

## **Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab**

Kiki Mariah, Neviyarni S. & Jamaris Jamna

Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang

E-mail: Kikimariah@gmail.com

### **Abstract**

*Self Adjustment in school environment is a process that covers mental responses and behavior change in which the students struggle for managing their needs, tension, conflicts and frustration so that they could harmonize their needs and the school's demands. One of the approaches done to develop the students' self adjustment was reality therapy. This research was aimed at revealing: the average score of the students' self adjustment in school environment before and after reality therapy was applied; and the effectiveness of group counseling by using reality therapy approach in developing the students' self adjustment in school environment. This research applied quantitative method. This was a pre-experimental research which used the one group pre-test post-test design. The subject of the research was chosen by using non-random sampling technique and purposive sampling method. The subject consisted of twelve students who were categorized into maladjustment and well adjusted. This research was conducted at SMAN 1 Sungai Tarab for six meetings. The instrument of the research was self adjustment scale of Likert scale model. The data gathered were analyzed by using Wilcoxon Signed Ranks Test of statistic non-parametric technique assisted with SPSS version 20.00. The research findings revealed that, in general, group counseling by using reality therapy approach was effective in developing the students' self adjustment in school environment. Meanwhile, in particular, there was a difference between self adjustment score of the students before and after group counseling by using reality therapy approach was applied. Based on the research findings, it was concluded that the students' self adjustment in school environment could be developed through group counseling by using reality therapy approach.*

**Keywords:** *Self Adjustment, Group Counseling, Reality Therapy*

---

Copyright ©2016 Universitas Negeri Padang All rights reserved

---

### **PENDAHULUAN**

Siswa merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan potensi, minat, bakat, dan kreatifitas yang semua itu mesti dikembangkan agar siswa bisa menjalani kehidupannya secara efektif. Pengembangan potensi yang ada dalam diri siswa memerlukan proses belajar. Oleh karena itu, siswa yang akan mengembangkan potensi yang dimiliki, hendaknya mampu mengikuti proses belajar dengan baik terutama di sekolah sehingga tujuan dari pendidikan itu terwujud dengan berhasil.

Makna dari keberhasilan pendidikan terletak pada sejauh mana materi yang telah dipelajari dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupannya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan yang mempunyai arti sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sekolah merupakan tempat untuk memenuhi kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka selanjutnya, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal-hal yang diperoleh siswa selama pendidikan sebelumnya mampu membantu mereka

---

untuk menyesuaikan diri dengan baik dalam pemenuhan kebutuhan dan tuntutan kehidupan selanjutnya (Hartinah, 2010).

Schneiders (1964:157) juga menjelaskan bahwa *“The school is universally recognized as a powerful medium for influencing the intellectual, social, and moral lives of students. It is the primary agent of education, which we discussed earlier as determiner of adjustment”*. Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik. Sikap dan perlakuan orangtua terhadap anak juga mempengaruhi kesuksesan penyesuaian diri pada anak.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang diperjuangkan individu dalam rangka pemenuhan kebutuhannya, dan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan di tempat individu berada. Jika dikaitkan dengan penyesuaian diri siswa, maka dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukannya dalam rangka pemenuhan dan keselarasan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan sekolah (Fatimah, 2008).

Individu yang telah mampu mewujudkan penyesuaian diri yang positif bisa diartikan bahwa ia telah melakukan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*). Ali dan Asrori (2004:176) menjelaskan sebagai berikut.

Orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengganggu sosial, agama dan pekerjaan.

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa indikator penyesuaian diri yang baik, meliputi: 1) memiliki kontrol emosi yang berlebihan, 2) memiliki mekanisme pertahanan diri yang kecil, 3) memiliki tingkat frustrasi yang minimal, 4) memiliki pertimbangan yang rasional dan kemampuan mengarahkan diri, serta 5) sikap realistis dan objektif.

Individu pada kondisi sesungguhnya tidak selamanya mampu melakukan penyesuaian diri dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh banyaknya rintangan yang dihadapi, sehingga penyesuaian diri yang dilakukan salah atau tidak tepat. Fatimah (2008) mengemukakan karakteristik penyesuaian diri menjadi penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah suai (*maladjustment*).

Individu yang mengalami kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri yang positif berakibat individu tersebut melakukan penyesuaian diri yang salah suai. Fatimah (2008:197) menyatakan *“Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta, dan sebagainya”*.

Penyesuaian diri di sekolah menuntut siswa untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sekolahnya, sehingga dapat merasa puas terhadap diri dan lingkungan. Siswa yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, akan merasa cemas yang disertai dengan rasa bersalah, tidak puas dengan apa yang telah diperolehnya, serta mengeluh dengan apa yang dihadapinya. Sebaliknya, jika siswa tersebut berhasil dalam melakukan penyesuaian diri maka ia akan merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan yang positif.

Siswa yang berada pada lingkungan sekolah baru hendaknya harus mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, karena situasi dan kondisi yang dihadapi berbeda dengan kondisi sebelumnya. Hal itu diperlukan agar siswa dapat mencapai kebutuhannya sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah. Jadi, agar siswa tersebut dapat mencapai hasil belajar yang baik dan memuaskan, maka ia mampu menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi lingkungan sekolah dengan baik. Jika tidak, maka siswa tersebut akan merasa kesulitan dalam mengikuti proses belajar sehingga akhirnya hasil belajar yang dicapai kurang memuaskan. Penyesuaian diri yang salah suai (*maladjustment*) saat ini sering ditemukan di sekolah, begitu juga di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Beberapa kasus yang terjadi di sekolah itu berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari guru BK dapat dijabarkan pada kedua tabel berikut.

**Tabel 1. Data Rekapitulasi Persentase Siswa Kelas X yang Alpa Tahun Pelajaran 2014/2015**

Kelas	Bulan				
	Juli	Agustus	September	Oktober	November
X.1	10.7	28.5	25	3.6	35.7
X.2	13.8	34.5	17.2	10.3	27.6
X.3	39.3	28.6	35.7	7.1	17.9
X.4	20.7	27.6	34.5	20.7	24.1
X.5	28.6	39.3	42.9	32.1	32.1
X.6	25	35.7	46.4	28.6	35.7
X.7	29.6	18.5	29.6	55.6	33.3
X.8	61.5	65.4	69.2	61.5	57.7
X.9	48.1	37	29.6	37	29.6
X.10	0	37	11.1	11.1	11.1

Sumber: Guru BK SMA Negeri 1 Sungai Tarab

**Tabel 2. Data Rekapitulasi Persentase Jenis Pelanggaran Siswa Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015**

No	Kelas	Jenis Pelanggaran			
		Membolos sekolah	Sering alpa	Terlambat masuk kelas	Terlambat mengumpulkan tugas
1	X.1	10	21	18	10
2	X.2	21	21	13	32
3	X.3	36	36	21	36
4	X.4	11	26	17	31
5	X.5	20	35	18	65
6	X.6	0	34	25	46
7	X.7	22	33	21	32
8	X.8	44	63	15	68
9	X.9	32	36	19	69
10	X.10	22	14	19	69

Sumber: Guru BK SMA Negeri 1 Sungai Tarab

Jika kondisi-kondisi seperti yang terlihat pada Tabel 1 dan 2 dibiarkan saja maka akan mengganggu proses pembelajaran yang sedang dilaluinya sehingga tujuan dari pendidikan di sekolah tersebut tidak akan tercapai. Penyesuaian diri siswa yang salah suai (*maladjustment*) tidak bisa dibiarkan begitu saja, sehingga perlu diubah menjadi penyesuaian diri yang baik (*well adjusted*).

Siswa akan mampu mewujudkan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted*), ketika guru BK atau konselor membantu siswa dengan pelayanan konseling yang terintegrasi dalam pendidikan di sekolah. Hal ini bertujuan agar bisa mengatasi masalah yang mungkin akan terjadi dalam proses pembelajarannya di sekolah. Sehubungan dengan hal itu, dalam Panduan Umum ABKIN (2013:9) dijelaskan bahwa:

pelayanan BK pada satuan pendidikan adalah pelayanan bantuan profesional untuk peserta didik, baik secara perorangan, kelompok maupun klasikal, agar peserta didik mampu mengarahkan diri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku, melalui proses pembelajaran.

Salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat diterapkan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang benar adalah konseling realitas. Corey (2010:278) menjelaskan, "Prosedur-prosedur terapi realitas telah digunakan dengan berhasil pada penanganan masalah-masalah individu yang spesifik seperti masalah kecemasan, *maladjustment*, konflik-konflik perkawinan, dan psikosis".

Corey (2012) menjelaskan bahwa prosedur dalam proses konseling kelompok realitas dengan menggunakan strategi WDEP adalah: 1) membangun suatu hubungan yang mendukung kegiatan (*establish a supportive relationship*), 2) mengungkap kebutuhan, keinginan, dan persepsi klien (*explore clients' needs, wants and*

*perceptions*), 3) Mengungkapkan apa yang dilakukan klien (*explore clients' doing and direction*), 4) Menilai keefektivan mereka dalam mencapai keinginannya (*evaluate how effective they are in getting what they want*), 5) Membuat suatu perencanaan yang lebih baik (*make a plan to do better*), dan 6) Membuat suatu komitmen dalam menjalankan perencanaan (*make a commitment to plans*).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan konseling realitas dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Queener dan Kenyon (2011), menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan oleh peserta kelompok untuk mendiskusikan masalah pribadi, sosial, dan akademik. Faktor yang mendasari penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah proses pembelajaran dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku termasuk dalam hal pemecahan masalah. Dalam suatu kelompok, anggotanya dapat memberi umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah anggota yang lain, dan anggota satu dengan yang lainnya saling memberi dan menerima.

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas yang dilakukan dalam penelitian ini melalui tahapan sebagai berikut.

1. Tahap pembentukan, konselor sebagai pemimpin kelompok membangun suatu hubungan yang mendukung kegiatan dengan anggota kelompok (*establish a supportive relationship*).
2. Tahap peralihan, konselor mengalihkan kegiatan dari kegiatan awal menuju kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap kegiatan, kegiatan inti untuk membahas topik-topik yang berkenaan dengan pengembangan penyesuaian diri siswa. Pada tahap kegiatan ini konselor menggunakan strategi WDEP (*explore clients' needs, wants and perceptions, explore clients' doing and direction, evaluate how effective they are in getting what they want, and make a plan to do better*) dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan prinsip 3 R (*right, responsibility, and reality*) pada diri anggota kelompok.
4. Tahap penyimpulan, konselor melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai pada kegiatan kelompok yang dilakukan.
5. Tahap penutupan, tahap akhir dalam kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini konselor membantu anggota kelompok membuat suatu komitmen dalam menjalankan perencanaan yang akan dilakukannya.

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) gambaran penyesuaian diri siswa sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas (*post-test*), (2) mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan *The One Group Pre-test Post-test Design* (Yusuf, 2013). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena hanya memberi perlakuan pada kelompok yang mengalami masalah.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-random sampling*, dengan metode *purposive sampling* (Arikunto, 2006). Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini berdasarkan pada tingkat penyesuaian diri yang dialami siswa. Kondisi penyesuaian diri diketahui dari hasil *pre-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa yang kondisi penyesuaian diri dengan kategori baik dan kurang baik.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa Skala *Likert*. Instrumen penelitian ini telah lulus validasi dari beberapa ahli dan juga lulus uji validitas dan reliabilitas di lapangan. Kondisi penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah akan dideskripsikan melalui norma kategori yang diklasifikasikan dengan kriteria sangat baik, baik, kurang baik, tidak baik dan sangat tidak baik.

Untuk menghitung rentangan data atau interval, menurut Irianto (2010:22) rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$i = \frac{DT - DR}{K}$$

Keterangan:

- i = Interval
- DT = Data tertinggi
- DR = Data terendah
- K = Jumlah kelas

Penghitungan dalam menentukan rentangan skor atau interval skor dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut.

$$i = \frac{DT - DR}{5}$$

$$i = \frac{205-41}{5} = 32,8 = 33$$

Hasil penghitungan yang telah dilakukan, diperoleh interval skor sebesar 33, sehingga norma kategorisasi dalam penelitian ini sebagai berikut.

**Tabel 3. Norma Kategorisasi Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah**

Kategorisasi Penyesuaian Diri	Rentang Skor
Sangat Baik (SB)	173-205
Baik (B)	140-172
Kurang Baik (KB)	107-139
Tidak Baik (TB)	74-106
Sangat Tidak Baik (STB)	41-73

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas”. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis statistik *non-parametrik*, hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa data di bawah 30 tidak berdistribusi normal. Teknik analisis statistik *non-parametrik* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Jenjang Bertanda *Wilcoxon's (signed ranks test)* (Siegel, 1997).

## HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh, maka hasil penelitian ini dapat dideskripsikan dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*. Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pre-test*, yaitu untuk mengetahui gambaran awal kondisi penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah sebelum diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat perubahan kondisi penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah setelah subjek penelitian mendapatkan perlakuan.

(Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa Di lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas SMAN 1 Sungai Tarab)

**Tabel 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah**

Kode Siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AAA	135	KB	168	B
ABFR	142	B	178	SB
AR	132	KB	160	B
CW	143	B	175	SB
FA	150	B	172	B
FRI	136	KB	177	SB
GAR	135	KB	162	B
HA	149	B	165	B
HF	132	KB	156	B
LY	134	KB	170	B
RA	144	B	162	B
TG	127	KB	157	B
Skor	1659		2002	
Total Rata-rata	138.25	KB	166.83	B

Keterangan: SB (Sangat Baik)  
B (Baik)  
KB (Kurang Baik)

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa 12 subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* atau mengalami peningkatan tingkat penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *Wilcoxon's* terhadap data *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon's Signed Ranks Test Pre-test* dan *Post-test* Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah**

	Test Statistics <sup>a</sup>	
	Z	<i>Pre-test - Post-test</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	-3.061 <sup>b</sup>	.002

Tabel 5 di atas menggambarkan bahwa angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* penyesuaian diri subjek penelitian saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0.002, dengan demikian  $H_a$  diterima karena ( $Asym.Sig$ ) <  $\alpha$  yaitu  $0.002 < 0.05$ . Sehingga layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas. Hasil *pre-test* memperlihatkan bahwa rata-rata siswa sulit menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, hal ini terlihat dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 138.25 yang berada pada kategori kurang baik (*maladjustment*) sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan terlihat perubahan pada diri siswa yang akhirnya sudah mulai mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, hal ini terlihat dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 166.83 yang berada pada kategori baik (*well adjusted*). Hal ini berarti mereka berhasil meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dengan dibantu mengubah persepsi dan penghayatan melalui materi yang didiskusikan pada kegiatan kelompok.

*Pre-test* yang telah diberikan pada responden memperlihatkan bahwa pada umumnya mereka masih belum bisa mengelola emosi berkaitan dengan ketegangan emosional dan frustrasi pribadi, belum mampu

menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah yang baru ditempatinya, belum mampu untuk mengikuti proses belajar yang berlaku di sekolah, serta belum bisa berpikir realistis, dan objektif. Sehingga muncul tingkah laku yang *maladjustment*, seperti: sering terlambat datang ke sekolah, terlambat dalam menyelesaikan tugas sekolah, terjadinya kesalahpahaman dengan guru dan teman, bahkan bolos pada jam pelajaran yang kurang disukai.

Kondisi yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah yang ditemukan seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat dijadikan pedoman bagi peneliti untuk memberikan bantuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas. Sehingga siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan baik (*maladjustment*) setelah diberikan perlakuan bisa lebih mampu menyesuaikan diri dengan baik (*well adjusted*).

Untuk lebih memahami secara konseptual hasil penelitian, pada bagian berikut ini dipaparkan masing-masing indikator yang harus dimiliki oleh siswa agar mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik.

### **Pertama, stabilitas emosi di sekolah**

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa berdasarkan *pre-test* yang dilakukan pada umumnya memiliki ketegangan emosional dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti tidak mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan teman dan guru (tidak mampu menghindari perkelahian dari teman-temannya, langsung marah ketika pendapatnya tidak diterima pada saat berdiskusi), mengalami kecemasan dalam mencapai ketuntasan pada setiap mata pelajaran, serta tidak bisa menerima kritikan dari orang lain.

Setelah diberikan perlakuan yang mendiskusikan topik berkenaan dengan kecerdasan emosional, meliputi: pengertian emosi, ragam emosi, maksud dari kecerdasan emosional, cara melatih kecerdasan emosional dan cara mengenal emosi orang lain, pada umumnya siswa tidak lagi memiliki ketegangan emosional dalam berinteraksi dengan orang lain, siswa telah mampu mengontrol emosi dalam berinteraksi dengan teman dan guru. Siswa juga telah mampu menerima kritikan dari orang lain.

Siswa yang telah mampu mengelola emosi dan kecemasan akan bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dengan lebih baik. Sebaliknya siswa yang stres atau frustrasi dan cemas akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan yang ada di sekolah.

Guridham (dalam Mustaffa dan Ilias, 2013) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan sukses menyesuaikan diri ketika memiliki kemampuan mengelola emosi, yaitu memiliki kecerdasan emosional ketika berinteraksi dengan siapapun juga. Stres dan kecemasan merupakan gejala emosi alami yang muncul ketika berada pada lingkungan baru. Setiap orang memiliki berbagai macam pengalaman ketika berada pada lingkungan yang baru tersebut. Ada sebagian individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika mampu mengelola stres serta kecemasan mereka, dan ada pula yang tidak.

### **Kedua, kondisi frustrasi diri di kehidupan sekolah**

Kondisi frustrasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang sedang kalut, terlalu banyak masalah dan tekanan, sehingga tidak dapat menyelesaikan masalahnya. Hal ini bisa berdampak kepada rasa putus asa yang diderita oleh individu dan kecenderungan untuk memendam permasalahan sendiri. Yusuf dan Nurihsan (2010) menjelaskan bahwa frustrasi merupakan kekecewaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya suatu keinginan.

Kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas pada umumnya mengalami frustrasi pribadi, seperti mudah putus harapan dan suka memendam masalah sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar (tidak mau berbagi dengan teman-teman ketika mengalami permasalahan, serta memilih menyendiri jika sedang mengalami masalah).

Setelah diberikan perlakuan yang mendiskusikan topik berkenaan dengan manajemen diri yang meliputi: makna manajemen diri, cara yang bisa dilakukan dalam rangka mengelola diri sendiri dan manfaat dari manajemen diri, pada umumnya siswa mampu mengelola dan mengarahkan diri sendiri sehingga tidak lagi memperlihatkan sikap frustrasi pada kehidupan khususnya kehidupan sekolah.

---

### **Ketiga, memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahannya dalam diri di lingkungan sekolah**

Data *pre-test* menggambarkan bahwa kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas pada umumnya belum memiliki pertimbangan yang rasional dan belum mampu mengarahkan diri, khususnya dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Seperti: mudah terpengaruh oleh teman-teman yang tidak serius belajar di kelas, belum bisa mengarahkan diri terhadap peraturan sekolah.

Setelah diberikan perlakuan yang mendiskusikan topik berkenaan dengan peraturan sekolah yang meliputi: makna dan tujuan dari sebuah peraturan sekolah, jenis peraturan sekolah, contoh peraturan sekolah yang sering dilanggar beserta sanksinya, pada umumnya siswa telah memiliki pertimbangan yang rasional dalam bertindak dan mampu mengarahkan diri dengan baik terhadap tata tertib sekolah, dalam proses belajar, dan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Siswa yang memiliki pertimbangan rasional dalam memutuskan sesuatu serta mampu mengarahkan diri dalam menjalani kehidupannya, akan mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah dalam kondisi apapun juga. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa karakteristik menonjol dari penyesuaian yang normal adalah pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Karakteristik ini dipakai dalam tingkah laku sehari-hari untuk mengatasi masalah ekonomi, hubungan sosial, dan kesulitan perkawinan. Kemampuan individu dalam menghadapi masalah, konflik, dan frustrasi yang menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan diri dalam tingkah laku yang sesuai akan mengakibatkan penyesuaian diri yang normal.

### **Keempat, kemampuan dalam belajar**

Data *pre-test* menggambarkan bahwa kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas pada umumnya belum memiliki kemampuan belajar, khususnya keterampilan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Misalnya, belum mampu bertanya kepada guru atau temannya ketika tidak memahami materi pelajaran. menyelesaikan tugas dengan tergesa-gesa tanpa memperhatikan benar atau salah dari tugas tersebut.

Setelah diberikan perlakuan yang mendiskusikan topik berkenaan dengan prinsip-prinsip belajar efektif dan efisien, serta cara terampil dalam belajar seperti: (a) cara mengatur waktu dan lingkungan, (b) cara mengikuti pelajaran dengan maksimal, (c) cara membaca dan memahami buku teks, (d) cara membuat ringkasan materi pelajaran, (e) cara menggunakan sumber-sumber belajar, dan (f) cara menyiapkan diri untuk menghadapi tes serta cara mengerjakannya, pada umumnya siswa telah memiliki keterampilan dalam belajar yang pada akhirnya memiliki kemampuan mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik.

Siswa yang memiliki kemampuan dalam belajar dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dapat dikatakan siswa tersebut sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik khususnya dalam mengikuti proses pembelajaran. Schneiders (1964) memaparkan bahwa indikator lain seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika memiliki kemampuan dalam belajar.

Kemampuan siswa dalam belajar dapat dilihat dari sikap yang mampu mengarahkan dirinya dalam belajar yang dikenal dengan *self regulated learning*. Valle (dalam Latipah, 2010) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *self regulated learning* dalam proses pembelajaran akan mampu membangun tujuan-tujuan belajar, mencoba memonitor diri, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mengontrol tujuan-tujuan yang telah dibuat berkenaan dengan belajar.

### **Kelima, menghargai dan belajar dari pengalaman**

Hasil *pre-test* pada penelitian ini memperlihatkan bahwa kondisi-kondisi siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas pada umumnya belum mampu belajar dari pengalaman masa lalu, dan tidak bisa bangkit dari pengalaman masa lalu.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa indikator lain seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika memiliki kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Pengalaman yang



memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, meliputi: (1) pengalaman yang menenangkan (*salutary experiences*), dan (2) pengalaman traumatik (*traumatic experinces*).

Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai suatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan adanya keinginan untuk mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar oleh individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Adapun pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang lagi.

### **Keenam, kemampuan bersikap realistis dan objektif dalam kehidupan sehari-hari khususnya di sekolah**

Kondisi-kondisi siswa yang terungkap berdasarkan hasil *pre-test*, pada umumnya belum bisa bersikap realistis dan objektif. Misalnya kesalahan yang terjadi pada dirinya dipengaruhi oleh perbuatan teman-temannya, sehingga ia tidak bisa menjalin hubungan baik dengan teman-temannya di sekolah.

Setelah diberikan perlakuan yang mendiskusikan topik berkenaan dengan berpikir rasional, meliputi: makna dari berpikir rasional, cara agar memiliki kemampuan untuk berpikir rasional, pada umumnya siswa mampu untuk bersikap realistis dan objektif dalam menjalani kehidupan di sekolah, sehingga bisa berinteraksi dengan baik dengan dengan teman dan guru.

Seorang yang berpikir rasional menurut Heller (dalam Fitriyanti, 2009) akan menggunakan pengetahuan, *skills* dan pengalaman, menerapkan logika untuk menyimpulkan, serta menganalisis masalah untuk memahami secara lengkap. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa sikap realistis dan objektif itu akan lahir ketika seseorang mampu berpikir secara rasional.

Konselor sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas, melakukan beberapa upaya untuk membantu siswa dalam menyesuaikan diri lebih baik di lingkungan sekolah. Kegiatan ini menggunakan strategi WDEP untuk meningkatkan sikap 3R (*right, responsibility, and reality*) pada diri siswa, meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Membantu siswa lebih memahami bahwa pada kenyataannya mereka adalah siswa SMA, yang berbeda kondisinya dengan ketika mereka masih menjadi siswa SMP.
2. Membantu siswa untuk mengubah persepsi negatif bahwa menjadi siswa SMA itu lebih sulit.
3. Membantu siswa mengubah pandangan bahwa peraturan yang ada di sekolah bukanlah sebuah ancaman, namun sebagai alat agar mereka lebih terarah dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
4. Konselor membantu siswa mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya yang realistis sebagai seorang siswa, dan dapat dipertanggungjawabkan serta sesuai dengan norma yang ada di sekolah.
5. Membantu siswa mengungkapkan apa yang telah dilakukannya dalam rangka mencapai apa yang diinginkannya, seperti ketika siswa ingin memperoleh nilai tugas rumah yang lebih baik, ia akan mengerjakan tugas tersebut sehari sebelum tugas itu dikumpulkan.
6. Mengevaluasi secara bersama apakah yang telah dilakukan itu dapat memenuhi keinginannya secara tepat atau maksimal. Misalnya, agar mendapatkan nilai tugas rumah yang baik maka tugas tersebut dikerjakan semalam sebelum tugas tersebut dikumpulkan. Ternyata setelah dievaluasi secara bersama hal tersebut masih belum bisa mencapai hasil yang maksimal, karena jika ada soal-soal yang belum dipahami maka ia tidak memiliki waktu untuk bertanya dan belajar dengan guru atau kepada teman yang lebih memahami.
7. Membantu siswa membuat perencanaan yang lebih baik dalam rangka mencapai keinginannya. Misalnya, agar dapat memperoleh nilai tugas yang lebih baik dan hasilnya maksimal maka tugas itu dikerjakan jauh-jauh hari sebelum tugas dikumpulkan, sehingga masih ada waktu untuk belajar lagi dengan teman atau guru berkenaan dengan materi yang belum dikuasai, tidak hanya mengandalkan contekan dari teman.
8. Membantu siswa berkomitmen untuk melakukan hal-hal yang telah direncanakan.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang melandasi bahwa penyesuaian diri seseorang dapat ditingkatkan dari *maladjustment* menjadi *well adjusted*. Hal ini dapat terjadi dengan mengubah persepsi dan penghayatan mereka tentang kondisi yang dihadapi sekarang. Dalam penelitian ini strategi WDEP dapat digunakan untuk meningkatkan 3R dalam memenuhi kebutuhan siswa khususnya penyesuaian diri di

---

lingkungan sekolah. Pada saat *pre-test* subjek penelitian menggambarkan kondisi bahwa mereka mengalami penyesuaian diri yang kurang baik, setelah mengikuti kegiatan konseling realitas, para anggota memperlihatkan kemajuan yang positif, yaitu:

1. tidak adanya ketegangan emosional dalam berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekolah khususnya dalam kelompok,
2. tidak adanya frustrasi pribadi dalam kehidupan khususnya di kehidupan sekolah,
3. memiliki pertimbangan yang rasional dan pengarahan dalam diri di lingkungan sekolah yang dapat dilihat melalui diskusi kelompok,
4. memiliki kemampuan dalam belajar seperti kemampuan mengikuti pelajaran dengan maksimal, kemampuan membaca dan memahami buku teks, kemampuan membuat ringkasan materi pelajaran, kemampuan menggunakan sumber-sumber belajar, kemampuan menyiapkan diri untuk menghadapi tes, dan kemampuan dalam mengerjakannya,
5. memiliki kemampuan dalam menghargai pengalaman dan belajar dari pengalaman tersebut, serta
6. memiliki kemampuan untuk bersikap realistis dan objektif dalam kehidupan sehari-hari khususnya di sekolah.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas efektif untuk meningkatkan dan mengembangkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Secara umum layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas bermanfaat dalam meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan yang dilakukan, siswa mampu memahami serta mengimplementasikan apa yang didapatkan dari kegiatan tersebut yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kemampuan dalam manajemen diri, kemampuan berpikir rasional, keterampilan dalam belajar, kemampuan menghargai dan belajar dari pengalaman, dan mengenal serta memahami pentingnya peraturan sekolah.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas disarankan bisa digunakan dalam mengembangkan dan meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bisa dilakukan oleh guru BK atau konselor sekolah dalam membantu siswa agar bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M., dan Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. Tanpa tahun. *Teori dan Praktek: Konseling dan psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. (2010). Bandung: Rafika Aditama.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Thomson Brook/Cole.
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan peserta didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitriyanti. (2009). Pengaruh Penggunaan Metode Pemecahan Masalah terhadap Kemampuan Berpikir Rasional Siswa, (Online), Vol. 10, No. 1, 38-47, (diakses 15 Oktober 2015).

- Hartinah, S. (2010). *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: Rafika Aditama.
- Irianto, A. (2010). *Statistik: Konsep dasar dan aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Latipah. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, (Online), Vol. 37, No. 1, 110-129, (diakses 15 Oktober 2015).
- Mustaffa, C.S., dan Ilias, M. (2013). Relationship between Students Adjustment Factors and Cross Cultural Adjustment: A Survey at the Northern University of Malaysia. *Journal of Intercultural Communication Studies*, (Online), Vol. XXII, No. 1, 279-300, (diakses 3 Februari 2015).
- Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. (2013). Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN).
- Queener, J.E., dan Kenyon, C.B. (2001). "Providing Mental Health Services to Southeast Asian Adolescent Girls: Integration of a primary prevention paradigm and group counseling". *The Journal for Specialists in Group Work*. 26 (4): 350-367.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Siegel, S. (1997). *Statistika Non-parametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia.
- Yusuf, A.M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.
- Yusuf, S., dan Nurisan, J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.