

**MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 22 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**HARRIS ADHI LUKMANA
04215/ 2008**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 22 PADANG

Nama : Harris Adhi Lukmana
NIM : 04215 / 2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Juni 2015

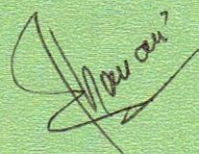
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons
NIP. 19550805 198103 2 002

Pembimbing II



Dra. Khairani, M.Pd., Kons
NIP. 19561013 198202 2 001

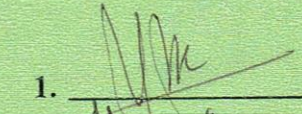
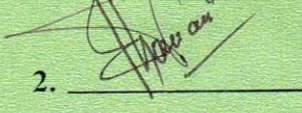
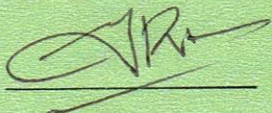
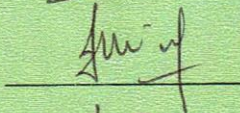
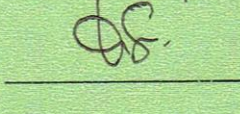
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan
Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 22 Padang
Nama : Harris Adhi Lukmana
NIM : 04215 / 2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Juni 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons	3. 
4. Anggota	: Indah Sukmawati, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dina Sukma, S.Psi, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRACT

Harris Adhi Lukmana. 2015. "Improve the Adjustment of Student Throught Group Guiding Services at SMP Negeri 22 Padang". *Thesis*. Padang: Guidance and Counseling, Faculty of Education, State University of Padang.

Everyone has experienced about physical and psychological changeover. It is a pure process where everyone has to be throught in their history life. The facts that found by the researcher there was some students who has low in adjustment, feeling stress, inferior, apprehensive, uncomfortable, and embarrassed because the changeover of their physical and psychological. The purpose of this research is to describe the Improve the Adjustment of Student Throught Group Guiding Services at SMP Negeri 22 Padang.

This research uses experiment approach one group pre-test post-test design. The sample was 12 student class VIII-7 SMP Negeri 22 Padang who got from purposive sampling technique based on the sosiometri result criterion. Technique of data collection is using questionnaire. The data analysis using wilcoxon signed ranks test technique with Statistical Product and Service Solution (SPSS) program version 15.0.

The research finding showed that 1) describing of the students adjustment before give the service of group guiding is in the low category. 2) after give service of group guiding is in the high category. 3) based on wilcoxon signed ranks test technique got $Z_{hitung} -3.061^a$ with significant 0,00 so it can be concluded that there was an improvement is students adjustment after giving the service of group guiding.

ABSTRAK

Harris Adhi Lukmana. 2015. “Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 22 Padang”. Skripsi. Padang: Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Setiap manusia dalam kehidupannya mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut merupakan suatu proses alami yang harus dijalani oleh setiap manusia dalam perjalanan sejarah hidupnya. Kenyataan yang ditemukan oleh peneliti bahwa masih ada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, merasa stres, minder, cemas, risih, gelisah dan malu karena perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peningkatan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 22 Padang.

Jenis penelitian ini yaitu pendekatan eksperimen dengan jenis *one-group pre-test post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-7 SMP N 22 Padang sebanyak 12 orang yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan berdasarkan kriteria hasil sosiometri. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Data analisis dengan menggunakan teknik, *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 15.0.

Temuan penelitian menunjukkan 1) gambaran penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori rendah. 2) gambaran penyesuaian diri siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi. dan 3) Berdasarkan uji menggunakan teknik *wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -3.061^a dengan taraf signifikansi 0,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok .

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “ **Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 22 Padang**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

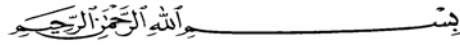
Padang, Juni 2015

Saya yang menyatakan,



Harris Adhi Lukmana
NIM. 04215

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 22 Padang”.

Karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan terkadang dalam penulisan penulis mengalami hambatan, namun berkat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari dosen, teman-teman serta orang tua penelitian ini bisa diselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd. Kons selaku Dosen Pembimbing Akademik I yang telah memberikan masukan, saran, arahan, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran terhadap penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yusri, M.Pd., Kons, Ibu Indah Sukmawati, S.Pd. M.Pd, dan Ibu Dina Sukma, S.Psi, S.Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran, arahan serta masukan dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu Staf Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu peneliti dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.

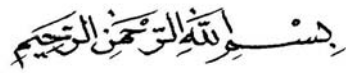
7. Bapak Afrianto, S.Pd Selaku Kepala Sekolah, Bapak Muhammad Nur Tonok, S.Pd Selaku Guru Bimbingan Konseling, Majelis Guru, Karyawan dan siswa SMP Negeri 22 Padang yang telah memberikan bantuan dan kerjasama sehingga data penelitian ini dapat diperoleh
8. Kedua Orang Tua (Ayah Dwi Agus Sutanto dan Ibu Siti Mujayanah) beserta seluruh anggota keluarga tercinta, adik-adik (Lanny Novita Safira Hesti dan Mahardika Wahyu Winata) yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan dan Adik-adik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, khususnya angkatan 2008 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan berharga demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah Swt. memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2015

Harris Adhi Lukmana

PERSEMBAHAN



“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhan-mu lah engkau berharap (Q.S Al-Insyirah: 6-8)

Belajar menapak perih demi sebuah langkah

Mengayun asa demi sebuah tujuan

Terkadang duri menusuk tajam

Terkadang batu keras mendera

Ku tetap bertahan demi sebuah mimpi

Agar dapat ku banggakan sebuah prasasti indah ini

(Harris Adhi Lukmana)

Kupersembahkan karyaku ini teruntuk

- a. *Yang tercinta sepasang insan yang menyayangiku Ayah Dwi Agus Sutanto. S.Hum., M.Pd dan Ibu Siti Mujayanah yang penuh kesabaran telah memberikan dukungan dan dorongan sehingga bisa menyelesaikan kuliah dan mendapatkan gelar sarjana. Kedua orang tua ku yang tak pernah lelah menyemangati ku. Yang rela mengorbankan apapun demi keberhasilan ku.*
- b. *Kedua adikku Lanny Novita Safira Hesti dan Mahardika Wahyu Winata, yang tidak pernah ada hentinya menanyakan kelulusanku. Hehehe semoga kalian menjadi orang yang sukses.*
- c. *Makhluk terindah Ania Ellya yang selalu memberikan semangat untuk segalanya.*
- d. *Terima kasih juga buat teman-teman yang selalu memberikan semangat dan segala bantuan. Terima kasih buat Hilman, Tian, Relan, Doni, Lilis, Bedu, Bohar, Indra dan semua teman-teman yang tak dapat disebutkan satu-persatu namanya.*
- e. *Seluruh Mahasiswa BK dan seluruh Civitas Akademika Universitas Negeri Padang*

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Pertanyaan Penelitian.....	10
F. Tujuan Penelitian	10
G. Asumsi	11
H. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
A. Penyesuaian Diri	13
1. Pengertian Penyesuaian diri.....	13
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	16
3. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri	18
4. Penyesuaian Diri yang Baik.....	19

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	21
B. Pubertas.....	22
1. Pengertian Pubertas	22
2. Ciri-Ciri Pubertas.....	23
3. Akibat Perubahan pada Masa Pubertas.....	28
4. Bahaya pada Masa Pubertas	30
C. Bimbingan Kelompok.....	33
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	33
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	35
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	37
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	38
5. Komponen-Komponen Bimbingan Kelompok.....	39
6. Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	41
D. Kerangka Konseptual.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Subjek Penelitian	50
C. Definisi Operasional	51
D. Jenis dan Sumber Data.....	52
1. Jenis Data.....	52
2. Sumber Data	52
E. Pelaksanaan Eksperimen.....	52
1. Melaksanakan <i>Pre Test</i>	53
2. Melaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok.....	53
3. Melaksanakan <i>Post Test</i>	55
F. Teknik Pengumpulan Data.....	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	61

1. Penyesuaian Diri Siswa Secara Keseluruhan Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	61
2. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	67
B. Pengujian Hipotesis	69
C. Deskripsi Proses Layanan Bimbingan Kelompok	70
1. Pertemuan Pertama dengan Materi Mengenal Perubahan Fisik pada Masa Pubertas	70
2. Pertemuan Kedua dengan Materi Menyikapi dan Memelihara Terjadinya Perubahan Fisik pada Masa Remaja	72
3. Pertemuan Ketiga dengan Materi Mengenal Aspek Psikologis Yang Terjadi pada Masa Remaja	73
4. Pertemuan Keempat dengan Materi Menyikapi Aspek Psikologis yang Terjadi pada Masa Remaja	74
D. Pembahasan	75
1. Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Bimbingan Kelompok.....	76
2. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	78
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Topik Tugas dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok.....	47
Tabel 2 Subjek Penelitian.....	50
Tabel 3 Skor Jawaban Responden.	57
Tabel 4 Klasifikasi Tingkat Jawaban.....	59
Tabel 5 Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	62
Tabel 6 Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	63
Tabel 7 Penyesuaian Diri siswa Terhadap Perubahan Fisik Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	64
Tabel 8 Gambaran Penyesuaian Diri siswa Terhadap Perubahan Psikologis Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	66
Tabel 9 Perbandingan Skor Penyesuaian Diri Siswa Sebelum (<i>Pretest</i>) dan Setelah (<i>Posttest</i>) Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	67
Tabel 10 Hasil SPSS Pengujian Hipotesis Menggunakan Teknik <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	44
Gambar 2. <i>One Group Pre-test – Post-test Design</i>	46
Gambar 3. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian	86
Lampiran 2. Pedoman Observasi: Keaktifan Anggota Bimbingan Kelompok.....	92
Lampiran 3. Pedoman Observasi: Penguasaan Materi Anggota Bimbingan Kelompok.....	96
Lampiran 4. Pedoman Observasi: Proses Bimbingan Kelompok	104
Lampiran 5. Rencana Program Layanan dan LAPELPROG	112
Lampiran 6. Data hasil penelitian	136
Lampiran 7. Analisis hasil SPSS.....	139
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	140
Lampiran 9. Dokumen Surat Menyurat	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam kehidupannya mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut secara berurutan diawali dari masa balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga tua akan selalu diwarnai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut merupakan suatu proses alami yang harus dijalani oleh setiap manusia dalam perjalanan sejarah hidupnya.

Tumbuh kembangnya kehidupan manusia mengharuskan manusia untuk dapat menempatkan dirinya dalam suatu penyesuaian diri yang baik. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Adanya perubahan fisik yang terjadi pada diri individu mempengaruhi keadaan psikis individu tersebut, khususnya dalam proses penyesuaian diri individu tersebut. Keadaan tersebut menimbulkan suatu gejala yang terjadi dalam diri individu, beberapa ada yang mengalami penolakan terhadap lingkungan sosial karena merasa asing terhadap perubahan fisik yang terjadi pada diri individu tersebut. Jika dilihat dari keseluruhan perkembangan dan penyesuaian diri selama rentang kehidupan, variasi seperti dalam hal kematangan yang lebih dini ataupun lebih lambat tersebut, tidak memiliki dampak berlebih seperti yang dipikirkan sebelumnya.

Bagi beberapa remaja, perjalanan yang dilalui di masa pubertas itu dipenuhi oleh berbagai gejolak, sementara bagi sebagian besar lainnya tidaklah demikian. Pada setiap periode dalam masa perkembangan manusia selalu terkandung stres, termasuk di masa pubertas (Santrock. 2007:96).

Individu akan merasa mendapat tekanan karena proses perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa puber menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik (Hurlock, 1996:185). Banyak yang canggung mengami perubahan ini, karena sebelumnya individu belum pernah merasakan perubahan tersebut. Untuk mengatasi kesalahpahaman individu terhadap dirinya, maka diperlukan penyesuaian diri yang tepat dan informasi yang jelas tentang perubahan yang terjadi dalam masa pubertas tersebut. Menurut Agustiani (2006:147-148) penyesuaian diri pada lingkungan sosial dipengaruhi berbagai faktor, yaitu:

1. Kondisi fisik, meliputi faktor keturunan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik. Berkenaan dengan penyesuaian diri yang dipengaruhi kondisi fisik antara lain seperti: pertumbuhan lambat dari siswa, ukuran badan terlalu gemuk atau kurus yang tidak sesuai dengan kebiasaan umumnya.
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
3. Penentu psikologis, yaitu faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis individu dalam penyesuaian diri.
4. Kondisi lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, seperti kondisi lingkungan, kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya.
5. Penentu kultural, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

Adanya perubahan dalam masa ini menyebabkan siswa mengalami mengalami stres, karena perubahan tersebut dirasa belum pernah dialami sebelumnya. Untuk itu diperlukan adanya penyesuaian diri yang baik pada diri siswa agar siswa tidak salah mengartikan perubahan fisik yang terjadi dalam diri siswa tersebut.

Menurut Hurlock (1996:184) “Masa pubertas adalah perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan”. Pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal (Santrock, 2007:83).

Pubertas yang dahulu dianggap sebagai tanda awal keremajaan ternyata tidak lagi valid sebagai patokan atau batasan untuk pengkategorian remaja. Sebab, usia pubertas yang dahulu terjadi pada akhir usia belasan (15-18 tahun) kini terjadi pada awal belasan bahkan sebelum usia 11 tahun. Seorang anak berusia 10 tahun mungkin saja sudah (atau sedang) mengalami pubertas namun tidak berarti ia sudah bisa dikatakan sebagai remaja dan sudah siap menghadapi dunia orang dewasa (Hurlock dalam Sri Rumini, 2004:54). Individu tersebut belum siap menghadapi dunia nyata orang dewasa, meski di saat yang sama ia juga bukan anak-anak lagi. Berbeda dengan balita yang perkembangannya dengan jelas dapat diukur, remaja hampir tidak memiliki pola perkembangan yang pasti. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang

diperlakukan sebagai anak-anak tetapi di lain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa.

Masa pubertas anak laki-laki berbeda dengan masa pubertas anak perempuan. Menurut (Santrock, 2007:89) pada laki-laki, rangkaian pubertas dapat dimulai di usia 10 tahun atau usia 13,5 tahun. Rangkaian pubertas dapat berakhir di usia 13 tahun atau 17 tahun. Rentang normal tersebut cukup luas, sehingga dari dua anak laki-laki yang memiliki usia kronologis yang sama, anak yang satu mungkin dapat menyelesaikan rangkaian pubertas sebelum anak yang lain memulainya. Pada perempuan, rentang usia normal untuk *menarche* (haid awal) dapat lebih luas, antara usia 9 hingga 15 tahun. Elida Prayitno (2006:6) laki-laki yang dikatakan remaja berumur 15-17 tahun sedangkan perempuan berumur 13-15 tahun. Pada rentangan umur yang demikian remaja puber mengalami masa transisi, yang mana pada masa transisi ini remaja mengalami perubahan fisik serta gejala psikologis, emosional, dan sosial.

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja ketika pubertas merupakan suatu hal yang menggagu karena mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. Sesuai yang dinyatakan Hurlock (1996:191) “pertumbuhan fisik yang pesat cenderung disertai kelelahan, kelesuhan, dan perubahan-perubahan kelenjar internal anak puber sering terganggu dengan perubahan ini”.

Selain itu pertumbuhan fisik yang dialami remaja puber, menyebabkan kecanggungan. karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Sebab perubahan yang terjadi sangat mencolok dan jelas sehingga keseimbangan yang sebelumnya sudah terbentuk berpengaruh kepada sikap dan tingkahlaku remaja.

Menurut Yusuf (2006:27) bahwa "Perubahan fisik yang terjadi pada remaja mengganggu keseimbangan sebelumnya, pelampiasan gangguan ketidak seimbangan dapat dilihat pada tingkah laku mereka yang mudah tersinggung, kecenderungan menarik diri dari keluarga atau teman, menentang kewenangan dan sebagainya".

Memang banyak perubahan pada diri remaja sebagai tanda terjadinya pubertas, namun seringkali perubahan itu hanya merupakan suatu tanda-tanda fisik dan bukan sebagai pengesahan akan keremajaan seseorang. Namun satu hal yang pasti, konflik yang dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka seperti krisis percaya diri, emosi yang meninggi dan antagonisme sosial.

Menurut Herber dan Runyon (dalam Hutabarat. 2004:73) menyebutkan beberapa ciri-ciri penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- a. Persepsi yang tepat tentang kenyataan atau realitas individu yang penyesuaian dirinya baik akan merancang tujuan secara realitas dan secara aktif ia akan mengikutinya.
- b. Mampu mengetasi stress dan ketakutan dalam diri sendiri.
- c. Dapat menilai diri sendiri. Secara positif individu harus dapat mengenali kelemahan diri sebaik mengenal kelebihan diri.
- d. Mampu mengekspresikan emosi dalam diri sendiri.
- e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik. Individu yang penyesuaian dirinya baik mampu mencapai tingkatan yang tepat dari kedekatan dalam hubungan sosialnya.

Hasil konseling individu semester Juli-Desember yang dilakukan dengan lima orang siswa SMP Negeri 22 Padang, diperoleh keterangan bahwa mereka sulit untuk menyesuaikan diri dalam menjalani masa pubertas. Hal ini disebabkan karena mereka selalu disamakan dan sering dibandingkan dengan teman-temannya, mereka merasa kurang percaya diri dengan perbandingan serta persamaan itu, sebab mereka ingin menjadi diri sendiri dan bukan menjadi diri orang lain. Namun keinginan mereka itu tidak sesuai dengan keinginan orang tua dan guru di sekolah. Keadaan seperti ini membuat mereka stres yang ditunjukkan dengan gejala-gejala sering melawan, malas belajar, sering membolos, ataupun munculnya sikap kekhawatiran yang berlebihan karena mereka takut dengan tindakan yang mereka lakukan dinilai salah. Hal ini menunjukkan bahwa diri pribadi siswa masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan pengadministrasian angket penyesuaian diri dalam masa pubertas pada tanggal 8 November 2014. Terungkap masih ada siswa yang belum bisa menerima keadaan diri, menilai diri dan kurang bisa mandiri terhadap dirinya, seperti ada siswa kurang peduli terhadap kebersihan badan, kurang percaya diri, belum bisa menerima keadaan diri sebagaimana yang mereka inginkan.

Berdasarkan wawancara peneliti terhadap dua guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 8 November 2014, pubertas memberikan efek perubahan yang membawa sisi psikologis siswa menjadi terganggu. Bagi

siswa yang mengalami keterlambatan perkembangan maka tidak jarang yang mengalami minder dengan kawan-kawan sebayanya yang telah mengalami masa pubertas. Dan bagi yang sedang dalam masa pubertas banyak juga yang masih belum mengerti bagaimana cara menyikapi perubahan yang terjadi pada dirinya tersebut. Efek lain adanya masa pubertas tampak pada siswa perempuan sudah pandai merias wajah mereka dengan cara berdandan. Hal ini sangat dikhawatirkan karena apabila terlalu berlebihan maka akan membawa dampak negatif contohnya saja seperti pelecehan seksual. Selain itu adanya perubahan yang disikapi secara berlebihan akan menjadikan individu memiliki sifat narsisme.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa menjelaskan bahwa gejala psikologis yang dialami remaja puber adalah gejala emosional yang mana gejala emosional yang ditampilkan tingkah laku terlalu gembira, sedih, berani, takut, marah muak dan cemas. Seperti ketika remaja putri mulai mendapat menstruasi, mereka merasa cemas dan terganggu dengan hal itu, mereka gelisah dan egonya pun tidak terkontrol dan bagi remaja putra, ketika suara mereka berubah menjadi lebih besar mereka merasa risih, cemas, gelisah, malu dan sebagainya. Hal ini merupakan permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja khususnya yang sedang mengalami pubertas. Menurut Sarlito W. Sarwono (2012:52) perubahan fisik remaja yang begitu cepat menyebabkan remaja sangat cemas sekaligus bangga bahwa hal itu menunjukkan bahwa ia memang bukan anak-anak lagi.

Perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer pertumbuhan remaja, perubahan psikologis muncul karena adanya perubahan fisik.

Sejalan dengan pendapat tersebut Santrock (2007:93) menjelaskan bahwa sebagian besar reaksi yang diberikan itu cukup ringan, para remaja perempuan menyatakan bahwa periode pertama itu menimbulkan sedikit perasaan gelisah, perasaan terkejut, atau perasaan gembira. Laporan negative yang sering diungkapkan adalah kerepotan karena harus membawa pembalut dan risih. Sebagian kecil diantara para remaja perempuan itu menyatakan bahwa mereka menjadi tidak nyaman, prilakunya menjadi lebih terbatas, dan mengalami perubahan emosi.

Dari penjelasan tersebut ditemukan siswa yang kurang terampil dalam menyesuaikan dirinya. Apabila ketidakterampilannya dalam menyesuaikan dirinya tidak diatasi, maka mereka tidak dapat berkembang seoptimal mungkin. Disinilah peran guru Bimbingan Konseling (Guru BK) menerapkan layanan bimbingan dan konseling (BK). Salah satu layanan yang membimbing siswa untuk berlatih terampil dalam menyesuaikan dirinya adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Bennet (Tatiek Romlah, 2001:14) tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan :
 - 1) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
 - 2) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian

Beranjak dari fenomena yang ditemukan di lapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 22 Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa merasa kurang percaya diri karena dibanding-bandingkan dengan teman sebayanya
2. Siswa mengalami stres karena perubahan yang terjadi pada dirinya
3. Siswa mengalami minder
4. Siswa masih ada yang belum mengerti bagaimana cara menyikapi perubahan yang terjadi pada dirinya
5. Siswa merasa cemas, risih, gelisah, dan malu karena perubahan yang terjadi.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini mengkaji tentang penyesuaian diri siswa pada masa pubertas yang dikhususkan pada perubahan yang terjadi seperti:

1. Perubahan ukuran tubuh
2. Perubahan Proporsi Tubuh
3. Ciri-ciri Seks Primer
4. Ciri-ciri Seks Sekunder
5. Perubahan emosi
6. Perubahan Perilaku

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “bagaimana Peningkatkan Penyesuaian Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok?”.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah diatas maka pertanyaan yang akan dijawab dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Bagaimana penyesuaian diri siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas sebelum menerima layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimana penyesuaian diri siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas sesudah menerima layanan bimbingan kelompok?
3. Apakah terdapat peningkatan penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dengan adanya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi:

1. Penyesuaian diri siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas sebelum menerima layanan bimbingan kelompok
2. Penyesuaian diri siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas sesudah menerima layanan bimbingan kelompok

3. terdapat peningkatan penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan kelompok

G. Asumsi

1. Setiap individu memiliki penyesuaian diri yang berbeda dengan individu lainnya
2. Setiap memasuki suatu perubahan yang baru maka setiap individu akan melakukan penyesuaian diri
3. Setiap individu mengalami masa pubertas

H. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Sebagai sumbangan pemikiran dalam khazanah intelektual bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Padang tentang meningkatkan penyesuaian diri siswa pada masa pubertas melalui layanan bimbingan kelompok
 - b. Hasil temuan penelitian ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan berkenaan dengan bimbingan kelompok
 - c. Memperkaya pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dan teori bimbingan kelompok
2. Manfaat Praktis:
 - a. Guru Bimbingan Konseling (Guru BK), sebagai pedoman dalam merancang program bimbingan konseling khususnya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam masa pubertas melalui layanan bimbingan kelompok dan diharapkan dapat melaksanakan

bimbingan yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara berkelanjutan

- b. Bagi penulis sebagai calon guru BK, hasil penelitian ini bermanfaat sebagai referensi penanganan masalah siswa yang berkaitan dengan masalah penyesuaian diri terutama penyesuaian diri dalam masa pubertas
- c. Bagi Ketua Jurusan/Program studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya para dosen, hasil penelitian ini bermanfaat untuk mempersiapkan konselor yang akan bertugas di sekolah dengan kualitas kepribadian yang tinggi serta mampu melaksanakan layanan konseling secara efektif sehingga dapat menimbulkan motivasi siswa dalam melaksanakan bimbingan kelompok
- d. Musyawarah Guru Pembimbing (MGP), dalam penyusunan program pelayanan konseling di sekolah, khususnya dalam melaksanakan bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa pada masa pubertas.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Pada lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungannya. Disamping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan dalam dirinya yang diselaraskan dengan tuntutan lingkungan. Jika seseorang dapat memadukan kedua hal tersebut, maka dikatakan orang tersebut telah mampu menyesuaikan diri.

Berdasarkan pendapat Sofyan S. Willis (2008:55),

“Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Remaja melakukan penyesuaian diri untuk mencapai kepuasan terhadap dirinya dan dapat melakukan hubungan yang wajar dengan lingkungan”.

Penyesuaian diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *adjustment*.

Dalam kamus psikologi (Chaplin, James. P) terjemahan Kartini Kartono, 2008:11) *adjustment* yang diartikan dengan variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosialnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan, dikemukakan oleh Davidoff (dalam Firman, 1992: 25), Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang terus menerus dalam berhubungan dengan lingkungan. Seperti yang diungkapkan oleh Sunarto (2003,15) bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang kontiniu dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Menurut Enung Fatimah (2006:194),

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri juga termasuk perilaku dan emosi yang tergolong dalam perubahan psikologis pada remaja.

Menurut Hariyadi Sugeng, dkk (2003:136) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengubah diri sesuai dengan lingkungan, atau sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya. Penyesuaian diri yang pertama disebut penyesesuaian diri yang *autoplastis* (*auto* berarti sendiri, *plastis* berarti bentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut dengan penyesuaian diri yang *alloplastis* (*allo* berarti yang lain). Penyesuaian diri dengan demikian ada yang bersifat aktif, yaitu apabila individu itu sendiri yang mempengaruhi atau mengubah lingkungan, sebaliknya bersifat pasif apabila individu tersebut dipengaruhi lingkungan.

Hariyadi Sugeng, dkk (2003:137) menambahkan ada beberapa pengertian prinsip tentang penyesuaian diri, sebagaimana dikemukakan berikut ini :

- a. Penyesuaian diri merupakan proses menyelaraskan antara kondisi diri individu sendiri dengan sesuatu objek atau perangsang, melalui kegiatan belajar.
- b. Dalam proses penyesuaian diri selalu terjadi interaksi antara dorongan-dorongan dari dalam diri individu dengan suatu perangsang atau tuntutan lingkungan sosial..
- c. Untuk melakukan penyesuaian diri diperlukan adanya proses pemahaman diri dan lingkungannya, sehingga dapat terwujud keselarasan, kesesuaian, kecocokan, atau keharmonisan interaksi diri dan lingkungan.
- d. Penyesuaian diri selalu berproses dan berkembang secara dinamis, sesuai dengan dinamika lingkungan hidup dan perkembangan dorongan keinginan individu yang sifatnya autoplastis maupun alloplastis.

Sunarto dan Agung (2006:221), menyatakan bahwa:

- a. Penyesuaian diri berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan realasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- b. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi responden-responden sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang memenuhi syarat.
- d. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki responden emosional yang tepat pada setiap situasi.

Dari berbagai pendapat para ahli tersebut dapat dijelaskan bahwa penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan individu untuk memahami berbagai aspek yang terjadi di sekeliling individu tersebut baik

penyesuaian terhadap diri pribadinya ataupun terhadap lingkungan di sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Musthafa Fahmi, (1982:64) membagi penyesuaian diri menjadi dua aspek, yaitu :

a. Penyesuaian Diri Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah penyesuaian individu terhadap dirinya, tidak memiliki rasa benci dan tidak percaya diri. Respon penyesuaian diri baik atau buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai sesuatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan *external*.

Menurut Zainun Mutadin (2002:53),

Penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan diri untuk menerima dirinya sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak secara obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya diri.

Faktor utama kegagalan penyesuaian diri seseorang adalah keguncangan emosi yang dialami, biasanya keguncangan itu terjadi akibat adanya berbagai dorongan perubahan pandangan kepada individu terhadap diri sendiri. Penyesuaian pribadi merupakan penyesuaian

terhadap diri sendiri yang terdiri dari tiga bagian, yaitu 1) Penyesuaian diri fisik dan emosi, 2) Penyesuaian diri seksual, 3) Penyesuaian diri moral dan agama.

b. Penyesuaian diri Sosial

Dalam lapangan psikologi sosial penyesuaian diri tersebut dikenal dengan nama “proses penyesuaian sosial”. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengannya. Akan tetapi semua aspek yang diserap oleh individu tersebut belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial sehingga individu itu mampu mencapai penyesuaian yang sempurna yang harus sesuai dengan kebiasaan masyarakat dan mematuhi kaidah-kaidah pengontrol sosial yang ada. Menurut Hurlock (1978:287) Penyesuaian diri sosial diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Sedangkan menurut pendapat Mustafa Fahmi (1982:67) penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dan kelompok yang melibatkan aspek khusus dari kelompok sosial yang meliputi 1) Penyesuaian diri terhadap keluarga, 2) Penyesuaian diri terhadap pekerjaan/sekolah, 3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat dijelaskan bahwa penyesuaian diri sosial merupakan penyesuaian diri individu terhadap keadaan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial dikatakan berhasil

apabila individu tersebut berhasil dalam mengadakan penyesuaian dalam lingkungan sosialnya.

3. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Dalam melakukan proses penyesuaian diri individu akan dihadapkan dengan kendala-kendala, baik dari luar maupun dari dalam dirinya.

Menurut Singgih (2000:51) ada dua bentuk penyesuaian diri, yaitu:

- a. *Adaptif*, sering dikenal orang dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Menurut Alex Sobur (2003:530) pada dasarnya penyesuaian diri itu terbentuk sesuai hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya di dalam dan keadaan di luar dirinya.
- b. *Adjustif*, suatu bentuk penyesuaian diri yang bersangkutan dengan kehidupan atau keadaan psikis seseorang. Penyesuaian diri bentuk ini berhubungan dengan tingkah laku, dimana tingkah laku seseorang sebagian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal yang berhubungan dengan psikis.

Berdasarkan pendapat di atas, bentuk penyesuaian diri terbagi dua, yaitu bentuk penyesuaian diri secara fisik dan bentuk penyesuaian diri secara psikis.

Menurut Zainun Mutadin (2002:53) pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu: penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial.

- a. Penyesuaian Pribadi. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan diri untuk menerima dirinya sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak secara obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa atau tidak percaya diri.
- b. Penyesuaian sosial. setiap individu hidup dalam masyarakat yang didalamnya terdapat proses saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkahlaku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum adat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyesuaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan bentuk adaptasi individu terhadap fisik yang dialami dan terhadap lingkungan sekitar, serta merupakan bentuk penyesuaian terhadap keadaan psikis individu. Sedangkan berdasarkan aspeknya penyesuaian diri terbagi dalam penyesuaian terhadap diri pribadi dan penyesuaian sosial.

4. Penyesuaian Diri yang Baik

Menurut Schneiders (1964:73-88) memberikan kriteria individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik sebagai berikut:

a) Memiliki pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, b) Objektivitas diri dan penerimaan diri, c) Kontrol dan perkembangan diri, d) Integrasi pribadi yang baik, e) Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya, f) Adanya perspektif, skala nilai dan filsafat hidup yang kuat, g) Adanya rasa humor, h) Mempunyai rasa tanggung jawab, i) Menunjukkan kematangan respon, j) Adanya perkembangan kebiasaan yang baik, k) Adanya adaptasi, l) Bebas dari respon-respon yang simptomatis atau cacat, m) Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain, n) Memiliki minat yang besar, o) Adanya kepuasan dalam kerja dan bermain, p) Memiliki orientasi yang kuat terhadap realitas.

Penyesuaian diri dapat berlaku secara positif ataupun sebaliknya yang pada prinsipnya didasari oleh sikap dan pandangannya terhadap individu dan lingkungan. Apabila ciri-ciri di atas telah dimiliki oleh siswa dalam kehidupannya, khususnya dalam kehidupan di sekolah maka penyesuaian diri yang baik akan tercapai sehingga terjadi hubungan yang serasi antara dirinya dan lingkungannya dengan menunjukkan perilaku normal dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Dari uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri yang positif terjadi bila individu dapat menunjukkan kesesuaian, kecocokan ataupun keharmonisan antara dorongan pribadi dan tuntutan atau harapan lingkungannya sehingga terjadi perkembangan pribadi dan sosial yang wajar dan sehat. Penyesuaian diri yang baik adalah bila individu mampu dan berhasil menyatukan dirinya dengan lingkungannya dan menunjukkan perilaku yang normal.

Herber dan Runyon (dalam Hutabarat. 2004:73) menyebutkan beberapa tanda pengenal penyesuaian diri yang sehat, yaitu: a) Persepsi yang tepat tentang kenyataan atau realitas individu yang penyesuaian

dirinya baik akan merancang tujuan secara realitas dan secara aktif ia akan mengikutinya, b) Mampu mengetasi stress dan ketakutan dalam diri sendiri, c) Dapat menilai diri sendiri, d) Mampu mengekspresikan emosi dalam diri sendiri, e) Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah apabila individu menyadari siapa dan apa perilaku yang ditampilkan sesuai dengan tuntutan perubahan fisik dan lingkungan. Penyesuaian diri yang terjadi dalam kehidupan seseorang bisa saja mengalami perubahan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Abu Ahmadi (1990:283), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

- a. Faktor *indogin*, yaitu faktor yang datang dari individu itu sendiri. Faktor ini meliputi faktor biologis (yang bersifat jasmaniah) dan faktor psikologis (yang bersifat rohaniah). Faktor indogin jasmaniah meliputi. Kesehatan, kesehatan adalah faktor yang penting dalam belajar. Faktor Indogin rohaniah meliputi: perhatian, minat, emosi.
- b. Faktor *eksogin*, yaitu faktor yang datang dari luar individu itu sendiri. Faktor eksogin meliputi (1) faktor keluarga (2) faktor lingkungan sekolah (3) faktor lingkungan masyarakat

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti faktor indogin dan eksogin. Faktor indogin berperan dalam penyesuaian diri individu. Tidak hanya itu, faktor eksogin juga berpengaruh penting dalam pembentukan penyesuaian diri siswa.

B. Pubertas

1. Pengertian Pubertas

Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Kata ini lebih menunjuk pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan (Hurlock, 1996:184)

Menurut Elizabeth B. Hurlock (dalam Sri Rumini, 2004:54) disimpulkan masa puber adalah masa terjadinya perubahan tertentu yang tidak terjadi pada periode lainnya. Dikatakan periode tumpang tindih karena dua tahun akhir masa anak-anak akhir dan dua tahun awal masa remaja awal sehingga disebut periode unik. Pembagiannya sebagai berikut:

- a. Tahap pra-puber : wanita 11-13 tahun; pria 14-16 tahun
- b. Tahap puber : wanita 13-17 tahun; pria 14-17 tahun
6 bulan
- c. Tahap pasca-puber : wanita 17-21 tahun; pria 17 tahun 6 bulan-21 Tahun.

Pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal (Santrock, 2007:83). Bagi sebagian besar di antara kita, masa pubertas berakhir jauh sebelum masa remaja selesai. Meskipun demikian, masa pubertas merupakan awal penting yang menandai masa remaja (Santrock, 2007:83).

Perubahan fisik remaja yang begitu cepat menyebabkan remaja sangat cemas sekaligus bangga bahwa hal itu menunjukkan bahwa ia memang bukan anak-anak lagi. Perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer pertumbuhan remaja, perubahan psikologis muncul karena adanya perubahan fisik (Sarlito W. Sarwono, 2012:52).

Gejala pubertas tidak bisa diterangkan hanya dari salah satu aspek, tetapi harus dari kesatuan psiko-physis. Apalagi kalau kita mengingat individu sebagai kesatuan psiko-physis yang terus menerus dalam relasi timbal balik dengan lingkungan, maka soal pendidikan, pergaulan dan kebudayaan harus mendapat perhatian. (Margareth Mead dalam Simandjuntak, 1984:136)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pubertas merupakan salah satu masa penting dalam perkembangan seorang manusia dimana dalam proses tersebut terjadi perubahan fisik dan perubahan psikologis. Untuk itu adanya penyesuaian diri merupakan suatu cara seseorang untuk dapat lebih menyikapi tentang perubahan yang terjadi dalam diri individu tersebut.

2. Ciri-Ciri Pubertas

Dalam perkembangannya, terdapat beberapa ciri-ciri yang terjadi pada masa pubertas yaitu:

a. Perkembangan fisik remaja

Menurut Hurlock (1996:188), selama pertumbuhan pesat masa puber, terjadi empat perubahan fisik penting yaitu sebagai berikut :

1) Perubahan Ukuran Tubuh

Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Karena periode pertumbuhan yang lebih lama, anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan pada saat sudah matang. Pertambahan berat badan yang paling besar pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan sesudah haid. Setelah itu pertambahan berarti sangat sedikit. Bagi anak laki-laki, pertambahan berat maksimum terjadi setahun atau dua tahun setelah anak perempuan dan mencapai puncaknya pada usia enam belas tahun, setelah itu pertambahan berat badan hanya sedikit.

2) Perubahan Proporsi Tubuh

Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil, sekarang menjadi terlampau besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain. Ini tampak jelas pada hidung, kaki dan tangan barulah pada bagian akhir masa remaja seluruh daerah tubuh mencapai ukuran dewasa, meskipun perubahan besar terjadi sebelum masa puber usai.

Badan yang kurus dan panjang mulai melebar di bagian pinggul dan bahu, dan ukuran pinggang tampak tinggi karena kaki menjadi lebih panjang dari badan. Dengan bertambah panjangnya badan, ukuran pinggang berkurang sehingga memberikan perbandingan tubuh dewasa.

3) Perkembangan Ciri-ciri Seks Primer

Karakteristik seks primer adalah perubahan biologis yang secara langsung melibatkan organ-organ yang diperlukan untuk melakukan reproduksi. Pada perempuan, organ-organ ini adalah indung telur, tuba falopi, rahim, dan vagina; sedangkan pada laki-laki adalah testis, penis, skrotum, vasikula seminalis, dan kelenjar prostat. Selama pubertas, organ-organ ini menjadi lebih besar dan matang (Diane E. Papalia, 11:2009).

Pada pria, bila fungsi organ-organ reproduksi pria sudah matang, maka biasanya mulai terjadi basah malam atau yang sering dikenal sebagai istilah mimpi basah. Pada wanita, semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber. Petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang adalah datangnya haid.

4) Perkembangan Ciri-ciri Seks Sekunder

Karakteristik perkembangan seks sekunder adalah tanda-tanda fisiologis dari kematangan seksual yang tidak secara langsung melibatkan organ seks: misalnya, payudara pada perempuan dan bahu bidang pada laki-laki. Karakteristik seks sekunder lainnya adalah perubahan pada suara dan tekstur kulit, perkembangan otot, serta tumbuhnya rambut di kemaluan, wajah, ketiak dan sekujur tubuh. (Diane E. Papalia, 12:2009)

Dengan berkembangnya periode ini, penampilan anak laki-laki dan anak perempuan semakin berbeda. Perubahan ini disebabkan oleh perkembangan ciri-ciri seks sekunder secara berangsur-angsur seperti halnya dengan perkembangan lain pada masa puber.

Perkembangan ciri-ciri seks sekunder ditandai dengan munculnya rambut di area tertentu, kulit menjadi kasar, timbul jerawat dan bau badan, bertumbuhnya massa otot, dan perubahan suara. Selain itu terdapat perubahan khas pada anak perempuan yaitu tumbuhnya payudara dan pinggul menjadi lebar.

Muss (dalam Sarlito W.Sarwono, 2012:62) membuat urutan perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas sebagai berikut :

➤ **Pada Anak Perempuan**

- 1) Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang)
- 2) Pertumbuhan payudara
- 3) Tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan
- 4) Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya.
- 5) Bulu kemaluan menjadi keriting
- 6) Haid
- 7) Tumbuh bulu-bulu ketiak

➤ **Pada Anak Laki-laki**

- 1) Pertumbuhan tulang-tulang
- 2) Testis membesar
- 3) Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus, dan berwarna gelap
- 4) Awal perubahan suara
- 5) Ejakulasi (keluarnya air mani)
- 6) Bulu kemaluan menjadi keriting
- 7) Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya

- 8) Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis dan jenggot)
- 9) Tumbuh bulu ketiak
- 10) Akhir perubahan suara
- 11) Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap
- 12) Tumbuh bulu di dada

Perubahan-perubahan fisik itu, menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu. Pertumbuhan badan yang mencolok misalnya, atau pembesaran payudara yang cepat, membuat remaja merasa tersisih dari teman-temannya. Demikian pula dalam menghadapi haid dan ejakulasi pertama, anak-anak yang remaja itu perlu mengadakan penyesuaian-penyesuaian tingkah laku yang tidak selalu bias dilakukannya dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua (SarlitoW.Sarwono, 2012:64).

b. Perkembangan emosi/psikologis remaja

Dalam masa pubertas banyak terdapat perubahan fisik yang terjadi. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis yang muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu.

Di antara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi makin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual yang tumbuh (Sarlito

W.Sarwono, 2012:64). Terdapat perubahan psikologis dalam jumlah besar yang menyertai perkembangan pubertas remaja (Sarigiani & Patersen, Susman & Rogol, Santrock. 2007:91).

Citra tubuh salah satu aspek psikologis dari pubertas yang pasti muncul pada laki-laki dan perempuan adalah *praokupasi* (perhatian) remaja pada tubuhnya (McCabe & Ricciardelli John dalam Santrock. 2007:82).

Menurut Santrock (2007:93),

Sebagian besar reaksi yang diberikan itu cukup ringan, para remaja perempuan menyatakan bahwa periode pertama itu menimbulkan sedikit perasaan gelisah, perasaan terkejut, atau perasaan gembira...laporan negative yang sering diungkapkan adalah kerepotan karena harus membawa pembalut dan risih. Sebagian kecil diantara para remaja perempuan itu menyatakan bahwa mereka menjadi tidak nyaman, prilakunya menjadi lebih terbatas, dan mengalami perubahan emosi.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa perubahan fisik pada masa pubertas membawa dampak terhadap kondisi psikologis individu yang mengalami pubertas.

3. Akibat Perubahan pada Masa Pubertas

Menurut Hurlock (1996:191), perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. Meskipun akibatnya biasanya sementara, namun cukup menimbulkan perubahan dalam pola perilaku, sikap, dan kepribadian.

a. Akibat terhadap keadaan fisik

Menurut pendapat Sarlito W. Sarwono (2012:64),

“Perubahan-perubahan fisik itu, menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu. Pertumbuhan badan yang mencolok misalnya, atau pembesaran payudara yang cepat, membuat remaja merasa tersisih dari teman-temannya. Demikian pula dalam menghadapi haid dan ejakulasi pertama, anak-anak yang remaja itu perlu mengadakan penyesuaian-penyesuaian tingkah laku yang tidak selalu bias dilakukannya dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua”.

Pertumbuhan yang pesat dan perubahan-perubahan tubuh cenderung disertai kelelahan, kelesuan, dan gejala-gejala buruk lainnya. Keadaan ini seringkali semakin memburuk dengan meningkatnya tugas-tugas dan tanggung jawab justru pada saat individu paling tidak dapat melaksanakannya dengan baik.

b. Akibat pada sikap dan perilaku

Beberapa akibat pada sikap dan perilaku yang sering muncul dalam masa pubertas adalah seperti ingin menyendiri, bosan, inkoordinasi, antagonisme sosial, emosi yang meninggi, hilangnya kepercayaan diri, dan terlalu sederhana

Menurut Diane E. Papalia (12:2009), perubahan fisik yang dramatis memiliki efek psikologis, sebagian besar remaja muda lebih peduli mengenai penampilan mereka dibandingkan tentang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak yang tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan cenderung tidak bahagia dengan penampilan mereka dibandingkan dengan anak laki-laki.

Sedangkan menurut pendapat Syamsu Yusuf (98:2011),

Meskipun pada masa pubertas kemampuan kognitifnya telah berkembang dengan baik, yang memungkinkannya untuk dapat mengatasi stres atau fluktuasi emosi secara efektif, tetapi ternyata masih banyak mengalami depresi, marah-marah, dan kurang mampu meregulasi emosi. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang.

Dapat dimengerti bahwa akibat yang luas dari masa puber pada keadaan fisik anak juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Karena mencapai masa puber lebih dulu, anak perempuan lebih cepat menunjukkan tanda-tanda perilaku yang mengganggu daripada anak laki-laki. Tetapi perilaku anak perempuan lebih cepat stabil daripada anak laki-laki, dan anak perempuan mulai berperilaku seperti sebelum masa puber.

4. Bahaya pada Masa Pubertas

Menurut Hurlock (1996:191), bahaya pada masa puber pada umumnya gawat, terutama karena berakibat jangka panjang. Bahaya ini bertentangan dengan tahap perkembangan yang terdahulu, dimana bahayanya sendiri yang lebih penting dibandingkan dengan akibat jangka panjangnya.

Seperti halnya dengan akhir masa kanak-kanak, bahaya psikologis lebih banyak dan akibatnya lebih luas daripada bahaya fisik. Selanjutnya, hanya sedikit anak puber yang terpengaruh bahaya fisik, sedangkan semua anak puber terpengaruh oleh bahaya psikologis meskipun dalam tingkat yang berbeda.

a. Bahaya Fisik

Bahaya fisik utama masa puber disebabkan kesalahan fungsi kelenjar endokrin mengendalikan pertumbuhan pesat dan perubahan seksual yang terjadi pada periode ini. Akibat ketidakseimbangan kelenjar endokrin pada masa puber dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kekurangan hormon pertumbuhan

Kurangnya jumlah hormon pertumbuhan pada akhir masa kanak-kanak dan awal masa puber menyebabkan anak menjadi lebih kecil dari rata-rata pada waktu ia matang.

2) Kurangnya hormon gonad

Kalau hormon gonad tidak cukup banyak dikeluarkan atau dikeluarkan agak terlambat untuk dapat mengawasi hormon pertumbuhan, maka pertumbuhan anggota badan berlangsung terlalu lama dan individu menjadi lebih besar dari rata-rata. Kurangnya jumlah hormon-hormon gonad juga mempengaruhi perkembangan normal organ-organ seks dan ciri-ciri seks sekunder sehingga individu tetap kekanak-kanakan atau mengambil ciri-ciri lawan jenis, bergantung pada kapan terjadinya gangguan dalam siklus perkembangan.

3) Persediaan hormon gonad yang berlebihan

Ketidak seimbangan dalam berfungsinya kelenjar pituitary dan gonad dapat menyebabkan produksi hormon gonad dalam jumlah yang berlebihan pada usia sangat muda,

mengakibatkan permulaan masa puber kadang-kadang dimulai sedini usia lima atau enam tahun. Ini dikenal sebagai masa puber yang terlalu awal atau *puberty precox*. Meskipun anak tersebut matang secara seksual dalam arti bahwa organ-organ seks sudah mulai berfungsi, tetapi bentuknya masih kecil dan ciri-ciri seks sekunder belum berkembang seperti anak yang matang pada usia yang normal.

b. Bahaya Psikologis

Terdapat banyak bahaya psikologis pada masa puber yang akibat jangka panjangnya lebih penting daripada akibat langsungnya. Inilah yang menyebabkan mengapa bahaya psikologis yang terpenting, yaitu 1) Konsep diri yang kurang baik, 2) Prestasi rendah, 3) Kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan masa pube, 4) Menerima tubuh yang berubah, 5) Menerima peran seks yang didukung secara sosial, 6) Penyimpangan dalam pematangan seksual

Menurut Charlotte Buhler (dalam Hurlock, 1996:185) menamakan puber sebagai fase negatif. Istilah fase menunjukkan periode yang sedang berlangsung singkat, negatif berarti bahwa individu mengambil sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang.

Di antara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan

tubuh (badan menjadi makin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual yang tumbuh (Sarlito W.Sarwono, 2012:64).

C. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa di sekolah adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (1995:178) :

“Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya”.

Selanjutnya Prayitno (2006:9) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling, dimana sejumlah orang akan membahas topik tertentu dan mendapatkan informasi dari topik tersebut yang berguna dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk memperoleh pemahaman baru serta mengembangkan potensi individu secara optimal.

Mungin Edi Wibowo (2005:17) menyatakan :

“bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersalma”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa akan saling bertukar pendapat mengenai topik yang dibahas dan pemimpin kelompok akan mengarahkan anggota kelompok untuk terampil dalam memberikan dan menanggapi pendapat. Semua siswa akan dilatih untuk terampil berkomunikasi dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Dewa Ketut Sukardi (2000:64) menyatakan hal yang sama mengenai bimbingan kelompok, yaitu:

“layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan”.

Menurut Winkel (1997:543) “bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak langsung melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri”. Dengan adanya bimbingan kelompok, diharapkan akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga akan terjadi suatu perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung.

Menurut Tatiek Romlah (2001:3) “bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok yang ditujukan untuk mencegah dan mengatasi timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa”. Jadi beberapa pengertian bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Dengan kata lain dengan adanya bimbingan kelompok membantu mengembangkan keterampilan berkomunikasi yaitu berlatih berbicara dihadapan teman-temannya dalam mengemukakan pendapatnya, siswa belajar untuk menghargai pendapat, siswa belajar memecahkan masalah dari topik yang dibahas.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman Amti (1994:108) tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang

menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- a. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- b. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- c. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
- d. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- e. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain
- f. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
- g. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat di atas tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995:178) antara lain :

- a. Mampu berbicara di depan banyak orang
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain
- d. Bertanggung jawab atas pendapat orang yang dikemukakannya
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- f. Dapat bertenggang rasa
- g. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Selanjutnya menurut Bennet (Tatiek Romlah, 2001:14) tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- c. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- d. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan :
 - 3) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
 - 4) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi dan menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok maka manfaat yang diperoleh menurut pendapat Dewa Ketut Sukardi (2000:17) yang dapat diperoleh adalah :

- a. Dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain
- b. Berani berbicara dimuka umum
- c. Dapat mengemukakan pendapat
- d. Dapat menanggapi pendapat orang lain
- e. Tenggangrasa dalam berbicara
- f. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
- g. Menghargai pendapat orang lain

Sejalan dengan pendapat di atas, Prayitno (1997:106) mengemukakan lima manfaat dari bimbingan kelompok, yaitu :

- a. Memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk berpendapat dan berbicara berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan pernolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.

- e. Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995:179) di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. Asas kesukarelaan. Semua anggota kelompok dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- b. Asas keterbukaan, para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu
- c. Asas kegiatan, semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok
- d. Asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku
- e. Asas kerahasiaan, para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa di dalam layanan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang dimana asas-asas tersebut berguna sebagai pedoman agar bimbingan kelompok yang

berlangsung dapat berjalan sesuai dengan memegang kaidah asas-asas bimbingan kelompok tersebut.

5. **Komponen-Komponen Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004:6) komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. **Pemimpin kelompok**

Pemimpin memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (1995:35) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah :

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Di samping itu pemimpin kelompok diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang

atau lebih anggota kelompok sehingga mereka itu menderita karenanya.

- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggungjawab pemimpin kelompok.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok memegang peranan penting dalam berlangsungnya kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dengan adanya pemimpin kelompok suasana bimbingan kelompok menjadi terkendali dan tidak keluar dari jalur yang menjadi topik pembahasan.

b. Anggota kelompok

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 menurut Prayitno (1995:32) adalah :

- 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 aturak 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.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dapat dikatakan sebagai sasaran inti dari proses bimbingan kelompok. Sebuah topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok merupakan suatu hal yang berguna bagi anggota kelompok dan untuk membuat suasana menjadi dinamik maka diperlukan partisipasi dari anggota kelompok agar pembahasan topik dapat dibahas secara mendalam dan tuntas.

6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok sangat penting, karena dengan adanya tahap-tahap tersebut pemimpin kelompok dapat mengetahui dan menguasai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang hendaknya terjadi di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (2006:20) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan berisikan kegiatan, antara lain:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih
- 2) Berdoa
- 3) Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok
- 4) Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
- 5) Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok

- 6) Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok
- 7) Melaksanakan pengenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan berisikan kegiatan, antara lain:

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- 3) Mengenali suasana dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya
- 4) Memberi contoh topik yang dapat dikemukakan dan dibahas dalam kelompok
- 5) Menentukan topik yang akan dibahas

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan berisikan kegiatan, antara lain:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang telah dipersiapkan atau topik yang telah dipilih anggota kelompok
- 2) Membahas pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
- 3) Tanya jawab topik
- 4) Pembahasan topik secara tuntas
- 5) Selingan

- 6) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan topik yang dibahas).

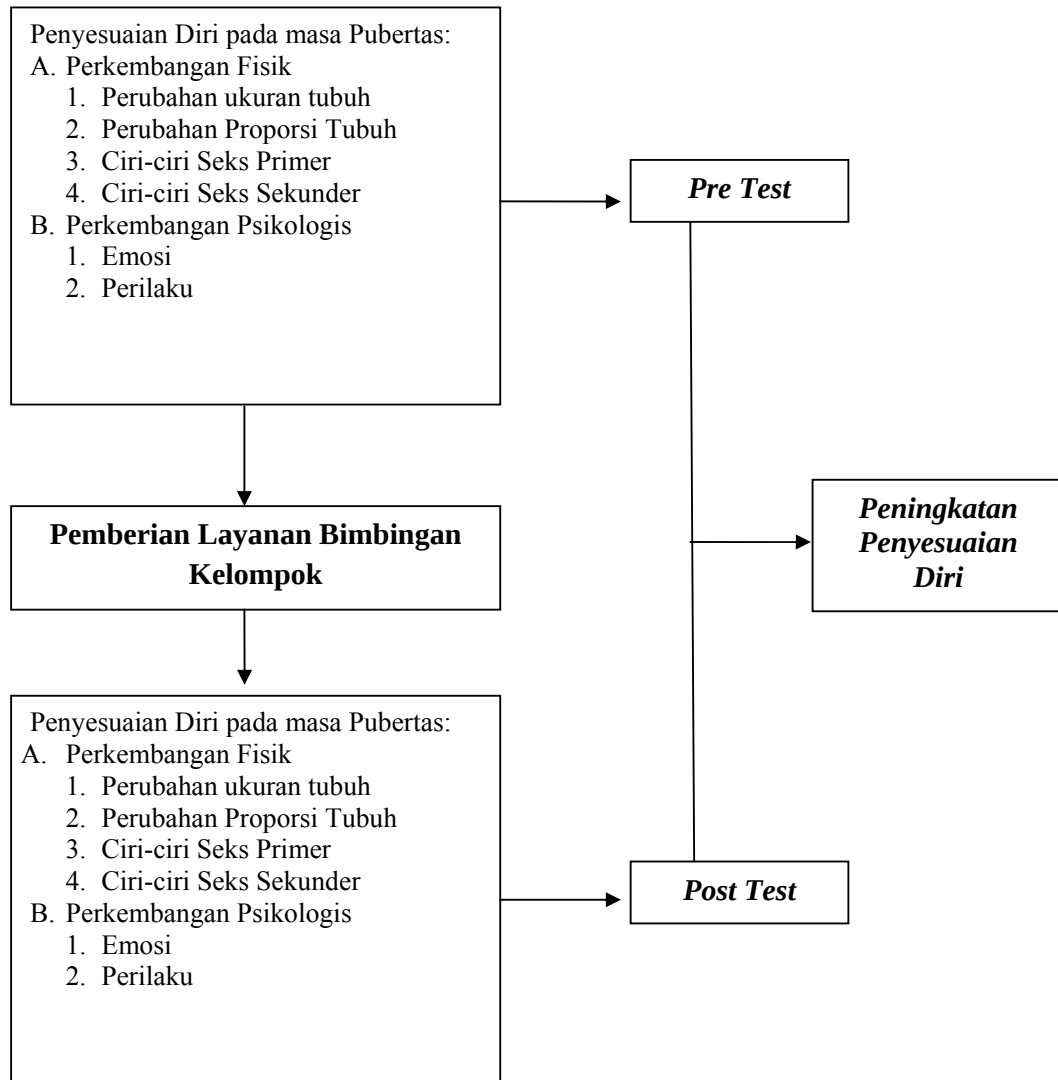
d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran berisikan kegiatan, antara lain:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- 3) Pembahasan kegiatan lanjutan
- 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- 5) Ucapan terimakasih
- 6) Berdoa
- 7) Perpisahan

D. Kerangka Konseptual

Gambar 1.
Kerangka Konseptual Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok



Kerangka konseptual di atas menjelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana peningkatan penyesuaian diri siswa di SMP N 22 Padang melalui layanan bimbingan kelompok, apakah penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan sebelum dan sesudah perlakuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dilihat dari hasil *pretest* yang diberikan berada pada kategori rendah.
2. Penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dilihat dari hasil *posttest* yang diberikan berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dilihat dari *posttest* yang telah diberikan berada pada kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Guru BK, untuk terus meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa dan memperbanyak frekuensi layanan dengan format kelompok agar memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

2. Pihak Sekolah, untuk terus melakukan interaksi dan komunikasi antar Guru BK dalam membina peserta didik melalui layanan-layanan BK seperti layanan bimbingan kelompok, salah satunya tentang penyesuaian diri siswa pada masa pubertas. Sehingga tingkat kegagalan siswa dalam menyesuaikan diri pada masa pubertas yang terjadi di sekolah itu dapat dicegah sedini mungkin.
3. Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK), untuk terus memusyawarahkan antar Guru BK untuk meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling agar memberikan hasil yang optimal terhadap peserta didik.
4. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan evaluasi serta mempersiapkan bahan dalam rancangan program bimbingan dan konseling.
5. Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), untuk terus memusyawarahkan antar Dosen Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling agar memberikan hasil yang optimal terhadap para guru dan peserta didik.
6. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jenis layanan Informasi dan Konseling Kelompok, untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa khususnya pada masa pubertas.

KEPUSTAKAAN

- Agung, Sunarto. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ahmadi, Abu. 1990. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Anwar, Syaifuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Calhoun, James F. dan Joan Ross Acocella (diterjemahkan oleh satmoko). 1990. *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan tentang kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Chaplin, Jemes F (Terjemahan Kartini Kartono). 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Fahmi, Mustafa. 1982. *Penyesuaian Diri; Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : Bulan Bintang
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia
- Firman. 1992. *Pengaruh Relasi Keluarga dengan Remaja Terhadap Penyesuaian Diri dengan Lingkungan*. Padang: PPB IKIP Padang
- Gunarsa, Singgih. 2000. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulya
- Hurlock, Elizabeth B. 1996. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Perkembangan anak*. Jakarta: erlangga
- Hutabarat, D.B. 2004. *Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja Seks dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Arkhe (Jurnal Ilmiah Psikologi). Volume 9. Nomor 2.
- Kartono, Kartini. 2008. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya

- Mutadin, Zainun. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*. <http://www.e-psikologi.com>
Diakses Tanggal 24 September 2014
- Papalia, Diane E. dkk. 2009. *Perkembangan manusia*. Jakarta: salemba humanika
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- _____. 2004. *Seri Pemandu Bimbingan dan Konseling di Sekolah (buku III)*. Padang: PT.Bina Sumber Daya MIPA.
- Prayitno, Elida. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Penerbit Angkasa Raya.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Konseling Kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press
- Santrock, John W. 2007. *Remaja, Edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers
- Schneiders, A.A.1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Siegel Sidney. 1990. *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: PT. Gramedia
- Simandjuntak dan Pasaribu. 1984. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Tarsito
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Sudjono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press

- Sugeng, Hariyadi., Dkk. 2003. *Perkembangan Peserta Didik. Cetakan Ketiga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarto.H. 2003. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Willis, Sofyan S. 2008. *Remaja dan Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W. S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi*. Surabaya : Usaha Nasional
- Yusuf, A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- _____. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: Universitas Negeri Padang Press
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- _____. 2011. *Perkembangan peserta didik*. Jakarta : Rajawali press