutnya, untuk melihat nilai korelasi pre-test dan post-test pada penelitian ini dengan berdasarkan hasil pada paired sampel statistics dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini.

**Tabel 4.12**

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	8	-.130	.760

Berdasarkan tabel 4.12, menunjukkan bahwa nilai korelasi pada paired sampel statistics dari 8 sampel siswa pada pre-test dan post-test berjumlah 0,130 dengan signifikansi 0.760. Oleh karena  $0,130 > 0.05$ , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara pre-test dan posttest. Untuk melihat perbedaan antara pre-test dan post-test menggunakan uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.13



**Tabel 4.13**  
**Uji t Berpasangan Pre-Test dan Post-Test**

**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	PRE TEST - POST TEST	-53.25000	12.78112	4.51881	-63.93529	-42.56471	- 11.784	7	.000

Hasil dari tabel 4.11 menjelaskan bahwa nilai  $t$  hitung sebesar -11.784 dengan derajat kebebasan (db) atau degree of freedom (df)  $N-1 = 8-1 = 7$ , sehingga nilai  $t$  tabel adalah 1.895.<sup>88</sup> Nilai  $t$  sebesar -11.784 dengan signifikansi 0.002 yaitu  $\text{sig} < 0.05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa *introvert* sebelum dan sesudah penerapan layanan konseling kelompok di SMA Inshafuddin Banda Aceh. Ketika  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, maka ini berarti terdapat perubahan atau peningkatan hasil (tingkat) penyesuaian diri siswa *introvert* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok. Dalam hal ini mengandung pengertian bahwa penerapan layanan konseling kelompok memberikan perkembangan terhadap tingkat penyesuaian diri siswa *introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh .

<sup>88</sup> Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta:Kencana, 2013) h. 202.

Sehingga terdapat perubahan sikap yang positif terkait penyesuaian diri siswa *introvert*. Siswa mulai mengerti tentang pentingnya menyesuaikan diri secara positif dan mulai membuka diri untuk mampu berinteraksi sosial, dari yang sebelumnya rata-rata mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah, sehingga setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok, penyesuaian diri siswa *introvert* menjadi meningkat dari sebelumnya, sehingga rata-rata telah berada pada kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hasil tersebut maka diberikan kesimpulan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dapat mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert*.

Setelah Hasil Pengolahan data dalam uji hipotesis secara keseluruhan, dilakukan perbandingan peningkatan indikator penyesuaian diri siswa *introvert* setelah dilaksanakan perlakuan melalui layanan konseling kelompok yang disajikan pada tabel 4.14

**Tabel 4.14 Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* Pada Indikator Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Rerata		Gain Rerata	Hasil Uji T Hitung	Hasil Uji T Tabel	Asym P.Sig (2-Tailed)	A	Ket
		Pre Test	Post Test						
1	Penyesuaian Diri Positif	46.75	75.125	53.1005	8,864	1,895	0,000	0,05	Sig.
2	Penyesuaian Diri Negatif	57	81.875	57.7381	-12.198	1,895	0,00	0,05	Sig.

Hasil Pengolahan data menunjukkan skor  $t$  hitung lebih besar dibandingkan  $t$  tabel pada taraf signifikan 0.05 memberi makna terdapat perbedaan signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* setelah dilaksanakan kegiatan layanan melalui konseling kelompok, Aspek penyesuaian diri positif nilai rata-rata pada *pretest* adalah 46.75 meningkat menjadi 75.125 pada saat *posttest*, aspek penyesuaian diri negatif nilai rata-rata pada saat *pretest* adalah 57 meningkat menjadi 81.875 pada saat *posttest*.

### C. Pembahasan Hasil

#### 1. Pembahasan Hasil Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* di Smas Inshafuddin Banda Aceh.

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket *introvert* terlebih dahulu, menemukan 8 siswa yang memiliki karakteristik *introvert* yang kemudian dijadikan sampel penelitian untuk menunjukkan pencapaian penyesuaian diri siswa *introvert* yang berada pada kategori rendah. Artinya siswa tidak aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan sekolah, siswa yang pendiam dan mudah cemas, siswa tidak percaya diri, Pesimis dan Siswa yang sukar bergaul.

Dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memudahkan siswa dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan teman, orang lain maupun lingkungan sekitar dalam hal ini siswa *introvert*, mereka cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman hatinya sendiri, mereka bisa tertutup, tidak terlalu memperhatikan orang lain dan pendiam dan dikenal memiliki beberapa karakteristik, antara lain memiliki jiwa tertutup sehingga sulit bergaul, menunjukkan gambaran interpersonal kecil, lambat dalam bertindak,

berpikir rendah terhadap prestasi diri, serta mudah gugup dan rendah diri. Sesuai dengan pernyataan Schneider bahwa salah satu faktor penentu dari proses penyesuaian diri adalah kepribadian<sup>89</sup> dimana kepribadian *introvert* lebih cenderung pasif dalam menyesuaikan diri. Upaya pemberian layanan konseling kelompok yang dilakukan diharapkan mampu memelihara dan mengembangkan penyesuaian diri siswa *introvert* sehingga siswa memiliki penyesuaian diri yang lebih baik.

Pretest dilakukan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa *introvert* sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Hasil pretest menyatakan 8 siswa *introvert* yang berada pada kategori rendah dalam penyesuaian dirinya. Dalam mengatasi permasalahan ini peneliti akan melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno, konseling kelompok mempunyai dua tujuan sekaligus yaitu: *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbas pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>90</sup>

Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok tiga kali pertemuan. Dengan alokasi waktu 1x45 dalam satu pertemuan dengan materi layanan yang berbeda. Pada tahap pertama dilakukan tahap pembentukan dan peralihan. Dalam

---

<sup>89</sup> Mohammad Fajar Kurniawan, *Perilaku Pro-Sosial...*, h. 8.

<sup>90</sup>Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan...*,h. 80.

tahap pembentukan peneliti melakukan pendekatan dengan siswa secara mendalam agar dapat berkembangnya dinamika kelompok yang intensif. Kemudian peneliti melakukan posttest dengan tujuan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa *introvert* setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok.

Hasil penyebaran angket penyesuaian diri kepada sampel menyatakan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa *introvert*. Data hasil penyebaran angket penyesuaian diri menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap skor dan sikap siswa. Dimana nilai rata-rata pretest 103,7500 sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dan setelah diberikan *treatment* nilai rata rata posttest adalah 157.000 Artinya rata-rata posttest lebih tinggi dari pada rata-rata pretest. Sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa *introvert* setelah memperoleh *treatment* layanan konseling kelompok. Hal tersebut dikarenakan dengan penerapan konseling kelompok yang berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga siswa akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya keliru.

Penelitian pada penyesuaian diri yang berkualitas merujuk kepada dua aspek efektivitas penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Hasil berdasarkan data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket, menunjukkan penyesuaian diri siswa *introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori rendah. Hasil penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Enung Fatimah “tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan

penyesuaian diri, disebabkan oleh adanya rintangan dan hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Dalam hubungannya dengan rintangan tersebut, ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara negatif<sup>91</sup>

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.<sup>92</sup> Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila siswa benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan mampu menghadapi kesukaran dalam hidupnya serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, dan berprestasi.

Penyesuaian diri yang baik juga dapat menjadi tolak ukur siswa untuk diterima didalam kelompoknya, melainkan peranannya dan memiliki sikap positif dalam kelompoknya. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri menjadi ukuran sejauh mana siswa dapat diterima atau tidak dilingkungan sekolah maupun tempat tinggalnya. Pencapaian aspek penyesuaian diri yang optimal diperlukan upaya bimbingan untuk mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki siswa, dengan tujuan siswa dapat menjalin hubungan yang baik dan efektif dengan orang sekitarnya. Penelitian merujuk pada

---

<sup>91</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan...*, h. 195.

<sup>92</sup> Nur Ghufon, Rini Risnawati, *Teori-teori...*, h. 52

konsep penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri yang efektif diwujudkan dalam bentuk:

1) penyesuaian diri positif yaitu, tidak menunjukkan ketegangan emosional, tidak adanya pertahanan diri yang salah, tidak menunjukkan frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis,

2) penyesuaian diri negatif yaitu, tidak membenarkan perilaku yang salah, tidak menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang, dan tidak melarikan diri dari masalah. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, penyesuaian diri yang dimiliki siswa *introvert*. Pada beberapa aspek sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang optimal akan tetapi masih terdapat aspek dan indikator yang tingkat pencapaiannya masih kurang, sehingga hal tersebut memerlukan upaya bimbingan yang diharapkan mampu untuk memelihara serta mengembangkan penyesuaian diri yang baik sehingga siswa *introvert* memiliki kemampuan mengatasi permasalahan serta memiliki kemampuan untuk berperilaku sosial yang baik. Hasil penelitian layanan konseling kelompok menunjukkan perubahan yang signifikan .

## **2. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Siswa *Introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh**

Penelitian yang dilaksanakan adalah Penerapan Layanan Konseling Kelompok dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMA Inshafuddin Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 Desember 2020,

penelitian ini dilaksanakan atas izin dari kepala sekolah dengan memasukkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah. Sebelum melakukan konseling kelompok, peneliti terlebih dahulu bertanya kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mencari informasi berupa data-data yang berkaitan dengan siswa *introvert* yang cenderung sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Setelah mendapatkan informasi peneliti selanjutnya memberikan angket *introvert* kepada siswa kelas X-IPA1 dan X-IPS1 yang berjumlah 54 orang. Hasil pengukuran ini dilakukan untuk mendapatkan siswa yang memiliki karakteristik kepribadian *introvert* yang dikategorikan memiliki nilai terendah terdapat 8 siswa yang memiliki kepribadian *introvert* dan kemudian dapat dijadikan sebagai sampel penelitian yang memenuhi kriteria sebagai sampel atau objek penelitian.,kemudian diberikan skala penyesuain diri untuk mengukur tingkat penyesuain diri siswa *introvert* kelas X di SMA Inshafuddin Banda Aceh.

Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok terdiri dari tiga sesi, sebelum dilaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok diberikan pretest dan setelah treatment diberikan posttest.

### 1) *Pretest*

Pre-test dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 5 Desember 2020 di Ruang perpustakaan kepada 8 siswa yang memiliki kepribadian *introvert*. Adapun tujuan dilakukan pre-test yaitu untuk mengukur tingkat penyesuain diri siswa *introvert* di SMA inshafuddin Banda Aceh. Pada pelaksanaan pre-test, semua siswa diminta untuk mengisi angket (skala penyesuain diri) secara jujur dan terbuka dengan diawasi oleh peneliti agar tidak ada yang menyontek atau menanyakan jawaban



kepada kawan-kawan, karena jawaban yang diberikan dalam pengisian angket diharapkan sesuai dengan kondisi dan perasaan masing-masing siswa agar sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan kriteria objek penelitian. Waktu yang diberikan untuk pengisian angket tidak dibatasi pada setiap kelasnya. Hal ini dilakukan agar siswa tidak terburu-buru dalam mengisi dan membaca, secara jeli dan teliti pernyataan dan keterangan yang terdapat dalam angket tersebut. Bagi siswa yang kurang paham dengan pernyataan yang tertera, diberikan kesempatan untuk menanyakan langsung kepada peneliti.

Hasil *pre-test* menyatakan bahwa 8 siswa *introvert* tersebut memiliki kategori rendah terhadap penyesuaian diri. Selanjutnya peneliti berkolaborasi lebih lanjut dengan guru BK mengenai pelaksanaan pelaksanaan konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok, dalam penelitian ini proses konseling kelompok dilakukan selama tiga pertemuan dengan alokasi waktu 1x45 dalam satu pertemuan. Pada tahap pertama dilakukan tahap pembentukan dan peralihan. Dalam tahap pembentukan peneliti melakukan pendekatan dengan siswa secara mendalam agar dapat berkembangnya dinamika kelompok yang intensif.

## **2) Perlakuan(Treatment)**

Pemberian perlakuan (treatment) dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* , perlakuan tersebut diberikan kepada 8 sampel yang memiliki karakteristik *introvert* . Treatment yang diberikan

sebanyak 3 kali pertemuan dengan melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa mendapatkan kesempatan untuk memecahkan permasalahan bersama-sama, dengan dibentuk kelompok kecil yang terdiri dari delapan sampai dengan sepuluh siswa yang kemudian mendiskusikan permasalahan secara bersama-sama. Dengan membahas suatu permasalahan yang berbeda semua anggota kelompok akan terlibat secara aktif dalam proses konseling kelompok dan setiap anggota kelompok dapat belajar mengemukakan pendapatnya masing-masing dan belajar mendengarkan serta menghargai dan menghormati pendapat anggota kelompok, sehingga dapat berkembangnya penyesuaian diri yang berkualitas pada siswa *introvert*. Sebagaimana tujuan umum dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan peserta layanan konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok pertama pada tanggal 7 Desember 2020 sampai tanggal 10 Desember 2020. Perlakuan (treatment) pertama diberikan materi “Penyesuaian Diri Remaja”, perlakuan (treatment) kedua pada tanggal 8 Desember 2020 dengan materi “Pentingnya Meningkatkan Konsep Diri yang Positif”, dan pada perlakuan terakhir (treatment) ketiga pada tanggal 9 Desember 2020 dengan materi “ Cara Meningkatkan Rasa Percaya Diri“, .

#### **a) Perlakuan Pertama (Treatment I)**

Perlakuan (treatment) pertama diberikan pada tanggal 7 Desember 2020. Kegiatan konseling kelompok dimulai dengan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa atas kesediaannya untuk

mengikuti konseling kelompok. Peneliti memimpin do'a dengan harapan supaya pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat.

Peneliti mengawali untuk memulai perkenalan kemudian dilanjutkan oleh seluruh siswa dengan cara bermain game yaitu “Rangkaian nama”, kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok . Pada tahap permulaan ini siswa terlihat cukup antusias. Selanjutnya peneliti memberikan materi dengan judul “Penyesuain diri Remaja”. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh siswa untuk memasuki tahap selanjutnya yaitu tahap inti.. Setelah dipastikan bahwa anggota kelompok terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan layanan konseling kelompok pun dilanjutkan. Setiap siswa mengeluarkan pendapatnya mengenai masalah penyesuain dirinya disekolah serta menyimpulkan. Setelah siswa menyimpulkan diskusi tentang permasalahan yang di bicarakan, agar siswa dapat memahami masalah yang dialaminya, memahami masalah yang dialami anggota kelompoknya dan mengambil keputusan sendiri dalam penyelesaian masalah yang dialami dan memperkuat komitmen yang sudah disepakiti barulah peneliti menyampaikan kesimpulan secara umum dan menutup kegiatan konseling kelompok.

#### **b.) Perlakuan Kedua (Treatment II )**

Treatment kedua diberikan pada tanggal 8 Desember 2020. Treatment kedua diberikan topik pembahasan Pentingnya Meningkatkan Konsep Diri yang Positif bertujuan untuk meningkatkan konsep diri yang positif pada siswa

introvert agar yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri, merasa sejajar dengan orang lain, mampu menerima pujian maupun kritikan, dan mampu mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Konsep diri negatif memiliki ciri berupa reaktif terhadap kritik, responsif terhadap pujian, cenderung merasa tidak disukai orang lain, dan pesimis terhadap kompetisi. tersebut. Seperti pada treatment pertama sebelum memasuki kegiatan diskusi. Kegiatan ditahap awal ini dimulai dengan pembacaan doa oleh anggota kelompok yang ditunjuk. Setelah doa telah dibacakan, selanjutnya masuk ke tahap peralihan tentang konsep diri. Setelah membahas tentang perilaku mengejek peneliti menanyakan kesimpulan kepada siswa tentang pembahasan hari ini. Setelah setiap siswa menyimpulkan ,barulah peneliti memberikan kesimpulan secara menyeluruh tentang pembahasan pada tahap akhir.

### **c.) Perlakuan ketiga (treatment) III**

Perlakuan terima ketiga diberikan pada tanggal 9 Desember 2020. Pada tahap permulaan konseling kelompok dibuka dengan salam dan do'a. Peneliti menjelaskan kembali mengenai kegiatan konseling kelompok kepada seluruh siswa. Pada tahap ini peneliti mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh, peneliti memastikan kesiapan para siswa untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dipastikan bahwa siswa telah siap untuk melanjutkan kegiatan. Pada tahap kegiatan ini siswa membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pada pertemuan kelima ini yaitu dimana sasaran perilaku siswa agar lebih bertanggung jawab dan berkomitmen pada diri sendiri terkait cara meningkat rasa percaya diri. Pada pertemuan ini siswa sudah mulai

sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait topik Meningkatkan Rasa Percaya diri. Setiap siswa memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap siswa berani untuk memberikan pendapatnya. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui . Kemudian kegiatan ini ditutup dengan mengucapkan salam.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

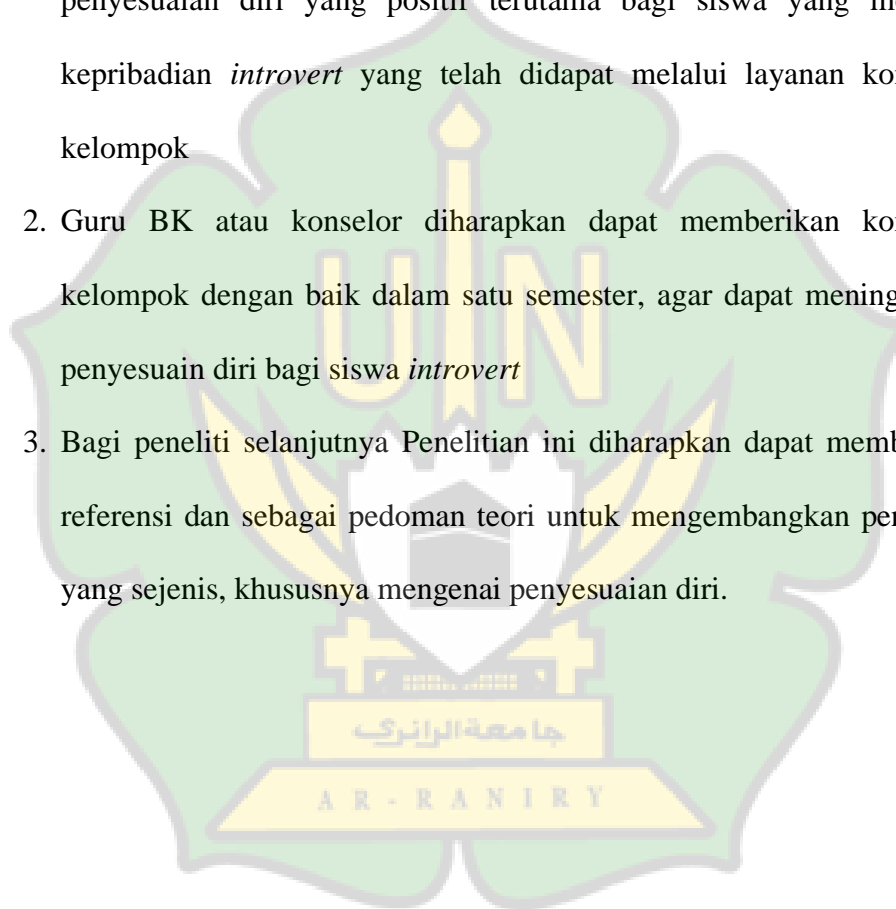
Berdasarkan rumusan masalah serta analisis dan pembahasan data hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan menyelesaikan permasalahannya melalui dinamika kelompok dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan dan merujuk pada penelitian ini dimana konseling kelompok mampu mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

Tingkat Penyesuaian diri siswa *Introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata post-test 157.0000 dengan jumlah nilai rata-rata sebelum diberikan layanan konseling kelompok, dimana nilai rata-rata pre-test 103.7500. Berdasarkan analisis *Paired Sample Test*, dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan setelah diberikannya layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri siswa *introvert* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh, dengan data  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $11,784 > 1,895$ ) atau  $\text{Sig} < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## B. Saran

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

1. Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan dan mempertahankan penyesuaian diri yang positif terutama bagi siswa yang memiliki kepribadian *introvert* yang telah didapat melalui layanan konseling kelompok
2. Guru BK atau konselor diharapkan dapat memberikan konseling kelompok dengan baik dalam satu semester, agar dapat meningkatkan penyesuaian diri bagi siswa *introvert*
3. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai penyesuaian diri.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad dan Asrori Mohammad. (2016). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Amilin Faizatul. (2014). “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecendrungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan ”, *Jurnal BK Unesa*, 4(3)
- Arifin Johor. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian*. Jakarta : PT Alex Media Komputindo.
- Arikunto Suharsimi. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmayardi. (2019). “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Metode Psikodrama Untuk Mnegatasi Kepribadian *Introvert* Di Man Siabu” *.Jurnal BK Um-Taspel*, 4(2).
- Fahmi Nur Nasrina dan Slamet.( 2016) “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK 1 Depok Sleman”. *Jurnal Hisbah*, 13(1).
- Fatimah Enung. (2008) *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ghuftron Nur, Risnawita Rini. (2011) *,Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Zurr Media.



Khadijah Siti. "Peran Guru Bk Dalam Mengatasi Masalah Siswa Berkepribadian *Introvert* Di Mts Al Wasliyah Tebing Tinggi", *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.

khoyroh Imroatul. (2016). "Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang Menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa.Tematik Pada Posdaya Berbasis Masjid Tahun 2016". *Skripsi*. Malang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang.

Kurnanto Edi.( 2013). *Konseling Kelompok*. Bandung : ALAFABETA

Kurniawan Fajar Mohamad. (2016). "Perilaku Pro-Sosial Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Introvert* dan Ekstrovert Studi Pada Mahasiswa Psikologi UNNES". *Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Latipun.(2011) *Psikologi Konseling*, Malang:UMM Press.

Melinda Ratriana Grita. (2017). "Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian *Introvert*" Di Yogyakarta, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3(7).

Neltari Luci. (2018). Upaya Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Masalah Hubungan sosial Siswa *Introvert* disekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singingi" ,*Skripsi*. Riau :Fakultas dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Nurishan Juntika Ahmad. (2007) *Bimbingan dan Konseling dalam latarbelakang*. Bandung : refika Adiatama,.

- Nursyahrahmah. (2017). "Hubungan Antara Kepribadian *Introvert* dan kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja". *Jurnal Ecopsy*, 4(2)
- Permatasari Suci. (2018). "Meningkat Kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkepribadian *Introvert* Melalui layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Swasta Budisatrya Tahun 2017/2018" ,*Skripsi*, Medan : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Medan.
- Prasetyo Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Prawira Atmaja Purwa. (2012). *Psikologi Umum*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Prayitno dan Amti Erman. (2004). "*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*". Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : rineka Cipta.
- Pusat Kurikulum. (2007). *Model dan Contoh Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas, Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Rahma Zariatul. (2019). "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh" *Skripsi*. Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
- Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Rini Ghufron. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-ruz Media.

- S Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sakinah Ainun. (2018). "Konseling Kelompok Emotional Intelligence Pada Tipe Kepribadian *Introvert*". *Jurnal Al-Tazkiah*. 7(1).
- Sari Permata Suci. (2018). "Meningkatkan kemampuan Interaksi Sosial Bagi Siswa Berkepribadian *Introvert* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Budisatrya". *Skripsi*, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Sarwono Jonathan Dan Salim Nur Hendra. (2017). *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta : Gava Media.
- Sobur Alex. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung, CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Afabeta.
- Sujarweni Wiratna. (2019). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sukardi Ketut Dewa. (2008) *Pengantar Program Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suryabrata Sumadi. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta : RajaWali Pers.
- Walidin Warul. Dkk. (2015). *Metedologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.

- Wibawa Yuda Eka Angga. Dkk. (2016). “Pengembangan Model Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Kabupaten Lamongan”. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 4(2).
- Wijaya Sastra Rasman. (2016). “Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert Dan *Introvert*”. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling* 2(2).
- Winkel dan Hastuti Sri. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta : Media abadi.
- Wiratna Sujarweni V. (2015) *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- \_\_\_\_\_. (2002) *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta, Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta,
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2015) *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory* Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.

- \_\_\_\_\_. (2018). "Peran Guru BK Dalam Mengatasi Masalah Siswa Berkepribadian *Introvert* Di Mts AL-Wasliyah Tebing Tinggi", *Skripsi*. Medan : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- \_\_\_\_\_.(2008) *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. (Bandung : CV Pustaka Setia.





**LAMPIRAN 1**

**SK PEMBIMBING SKRIPSI**

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR: B-15552/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2018**

**TENTANG:**  
**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH 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. Dr. Chairan M. Nur, M. Ag                      Sebagai pembimbing pertama  
2. Tabrani ZA, M.S.I.,MA                      Sebagai pembimbing kedua

Untuk membimbing skripsi :

Nama : Nurul Izzati  
NIM : 160213067  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa Introvert Di SMAS Inshafuddin 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



**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.



**LAMPIRAN 2**  
**SURAT IZIN PENELITIAN**





# PEMERINTAH ACEH DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121  
Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386  
Website : [disdik.acehprov.go.id](http://disdik.acehprov.go.id), Email : [disdik@acehprov.go.id](mailto:disdik@acehprov.go.id)

Nomor : 070 / B / 1178 / 2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Banda Aceh, 4 Desember 2020  
Yang Terhormat,  
Kepala SMA Inshafuddin Banda Aceh  
di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-13141/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2020 tanggal, 30 November 2020 hal : "Mohon Bantuan dan Keizinan Melakukan Penelitian Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada:

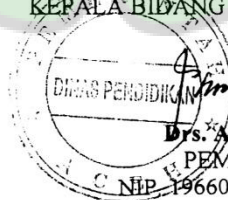
Nama : Nurul Izzati  
NIM : 160213067  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul : "PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI MASALAH PENYESUAIAN DIRI SISWA INTROVERT DI SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH"

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mentaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswi yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah dan Cabang Dinas Pendidikan setempat;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Penelitian kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Penelitian.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMA DAN  
PKLK



**Drs. AMIRUDDIN**  
PEMBINA Tk.I

NIP. 19660917 199203 1 003

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.

**LAMPIRAN 3**  
**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**





**PEMERINTAH ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS INSHAFUDDIN**  
JALAN TSR SAFIATUDDIN NO. 3 LAMBARO SKEP KOTA BANDA ACEH  
Kode Pos : 23127 Email : sma\_inshafuddin@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 486/SMA-INSH/XII/ 2020

Sehubungan dengan surat pengantar dari Dinas Pendidikan Aceh Nomor : 070/B/1178/2020 tanggal 4 Desember 2020 perihal permohonan Izin Melakukan Penelitian untuk menyelesaikan Skripsi. Maka Kepala Sekolah SMA Inshafuddin Banda Aceh dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Nurul Izzati**  
NIM : 160213067  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas : UIN Ar-raniry Banda Aceh

Telah selesai melakukan **Penelitian** di SMA Inshafuddin Banda Aceh pada dari tanggal 4 s.d 10 Desember 2020 untuk menyelesaikan penelitian Skripsi yang berjudul:

**“PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI MASALAH PENYESUAIAN DIRI SISWA INTROVERT DI SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH”.**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 10 Desember 2020  
Kepala Sekolah,  
  
**Dra. H. Nurnismah**





**LAMPIRAN 4**  
**ANGKET *INTROVERT***

## Angket Penelitian Siswa *Introvert*

### Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Berikanlah jawaban sesuai dengan keadaan Anda secara jujur dan obyektif dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
3. Pilihan jawaban yang tersedia adalah :
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - R : Ragu-ragu
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju
4. Hasil pengisian jawaban pada angket ini hanya untuk memberikan bantuan penyelesaian pendidikan kami, dan sumbangan penyelesaian masalah pendidikan secara umum sehingga tidak mempengaruhi nilai hasil belajar Anda di sekolah.
5. Atas bantuan dan kesediaan Anda untuk berkenan memberikan jawaban pada angket ini kami sampaikan terima kasih.

SELAMAT MENGERJAKAN

AR-RANIRY



NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya bersemangat ketika menjalani aktifitas					
2	Saya tidak suka kegiatan yang penuh tantangan					
3	Saya cenderung lambat dalam bertindak					
4	Saya senang bermalas-malasan					
5	Saya teliti dalam mengerjakan sesuatu					
6	Saya sangat berantusias memulai hal baru					
7	Saya suka menghabiskan waktu sendirian					
8	Saya tidak nyaman berada dikeramaian					
9	Saya tidak ramah dan cenderung pendiam					
10	Saya kesulitan memulai suatu pembicaraan dengan orang lain					
11	Saya tidak suka bergaul dengan banyak teman					
12	Saya tidak senang berkerja kelompok					
13	Saya tidak menyukai kegiatan yang penuh tantangan					
14	Saya tidak berani mengambil keputusan					
15	Saya bersikap spontanitas dalam mengambil keputusan					
16	Saya mudah berubah pikiran					
17	Saya berhati-hati dalam berbicara					
18	Saya berhati-hati dalam mengambil keputusan					

18	Saya ceroboh dan tidak terarah					
20	Saya adalah tipe orang yang mudah marah					
21	Saya mudah menangis apabila disakiti					
22	Saya berterus terang apabila tidak menyukai suatu hal					
23	Saya takut mengalami kegagalan					
24	Saya membenci teman yang tidak sependapat					
25	Saya menyukai hal-hal yang bersifat abstrak					
26	perhatian saya mudah teralihkan					
27	saya senang berdiskusi					
28	Saya menepati janji dengan teman					
29	Saya menunda-nunda pekerjaan					
30	Saya melaksanakan kewajiban dengan baik					
31	Saya ingkar janji					
32	Saya teliti dalam mengerjakan tugas					

**LAMPIRAN 5**  
**ANGKET PENYESUAIAN DIRI**





## Angket Penelitian Penyesuaian Diri

Petunjuk Pengisian Angket

6. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
7. Berikanlah jawaban sesuai dengan keadaan Anda secara jujur dan obyektif dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
8. Pilihan jawaban yang tersedia adalah :
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - R : Ragu-ragu
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju
9. Atas bantuan dan kesediaan Anda untuk berkenan memberikan jawaban pada angket ini kami sampaikan terima kasih.

SELAMAT MENGERJAKAN

N O	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	saya cenderung mengalihkan rasa amarah dengan beraktivitas yang bermanfaat					
2	Saya tidak peduli dengan teman yang mempunyai masalah					
3	Saya mampu mengendalikan diri untuk tidak berkelahi					
4	Saya memusuhi teman apabila ada masalah					
5	Saya kecewa apabila tidak ada yang membantu mengerjakan tugas					
6	Saya dapat mengatasi rasa cemas didepan banyak orang					
7	Saya optimis dan percaya diri					

8	saya segera menyelesaikan permasalahan yang terjadi					
9	Saya bolos sekolah apabila tidak mengerjakan tugas					
10	saya sering terlambat ke sekolah					
11	saya mengambil keputusan dengan terburu-buru					
12	Saya tidak pernah melakukan kesalahan yang sama di sekolah					
13	Saya menerima kritikan dengan senang hati					
14	Saya dapat belajar dari pengalaman hidup orang lain					
15	Saya tidak suka berbagi cerita dengan teman sekolah					
16	Saya menepati janji dengan teman					
17	Saya berbohong jika tidak membuat tugas					
18	Saya tidak jujur ketika merusak barang teman					
19	Saya tidak suka meminta maaf walaupun bersalah					
20	Saya menyalahkan orang lain apabila berbuat kesalahan					
21	Saya tidak terima apabila pendapat ditolak					
22	Saya suka merendahkan teman yang tidak sependapat					
23	Saya tidak mengaku salah apabila melakukan kesalahan					
24	Saya meminta maaf apabila bersalah					
25	Saya menghargai setiap pendapat teman					

26	saya tidak senang membantu orang lain					
27	saya menyelesaikan masalah dengan kekerasan					
28	saya membalas dendam apabila dipermalukan teman					
29	saya memarahi teman apabila melakukan kesalahan					
30	saya senang membantu teman					
31	saya memiliki empati yang besar terhadap siapapun					
32	saya keluar kelas tanpa permisi					
33	saya pergi ke kantin ketika jam pelajaran berlangsung					
34	saya bolos sekolah jika guru memarahi saya					
35	saya berpura-pura sakit jika ada tugas yang tidak siap					
36	saya merokok apabila mengalami kegagalan dalam belajar					
37	saya sering tidur ketika jam belajar					



LAMPIRAN 6  
HASIL VALIDITAS INSTRUMEN



**Validitas Instrumen Penyesuaian Diri**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	153.1579	210.461	.537	.908
VAR00002	152.8684	211.523	.570	.907
VAR00003	153.7895	213.198	.392	.911
VAR00004	153.1579	209.272	.524	.908
VAR00005	153.3421	213.258	.444	.910
VAR00006	153.0526	218.430	.322	.911
VAR00007	152.8421	215.055	.546	.908
VAR00008	152.3684	222.293	.344	.910
VAR00009	152.4474	219.011	.460	.909
VAR00010	152.7105	214.265	.539	.908
VAR00011	153.3421	211.366	.548	.908
VAR00012	152.7632	221.537	.317	.911
VAR00013	152.6842	223.033	.285	.911
VAR00014	152.7895	217.792	.382	.910
VAR00015	152.8158	218.587	.389	.910
VAR00016	152.5789	222.250	.308	.911
VAR00017	152.4211	218.899	.465	.909
VAR00018	152.3947	217.597	.531	.908
VAR00019	152.5000	214.581	.517	.908
VAR00020	152.3684	216.077	.609	.907
VAR00021	152.6316	218.347	.436	.909
VAR00022	152.7632	219.213	.385	.910
VAR00023	152.4737	219.121	.487	.909
VAR00024	152.5000	216.149	.573	.908
VAR00025	152.3684	217.374	.625	.908
VAR00026	152.3158	222.546	.367	.910
VAR00027	152.3421	224.177	.294	.911
VAR00028	152.3947	215.218	.555	.908
VAR00029	152.7368	217.010	.453	.909
VAR00030	152.7368	219.713	.313	.911
VAR00031	152.6842	216.330	.434	.909
VAR00032	152.8421	214.623	.426	.910

VAR00033	152.2368	223.861	.337	.911
VAR00034	152.4211	215.385	.524	.908
VAR00035	152.3158	214.762	.581	.907
VAR00036	152.2368	219.267	.543	.909
VAR00037	152.7632	213.429	.452	.909

**Validitas Instrumen *Introvert***

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	114.5499	201.998	.405	.874
VAR00002	115.5844	199.262	.294	.876
VAR00003	115.5896	197.045	.343	.874
VAR00004	114.8616	202.352	.258	.876
VAR00005	114.8843	196.350	.439	.872
VAR00006	114.8296	199.395	.437	.873
VAR00007	115.7698	195.913	.349	.875
VAR00008	115.7615	195.904	.422	.872
VAR00009	115.2956	192.605	.487	.871
VAR00010	115.9619	194.060	.410	.873
VAR00011	115.0663	192.437	.593	.869
VAR00012	115.0945	196.488	.460	.872
VAR00013	115.2846	201.355	.210	.878
VAR00014	115.5033	197.464	.429	.872
VAR00015	115.8399	192.573	.450	.872
VAR00016	115.9471	189.765	.568	.869
VAR00017	115.0655	201.417	.270	.876
VAR00018	114.8236	201.954	.272	.875
VAR00019	115.1885	198.450	.440	.872
VAR00020	115.7191	189.995	.516	.870
VAR00021	116.4214	191.917	.398	.874
VAR00022	115.0420	201.896	.266	.876
VAR00023	116.2713	191.666	.487	.871
VAR00024	115.0650	196.344	.457	.872
VAR00025	115.2845	201.458	.269	.876
VAR00026	115.9453	191.258	.417	.873

VAR00027	114.6951	199.382	.455	.872
VAR00028	114.6681	201.458	.392	.874
VAR00029	115.0843	190.407	.665	.867
VAR00030	114.6781	203.381	.309	.875
VAR00031	114.4970	200.586	.455	.873
VAR00032	114.9354	200.351	.363	.874





LAMPIRAN 7  
HASIL RABILITAS INSTRUMEN



## REABILITAS INSTRUMEN PENYESUAIN DIRI

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	38	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	37

## REABILITAS INSTRUMEN *INTROVERT*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	40	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	32

**LAMPIRAN 8**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**  
**SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH**

- Hari/Tanggal : Senin 7 Desember 2020
- Alokasi Waktu : 45 menit
- Tempat : Ruang Pustaka
- Bidang Layanan : Sosial
- Jenis Layanan : Konseling kelompok
- Topik Permasalahan : Penyesuaian diri Remaja
- A. Tujuan Layanan yang ingin dicapai
1. Siswa mengetahui pentingnya menyesuaikan diri dengan lingkungannya
- B. Materi : Terlampir
- C. Metode Layanan : Tanja jawab/Diskusi
- D. Sasaran Layanan : 8 Siswa yang memiliki karakteristik *Introvert*
- E. Uraian Kegiatan : جامعة الزاوية

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
1	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 menit
	1. Guru BK mengucapkan salam	
	2. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	3. Perkenalan dengan cara bermain game rangkai nama	
	4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan asas konseling kelompok serta tata cara pelaksanaanya	
2	<b>Tahap Transisi(Peralihan)</b>	10 menit
	1. Menanyakan kepada siswa tentang	

	kesiapan untuk kegiatan lebih lanjut	
	2. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>3</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	15 menit
	1. Guru Bk memberikan materi	
	2. Setiap siswa mengeluarkan pendapatnya	
	3. Guru BK mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	4. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan serta menegaskan komitmen	
<b>4</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	
	1. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	2. Merencanakan kegiatan selanjutnya	
	3. Pesan serta tanggapan anggapan kelompok	
	4. Ucapan terima kasih	

F. Alat/sumber data : internet

G. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

1) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian Rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan dan ketertarikan siswa ,pada kegiatan

2) Tindak Lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok selanjutnya.

H. Penyelenggaran Layanan : Peneliti

I. Rencana penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap

J. Rencana Tindak Lanjut : Bagi siswa yang masih merasa ada masalah maka dapat menjumpai Guru Bk

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**  
**SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH**

- Hari/Tanggal : Selasa 8 Desember 2020
- Alokasi Waktu : 45 menit
- Tempat : Ruang Pustaka
- Bidang Layanan : Sosial
- Jenis Layanan : Konseling kelompok
- Topik Permasalahan : Meningkatkan Konsep Diri yang Positif
- A. Tujuan Layanan yang ingin dicapai
1. Siswa mengetahui pentingnya meningkatkan konsep diri yang positif
  2. Agar siswa yakin terhadap kemampuan dirinya
- B. Materi : Terlampir
- C. Metode Layanan : Tanya jawab/Diskusi
- D. Sasaran Layanan : 8 Siswa yang memiliki karakteristik *Introvert*
- E. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
<b>1</b>	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 menit
	1. Guru BK mengucapkan salam	
	2. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	3. Perkenalan dengan cara bermain game rangkai nama	
	4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, dan asas konseling kelompok serta tata cara pelaksanaannya	
<b>2</b>	<b>Tahap Transisi(Peralihan)</b>	10

		menit
	1. Menanyakan kepada siswa tentang kesiapan untuk kegiatan lebih lanjut	
	2. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>3</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	15 menit
	1. Guru Bk memberikan materi	
	2. Setiap siswa mengeluarkan pendapatnya	
	3. Guru BK mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	4. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan serta menegaskan komitmen	
<b>4</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	
	1. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	2. Merencanakan kegiatan selanjutnya	
	3. Pesan serta tanggapan anggapan kelompok	
	4. Ucapan terima kasih	

F. Alat/sumber data : internet

G. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

3) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian Rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan dan ketertarikan siswa ,pada kegiatan

4) Tindak Lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok selanjutnya.

H. Penyelenggaran Layanan : Peneliti

I. Rencana penilailan : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap siswa

J. Rencana Tindak Lanjut : Bagi siswa yang masih merasa ada masalah maka dapat menjumpai Guru Bk

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**  
**SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH**

- Hari/Tanggal : Rabu 9 Desember 2020
- Alokasi Waktu : 45 menit
- Tempat : Ruang Pustaka
- Bidang Layanan : Sosial
- Jenis Layanan : Konseling kelompok
- Topik Permasalahan : Meningkatkan Rasa Percaya diri
- A. Tujuan Layanan yang ingin dicapai
- 1) Siswa mampu meningkat rasa percaya dirinya agar mudah berinteraksi
- B. Materi : Terlampir
- C. Metode Layanan : Tanja jawab/Diskusi
- D. Sasaran Layanan : 8 Siswa yang memiliki karakteristik *Introvert*
- E. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Kelompok	Waktu
<b>1</b>	<b>Tahap Awal (Pembentukan)</b>	10 menit
	1. Guru BK mengucapkan salam	
	2. Berdoa, menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir	
	3. Perkenalan dengan cara bermain game rangkai nama	
	4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok,tujuan, dan asas konseling kelompok serta tata cara pelaksanaanya	
<b>2</b>	<b>Tahap Transisi(Peralihan)</b>	10 menit



	1. Menanyakan kepada siswa tentang kesiapan untuk kegiatan lebih lanjut	
	2. Guru BK menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
<b>3</b>	<b>Tahap Kegiatan</b>	15 menit
	1. Guru Bk memberikan materi	
	2. Setiap siswa mengeluarkan pendapatnya	
	3. Guru BK mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan	
	4. Guru BK memberikan dorongan dan penguatan serta menegaskan komitmen	
<b>4</b>	<b>Tahap Pengakhiran</b>	
	1. Guru BK memberikan kesimpulan secara umum	
	2. Merencanakan kegiatan selanjutnya	
	3. Pesan serta tanggapan anggapan kelompok	
	4. Ucapan terima kasih	

F. Alat/sumber data : internet

G. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

1) Penilaian Proses

- Mengetahui kesesuaian Rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan dan ketertarikan siswa ,pada kegiatan

2) Tindak Lanjut

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok selanjutnya.

H. Penyelenggaraan Layanan : Peneliti

I. Rencana penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap siswa

J. Rencana Tindak Lanjut : Bagi siswa yang masih merasa ada masalah maka dapat menjumpai Guru Bk

**LAMPIRAN 9**  
**MATERI PELAKSANAAN KEGIATAN KONSELING**  
**KELOMPOK**



## **PENYESUAIAN DIRI .**

### **A. Pengertian penyesuaian diri**

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

### **B. Karakteristik penyesuaian diri**

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

#### **a. Penyesuaian Diri yang Positif**

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

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

#### **b. Penyesuaian Diri yang Salah**

Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, dan sebagainya. Terdapat tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu:

- 1) Reaksi bertahan (*defence reaction*) Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah tidak sedang menghadapi kegagalan dan akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Seperti, mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan yang salah, menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima, dan lain sebagainya.
- 2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*) Individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Seperti, selalu membenarkan diri sendiri, selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi, merasa senang apabila mengganggu orang lain suka bersikap balas dendam, dan lain sebagainya.
- 3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*) Individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya. Seperti, banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.

#### C. Cara Menyesuaikan Diri di Sekolah

1. Persiapan mental Salah satu cara yang dapat membantu dalam menyesuaikan diri adalah dengan menerima kondisi sekolah yang mungkin saja beragam dan berbeda dengan keadaan diri.
2. Berbaik sangka Buang jauh-jauh pikiran bahwa lingkungan madrasah kurang menyenangkan termasuk kekhawatiran tentang teman-teman yang tidak bersahabat atau guru-guru kurang ramah.
3. Taat aturan Memasuki sekolah, berarti memasuki tempat yang memiliki peraturan. Peraturan sekolah bisa saja berbeda dengan sekolah sebelumnya. Mengikuti dan mematuhi peraturan yang ada merupakan salah satu jalan membuat diri nyaman di sekolah
4. Menghargai sesama Selama bisa saling menghargai maka tidak perlu takut, karena semakin bisa menghargai teman akan cepat terjalin keakraban.

5. Kenali dan hormati guru Guru adalah orang tua di madrasah sehingga perlakukan layaknya sedang berhadapan dengan orang tua di rumah. Sebagai siswa, membiasakan diri untuk bertutur kata sopan dan bersikap santun terhadap guru-guru. Hal ini akan membuat guru-guru merasa dihargai.
6. Menjadi diri sendiri Menjadi diri sendiri akan memudahkan berinteraksi lebih natural yang mungkin saja mempermudah teman baru untuk mengenal lebih dalam.



## MENINGKAT KONSEP DIRI YANG POSITIF

### A. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri. Keyakinan seseorang mengenai dirinya bisa berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik dan lain sebagainya. Orang pun akan memilih perasaan terhadap keyakinan mengenai dirinya tersebut, apakah ia merasa positif atau negatif, bangga atau tidak bangga, dan senang atau tidak senang dengan dirinya. Dari video yang telah ditayangkan tadi dapat dilihat bahwa si tuli memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu dan bisa memainkan biola, sehingga ia terus belajar agar bisa memainkan biola dan akhirnya ia sukses memainkan biola.

### B. Pentingnya Memahami Konsep Diri

Dari tayangan video di atas menunjukkan bahwa konsep diri sangat penting bagi kehidupan kita, karena konsep diri mempengaruhi perilaku kita. Maka langkah awal kesuksesan adalah mengenal diri, mempelajari kualitas diri kita. Pemahaman diri dan kualitas diri proses yang sangat penting dalam meningkatkan mutu kehidupan. Tahu diri dan mengenal diri mengantarkan kepada tahap-tahap hidup yang berkualitas. Tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membuat perencanaan pendidikan dan karier, memecahkan permasalahan pribadi, sosial, secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan, untuk dapat saling menerima dan menghargai orang lain.

### C. Komponen Konsep Diri

*Self Ideal* ( diri ideal ) adalah gambaran sosok yang kita inginkan jika kita bisa, kita ingin menjadi seorang yang seperti itu. Jika kita lihat anak-anak kecil mereka sangat suka menonton power ranger, pasti mereka sangat terobsesi untuk menjadi salah satu dari power ranger itu. Itulah salah satu contoh konsep self ideal. Mungkin selama hidup kita pernah mendengar, membaca, atau bertemu dengan orang yang memiliki kualitas diri yang luar biasa, mereka tampak sukses, smart, dan bijaksana dll. Akhirnya kita ingin menjadi seperti mereka. Ketika ujian diri ideal kita adalah mendapatkan nilai 100 atau A dalam setiap ujian, dan pada umumnya orang tua akan menentukan self ideal seperti itu.

*Self Image* ( citra diri ) adalah cara kita melihat diri kita sendiri, cara kita berfikir mengenai diri kita sekarang, kita akan selalu berfikir dan bertindak sesuai dengan gambaran yang muncul pada cermin diri kita. Misalnya ketika kita melihat diri kita ke cermin kita melihat diri kita sebagai orang yang percaya diri, tenang,

mampu belajar dengan baik, maka setiap kali belajar kita akan merasa percaya diri, tenang, dan merasa mampu. Dengan begitu jika suatu saat karena suatu hal kita tidak berhasil maka kita tidak akan terpuruk, kita bisa memaklumi kegagalan itu, dan menganggapnya sebagai suatu kondisi yang bersifat sementara. Kita yakin akan berhasil, karena kita tahu kita mampu, kita melihat diri kita sebagai seorang yang mampu melewati berbagai tantangan. Untuk mengubah atau meningkatkan konsep diri ini, yang paling cepat akan terjadi adalah bila kita mengubah bagian dari citra diri.

*Self Esteem* ( harga diri ) adalah komponen yang bersifat emosional, merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian kita. Harga diri merupakan kunci mencapai keberhasilan hidup, harga diri dapat kita artikan sebagai kecenderungan untuk memandang diri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan hidup yang mendasar dan kita merasa layak untuk hidup bahagia. Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada didalam diri akan menghasilkan " rasa harga Diri". Semakin lebar ketidaksesuaian antara keinginan dan keadaan nyata pada diri sendiri maka, "semakin rendah harga dirinya". Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar keinginannya menyukai apa yang dikerjakannya maka akan semakin tinggi rasa harga dirinya.

#### D. Jenis Konsep Diri

##### a. Konsep Diri Positif

Seseorang yang memiliki konsep diri positif memiliki karakteristik seperti berikut :

- 1) Merasa sanggup menyelesaikan masalah yang terjadi. Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif dalam menyelesaikan masalah-masalah obyektif yang dihadapi.
- 2) Merasa sepadan dengan orang lain. Seseorang yang memiliki konsep diri positif memiliki pemikiran bahwa saat dilahirkan manusia tidak membawa kekayaan dan pengetahuan. Kekayaan dan pengetahuan bisa dimiliki dari bekerja dan proses belajar selama hidup. Hal inilah yang mendasari sikap seseorang yang tidak merasa kurang ataupun lebih dari orang lain.
- 3) Tidak malu saat dipuji. Konsep diri positif membangun pribadi yang memiliki pemahaman bahwa pujian atau penghargaan layak diterima seseorang berdasarkan hasil yang telah dicapainya.
- 4) Merasa mampu memperbaiki diri. Dengan memiliki konsep diri positif seseorang akan merasa mampu untuk memperbaiki sikap yang dirasa kurang.

## b. Konsep Diri Negatif

Sementara seseorang dengan konsep diri negatif akan menunjukkan karakteristik seperti berikut ini :

- 1) Sensitif terhadap kritik. Pemilik konsep diri negatif biasanya kurang bisa menerima kritik dari orang lain sebagai upaya refleksi diri.
- 2) Senang dengan pujian. Sikap berlebihan terhadap tindakan yang dilakukan sehingga merasa perlu mendapat penghargaan terhadap segala tindakannya.
- 3) Merasa tidak disukai orang lain. Selalu muncul anggapan bahwa orang lain disekitarnya akan memandang negatif terhadap dirinya.
- 4) Suka mengkritik orang lain. Meski tidak suka dikritik namun pribadi ini senang sekali menghujani kritikan negatif kepada orang lain.
- 5) Bermasalah dengan lingkungan sosialnya. Pribadi yang memiliki konsep diri negatif merasa kurang mampu berinteraksi dengan orang lain. Dari uraian diatas, jelaslah bahwa konsep diri mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan kita. Konsep diri yang baik dapat berakibat baik pada diri kita dan sebaliknya, konsep diri yang buruk dapat berdampak negatif pada diri kita.

## E. Cara Membangun Konsep Diri Positif

Di bawah ini ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membangun konsep diri positif, yaitu antara lain :

- 1) Mencintai dan menyayangi diri sendiri.

Diri kita adalah unik, yang telah di ciptakan Tuhan dengan berbagai macam kelebihan dan kekurangan. Mencintai dan menyayangi diri sendiri berarti kita mencintai apa yang telah Tuhan berikan kepada kita. Wujud dari kecintaan kita terhadap diri sendiri adalah dengan memperlakukan dan menjaga diri ini dengan baik dari hal-hal yang bisa merusak diri. Dengan begitu kita akan senantiasa terdorong untuk melakukan sesuatu hal yang positif dalam hidup.

- 2) Mengembangkan pikiran positif.

Cara berpikir kita mengendalikan sikap, tindakan dan hidup kita. Pikiran positif akan mendorong kita untuk tetap optimis, pantang menyerah, dan berani menghadapi resiko dan tantangan. Selain itu pikiran positif juga akan menjadikan hidup kita lebih tenang.



### 3) Memperbaiki kualitas hubungan dengan orang lain.

Dalam menjalin hubungan dengan orang lain, kita harus senantiasa meningkatkan kualitas hubungan tersebut. Peningkatan kualitas hubungan yang kita ciptakan menandakan bahwa kita telah mampu berpikir dewasa. Perlu diingat juga kualitas pergaulan juga sangat ditentukan dengan siapa kita bergaul. Untuk itu pintar-pintarlah kita memilih pergaulan, karena salah bergaul akan memberikan pengaruh negatif buat diri kita. Dari itu bergaul dengan orang yang memiliki kecerdasan dan perilaku yang baik. Selain itu perbaiki juga hubungan kita dengan orang-orang terdekat kita dan hindarilah pertentangan.

### 4) Bersikap Proaktif.

Sering dikatakan sebagai kemampuan mengambil sebuah inisiatif tindakan. Namun perlu diketahui sebenarnya proaktif tidak hanya sekedar inisiatif tapi lebih dari itu. Proaktif juga memahami dengan jeli permasalahan yang dihadapinya dengan kaca mata nilai yang akurat dan tidak semata mengikuti perasaan. Proaktif ini meliputi banyak hal seperti proaktif dalam melawan hawa nafsu, proaktif dalam memberantas kebodohan diri, proaktif memupuk motivasi, proaktif dalam belajar, proaktif dalam menolong orang yang membutuhkan dan lain sebagainya

### 5) Menjaga keseimbangan hidup.

Hidup itu harus penuh dengan keseimbangan, tidak bisa rasanya kita hanya mementingkan salah satu faktor tertentu dalam hidup. Kita harus tahu betul bagaimana menjalani setiap aktivitas dalam kehidupan. Jangan sampai kita memporsikan satu kegiatan secara berlebihan. Untuk mencapai keseimbangan ini, sebaiknya kita menyusun sebuah agenda kegiatan dan skala prioritas sehingga kita benar-benar bisa melakukan suatu hal sesuai dengan kebutuhan yang ada, tidak berlebihan dan seimbang.

## MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

### A. Percaya diri

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

### B. Ciri-ciri orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

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

### C. Manfaat Rasa Percaya Diri

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

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

1. Sadar bahwa manusia adalah ciptaan Allah Subhanahu Wata'ala yang sama yaitu hak untuk hidup, hak untuk merdeka dan hak untuk mencari kebahagiaan.
2. Hidup mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi dan berani secara terbuka menyatakan pendapat/pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi sejauh tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan dan kelebihan diri, kemudian mengembangkannya dengan sungguh-sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia mempunyai keunggulan/kelebihan disamping kelemahan/kekurangan.



**LAMPIRAN 10**  
**HASIL PERHITUNGAN UJI-T *PRE-TEST* –*POST-TEST***



Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	103.7500	8	2.05287	.72580
	POST TEST	157.0000	8	12.35198	4.36708

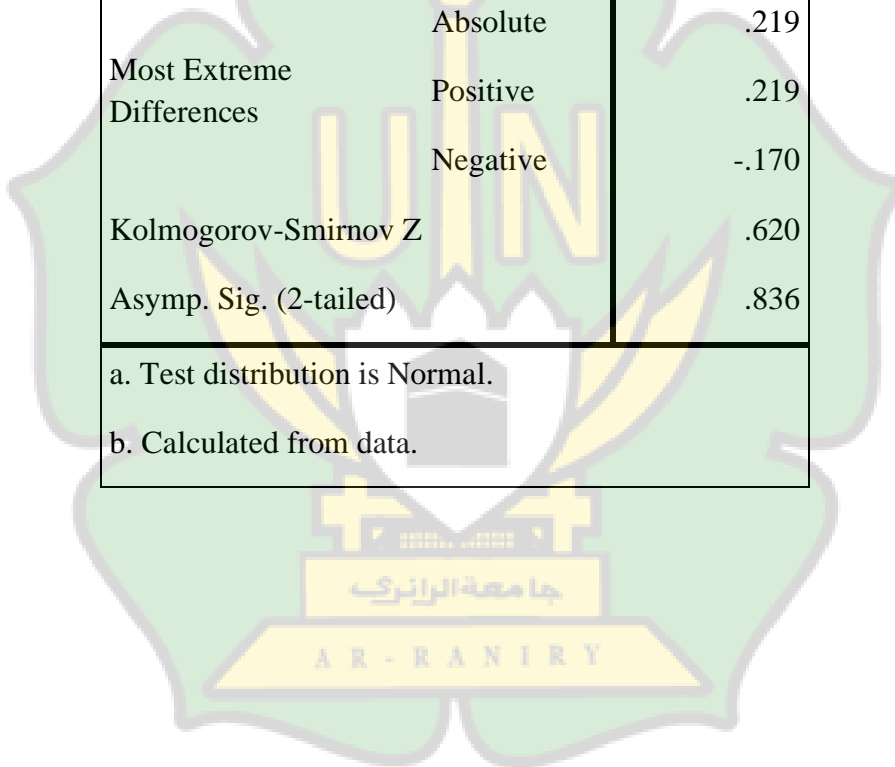
### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	8	-.130	.760

### 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	PRE TEST - POST TEST	-53.25000	12.78112	4.51881	-63.93529	-42.56471	-11.784	7	.000

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	12.24784411
Most Extreme Differences	Absolute	.219
	Positive	.219
	Negative	-.170
Kolmogorov-Smirnov Z		.620
Asymp. Sig. (2-tailed)		.836
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		





LAMPIRAN 11  
DOKUMENTASI













