

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Bimbingan kelompok**

##### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.<sup>17</sup>

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa).<sup>18</sup> Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.<sup>19</sup>

Mereka memperoleh berbagai bahan dari Guru Pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

Dalam layanan tersebut, para siswa dapat diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-

---

<sup>17</sup> Prof. Dr. Prayitno, M.SC.ED, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Ghalia Indonesia: Jakarta,1995), h.61.

<sup>18</sup> Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.17.

<sup>19</sup>Ibid, h.23.

topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.<sup>20</sup>

## 2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Halena tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.<sup>21</sup>

Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.

---

<sup>20</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h.48.

<sup>21</sup> A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73.

- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.<sup>22</sup>

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal.

### **3. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

#### **a. Dinamika kelompok**

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas

---

<sup>22</sup>Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.14.

kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.<sup>23</sup>

Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Komunikasi dalam kelompok

Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.

2) Kekuatan di dalam kelompok

Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.

3) Kohesi kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.<sup>24</sup>

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

---

<sup>23</sup> Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.32.

<sup>24</sup> Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h.64.

Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan dorongan emosional (*emotional stimulation*): memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- 2) Mempedulikan (*caring*): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- 3) Memberikan pengertian (*meaning attribution*): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
- 4) Fungsi eksekutif (*executive function*): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.<sup>25</sup>

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok.

Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus di laksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok,

---

<sup>25</sup> Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.45.

- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- 5) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.<sup>26</sup>

Dari unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *Pertama*, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam sebuah kelompok, *Kedua*, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok.

Tanpa anggota kelompok tidak akan mungkin dapat berjalan sebuah layanan bimbingan kelompok. Ketiga unsur tersebut harus ada dan berjalan secara harmonis, untuk tercapainya tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok secara optimal.

---

<sup>26</sup> Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), h.30.

#### **4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok**

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

- a. Pemahaman dan pemantapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial dan budaya serta permasalahannya)
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya/pemecahannya
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggang)
- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya
- f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya (termasuk EBTA, EBTANAS, UMPTN)
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta perencanaan masa depan

- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.
  - j. Materi dalam bidang-bidang bimbingan
- Materi layanan bimbingan kelompok dalam bidang bimbingan sebagaimana dalam materi layanan bimbingan lainnya, yang meliputi: bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.<sup>27</sup>

## 5. Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7- 12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang).<sup>28</sup>

Untuk terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu *kelompok tetap* (yang anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu, misalnya satu bulan atau satu cawu) dan *kelompok tidak tetap* atau *insidental* (yang anggotanya tidak tetap: kelompok tersebut dibentuk untuk keperluan khusus tertentu).

Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh Guru Pembimbing,

---

<sup>27</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h.48.

<sup>28</sup> Dr. Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), h.23.

sedangkan kelompok tidak tetap melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh Guru Pembimbing ataupun atas dasar permintaan siswa-siswa sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok.

Untuk kelompok-kelompok tetap Guru Pembimbing menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur, dan berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya, misalnya setiap kelompok melaksanakan kegiatan sekali dalam dua minggu, dengan topik-topik bahasan yang bervariasi.

Sedang untuk kelompok tidak tetap, waktu kegiatannya dapat ditentukan atau melalui kesepakatan bersama, dengan topik bahasan yang ditawarkan pula. Guru pembimbing perlu memberikan kesempatan pula kepada para siswa untuk membentuk kelompok sendiri dan melakukan kegiatan kelompok dengan topik bahasan yang mereka pilih sendiri.

Untuk jenis kelompok yang terakhir itu, Guru Pembimbing perlu secara khusus memberikan perhatian agar kelompok yang dibentuk oleh siswa itu tidak menjurus kepada kelompok yang eksklusif.<sup>29</sup>

## **6. Asas bimbingan kelompok**

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut:

---

<sup>29</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h.48.

- a. *Asas kerahasiaan*; Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
- b. *Asas keterbukaan*; Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannyatanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c. *Asas kesukarelaan*; Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpamalu atau dipaksa oleh teman lain atu pemimpin kelompok
- d. *Asas kenormatifan*; Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak bolehbertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku

## **7. Proses Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu

### **a. Tahap Pembentukan**

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.<sup>30</sup>

Menurut Achmad Juntika penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi, dan tindak lanjutnya. Adapun langkah-langkah layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

a. Langkah awal

Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa mulai dari pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini,

---

<sup>30</sup> A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal.132

langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.<sup>31</sup>

#### b. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin di capai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, serta Waktu dan tempat.

#### c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya di laksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

- 1) Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya); persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi
- 2) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan
  - a) Tahap pertama: Pembentukan

Temanya pengenalan, pelibatan, dan pemasukan diri.

Meliputi kegiatan:

- (1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok

---

<sup>31</sup> Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konselin*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hal.18

- (2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok
- (3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- (4) Teknik khusus
- (5) Permainan penghangatan/ pengakraban

b) Tahap kedua: Peralihan

Meliputi kegiatan:

- (1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- (2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- (3) Membahas suasana yang terjadi
- (4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota,
- (5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan

c) Tahap ketiga: Kegiatan

Meliputi kegiatan:

- (1) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik
- (2) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut

masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok

(3) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas

(4) Kegiatan selingan<sup>32</sup>

d) Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan layanan bimbingan kelompok di fokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang di rasakan mereka berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya.

Penilaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis baik secara esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana.

Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat, dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya.

---

<sup>32</sup> Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.18-20.

Penilaian terhadap bimbingan kelompok berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta.<sup>33</sup>

e) Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu di analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggaraan bimbingan kelompok.

Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut. Tindak lanjut itu dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan sudah dianggap memadai dan selesai sehingga oleh karenanya upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

---

<sup>33</sup>*Ibid*, h.20-21.

- (1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- (2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- (3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- (4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- (5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- (6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- (7) Berusaha membantu anggota lain.
- (8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- (9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

## **B. Metode Bimbingan Homeroom**

### **1. Pengertian Home Room**

Secara umum homeroom dapat diartikan sebagai teknik menciptakan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas pada saat jam pelajaran atau di luar jamjam pelajaran untuk

membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama bidang belajar, sosial, pribadi dan karir.<sup>34</sup>

Teknik Homeroom adalah teknik yang dilakukan konselor dalam membantu siswa memecahkan masalah-masalah atau mengembangkan potensi siswa dalam suasana yang menyenangkan melalui kegiatan kelompok yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga timbul rasa nyaman dan terbuka.<sup>35</sup>

## 2. Karakteristik Metode Bimbingan Homeroom

Metode bimbingan homeroom merupakan memiliki karakteristik, antara lain:

- a. Bersifat kekeluargaan
- b. Bersifat terbuka
- c. Bebas
- d. Menyenangkan
- e. Berkelompok

## 3. Tujuan Metode Bimbingan Homeroom

Tujuan yang ingin dicapai dalam metode bimbingan Homeroom, adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan peserta didik akrab dengan lingkungan

---

<sup>34</sup> Prayitno, *Layanan bimbingan dan Konseling Kelompok*. (Jakarta:Gholia Indonesia, 1995), hal 43

<sup>35</sup> Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.25.

- b. Untuk memahami diri sendiri (mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri ) dan memahami orang lain dengan (lebih) baik
  - c. Siswa nyaman dengan dirinya sendiri
  - d. Untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok
  - e. Untuk mengembangkan sikap positif
  - f. Untuk menjaga hubungan sehat dengan orang lain
  - g. Untuk mengembangkan minat
  - h. Sadar akan kepentingan sendiri.
4. Langkah-langkah Menerapkan Metode Bimbingan Homeroom

a. Membuat Perencanaan

Membuat perencanaan sebelum proses bimbingan dilaksanakan merupakan tahapan yang sangat penting agar dapat tercapai proses bimbingan efektif dan efisien. Sebaiknya, guru atau pelaksana membuat perencanaan yang matang mencakup segala kebutuhan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan dengan metode homeroom, mulai dari waktu, tempat, materi, agenda dan rencana tindaklanjutnya.

b. Menentukan Waktu Bimbingan

Homeroom dilaksanakan pada saat peserta didik membutuhkan / memerlukan bantuan dalam memecahkan dan

menyelesaikan masalahnya sendiri melalui media kelompok dengan suasana kekeluargaan.

#### 5. Kelebihan dan Kelemahan Metode Bimbingan Homeroom

Kelebihan metode bimbingan Homeroom, diantaranya adalah:

- a. Karena siswa mengikuti kegiatan homeroom yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu tahun atau lebih maka kontinuitas dan kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik.
- b. Waktu yang lama dalam mengikuti kegiatan homeroom memungkinkan untuk membina kepercayaan dan kohesivitas kelompok, yang merupakan elemen-elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif
- c. Bila kegiatan homeroom diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas siswa, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa.
- d. Apabilah struktur kegiatan homeroom dilaksanakan di seluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

Sedangkan kelemahan utama dari metode bimbingan ini adalah bahwa metode ini tidak akan berjalan dengan mulus jika tidak dalam bentuk kelompok. Kelemahan lainnya adalah sulitnya untuk menggiring

siswa pada kondisi yang nyaman dalam sebuah proses bimbingan, apalagi kalau metode ini digunakan berkaitan dengan kasus negatif yang dilakukan oleh siswanya. Selain itu, masih adanya persepsi dan image negatif di benak para siswa terhadap kegiatan bimbingan di sekolah, sehingga ada anggapan bahwa siswa yang sering keluar masuk ruang bimbingan adalah siswa bandel atau bermasalah.<sup>36</sup>

### C. Penyesuaian diri

#### 1. Pengertian Penyesuaian diri

Menurut M. Ali penyesuaian diri siswa adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya.<sup>37</sup> Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai

---

<sup>36</sup> <http://belajarpsikologi.com/pengertian-tehnik-home-room>

<sup>37</sup> Ali. M, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 43

tuntutan dan tekanan lingkungan tempat individu hidup. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan, agar bertahan hidup.

Namun pada kenyataannya, banyak individu yang gagal dalam penyesuaian diri karena individu belum tentu tahu apa yang dinamakan dengan proses penyesuaian diri, selain itu individu tidak mempunyai konsep penyesuaian diri dan tidak melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu dalam menghadapi segala tantangan dan perubahan-perubahan yang akan terjadi nanti.<sup>38</sup>

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan makhluk social, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan hubungan-hubungan yang menyangkut hubungan antar individu, individu (seseorang) dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Tanpa adanya penyesuaian diri maka tidak akan mungkin ada kehidupan bersama.

---

<sup>38</sup> <http://belajarpsikologi.com/pengertian-penyesuaian-diri/>

Pada dasarnya manusia adalah makhluk social yang menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan dalam dirinya, yang harus di selaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

A.A. Schneider's mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya.<sup>39</sup>

Penyesuaian diri menurut W.A Gerungan dalam bukunya psikologi sosial artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto*: sendiri, *plastis*: dibentuk), sedangkan pada yang kedua penyesuaian diri juga disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (*alo*: yang lain). Jadi penyesuaian diri ado artinya yang pasif, dimana

---

<sup>39</sup> Sarwono, S, W., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: P. T Raja Grafindo, 2004) 93

kegiatan yang kita tentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang aktif diman kita pengaruhi lingkungan.<sup>40</sup>

Elizabeth Hurlock memberikan rumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum. Ia mengatakan bahwa bila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti ia diterima oleh kelompoknya dan lingkungannya. Dengan kata lain orang itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.<sup>41</sup>

Menurut Kartini Kartono, penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mempertahankan diri, bias survive, memperoleh keseimbangan jasmani dan rohani, juga dapat mengadakan reaksi yang memuaskan tentang tuntutan-tuntutan social.<sup>42</sup>

Pendapat Dina, penyesuaian diri berarti berbicara mengenai kemampuan individu untuk mengatasi lingkungannya secara efektif.<sup>43</sup> Sedangkan menurut Onny penyesuaian diri adalah suatu perilaku memberi dan menerima dari lingkungan.<sup>44</sup>

## 2. Bentuk-bentuk penyesuaian diri

---

<sup>40</sup> Gerungan. W.A., *Psikologi Sosial*, (Bandung; Refika Aditama, 2000) 55

<sup>41</sup> Ibid 94

<sup>42</sup> Kartini Kartono, *hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 260

<sup>43</sup> Dina, *Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Karyawan Baru Yang Memiliki Peran Seks Maskulin, Feminim, Androgini dan Undifferentiated*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, tidak diterbitkan.<sup>35</sup>

<sup>44</sup> Onny, *Etika Perawatan*, (Jakarta: Batara Karya Aksara, 1980), 15

Menurut Gunarsa bentuk-bentuk penyesuaian diri ada dua antara lain:

a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang adaptive sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya, berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu panas atau dirasakan terlalu panas.

b. *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri yang lain bersifat psikis, artinya penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma. Misalnya, jika kita harus pergi ke tetangga atau teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa, sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda ikut menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut.<sup>45</sup>

Menurut Sunarto dan Hartono terdapat bentuk-bentuk dari penyesuaian diri, yaitu:

---

<sup>45</sup>

<http://id.shvoong.com/social-sciences/counseling/2134816-bentuk-bentuk-penyessuaian-diri/#ixzz34NGgLcnd>

1) Penyesuaian diri positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a) Tidak adanya ketegangan emosional.
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- e) Mampu dalam belajar.
- f) Menghargai pengalaman.
- g) Bersikap realistis dan objektif.<sup>46</sup>

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Individu dalam memberikan penilaian tentang baik buruknya penyesuaian, hendaknya juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penilaian individu tentang hal tersebut. Hal ini penting untuk diketahui agar individu dapat mengurangi salah penafsiran dalam memahami penyesuaian seseorang. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri dapat berasal dari internal maupun eksternal, antara lain <sup>47</sup>

#### a. Motif berafiliasi

---

<sup>46</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2003) hal 529

<sup>47</sup> Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan* (Bandung:C.V Pustaka Setia, 2006) hal 17

Seseorang mempunyai motif berafiliasi yang tinggi, mempunyai dorongan untuk membuat hubungan dengan orang lain, karena ada keinginan untuk disukai, diterima, dan akan selalu berusaha supaya tetap ada.

b. Konsep diri

Konsep diri merupakan bagaimana seseorang memandang terhadap dirinya sendiri, baik itu mencakup aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek kepribadiannya.

c. Persepsi

Persepsi adalah pengamatan dan penilaian seseorang terhadap obyek peristiwa dan realitas kehidupan baik itu melalui proses kognisi, maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang obyek tersebut.

d. Sikap

Sikap berarti kecenderungan seseorang untuk beraksi kea rah hal-hal yang positif atau negative. Selain itu sikap akan sangat dipengaruhi oleh intelegensi dan minat. Intelegensi adalah modal untuk melakukan aktifitas menalar, menganalisis, dan menyimpulkan berdasarkan argumentasi yang obyektif, rasional sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri

didukung oleh faktor minat, maka proses penyesuaian diri akan berlangsung lebih efektif.

e. Kepribadian *ektrover*

Tipe kepribadian *ekstriver* akan lebih lentur dan dinamis, sehingga akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibandingkan kepribadian introvert yang kaku dan statis

f. Pola asuh

Pola asuh demikratis dengan suasana keluarga yang diliputi keterbukaan lebih memberi peluang bagi anak untuk melakukan penyesuaian diri secara efektif dibandingkan dengan pola asuh keluarga yang otoriter maupun pola asuh yang penuh kebebasan. Demikian juga keluarga yang sehat dan utuh akan lebih memberi pengaruh positif terhadap penyesuaian diri anak dibandingkan dengan keluarga yang retak.

g. Kondisi sekolah

Kondisi sekolah yang sehat dimana peserta didik betah dan bangga terhadap sekolahnya memberikan dasar bagi peserta didik untuk berperilaku menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.

h. Kelompok sebaya (teman sebaya)

Kelompok sebaya akan menguntungkan apabila kegiatan-kegiatan bersama terarah, terprogram dan dapat dipertanggungjawabkan secara psikologis, sosial, dan moral.<sup>48</sup>

#### 4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri antara lain:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan. Mampu mengontrol emosi dan memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidup
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang salah. Mempunyai mekanisme pertahanan diri yang positif sehingga masalah yang dihadapi terasa ringan.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi. Tidak mengalami frustrasi dan gejala-gejala kelainan jiwa.
- d. Memiliki pertimbangan yang rasional. Langkah apapun yang ingin ditempuh, selalu berdasarkan pemikiran yang rasional
- e. Mampu belajar dari pengalaman. Pengalaman hidup dapat menempanya mentalnya menjadi lebih kuat dan tahan banting.
- f. Bersikap realistis dan objektif. Melihat berbagai kejadian atau masalah didasarkan pada realita dan pemikiran objektif

#### 5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

---

<sup>48</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya 2009. 191

Menurut Enung aspek-aspek penyesuaian diri antara lain:

- a. **Penyesuaian Pribadi.** Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
- b. **Penyesuaian Sosial.** Mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman, atau masyarakat luas secara umum.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya 2009. 195