

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
*SETTING* KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SEKOLAH**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**Dosen Pembimbing:**

- 1. Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.**
- 2. Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.**



**OLEH**

**VENI  
1300390/2013**

**JURUSAN BIMBINGANDAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
*SETTING* KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN PENYESUAIAN  
DIRI SISWA DI SEKOLAH**

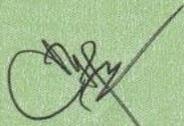
Nama : Veni  
NIM/BP : 1300390/2013  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yeni Karneli, M.Pd.,Kons.  
NIP. 19620410 198602 2 001



Drs. Erlamsyah, M.Pd.,Kons.  
NIP. 19620218 198703 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting*  
Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di  
Sekolah

**Nama** : Veni

**NIM/BP** : 1300390/2013

**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling

**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

**Tim Penguji:**

**Tanda Tangan**

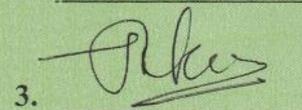
1. Ketua : Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.

1. 

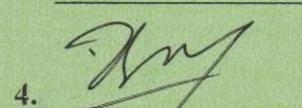
2. Sekretaris : Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.

2. \_\_\_\_\_

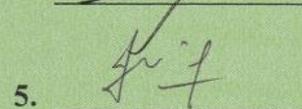
3. Anggota : Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons.

3. 

4. Anggota : Dr. Afdal. M.Pd., Kons.

4. 

5. Anggota : Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd.

5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017



Veni

## ABSTRAK

**Veni. 2017. Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting Kelompok* dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Skripsi*. Padang: BK FIP UNP.**

Penyesuaian diri di sekolah merupakan suatu keadaan dimana siswa mampu bertindak sebagaimana mestinya seorang siswa di sekolah. Kenyataan yang terjadi di lapangan masih ada siswa yang belum mampu melakukan hal yang demikian.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen model *Pre Experiment*, dengan desain *The One Group Pretest-Posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N 6 Padang yang memiliki masalah penyesuaian diri di sekolah sebanyak 10 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penyesuaian diri siswa di sekolah. Pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan rata-rata *pretest* 152,3 dan *posttest* 173,9. Pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah. Berdasarkan hasil temuan di atas, disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan kegiatan pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok secara rutin agar siswa mampu menyesuaikan diri di sekolah.

**Kata kunci:** *Cognitive Behavior Therapy, Setting Kelompok, Penyesuaian Diri.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting* Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah”. Salawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah meninggalkan dua pedoman hidup menuju jalan yang diridhai Allah SWT.

Skripsi ini disusun tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi.
2. Bapak Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons., Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., dan Ibu Indah Sukmawati, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.
4. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd.,Kons.danIbu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Buralis dan Bapak Ramadi selaku pegawai tata usaha jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu proses administrasi demi kelancaran proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Ishakawi, S.Pd., M.Ds. selaku kepala sekolah SMK N 6 Padang, guru-guru, karyawan tata usaha, dan siswa yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.

7. Ayahanda Uyun dan Ibunda Asnita, seterusnya seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2013 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 menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti 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, Agustus 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Asumsi.....	9
F. Tujuan Penelitian.....	9
G. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	11
1. Penyesuaian Diri .....	11
a. Pengertian Penyesuaian Diri .....	11
b. Karakteristik Penyesuaian Diri yang Positif dan Negatif.....	13
c. Proses Penyesuaian Diri.....	15
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	18
e. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	21
f. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah.....	22
2. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	27

a. Konsep <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	27
b. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	30
c. Fokus Konseling .....	31
d. Teknik-teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	33
e. Peran Konselor atau Pembimbing.....	35
f. Tahap-tahap <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	36
3. Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah .....	41
B. Penelitian Yang Relevan.....	41
C. Kerangka Konseptual.....	43
D. Hipotesis .....	44

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	45
B. Subjek Penelitian .....	46
C. Defenisi Operasional.....	46
D. Jenis dan Sumber Data.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Pelaksanaan Eksperimen.....	49
G. Teknik Analisis Data .....	50

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	53
1. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Secara Keseluruhan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive</i> <i>Behavior Therapy Setting</i> Kelompok .....	53
2. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dengan Guru Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> <i>Setting</i> Kelompok .....	57

3. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dalam Proses Pembelajaran Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	58
4. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dengan Teman Sebaya Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	61
5. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Fisik dan Sosial Sekolah Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	62
6. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri terhadap Peraturan Sekolah Sebelum dan Sesudah diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	64
7. Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Sebelum ( <i>Pretest</i> ) dan Sesudah ( <i>Posttest</i> ) diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	66
B. Pengujian Hipotesis .....	68
C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah .....	70
D. Pembahasan.....	79
1. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dengan Guru.....	81
2. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dalam Proses Pembelajaran.....	81
3. ....Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri dengan Teman Sebaya .....	82

4. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Fisik dan Sosial Sekolah .....	83
5. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesuaian Diri terhadap Peraturan Sekolah.....	84
E. Keterbatasan Penelitian .....	84
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	86
B. Implikasi.....	87
C. Saran.....	88
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back.....	38
2. Proses Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> yang disesuaikan dengan Kultur Indonesia .....	39
3. Skor Jawaban Responden .....	49
4. Pelaksanaan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	50
5. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif Hasil Penelitian .....	52
6. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Sebelum ( <i>Pretest</i> ) dan Sesudah ( <i>Posttes</i> ) diberikan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	55
7. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesaian Diri dengan Guru.....	57
8. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesaian Diri dalam Proses Pembelajaran.....	59
9. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesaian Diri dengan Teman Sebaya .....	61
10. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesaian Diri terhadap Lingkungan Fisik dan Sosial Sekolah .....	63
11. Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah dalam Aspek Penyesaian Diri terhadap Peraturan Sekolah.....	65
12. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah.....	67
13. Gambaran Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah .....	67
14. Hasil Uji Hipotesis.....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Rancangan Penelitian <i>The One Group Pretest Posttest Design</i> .....	45
2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	93
2. Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian.....	95
3. Instrumen Penelitian.....	102
4. Desain Perlakuan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok.....	109
5. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah secara keseluruhan .....	124
6. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Subjek Penelitian secara keseluruhan .....	126
7. Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah secara keseluruhan .....	127
8. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri dengan Guru .....	128
9. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri dalam Proses Pembelajaran .....	130
10. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri dengan Teman Sebaya.....	132
11. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Fisik dan Sosial Sekolah.....	134
12. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri terhadap Peraturan Sekolah .....	136
13. Daftar Hadir siswa.....	138
14. Dokumentasi.....	143
15. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling.....	145
16. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	146
17. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	147

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam menentukan kemajuan generasi di masa mendatang. Melalui pendidikan generasi muda dapat menambah pengetahuan, wawasan, keterampilan serta sikap dan nilai. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan yang terdapat dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Bab 1 pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional yakni:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Berdasarkan undang-undang di atas, menunjukkan bahwa tujuan pendidikan nasional merupakan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pendidikan terutama di sekolah. Abdullah Idi (2011: 142) menjelaskan bahwa sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa (murid) di bawah pengawasan pendidik (guru).

Siswa sebagai peserta didik di sekolah merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan berbagai karakteristiknya. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan potensi, minat, bakat serta kreativitas setiap siswa yang perlu dikembangkan agar bisa menjalani hidup secara efektif. Pengembangan potensi, minat, bakat serta kreatifitas tersebut dapat dilakukan melalui proses

belajar. Oleh karena itu, siswa yang akan mengembangkan potensi yang dimiliki, hendaknya mampu mengikuti proses belajar dengan baik di sekolah.

Di dalam proses belajar, siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan segala komponen dan fasilitas yang tersedia di sekolah serta menyesuaikan diri dengan semua kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sofyan S. Willis (2010: 61) yang menjelaskan bahwa siswa perlu menyesuaikan diri dengan guru, mata pelajaran, teman sebaya dan lingkungan sekolah. Selain itu, Siti Sundari (2005: 41) juga mengemukakan satu aspek penyesuaian diri di sekolah yang berbeda yakni penyesuaian diri terhadap peraturan di sekolah.

Menurut Enung Fatimah (2006: 194) “penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang sesuai dengan kondisi lingkungannya”. Sejalan dengan itu, Calhoun dan Acocella (dalam Mei Retno Adiwaty & Zumrotul Fitriyah, 2015: 89) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunianya. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi seseorang. Proses penyesuaian diri berlangsung secara berkelanjutan dan bergerak ke arah yang serasi dengan kondisi lingkungan.

Selanjutnya Gunarsa dan Gunarsa (dalam Mei Retno Adiwaty & Zumrotul Fitriyah, 2015: 89), mengemukakan bahwa penyesuaian diri dalam hidup dilakukan supaya terjadi keadaan seimbang dan tiadanya tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan. Menurut Hariadi Sugeng dkk

(2003: 136) penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengubah diri sesuai dengan lingkungan, atau sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri. Penyesuaian diri yang pertama disebut penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto* berarti sendiri, *plastis* berarti bentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut dengan penyesuaian diri *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.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri di sekolah adalah suatu proses dan upaya yang dilakukan oleh siswa untuk mengubah dirinya agar mencapai keseimbangan atau kesesuaian dengan kondisi lingkungan sekolahnya.

Permasalahan penyesuaian diri siswa di sekolah pada umumnya terjadi pada masa transisi, baik transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama maupun dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Hal ini disebabkan karena masa transisi ke sekolah lanjutan merupakan suatu kondisi dimana siswa mengenal dan memasuki lingkungan sekolah yang baru. Sesuai dengan pendapat Santrock (2011: 427) bahwa masa transisi atau tahun pertama di sekolah baru dapat menjadi masa sulit bagi beberapa siswa.

Idealnya remaja yang memasuki jenjang pendidikan baru seperti SMA/SMK/MA/ sederajat hendaknya mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolahnya baik secara fisik maupun sosial. Hal ini sesuai dengan tugas-tugas perkembangan remaja yakni mencapai hubungan-hubungan

yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya antara jenis kelamin yang sama dan berbeda, mengembangkan hasrat dan mencapai kemampuan bertingkah laku yang dapat dipertimbangkan secara sosial serta menguasai seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman (Prayitno & Erman Amti, 2009: 162). Hal ini berarti bahwa siswa SMA/SMK/MA/ sederajat yang sudah menginjak usia remaja seharusnya mampu membangun relasi sosial dengan baik, serta bertingkah laku sesuai dengan lingkungan sekolahnya.

Penelitian Lutvia Nika Novia R (2015) mengungkap bentuk-bentuk masalah penyesuaian diri siswa di sekolah antara lain terdapat siswa yang datang terlambat ke sekolah, meninggalkan kelas pada saat jam pelajaran berlangsung dan tidak menggunakan atribut sesuai dengan ketentuan sekolah, siswa yang jarang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah bahkan ada yang sama sekali tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, siswa yang memiliki permasalahan internal dengan guru mata pelajaran tertentu, terdapat siswa yang merasa tidak nyaman karena mendapat ancaman dari teman di sekolah, dan terdapat pula siswa yang antisosial, siswa yang tidak mengumpulkan tugas pada mata pelajaran tertentu, siswa yang tidak nyaman dengan jurusan yang telah dipilih dan ingin pindah ke sekolah lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap salah satu guru BK SMK N 6 Padang pada 24 November 2016 mengenai penyesuaian diri siswa di sekolah, didapat keterangan bahwa ada beberapa masalah penyesuaian diri di sekolah tersebut. Ada beberapa siswa yang terlambat berkali-kali datang ke sekolah, meskipun sudah diberi peringatan.

Selain itu juga ada siswa yang melanggar dalam hal berpakaian. Dari segi belajar, terdapat siswa yang sulit dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran produktif (praktik) yang hanya ditemui siswa di SMK. Dalam hal hubungan sosial, juga ada siswa yang berkelahi dengan temannya. Selanjutnya penyesuaian diri terkait dengan guru-guru, ada siswa yang memilih guru. Misalnya siswa hanya memperhatikan guru-guru tertentu dalam belajar dan guru lainnya tidak diperhatikan dalam menerangkan pelajaran. Terkait dengan fasilitas sekolah, ada siswa yang sulit menyesuaikan diri dalam menggunakan serta menjaga alat-alat atau fasilitas belajar seperti yang ada dalam ruang praktiknya.

Peneliti juga melakukan observasi selama PLBK-S di SMK N 6 Padang pada September-Desember 2016. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa beberapa siswa mengalami masalah penyesuaian diri. Masalah tersebut seperti siswa yang tidak patuh terhadap guru, siswa yang bermalasan-malasan belajara di kelas, siswa yang berkelahi, siswa yang merusak lingkungan sekolah serta siswa yang melanggar peraturan seragam dan disiplin waktu di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, hasil wawancara serta observasi di sekolah dapat terlihat bahwa ada beberapa bentuk masalah penyesuaian diri yang dialami oleh siswa di sekolah. Masalah-masalah tersebut dapat menghambat proses belajar serta pengembangan potensi peserta didik.

Salah satu solusi untuk memecahkan masalah penyesuaian diri siswa di sekolah adalah bimbingan dan konseling. Dewa Ketut Sukardi (2000: 44)

menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mengenal bakat, minat dan kemampuannya serta memilih dan menyesuaikan diri. BK di sekolah membantu permasalahan siswa dengan berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *cognitive behavior therapy*.

Penelitian Lucy Hariadi, dkk (2013) menunjukkan bahwa penerapan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa *gifted*. Selanjutnya penelitian Angelina Dyah Arum S, dkk (2013) terungkap bahwa ada penurunan reaksi kecemasan pada anak dengan taraf intelektual *borderline* setelah dilakukan *cognitive behavior therapy* melalui media bermain. Selanjutnya penelitian Yuliasri Ambar Pambudhi dkk (2015) menunjukkan bahwa *Group Cognitive Behavior Therapy*(GCBT) efektif menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada santri di Pesantren Anak Yatim (PAY) Al-Bisri. Sedangkan variabel harga diri mempengaruhi penurunan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* namun tidak signifikan.

*Cognitive behavior therapy* merupakan suatu pendekatan dengan berbagai prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai jalan utama terapi (Matson dan Ollendick, 1988:44). Pendekatan *cognitive behavior therapy* menekankan pada peran penting berpikir bagaimana individu merasakan dan apa yang individu lakukan. Konsep dasar pendekatan ini adalah mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi.

*Cognitive behavior therapy* menitikberatkan pada pembenahan kognisi individu yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan baik fisik

maupun psikologis. *Cognitive behavior therapy* merupakan terapi yang mengarahkan dan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa sampai memutuskan kembali. Tujuan *cognitive behavior therapy* adalah mengajak individu untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran, berpikir lebih jelas dan membuat keputusan yang tepat sehingga individu dapat menyelaraskan pikiran, perasaan dan tindakan (Cici Yulia, 2015: 5).

Roberts & Greene (2008: 190) mengemukakan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat diterapkan kepada individu, keluarga atau kelompok. Dalam penelitian ini, *cognitive behavior therapy* akan dilaksanakan dalam bentuk format kelompok.

Pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapysetting* kelompok ini akan menjadi wadah bagi siswa untuk menambah informasi, pengetahuan serta mengatasi masalah terkait dengan penyesuaian diri di sekolah. Pendekatan *cognitive behavior therapysetting* kelompok dapat membantu siswa mengembangkan potensi, serta pemecahan masalah yang terjadi pada diri siswa tersebut termasuk mencapai keselarasan dengan lingkungan sekolahnya melalui modifikasi pikiran, perasaan dan tindakan.

Berdasarkan uraian di atas, peran guru BK sangat dibutuhkan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah. Dilihat dari fenomena di atas perlu dilakukan pengkajian yang lebih mendalam melalui penelitian berkenaan dengan “Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavior TherapySetting* Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang datang terlambat ke sekolah.
2. Terdapat siswa yang melanggar peraturan sekolah dalam hal berpakaian.
3. Terdapat siswa yang berkelahi dengan teman sebayanya.
4. Terdapat siswa yang memilih-milih guru dalam belajar.
5. Terdapat siswa yang tidak memperhatikan guru dalam proses belajar berlangsung.
6. Terdapat siswa yang kurang bisa menggunakan serta menjaga alat-alat atau fasilitas belajar seperti yang ada di ruang praktik.

## **C. Batasan Masalah**

Agar peneliti lebih fokus pada masalah dan demi tercapainya tujuan yang diinginkan, maka dalam penelitian ini dibatasi pada mewujudkan penyesuaian diri siswa yang baik di lingkungan sekolah dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* setting kelompok. Penyesuaian diri siswa di sekolah mencakup beberapa aspek yakni 1) penyesuaian diri dengan guru, 2) penyesuaian diri dalam belajar, 3) penyesuaian diri dengan teman sebaya, 4) penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik dan sosial sekolah, 5) penyesuaian diri terhadap peraturan di sekolah. Hal ini didasari oleh banyaknya perilaku *maladjustment* siswa yang terjadi di sekolah, dan hal itu tidak bisa dibiarkan begitu saja karena dapat mengganggu tercapainya tujuan pembelajaran dan tujuan pendidikan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan (*pretest*)?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan (*posttest*)?
3. Apakah pendekatan *cognitive behavior therapy* setting kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

#### **E. Asumsi**

Penelitian ini berpijak pada asumsi sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang hidup.
2. Penyesuaian diri pada dasarnya melibatkan diri individu dan lingkungannya.
3. Setiap individu perlu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
4. Kemampuan penyesuaian diri setiap individu berbeda-beda.
5. Penyesuaian diri setiap individu dapat ditingkatkan.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hal-hal sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kondisi penyesuaian diri siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan (*pretest*).
2. Mendeskripsikan kondisi penyesuaian diri siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

3. Menguji efektifitas pendekatan *cognitive behavior therapysetting* kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

## **G. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang efektifitas pendekatan *cognitive behavior therapysetting* kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

### 2. Praktis

#### a. Bagi siswa

Sebagai bantuan untuk mengatasi masalah penyesuaian diri di sekolah.

#### b. Bagi konselor

Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien terutama dalam penggunaan pendekatan *cognitive behavior therapysetting* kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri siswa di sekolah.

#### c. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah, mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan dan sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling.