

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Terbentuknya berbagai kelompok dalam kehidupan manusia merupakan wujud dari hakikat kemanusiaan, khususnya dari dimensi kesosialannya. Kehidupan ini tidak akan lepas dari orang lain, karena manusia merupakan makhluk sosial, yang tak mungkin dapat hidup berkembang secara layak apabila ia hidup sendiri dan menyendiri.

Oleh karena itu, manusia selalu berusaha hidup dalam kumpulannya dan dalam kebersamaanya, serta membentuk kelompok-kelompok. Sekolah merupakan tempat kedua bagi anak untuk menghabiskan waktunya. Di sekolah anak-anak tersebut membentuk beberapa kelompok yang menurut mereka membuat dirinya merasa nyaman dan aman.

Konseling individual adalah layanan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.²⁸ Sedangkan layanan bimbingan dan konseling kelompok merupakan proses untuk memanfaatkan suasana antar hubungan yang terjalin di

²⁸Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 46

sekolah secara kelompok, guna memungkinkan terbinanya pengertian diri sendiri dan penerimaan diri sendiri yang lebih dalam.

Para ahli menyebutkan ada lima yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah keberlangsungan sebuah kelompok adalah baik dan kurang baik, yaitu²⁹ :

1. Hubungan yang dinamis
2. Tujuan bersama
3. Jumlah anggota dan sifat kegiatan kelompok
4. Itikad dan sikap terhadap orang lain
5. Kemampuan mandiri

Sedangkan menurut Aryatmi Siswohardjono yang ditulis Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling*, yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok adalah :³⁰

1. Pemimpin harus betul-betul menyadari tujuan dan membawa diskusi kearah tujuan tanpa memforsir (memaksa) proses kelompok
2. Pemimpin harus dapat membedakan antara kegiatan kelompok dengan kebutuhan kelompok
3. Para anggota kelompok perlu dipilih dengan teliti dengan menyisihkan orang menderita "*maladjusted*" yang berat, orang pernah mendapat pengobatan

²⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, (Dasar dan Profil), (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), 27

³⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 198

4. Anggota perlu betul-betul dipersiapkan sebelumnya, supaya mereka mau/siap bertindak sebagai anggota yang mau “share” dan menolong anggota lain dalam kelompok, peka terhadap anggota lain dan dapat menyesuaikan diri dengan pribadi yang lain

1. Pengertian Bimbingan Dan Konseling Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok.³¹ Gazda dalam bukunya Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.³²

H.P. Gammon menyatakan tentang bimbingan kelompok di sekolah dalam bukunya Abu Ahmadi adalah usaha membantu peserta didik agar dapat sebanyak mungkin memetik manfaat dari pengalaman-pengalaman yang mereka dapatkan selama berada di sekolah. Bimbingan di sekolah meliputi harapan-harapan yang menyangkut perkembangan pendidikan, perkembangan kelompok atau sosial dan sedapat mungkin diorientasikan pada bidang akademis.³³

Dewa Ketut Sukardi berpendapat bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik

³¹Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 309

³²Ibid, 309

³³ Abu Ahmadi, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 5

secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.³⁴

Dari uraian pengertian bimbingan kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana keompok dengan pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

c. Pengertian Konseling Kelompok

Juntika Ahmad memberikan penjelasan tentang konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.³⁵

Menurut Latipun konseling kelompok adalah pemberian bantuan dengan memanfaatkan suasana kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.³⁶

³⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 48

³⁵ Juntika Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 24

³⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), 147

Prayitno memberikan rumusan tentang konseling kelompok adalah memberikan bantuan melalui interaksi sosial klien sesuai dengan setiap kebutuhan individu anggota kelompok.³⁷

Konseling kelompok menurut W.S Winkel adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok yang memiliki ciri-ciri khas yaitu kombinasi dari bentuk “kelompok diskusi” dengan aktivitas “pembahasan suatu masalah”.³⁸

Menurut pendapat M. Ohlsen dalam buku *Bimbingan dan Konseling* yang ditulis Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok adalah suatu hubungan antara konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman.³⁹

Dewa Ketut Sukardi memberikan pengertian konseling kelompok adalah bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.⁴⁰

Dari beberapa pendapat tentang konseling kelompok diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah pemberian bantuan dan informasi dalam suasana kelompok yang

³⁷ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 307

³⁸ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Grasindo, 1991), 112

³⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 189

⁴⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 49

bersifat pencegahan, penyembuhan sesuai dengan kebutuhan setiap individu anggota kelompok.

5. Jenis Pendekatan Konseling Kelompok

Dewa Ketut Sukardi membagi jenis konseling kelompok menjadi dua yaitu :⁴¹

- a. Konseling kelompok dalam arti yang luas dapat berupa pemberian informasi kepada sekelompok siswa, dapat berupa diskusi kelompok.
- b. Konseling kelompok yang mengharuskan keterlibatan yang mendalam dari dua pihak dan interaksi yang intensif dari konselor dengan konseling.

W.S. Winkel berpendapat ada tiga jenis pendekatan konseling kelompok yaitu :⁴²

- a. Bimbingan bersama (*group guidance*) kontak antara ahli bimbingan dengan sekelompok murid yang agak besar, mereka mendengarkan ceramah, ikut aktif berdiskusi serta memakai kesempatan untuk tanya jawab. Ahli bimbingan mengambil banyak inisiatif dan memegang peranan instruksional.
- b. Penghayatan dari interaksi dalam suatu kelompok (*group process model*) kebutuhan-kebutuhan dari masing-masing anggota dalam

⁴¹ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 190

⁴² W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Grasindo, 1991), 111

kelompok tidak sebegitu langsung diperhatikan, kelompoklah yang menjadi sasaran utama.

- c. Wawancara konseling dalam kelompok (*group counseling*) kontak dengan konselor berlangsung dalam situasi kelompok dimana terjadi interaksi antara konselor dengan beberapa konseli dan antara konseli yang satu dengan yang lain.

Menurut Latipun tentang pendekatan kelompok dibedakan menurut jenisnya yaitu :⁴³

- a. Psikoterapi Kelompok

Psikoterapi kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh psikoterapis terhadap klien untuk mengatasi disfungsi kepribadian dan interpersonalnya dengan menggunakan interaksi emosional dalam kelompok kecil. Oleh karena itu psikoterapi kelompok lebih memfokuskan pada ketidaksadaran, menangani pasien yang mengalami gangguan “neurosis” atau problem emosional berat lain, dan biasanya dilakukan untuk jangka panjang.

- b. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok

⁴³ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), 150

umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal.

Konseling kelompok mengatasi klien dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian. Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau jangka menengah.

c. Kelompok Latihan dan Pengembangan

Kelompok latihan dan pengembangan merupakan pendidikan kesehatan dan bukan kelompok terapeutik. Biasanya digunakan untuk melatih sekelompok orang yang berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tertentu, misalnya peningkatan ketrampilan sosialnya, cara kehidupan kesendirian, menghadapi pensiun dan hari tua, orang tua tanpa partner dan sebagainya. Tujuan secara umum bersifat antisipatif dan pencegahan terhadap kemungkinan timbulnya hambatan jika hal tersebut benar-benar dialami.

d. Diskusi Kelompok Terfokus

Diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) merupakan kegiatan diskusi, tukar pikiran beberapa orang mengenai topik-topik khusus yang telah disepakati oleh anggota kelompok. Topik-topik yang dibicarakan menjadi bahan yang diminati dan disepakati oleh anggota kelompok. Peserta diskusi tidak harus memiliki masalah

sebagaimana topik yang dibicarakan, tetapi ada minat untuk partisipasi dalam diskusi.

e. Self-Help

Self-help merupakan forum kelompok yang dijalankan oleh beberapa orang (sekitar 4-8 orang) yang mengalami masalah yang sama, dan mereka berkeinginan untuk saling tukar pikiran dan pengalaman sehubungan dengan cara mengatasi masalah yang dihadapi, dan cara mengembangkan potensinya secara optimal. Self-help ini dapat diselenggarakan tanpa tenaga profesional.

6. Tujuan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien. Tujuan teoritis konseling kelompok secara lengkap dikemukakan Corey dalam bukunya *Latipun Psikologi Konseling* ialah:⁴⁴

- a. Belajar percaya pada diri sendiri dan orang lain.
- b. Mengetahui keunikan diri sendiri dan mngembangkannya.
- c. Mengenal anggota yang lain dan mengembangkan kebutuhan serta masalah yang dihadapi.

⁴⁴ Ibid, 152

- d. Menambah penerimaan diri, kepercayaan diri individu.
- e. Menemukan cara alternatif, pengembangan persoalan, pemecahkan perselisihan dan salah paham.
- f. Menciptakan tanggung jawab sendiri dan orang lain
- g. Membuat pilihan atau keputusan secara bijaksana.
- h. Membuat rencana khusus untuk masalah perubahan tingkah laku.
- i. Belajar berinteraksi sosial secara efektif.
- j. Menjadikan lebih sensitif dan merasakan masalah anggota lainnya.
- k. Belajar menghadapi masalah dengan peduli, keprihatinan, ketulusan hati dan pemberian solusi.
- l. Bergerak lebih jauh dengan melihat harapan-harapan yang ingin di capai.
- m. Menjelaskan nilai dan menentukan apakah dan bagaimana mengubah nilai tersebut.

Menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok yang ingin dicapai, meliputi :⁴⁵

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok

⁴⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 49

d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Jadi, tujuan umum dari Bimbingan dan Konseling yaitu membantu peserta didik atau siswa dalam memahami diri dan lingkungan, mengarahkan diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengembangkan potensi dan kemandirian diri secara optimal pada setiap tahap perkembangannya.

7. Kelebihan dan Keterbatasan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno kelebihan bimbingan konseling kelompok adalah sebagai berikut⁴⁶ :

- a. Efisien/ekonomis
- b. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis
- c. Menghadirkan keadaan yang nyata
- d. Mengasah ketrampilan dalam berkomunikasi

Sedangkan menurut Latipun kelebihan bimbingan dan konseling kelompok adalah sebagai berikut⁴⁷:

- a. Efisien, konselor dapat memberikan layanan bimbingan kepada beberapa klien secara sekaligus.
- b. Konseling kelompok mengadakan hubungan individu dan mengusahakan pemecahan masalah pribadi.
- c. Klien mempunyai kesempatan berlatih tingkah laku yang baru.

⁴⁶ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 307

⁴⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), 154

- d. Memungkinkan klien untuk mengajukan pandangan tentang masalah yang diketahui, bagaimana mereka menanggapi masalah yang sama dan yang berbeda.
- e. Klien membentuk dukungan untuk masing masing anggota kelompok.
- f. Klien dapat memahami dirinya melalui kecakapan berkomunikasi.
- g. Klien memberikan kesempatan pada anggota kelompok selama pertolongan diberikan dengan baik.

Selain faktor-faktor keunggulan di atas, bimbingan konseling kelompok juga memiliki beberapa keterbatasan diantaranya⁴⁸:

- a. Setiap klien perlu berpengalaman konseling individual, baru bersedia memasuki konseling kelompok. Klien tidak akan kesulitan untuk langsung masuk kelompok tanpa diawali dengan tahapan-tahapan sebelumnya. Pengalaman pada konseling individual diperlukan bagi klien.
- b. Konselor akan menghadapi masalah lebih kompleks pada konseling kelompok dan konselor secara spontan harus dapat memberi perhatian kepada setiap klien. Kemampuan secara spontan memberi perhatian untuk banyak klien dan mengamati satu persatu tingkah lakunya sepanjang hubungan konseling adalah keharusan dan hal ini tidak mudah dilakukan oleh seorang konselor.

⁴⁸ Ibid, 154

- c. Kelompok dapat berhenti karena masalah “proses kelompok”. Waktu yang tersedia tidak mencukupi dan membutuhkan waktu yang lebih lama dan ini dapat menghambat perhatian terhadap klien.
- d. Kekurangan informasi individu yang mana lebih baik ditangani dengan konseling kelompok dan yang mana sebaiknya ditangani dengan konseling individual.
- e. Seseorang sulit percaya kepada anggota kelompok, akhirnya perasaan, sikap, nilai dan tingkah laku tidak dapat di “bawa” ke situasi kelompok. Jika hal ini terjadi hasil yang optimal dari konseling kelompok tidak dapat tercapai.

Dengan melihat kelebihan dan keterbatasan konseling kelompok disini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dilihat dari kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai.

8. Materi Bimbingan dan Konseling Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam buku *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* materi bimbingan kelompok meliputi :⁴⁹

- a. Pengenalan sikap dan kebiasaan, bakat, minat dan cita-cita serta penyalurannya

⁴⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 48

- b. Pengenalan kelemahan diri dan penanggulangannya, kekuatan diri dan pengembangannya
- c. Pengembangan kemampuan berkomunikasi, menerima/menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun di masyarakat, teman sebaya di sekolah dan luar sekolah dan kondisi/peraturan sekolah
- d. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik di sekolah dan di rumah sesuai dengan kemampuan pribadi siswa
- e. Pengembangan teknik-teknik penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian sesuai dengan kondisi fisik, sosial dan budaya
- f. Orientasi dan informasi karir, dunia kerja dan upaya memperoleh penghasilan
- g. Orientasi dan informasi perguruan tinggi sesuai dengan karier yang hendak dikembangkan
- h. Pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan.

Sedangkan untuk materi konseling Dewa Ketut Sukardi pendapatnya mencakup :⁵⁰

- a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya
- b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya

⁵⁰ Ibid, 50

- c. Perencanaan dan perwujudan diri
- d. Mengembangkan kemampuan untuk dapat berkomunikasi, menerima/ menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik dirumah, sekolah maupun masyarakat
- e. Mengembangkan hubungan teman sebaya baik dirumah, sekolah dan di masyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran
- f. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta tehnik-tehnik penguasaan materi pelajaran
- g. Pemahaman kondisi fisik, sosial dan budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di Perguruan Tinggi
- h. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihan siswa
- i. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja dan prospek masa depan
- j. Informasi Perguruan Tinggi yang ssuai dengan karier yang akan dikembangkan
- k. Penerapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri

9. Tahapan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Menurut Latipun konseling kelompok mempunyai enam tahapan dalam pelaksanaannya yaitu⁵¹:

⁵¹ Ibid, 158

a. Prakonseling: Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok, yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.

Dalam konseling kelompok yang dipandang penting diberikan ketentuan kepada peserta sebagai berikut:

- 1) Adanya minat bersama (common interest).
- 2) Sukarela atau atas inisiatifnya sendiri.
- 3) Adanya kemauan untuk berpartisipasi di dalam proses kelompok.
- 4) Mampu untuk berpartisipasi di dalam proses kelompok.

b. Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan kelompok, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok

c. Tahap Transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, akan tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok, atau enggan harus membuka diri. Tugas

pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya.

d. Tahap Kerja-Kohesi dan Produktivitas

Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas.

Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan: membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi transferensi. Kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggungjawab, tidak lagi mengalami kebingungan. Anggota merasa berada dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

e. Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan klien jika dipandang telah memadai.

Terjadi transfer pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum

terselesaikan pada fase sebelumnya, pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling kelompok dapat diakhiri.

f. Tahap Setelah Konseling: Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

B. 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.⁵²

A. A. Schneider mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri, yang dapat diterima oleh lingkungannya.⁵³

Penyesuaian diri menurut W.A Gerungan dalam bukunya psikologi sosial artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis

⁵² Ali, M, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 43

⁵³ Sarwono, S. W., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: P.T Raja Grafindo, 2004), 93

(auto : sendiri, plastis : dibentuk), sedangkan pada yang ke dua penyesuaian diri juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo : yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan yang kita tentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif” dimana kita pengaruhi lingkungan.⁵⁴

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 perkataan lain orang itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.⁵⁵

Menurut Kartini Kartono, penyesuaian diri adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan diri, bisa survive, memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, juga dapat mengadakan reaksi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.⁵⁶

Zainun Muttadin berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.⁵⁷

⁵⁴Gerungan. W.A., *Psikologi Sosial*, (Bandung: Refika Aditama, 2000), 55

⁵⁵Sarwono, S. W., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: P.T Raja Grafindo, 2004), 94

⁵⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 260

⁵⁷ [Http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390](http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390)

Pendapat Dina, penyesuaian diri berarti berbicara mengenai kemampuan individu untuk mengatasi lingkungannya secara efektif.⁵⁸ Sedangkan menurut Onny penyesuaian diri adalah suatu perilaku memberi dan menerima dari lingkungan.⁵⁹

Menurut Kariyoso yang menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri.⁶⁰ Pengertian ini sesuai dengan pendapat Wirawan yang menyatakan bahwa individu dari waktu ke waktu akan selalu perlu menyesuaikan diri terhadap lingkungan-lingkungan baru sehingga ia bisa mencapai kemajuan dalam kehidupannya.⁶¹

Menurut Puspito penyesuaian diri adalah suatu bentuk proses sosial yang di dalamnya ada dua atau lebih individu atau kelompok berusaha untuk tidak saling mengganggu dengan cara mencegah, mengurangi atau menghentikan ketegangan yang akan timbul atau yang sudah ada.⁶²

Dari beberapa pengertian penyesuaian diri diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian penyesuaian diri adalah reaksi seseorang

⁵⁸ Dina, *Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Karyawan Baru Yang Memiliki Peran Seks Maskulin, Feminim, Androgini dan Undifferentiated*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, tidak diterbitkan, 35

⁵⁹ Onny, *Etika Perawatan*, (Jakarta: Batara Karya Aksara, 1980), 15

⁶⁰ Kariyoso, *Pengantar Komunikasi Bagi Siswa Perawat*, (Jakarta: Cetakan 1, EGC, 1994), 60

⁶¹ Wirawan, S. *Psikologi Lingkungan*, (Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia, 1992), 25

⁶² Puspito, H, *Tanya Jawab Sosiologi*, (Jakarta, PT. Bhineka Cipta, 1991), 15

terhadap rangsangan-rangsangan untuk mengubah diri dalam memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani sesuai dengan keadaan lingkungan.

2. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

Menurut Kartini Kartono dalam bukunya *Hygiene Mental* ciri-ciri penyesuaian diri antara lain⁶³ :

- a. Bila dapat mengendalikan pikirannya, angan-angan, keinginan, dorongan emosi dan tingkah laku.
- b. Bila individu dapat menghayati kelemahannya sehingga ia dapat mengadakan perbaikan diri, juga dapat memanfaatkan kelebihan.
- c. Bila mempunyai konsep yang sehat tentang dirinya yaitu mengakui dan menerima secara rasional kelebihan dan kekurangannya.
- d. Mengikuti perkembangan diri dengan berpedoman pada perbaikan kejujuran, kebijaksanaan dan rendah diri.
- e. Memerlukan pemahaman dan perkembangan dengan baik.
- f. Mampu mengatasi perubahan diri yang fleksibel
- g. Dapat menghadapi setiap frustrasi dan konflik batin dengan mekanisme yang sehat sehingga tercapai keuntungan kematangan diri.

⁶³ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 261

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf tentang ciri-ciri penyesuaian diri adalah .⁶⁴

- a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, serta senang untuk menolong kepada orang yang membutuhkan pertolongan
- b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan
- c. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, ras, suku dan agama.

Menurut Panujut & Umami, bahwa orang yang mampu melakukan penyesuaian diri memiliki empat ciri yaitu :

- a. Suka Bekerja sama dengan orang lain dan saling menghargai.
- b. Adanya keakraban.
- c. Empati
- d. Disiplin diri, terutama dalam situasi yang sulit.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut A.A Schneider dalam bukunya Sarwono S.W faktor-faktor penyesuaian diri adalah ⁶⁵:

⁶⁴ Syamsu Yusuf, *Hygene Mental*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 61

⁶⁵Sarwono, S. W., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: P.T Raja Grafindo, 2004), 97

a. Fisik

Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Ditentukan secara genetis, yang berarti merupakan kondisi hereditas terhadap penyesuaian diri meskipun secara tidak langsung, seperti periang, sensitif, pemarah, penyabar dan sebagainya. Faktor lain yang berkaitan dengan konstitusi tubuh yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah intelegensi dan imajinasi.

2) Sistem Utama Tubuh

Yang termasuk sistem utama tubuh adalah sistem syaraf, kelenjar dan otak. Fungsi yang memadai dari sistem syaraf merupakan kondisi umum yang diperlukan bagi penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya penyimpangan di dalam sistem syaraf akan berpengaruh terhadap kondisi mental yang penyesuaian dirinya kurang baik.

3) Kesehatan Fisik

Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah :

1) Kemauan dan Kemampuan Untuk Berubah

Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik sejenis lainnya. Oleh sebab itu, semakin kaku dan tidak ada kemauan serta kemampuan merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan untuk berubah ini akan berkembang melalui proses belajar.

2) Pengaturan Diri

Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan ketidakmampuan individu untuk mengembangkan pola-pola tingkah laku agar berhasil atau diterima dalam lingkungannya. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi Diri

Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari realisasi diri

4) Intelegensi

Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelegesinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Edukasi / Pendidikan

Unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan adalah sebagai berikut :

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Ada jenis-jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman menenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu yang dirasakan menyenangkan, mengasyikkan dan bahkan ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri di lingkungan baru. Sedangkan pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami individu yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, menyedihkan bahkan sangat menyakitkan sehingga peristiwa tersebut tidak mau terulang kembali. Individu yang mengalami traumatik ini akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, rendah diri/bahkan takut untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

3) Latihan

Tidak jarang seseorang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

4) Determinasi Diri

Individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri

d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat

1) Lingkungan Keluarga

Unsur-unsur didalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, kohesifan keluarga dan gangguan keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian individu anggotanya.

2) Lingkungan Sekolah

Pada umumnya sekolah dipandang sebagai media sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa. Oleh sebab itu proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

3) Lingkungan Masyarakat

Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan/norma-norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan percaya dirinya.

e. Agama dan Budaya

Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus mengingatkan manusia akan nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Selain agama budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika ditinjau dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat.

Menurut Zakiah Darajat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut⁶⁶ :

⁶⁶ Darajat. Z, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: P.T. Gunung Agung, 1985), 24

a. Frustrasi

Siswa yang mampu menghadapi frustrasi akan selalu optimis apabila mengalami kegagalan dan ia menerima kegagalan itu hanya sementara waktu saja sehingga ia mampu melakukan penyesuaian diri dalam segala situasi. Sebaliknya siswa yang tidak mampu menghadapi frustrasi akan merasa kecil hati dan kecewa terhadap kegagalan sehingga ia akan menampakkan perilaku seperti marah-marah, mudah tersinggung, dan akibatnya ia akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri

b. Konflik

Siswa yang mampu dalam menghadapi konflik, ia tidak akan merasa bimbang dan ragu dalam menghadapi keputusan karena segala sesuatunya benar-benar difikirkan lebih dulu. Hal ini memudahkan siswa untuk melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya siswa yang tidak mampu dalam menghadapi konflik, ia akan selalu bimbang dan ragu, merasa terombang-ambing oleh situasi yang ada. Hal ini akan membuat siswa sulit untuk melakukan penyesuaian diri.

c. Kecemasan

Siswa yang mempunyai kecemasan secara berlebihan dan tanpa sebab menyebabkan ia sulit untuk menyesuaikan diri, sebaliknya siswa yang mempunyai kecemasan yang biasa ia akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Hasan, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :⁶⁷

a. Usia

Semakin lanjut usia seseorang, maka semakin besar pengulangan responnya. Maksudnya semakin bertambah usia individu akan semakin sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

b. Sentralitas

Seberapa banyak masalah yang berarti bagi individu tersebut, maka semakin banyak masalah yang penting dan proses penyesuaian dirinya akan semakin baik.

c. Antisipasi

Tingkat kesiapan individu terhadap situasi yang dihadapi, walaupun situasi tersebut bersifat pressure (menekan), jika individu tersebut siap atau sudah mengantisipasi, maka penyesuaian diri akan berjalan dengan baik.

d. Penerimaan diri

Semakin baik penerimaan diri pada individu, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya.

e. Percaya diri

⁶⁷ Hasan, B.N, *Hubungan antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di SMU Khadijah Surabaya*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Putra Bangsa, Surabaya, tidak diterbitkan, 25

Individu yang mempunyai percaya diri yang bagus akan mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan yang lebih luas, sehingga dapat berpartisipasi secara aktif dan dapat mengembangkan kemampuannya.

C. Hubungan antara Perbedaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Penyesuaian Diri

Berdasarkan SK Mendikbud No.025/D/1995, bimbingan dan konseling disebutkan sebagai “Pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan pada norma-norma yang berlaku”.

Setelah kita ketahui uraian panjang lebar tentang layanan bimbingan dan konseling kelompok serta unsur-unsur yang dimilikinya dan pengertian penyesuaian diri, maka pembahasan dalam bab ini merupakan rangkaian dari uraian yang telah penulis sajikan pada bab maupun sub-bab terdahulu yakni korelasi dari kedua variabel tersebut untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

Layanan bimbingan dan konseling kelompok yang baik adalah suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling kelompok apabila dilaksanakan di sekolah memiliki efisiensi dan efektifitas yang optimal. Dengan kata lain

efektif apabila sesuai dengan fungsi, tujuan, asas-asas, prinsip-prinsip dan pola umum bimbingan dan konseling itu sendiri. Ini sesuai dengan pendapat Frank W. Miller dalam bukunya berjudul *Guidance, Principle and Service*, mengemukakan sebagai berikut:

- a. Layanan bimbingan itu hendaknya dikembangkan secara berangsur atau tahap demi tahap dengan melibatkan semua unsur sekolah dalam perencanaannya.
- b. Layanan bimbingan itu harus memiliki tujuan yang ideal dan realitas dalam perencanaannya.
- c. Layanan bimbingan itu hendaknya mencerminkan komunikasi yang *continue* antar semua unsur sekolah.
- d. Layanan bimbingan itu hendaknya menyediakan atau memiliki fasilitas yang diperlukan.
- e. Layanan bimbingan itu hendaknya diberikan kepada semua siswa.
- f. Layanan bimbingan itu hendaknya menunjukkan peranan yang penting dalam menghubungkan dan mengintegrasikan sekolah dan masyarakat.
- g. Layanan bimbingan itu hendaknya memberikan kesempatan untuk melaksanakan penilaian terhadap diri sendiri.
- h. Layanan bimbingan itu hendaknya menjamin keseimbangan pemberian bimbingan dan konseling dalam hal:
 - 1) Layanan kelompok dan individu.
 - 2) Layanan yang diberikan oleh berbagai jenis petugas bimbingan.

- 3) Studi perorangan dan konseling perorangan.
- 4) Penggunaan alat pengukur atau teknik pengumpulan data yang obyektif maupun subyektif.
- 5) Pemberian jenis-jenis bimbingan.
- 6) Pemberian bimbingan secara umum dan penyaluran secara khusus.
- 7) Pemberian bimbingan dengan berbagai program.
- 8) Penggunaan sumber-sumber di dalam maupun di luar sekolah bersangkutan.
- 9) Kebutuhan individual dan kebutuhan masyarakat.
- 10) Kesempatan untuk berfikir, merasakan dan berbuat

Sebagaimana diuraikan di atas, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok sebagai perencanaan layanan bimbingan suatu lembaga pendidikan berusaha mempersiapkan dan menyusun suatu keputusan berupa langkah-langkah penyelesaian suatu masalah atau pelaksanaan suatu pekerjaan yang terarah pada pencapaian tujuan tertentu dalam sistem pendidikan. Pelaksanaan layanan dalam suatu bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kebijakan institusi atau lembaga pendidikan yang mengelola layanan tersebut, sehingga dalam menentukan tujuan institusinya tidak terlepas dari cita-cita suatu lembaga.

Efektifitas dari layanan Bimbingan dan Konseling kelompok yaitu untuk penyesuaian diri siswa. Jika penyesuaian diri dijadikan sebagai tujuan akhir dari layanan bimbingan dan konseling kelompok, maka penyesuaian diri

disini akan berfungsi sebagai evaluasi atau penilaian suatu usaha yang dilakukan oleh lembaga pendidikan.

Penelitian ini bertitik tolak dari adanya permasalahan belum optimalnya pelayanan bimbingan dan belum adanya program khusus bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah, maka dikembangkanlah layanan bimbingan konseling kelompok untuk membantu individu agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dan terhindar dari timbulnya gejala-gejala yang salah dalam penyesuaian diri.

Remaja juga sering menghadapi permasalahan penyesuaian diri. Dalam membantu individu mengembangkan penyesuaian diri yang baik, peranan guru pembimbing melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling kelompok sangat diperlukan oleh siswa di sekolah.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling kelompok dapat diberikan secara seimbang, penulis mengembangkan layanan bimbingan dan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Menurut Latipah layanan ini bertujuan agar siswa dapat.⁶⁸

- (1) Mengamati diri dan lingkungannya secara realistis,
- (2) Memanfaatkan pengalaman hidupnya dan merencanakan masa depan,
- (3) Melakukan pekerjaan secara berarti,
- (4) Melakukan hubungan sosial secara akrab,
- (5) Mengekspresikan emosi secara tepat, dan

⁶⁸ <http://digilib.upi.edu/pasca/available/etd-0223106-101307/>

(6) Menilai diri secara positif.

Implikasi penelitian ini adalah adanya upaya kerja sama dalam bentuk koordinasi, konsultasi dan partisipasi antara guru pembimbing dengan seluruh personil sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Evaluasi itu bisa berguna bagi pelaksana layanan yaitu guru dan murid. Pelaksana mengambil fungsi dari tujuan itu untuk pengukuran terhadap semua yang telah dilakukan baik berhubungan dengan hal metode atau pemberian materi layanan bimbingan dan konseling kelompok. Guru bimbingan bisa mengukur nilai ketepatan metode yang dipakai dalam proses layanan bimbingan dan konseling kelompok, dan anak didik dapat mengukur perubahan tingkah laku setelah menerima layanan tersebut. Dari fungsi pengukuran itulah akan muncul motivasi membenahi dan memperbaiki layanan bimbingan dan konseling kelompok sekaligus penyesuaian diri siswa..

Jadi, jika kita lihat dalam variable penyesuaian diri, maka lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Lingkungan merupakan faktor psikis yang membentuk kepribadian anak, ini sesuai dengan pendapat Skinner bahwa perilaku yang dimiliki manusia adalah sebagai hasil dari pengondisian lingkungan dimana manusia itu berada⁶⁹.

⁶⁹ Hartono, *Psikologi Konseling* (Surabaya : University Press UNIPA, 2006), 49