PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA DI MAS SALIMPAUNG

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh

JURMANISAK
NIM. 14 108 052

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama, **JURMANISAK,** NIM:**14 108 052** dengan judul: **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA DI MAS SALIMPAUNG"** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2019

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra.Hadiarni, M.Pd.,Kons.	**Emeliya Hardi, M.Pd**
NIP.19680319 199603 2 001	**NIP. 19890622 201503 2 005**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Jurmanisak, NIM. 14 108 052, dengan judul **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA DI MAS SALIMPAUNG"**, telah diujikan dalam Sidang *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 08 Februari 2019.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

No	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons/ NIP. 19680319 199603 2 001	Ketua Sidang/ Pembimbing I	
2	Emeliya Hardi, M.Pd/ NIP. 19890622 201503 2 005	Pembimbing II/ Penguji IV	25/ 2019 02
3	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd/ NIP. 19710201 200604 1 016	Penguji I	
4	Dasril, S.Ag., M.Pd/ NIP. 19750201 200501 1 007	Penguji II	19-2-19

Batusangkar, Februari 2019
Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN IAIN BATUSANGKAR

Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

ABSTRAK

Jurmanisak, NIM. 14 108 052, dengan Judul Skripsi **"Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* terhadap Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung".** Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, 2019.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *pre experimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design* yaitu dengan mengukur penyesuaian diri kelompok eksperimen dengan menggunakan instrumen yang sama pada pengukuran *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah skala. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAS Salimpaung. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas X Agama sebanyak 10 orang. Kelompok eksperimen ditentukan melalui teknik *random sampling*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik bahwa t_0 5,81 > t_t 3,25 pada taraf signifikansi 1% sehingga H_a yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa diterima dan H_o yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa ditolak.

Kata kunci : Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral, Penyesuaian Diri

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA DI MAS SALIMPAUNG**". Selanjutnya shalawat beserta salam kita mohonkan kepada Allah semoga selalu tercurah pada junjungan umat yaitu Nabi Muhammad SAW. *Allahumma Shalli 'Ala Muhammad, wa'ala Ali Muhammad* semoga kita termasuk umat yang mendapat syafa'at dan beliau rindukan.

Penulisan skripsi ini bertujuan sebagai syarat mencapai gelar Sarjana pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

Penulis menyadari bahwa selama menulis skripsi ini dihadapkan pada tantangan dan kendala-kendala. Namun berkat rahmat Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak, *alhamdulillah* penulis dapat mengatasi semua tantangan dan kendala-kendala tersebut. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Dr. H. Kasmuri, M.A** selaku Rektor IAIN Batusangkar
2. Bapak **Dr. Sirajul Munir, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar
3. Bapak **Dasril S. Ag., M.Pd** selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
4. Pembimbing I sekaligus PA Ibunda **Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons** yang telah penulis anggap sebagai orang tua penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan

dan nasehat maupun saran-saran yang sangat berharga dan selalu memotivasi penulis sehingga penulisan skripsi ini selesai.

5. Ibunda **Emeliya Hardi, M.Pd** selaku Pembimbing II
6. Bapak **Dr. Irman, M.Pd** selaku Penguji I dan Bapak **Dasril, S.Ag., M.Pd** selaku Penguji II
7. Ayahanda **Juarlis** dan Ibunda tercinta **Masna, S.Pd** yang tiada hentinya memberikan dukungan moril maupun materil, serta selalu memberikan kasih sayang, motivasi, semangat dan do'a sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik satu-satunya **Masyithah** yang telah sabar menghadapi semua sikap kakaknya.
9. Kepala MAS Salimpaung yang telah memberi izin penulis melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
10. Guru BK MAS Salimpaung **Ibu Suci Febriani, S.Pd** yang telah memberi dukungan, motivasi dan bantuan selama melakukan penelitian di MAS Salimpaung
11. Teman-teman BK angkatan 2014, teman KKN, teman PLKP-S dan PLKP-LS dan sahabat yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga semua bantuan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda hendaknya. Aamiin. Penulis telah berupaya menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Sebagai manusia yang tidak sempurna, penulis mengharapkan kritikan dan juga saran yang membangun demi perubahan yang lebih baik. Penulis akhiri dengan mengucapkan *Alhamdulillahi Rabbil 'Alamin,* semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.

Batusangkar, Januari 2019
Penulis,

JURMANISAK
NIM. 14 108 052

DAFTAR ISI

Hal

PERNYATAAN KEASLIAN
LEMBAR PERSETUJUAN
BIODATA
PERSEMBAHAN
ABSTRAK.....i
KATA PENGANTAR.....ii
DAFTAR ISI.....iv
DAFTAR TABEL.....vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 10
C. Batasan Masalah..... 11
D. Rumusan Masalah 11
E. Tujuan Penelitian 11
F. Manfaat dan Luaran Penelitian 11
G. Definisi Operasional..... 12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori..... 14
1. Penyesuaian Diri 14
a. Pengertian Penyesuaian Diri 14
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri..... 16
c. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri..... 21
d. Penyesuaian Diri di Sekolah 30
e. Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah..... 34
2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral*..... 36
a. Pengertian dan Karakteristik Pendekatan *Behavioral*..... 36
b. Asumsi Dasar Pendekatan *Behavioral* tentang Manusia. 38

c. Tujuan Pendekatan *Behavioral* 40
d. Peranan dan Fungsi Konselor dalam Konseling Kelompok Pendekatan *Behavioral* 42
e. Tahap-tahap Konseling Kelompok Pendekatan *Behavioral* 45
f. Keterkaitan antara Pendekatan *Behavioral* dalam Konseling Kelompok dengan Penyesuaian Diri..... 51
B. Kajian Penelitian yang Relevan 52
C. Kerangka Berfikir..... 53
D. Hipotesis..... 54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 55
B. Tempat dan Waktu Penelitian 57
C. Populasi dan Sampel 57
D. Pengembangan Instrumen 58
E. Teknik Pengumpulan Data 61
F. Teknik Analisis Data 63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 65
1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test*..... 65
2. Pelaksanaan *Treatment*..... 76
a. *Treatment* I 76
b. *Treatment* II..... 80
c. *Treatment* III..... 81
d. *Treatment* IV 81
e. *Treatment* V..... 81
3. Deskripsi Data Hasil *Post-test* 82
B. Pengujian Prasyarat 90
C. Uji Statistik..... 93

D. Pembahasan 96

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 101
B. Saran 101

DAFTAR KEPUSTAKAAN 103

LAMPIRAN 106

DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen 56
Tabel 3.2 Populasi Penelitian 57
Tabel 3.3 Anggota Sampel dengan teknik Random Sampling 58
Tabel 3.4 Hasil Validitas Konstruk Skala Penyesuaian Diri 60
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas 61
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri 62
Tabel 3.7 Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban 62
Tabel 3.8 Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri 64
Tabel 4.1 Hasil *Pre-Test* Skor Skala Penyesuaian Diri 65
Tabel 4.2 Klasifikasi *Pre-Test* Penyesuaian Diri..... 66
Tabel 4.3 Hasil *Pre-Test* Skala Penyesuaian Diri 67
Tabel 4.4 Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri 68
Tabel 4.5 Hasil *Pre-Test* Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah 68
Tabel 4.6 Klasifikasi skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah..... 69
Tabel 4.7 Hasil *Pre-Test* Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah..... 70
Tabel 4.8 Klasifikasi Skor *Pre-Test* Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah 71
Tabel 4.9 Hasil *Pre-Test* Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman, Guru dan Unsur-unsur Sekolah 71
Tabel 4.10 Klasifikasi Skor *Pre-Test* Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman, Guru dan Unsur Sekolah..... 72
Tabel 4.11 Hasil *Pre-Test* Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab 73
Tabel 4.12 Klasifikasi Skor *Pre-Test* Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab 74

Tabel 4.13 Hasil *Pre-Test* Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan 74
Tabel 4.14 Klasifikasi Skor *Pre-Test* Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan 75
Table 4.15 Hasil *Post-Test* Skala Penyesuaian Diri 82
Table 4.16 Klasifikasi Skor *Post-Test* Skala Penyesuaian Diri 83
Tabel 4.17 Hasil *Post-test* Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah..... 83
Tabel 4.18 Klasifikasi Skor *Post -Test* Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah..... 84
Tabel 4.19 Hasil *Post -Test* Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah 85
Tabel 4.20 Klasifikasi Skor *Post -Test* Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah 85
Tabel 4.21 Hasil *Post -Test* Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman, Guru dan Unsur-unsur Sekolah..... 86
Tabel 4.22 Klasifikasi Skor *Post -Test* Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman, Guru dan Unsur Sekolah..... 87
Tabel 4.23 Hasil *Post -Test* Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab 87
Tabel 4.24 Klasifikasi Skor *Post-Test* Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab 88
Tabel 4.25 Hasil *Post-Test* Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan 89
Tabel 4.26 Klasifikasi Skor *Post-Test* Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan 90
Tabel 4.27 Hasil Uji Normalitas..... 91
Tabel 4.28 Hasil Uji Homogenitas 91
Tabel 4.29 Interval Skor Penyesuaian Diri..... 92
Tabel 4.30 Hasil *Pretest-Postest* Secara Keseluruhan..... 92
Tabel 4.31 Hasil Analisis Data Uji (t) 94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan individu. Penyesuaian diri akan selalu dilakukan individu dimanapun ia berada, baik di keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Penyesuaian diri tidak hanya dengan lingkungan, tetapi penyesuaian diri juga dibutuhkan terhadap diri sendiri. Individu yang mampu menyesuaikan diri akan mudah menghadapi tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri tidak hanya menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga menyesuaikan lingkungan dengan keadaan diri sendiri. Penyesuaian diri sangat perlu dilakukan terutama di lingkungan sekolah. Pendidikan dan pengalaman yang didapatkan oleh seseorang di sekolah maupun luar sekolah menjadikan dirinya memiliki sejumlah kecakapan dan pengetahuan tentang cara menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini dikarenakan tujuan akhir dari hasil pendidikan seorang individu, terletak pada kemampuan dirinya dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan hidup, dan tuntutan masyarakat.

Menurut Satmoko (dalam Ghufron & Risnawita, 2011:50), "penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya". Penyesuaian diri adalah suatu proses dan salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat, yaitu kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Ghufron & Risnawita (2011:52), bahwa penyesuaian diri adalah "kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas". Menurut Desmita (2012:191), "penyesuaian diri merupakan suatu

konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya". Selanjutnya Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2009:175) mendefinisikan penyesuaian diri,

> Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan *behavioral* yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri antara satu teori dengan teori lainnya berbeda. Namun pada kenyataannya penyesuaian diri memiliki pengertian yang sama yaitu cara individu agar mampu beradaptasi dan berusaha untuk mencari titik keseimbangan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungannya.

Fatimah (2006:207) mengatakan pada dasarnya penyesuaian diri memuliki 2 aspek, yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial.

1. Penyesuaian pribadi

   Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia mengatakan sepenuhnya siapa dirinya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.
2. Penyesuaian sosial

   Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus silih berganti dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan penyesuaian diri sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri tujuannya agar dia bisa menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungannya. Penyesuaian diri sosial adalah proses saling mempengaruhi

antara individu satu sama lainnya dan proses ini memunculkan perilaku yang sesuai dengan hukum, adat istiadat, dan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat tersebut.

Penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Menurut Desmita, (2012:195-196) penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab.

1. Kematangan emosional mencakup aspek-aspek:
   a. Kemantapan suasana kehidupan emosional.
   b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
   c. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
   d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
2. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:
   a. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
   b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
   c. Kemampuan mengambil keputusan.
   d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
3. Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:
   a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
   b. Kesediaan kerja sama.
   c. Kemampuan kepemimpinan.
   d. Sikap toleransi.
   e. Keakraban dalam pergaulan.
4. Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:
   a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
   b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
   c. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
   d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur.
   e. Melihat perilaku dari konsekuensi atas dasar sistem nilai.
   f. Kemampuan bertindak independen.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang baik sejalan dengan kepribadian yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasaan dalam usahanya memenuhi kebutuhan. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya

dan menimbulkan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang paling penting dalam kehidupan individu. Menurut Sunarto dan Hartono, (2006:229) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

1. Kondisi-kondisi fisik termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjer dan system otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya.
2. Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, emosional.
3. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustasi dan konflik.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan masyarakat
5. Penentu cultural, termasuk agama.

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Gufron dan Risnawita (2010:55) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi dua.

> Pertama faktor internal, adalah faktor yang berasal dari individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat.

Dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi dua. Pertama faktor internal yang berasal dari dalam diri individu sendiri baik itu kondisi jasmani, kesehatan, psikologis, kematangan intelektual maupun kondisi emosi individu. Kedua yaitu faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu seperti lingkungan, baik lingkungan tempat tinggal, sekolah, masyarakat serta budaya dan agama. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri harus dilakukan di manapun dan kapanpun. Begitu juga halnya dengan siswa, ia harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Menurut Kusdiyati, (2011:181) ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah antara lain:

1. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah

3. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
4. Mau menerima tanggung jawab
5. Membantu sekolah mencapai tujuan

Dalam lingkungan sekolah penyesuaian diri sangatlah penting, apalagi hal yang berkenaan dengan peraturan sekolah. Bahwasanya tidak semua siswa yang mampu menyesuaikan dirinya dengan aturan sekolah terutama hal yang berkenaan dengan aturan berpakaian dan mematuhi tata tertib lainnya di sekolah. Dalam mematuhi aturan atau tata tertib di sekolah, tidak semua siswa mampu mematuhinya. Hal itu terlihat dari tingkah laku siswa yang melanggar aturan tersebut.

Ada beberapa dampak yang ditimbulkan akibat siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Julianto, (2016:1) "Peserta didik menyontek saat ulangan, berkelahi dengan teman, berkata kasar kepada guru dan melanggar tata tertib sekolah, merupakan berbagai masalah yang muncul akibat peserta didik kurang mampu menyesuaikan diri di sekolah"

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Aini (2014:106)

> Beberapa masalah yang terjadi pada siswa akibat tidak dapat menyesuaikan diri antara lain senang menyendiri, tidak mau menanggapi pendapat teman, kurang aktif dalam kelas, membolos, tidak masuk sekolah tanpa izin dan tanpa keterangan yang jelas, terlambat datang ke sekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan peraturan sekolah dan merokok.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa dampak yang ditimbulkan akibat tidak bisanya siswa menyesuaikan diri tidak hanya terlihat dari tingkah laku siswa yang tidak melanggar tata tertib sekolah. Siswa yang mencontek ketika adanya ujian, baik itu ulangan harian, tengah semester maupun ujian semester merupakan dampak akibat tidak bisanya siswa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Dampak lain yang ditimbulkan yaitunya berkelahi dengan teman, serta berkata kasar kepada guru. Siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri akan mengalami beberapa masalah dalam kehidupan

sosialnya, seperti senang menyendiri. Siswa yang senang menyendiri hanya akan memperhatikan dirinya sendiri dan acuh dengan lingkungan sosialnya sehingga akan menimbulkan sikap ia tidak menghargai orang lain termasuk tidak menghargai pendapat temannya. Masalah lain yang terjadi pada siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik adalah kurang aktif di dalam kelas, membolos, tidak masuk sekolah tanpa ada keterangan, terlambat, lalai dalam mengerjakan tugas, melanggar aturan sekolah serta merokok.

Untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah menjadi lebih baik bisa dibantu melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra (2014:6) bahwa "layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa memberdayakan dirinya untuk mengembangkan penyesuaian diri yang baik dengan mengefektifkan konseling behavioral pada siswa". Tujuan konseling untuk membantu siswa mengatasi permasalahannya dan membantu siswa menjadi pribadi yang lebih mandiri. Layanan bimbingan dan konseling ada beberapa macam, salah satunya layanan konseling kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terdapat empat komponen, yaitu layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem (POP BK SMA, 2016:32). Konseling kelompok terdapat dalam layanan responsif.

Menurut Sukardi, (2008:68) Konseling Kelompok adalah "layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok", sedangkan menurut Nurihsan, (2009:21) konseling kelompok adalah "suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh konselor dengan klien dalam sebuah kelompok dengan tujuan mengentaskan permasalahan yang

dialami oleh anggota kelompok sehingga ia bisa mengaktualisasikan potensi dirinya dan mencapai perkembangan secara optimal. Dalam memberikan layanan konseling kelompok bisa diberikan dengan beberapa pendekatan, salah satunya yaitu pendekatan *behavioral*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Postuma dalam Sanyata, (2010:116) bahwa "pendekatan secara teoritis seperti client centered therapy, behavior therapy, psychoanalythic therapy dan rational emotif therapy sebagai pendekatan yang dapat dipakai dalam perspektif kelompok". Jadi dapat dipahami bahwa pendekatan yang bisa digunakan dalam kegiatan kelompok, yaitu pendekatan client centered therapy, psychoanalythic therapy, rational emotif therapy serta behavior therapy atau pendekatan *behavioral.*

Adapun tujuan dari pendekatan *behavioral* menurut Gladding (2012:261) yaitu:

> Pada dasarnya, konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa konselor yang menggunakan pendekatan *behavioral* bertujuan untuk membantu klien agar bisa menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Menurut Putra (2014:6) "Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang dapat dikembangkan dengan konseling behavioral, yang dalam hal ini menciptakan tingkah laku baru yaitu penyesuaian diri yang baik dan menghapus perilaku yang maladaptif yaitu penyesuaian diri yang kurang baik".

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan *behavioral* bisa digunakan untuk membantu klien dalam menyesuaikan dirinya, sehingga klien bisa bertingkah laku dan menyesuaikan diri dengan baik sesuai dengan keinginan dirinya serta tuntutan lingkungannya. Tingkah laku klien yang

maladaptif akan dihapuskan sehingga klien yang sebelumnya belum bisa menyesuaikan diri dengan baik akan mampu menyesuaikan diri dan bertingkah laku yang sewajarnya. Pendekatan *behavioral* merupakan salah satu pendekatan yang digunakan berkaitan dengan pengubahan tingkah laku. Tingkah laku yang di ubah adalah tingkah laku yang maladaptif atau tingkah laku bermasalah. Namora, (2011:169) mengemukakan bahwa:

> Perilaku bermasalah dalam pendekatan *behavioral* adalah perilaku yang tidak sesuai atau tidak tepat dengan yang diharapakan oleh lingkungan. Penetapan perilaku bermasalah mengacu pada perbedaaannya dengan perilaku normal yang menekankan aspek penyesuaian diri dengan lingkungan. Perilaku yang salah ini dapat ditandai dengan munculnya konflik antara individu dengan lingkungannya. Hal inilah yang mengakibatkan ketidakpuasan dan kesulitan dalam diri individu.

Pendekatan *behavioral* dapat dilakukan oleh konselor untuk membantu klien agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik. Pendekatan *behavioral* ini dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya dapat dilakukan dengan metode konseling kelompok, sebagaimana Rusmana, (2009:66) menjelaskan:

> Secara umum, *behavioral* di dalam dan di luar adegan kelompok menekankan pada proses, pengalaman di sini dan kini, belajar, perubahan tindakan menyimpang, pembatasan tujuan yang spesifik, dan teknik yang ditunjang secara ilmiah, sebagai suatu kelompok, praktisi memberikan prosedur yang kongkrit dan fragmatis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu yang diverifikasi secara empirik.

Pendekatan *behavioral* dalam konseling kelompok menekankan pada perubahan perilaku yang salah menjadi perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan dengan memanfaatkan teknik-teknik tertentu yang dapat menunjang tercapainya tujuan yang diinginkan. Kurnanto, (2013:9) menyatakan bahwa “Konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi pekembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama”.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kurnanto, (2013:64-66) konseling kelompok dalam seting pendekatan *behavioral*, secara umum dilakukan dengan menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap permulaan
   Meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-perteuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok dan penemuan perilaku bermasalah yang akan diperbaiki.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling.
   Dalam konseling *behavioral*, pengukuran, pemantauan dan penilaian merupakan kegiatan yang berkesinambungan. Hal yang sama juga berlaku dalam konseling kelompok *behavioral*, proses ini merupakan hal yang mesti dilakukan secara berkesinambungan pula, termasuk di dalamnya pada tahap pelaksanaan ini. Dalam konseling kelompok, ketiga hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompoknya agar diperoleh bahan untuk memilih dan menentukan strategi kegiatan lain yang efektif.
3. Tahap akhir
   Pada tahap ini juga dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan mengisi sampai dimana perilaku-perilaku baru dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tahap konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dilakukan tiga tahap, yaitu tahap permulaan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap permulaan dilakukan pembentukan kelompok serta mengenali perilaku bermasalah yang akan diperbaiki. Pada tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan dengan menerapkan teknik-teknik konseling dan pada tahap akhir dilakukan tindak lanjut untuk mengetahui sampai sejauh mana keberhasilan kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada tanggal 6 Oktober 2017 di MAS Salimpaung penulis melihat siswa kelas X Agama bertingkah laku menyendiri di dalam kelas, tidak menghargai pendapat teman, kurang aktif di dalam kelas, kurang interaksi dengan guru ketika di kelas seperti kurangnya respon dari siswa ketika guru bertanya setelah menjelaskan

materi, mencemooh, berpakaian yang tidak rapi, serta keluar masuk kelas tanpa izin dari guru.

Penulis juga melakukan wawancara dengan Guru BK di MAS Salimpaung pada tanggal 6 Oktober 2017, penulis memperoleh informasi bahwa:

> Penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah berbeda-beda. Ada yang telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan ada juga yang belum mampu menyesuaikan diri. Diantara siswa MAS Salimpaung masih ada yang belum bisa menyesuaikan diri dengan baik, yaitunya siswa kelas X Agama. Hal ini ditandai dengan adanya siswa kelas X Agama sebanyak 17 orang siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Seperti adanya siswa yang suka menyendiri, mencontek ketika ujian, apabila diberi tanggung jawab banyak dari mereka yang menolak, seperti pembagian tugas saat upacara bendera. Sering melanggar peraturan sekolah seperti, siswa yang memakai sandal ke sekolah, di waktu pergantian jam pelajaran ada siswa yang keluar dari pekarangan sekolah dengan membawa motor. Perilaku siswa yang seperti itu juga di dorong oleh faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya, termasuk lingkungan sekolah itu sendiri.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat diketahui masih ada siswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Untuk itu penulis ingin meneliti, apakah ada pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa di sekolah. Maka berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis memberikan judul penelitian **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA DI MAS SALIMPAUNG".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Penyebab Rendahnya Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung
2. Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung melalui Konseling Kelompok

3. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi di atas, maka penelitian ini dibatasi pada **"Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di MAS Salimpaung"**.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Adakah Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* terhadap Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung ?".

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian
   a. Sebagai pengembangan dan pembinaan disiplin ilmu bimbingan dan konseling.
   b. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling terutama yang terkait dengan konseling *behavioral* dan penyesuaian diri.
   c. Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dan bahan masukan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri serta dapat digunakan sebagai dasar penelitian berikutnya dan bisa melakukan penelitian lanjutan mengenai penyesuaian diri.

2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian atau target yang ingin di capai dari temuan penelitian ini adalah:

a. Menghasilkan perubahan dan peningkatan penyesuaian diri siswa dari yang rendah menjadi tinggi
b. Diterbitkan pada jurnal ilmiah

G. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, maka berikut penulis jelaskan beberapa istilah yang memerlukan pemahaman.

Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* menurut Natawidjaja, (2009:268) "dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap permulaan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Teknik yang dapat dilakukan pada tahap pelaksanaan diantaranya penguatan kembali, kontrak kontingensi, pemberian contoh serta gladi perilaku". Konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* yang penulis maksud adalah bagaimana individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolahnya melalui kegiatan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *behavioral* dengan berbagai teknik yang terdapat dalam konseling kelompok dengan pendekatan behavioral tersebut.

Penyesuaian Diri adalah "mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri". Menurut Kusdiyati, (2011:181) ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah antara lain:

1. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
3. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
4. Mau menerima tanggung jawab
5. Membantu sekolah mencapai tujuan

Penyesuaian diri yang penulis maksud adalah kemampuan yang ada dalam diri siswa kelas X di MAS Salimpaung agar bisa mengubah diri sesuai keinginan diri dan tuntutan lingkungan, sehingga terdapat keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan lingkungan sekolah dengan tuntutan dalam dirinya. Apabila siswa mampu menyesuaiakan dirinya dengan lingkungan sekolah, maka siswa mampu menghormati segala peraturan yang ada di sekolah, berpartisipasi pada aktivitas sekolah, membangun hubungan baik dengan teman, guru dan semua unsur sekolah, bertanggung jawab serta mewujudkan tujuan sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjusment* atau *personal adjusment*. Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang tidak mampu menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Fatimah (2006:194) mengartikan penyesuaian diri sebagai suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Lebih lanjut penyesuaian diri dapat diartikan:

1) Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (*Adaptation*)
   Penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self maintenance* atau *survival*. Oleh karena itu jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologi. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak hanya sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.
2) Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas (*Conformity*)
   Penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghadirkan diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

3) Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan (*Mastery*)
   Penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasi respon dengan cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustasi tidak terjadi. Dengan kata lain penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

Menurut Schneiders (dalam Gufran dan Risnawita, 2010:50) penyesuaian diri mempunyai empat unsur, yaitu:

1) *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.
2) *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
3) *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
4) *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Senada dengan unsur penyesuaian diri menurut Gufran dan Risnawita pada point *conformity*, Kurdiyati dkk (2011:181) menyatakan bahwa “penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan memadai terhadap realitas, situasi dan relasi sosial”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki kemampuan untuk berhubungan sosial, mampu untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan bijak serta mampu mengambil keputusan dengan tepat. Penyesuaian diri yang baik pada individu menjadikan ia mampu menghargai segala perbedaan karena setiap individu itu memiliki karakteristik tersendiri dengan individu lainnya.

Menurut Gerungan (1987:55) penyesuaian diri adalah "mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri".

Individu yang mampu menyesuaikan diri akan menemukan keharmonisan pada dirinya sendiri dan lingkungan karena ia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu bertindak sesuai dengan keadaan lingkungan tetapi ia juga bisa untuk menyelaraskan lingkungan dengan keadaan dirinya sendiri. Berbeda hal nya dengan individu yang tidak mampu menyesuaikan diri, ia tidak menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, ia tidak mampu untuk berhubungan baik dengan lingkungannya.

Menurut Safura (2006:28) "banyak individu yang menderita dan merasa tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dalam kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya". Jadi, dapat dipahami bahwa individu yang tidak mampu menyesuaikan diri akan merasa kesulitan dalam menjalani hidupnya, dikarenakan ia sukar beradaptasi dengan lingkungannya, baik itu sekolah, keluarga serta masyarakat sekitarnya. Agar individu mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya maka individu harus mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang dialaminya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitunya faktor internal dan eksternal, sebagaimana yang dikemukakan oleh Gufron dan Risnawita (2010:55) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua.

> Pertama faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motovasi. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat.

Dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada dua yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Baik atau tidaknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kedua faktor tersebut. Seringnya interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya juga mempengaruhi penyesuaian diri individu tersebut.

Menurut Fatimah, (2006:199) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

1) Faktor fisiologis
2) Faktor psikologis
   a) Faktor pengalaman
   b) Faktor belajar
   c) Determinasi diri
   d) Faktor konflik
3) Faktor perkembangan dan kematangan
4) Faktor lingkungan
   a) Faktor lingkungan keluarga
   b) Pengaruh hubungan dengan orang tua
   c) Hubungan saudara
   d) Lingkungan masyarakat
   e) Lingkungan sekolah
5) Faktor budaya dan agama

Berdasarkan pendapat di atas, banyak faktor yang bisa mempengaruhi dalam penyesuaian diri individu. Faktor fisik salah satunya. Fisik yang sehat akan memudahkan individu menyesuaikan diri, begitupun sebaliknya fisik yang kurang baik atau sehat menyebabkan individu sulit menyesuaikan diri. Disamping fisik, faktor lain yang mempengaruhi adalah psikis, seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri. Individu yang mampu mengaktualisasikan diri dengan baik akan mudah untuk menyesuaikan diri baik dengan dirinya maupun dengan orang lain karena adanya dorongan dari dalam dirinya untuk bisa menyesuaikan diri. Hasil belajar yang didapatkan individu mempengaruhi penyesuaian dirinya. Individu yang memiliki hasil belajar yang bagus akan memiliki rasa percaya diri yang baik, berbeda dengan individu yang memiliki hasil belajar yang kurang bagus, ia

mungkin akan merasa rendah diri sehingga menyulitkan dia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Selanjutnya yaitu faktor perkembangan dan kematangan. Perkembangan dan antara satu individu dengan individu lainnya berbeda, ada individu yang tahap perkembangannya sesuai dengan kematangannya, karena perkembangan dan kematangan yang dimiliki individu menyebabkan individu memiliki pola pikir yang berbeda-beda. Pola pikir akan mempengaruhi individu untuk bertindak, termasuk dalam hal penyesuaian diri. Individu yang pola pikirnya sudah matang akan mampu untuk menyesuaikan diri, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya.

Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu lingkungan. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Lingkungan yang mendukung menyebabkan individu mudah menyesuaikan diri. Lingkungan yang mempengaruhi penyesuaian diri individu diantaranya lingkungan keluarga, baik itu orang tua serta hubungan dengan saudara-saudara, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Lingkungan dan pelajaran yang di dapatkan siswa di sekolah ikut berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu, baik itu hubungan yang terjalin antara siswa dan guru serta antar sesama siswa. Faktor terakhir yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah budaya dan agama. Budaya yang berkembang di masyarakat memiliki pengaruh terhadap pola penyesuaian diri individu. Begitupun dengan agama, ajaran yang terdapat dalam suatu agama akan mempengaruhi penyesuaian diri individu.

Menurut Schneiders dalam Ali dan Asrori (2009:181) ada lima faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama serta budaya.

1) Kondisi fisik. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat memengaruhi penyesuaian diri remaja adalah hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik.

2) Kepribadian. Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan inteligensi.
3) Pendidikan. Unsur-unsur pendidikan yang dapat memengaruhi penyesuaian diri adalah belajar, pengalaman, latihan dan determinasi diri.
4) Lingkungan. Lingkungan yang dapat memengaruhi penyesuaian diri yaitunya lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
5) Agama dan budaya. Faktor agama dan budaya memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individu.

Berbeda dengan sebelumnya, selain dari kondisi fisik, pendidikan atau hasil belajar, lingkungan, agama serta budaya. Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah kepribadian. Kemauan dan kemampuan individu untuk berubah salah satunya. Apabila individu tidak mau untuk berubah maka ia tidak akan melakukan apapun untuk bisa berubah, tetapi apabila individu berkeinginan untuk berubah maka ia akan mencoba berbagai cara agar bisa mewujudkan keinginannya. Selanjutnya pengaturan diri dan realisasi diri, individu yang memiliki suatu target akan berusaha untuk mengatur dirinya agar bisa mencapai target yang telah ia tetapkan. Ia akan merealisasikan dirinya pada jalan yang ia tentukan. Intelegensi, intelegensi yang dimiliki individu ikut berpengaruh dalam penyesuaian dirinya.

Menurut Desmita, (2012:196) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari dua konsep, diantaranya:

1) Psikogenik, aspek-aspeknyayaitu:
   a) Hubungan orang tua-anak, yang mencakup:
      (1) Penerimaan-penolakan orang tua terhadap anak.
      (2) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.
      (3) Sikap dominatif-integratif (permisif atau sharing).
      (4) Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.
   b) Iklim intelektual keluarga, yang mencakup:
      (1) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.
      (2) Kegemaran membaca dan minat kultural.

(3) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.
(4) Pengembangan hobi.
(5) Perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak.

c) Iklim emosional keluarga, yang mencakup:
(1) Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga.
(2) Hubungan persaudaraan dalam keluarga.
(3) Kehangatan hubungan ayah-ibu.

2) Sosiopsikogenik, yang mencakup:

a) Hubungan guru-siswa, yang mencakup:
(1) Penerimaan-penolakan guru tehadap siswa.
(2) Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, sharing, menghargai dan mengenal perbedaan individu).
(3) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

b) Iklim intelektual sekolahyang mencakup:
(1) Perhatian terhadap perbedaan individual siswa.
(2) Intensitas tugas-tugas belajar.
(3) Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa.
(4) Sistem penilaian.
(5) Kegiatan ekstrakurikuler.
(6) Pengembangan inisiatif siswa.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu ada dua, yaitu faktor psikogenik dan sosiopsikogenik. Menurut faktor psikogenik penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu. Hal ini berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, diantaranya hubungan orang tua dan anak, iklim intelektual keluarga yaitu bagaimana keluarga mendukung perkembangan intelektual anak, bagaimana keluarga membentuk anak yang berpikir logis serta perhatian orang tua terhadap anaknya. Selanjutnya iklim emosional keluarga, yaitunya hubungan dan komunikasi dalam keluarga, serta kehangatan dalam keluarga. Harmonis atau tidaknya suatu keluarga dipengaruhi oleh lancarnya komunikasi dalam keluarga. Komunikasi yang baik dalam suatu keluarga akan menciptakan kehangatan dalam keluarga tersebut.

Menurut faktor sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh iklim keluarga sosial, maksudnya adalah lingkungan tempat dimana individu lebih banyak menghabiskan waktu ikut mempengaruhi penyesuaian diri individu. Lingkungan sosial yang di maksud seperti sekolah, hubungan yang terjadi di sekolah sedikit banyaknya mempengaruhi pikiran ataupun sifat individu. Hubungan antara guru dan siswa selama di sekolah serta cara guru mendidik individu, otoriter atau demokratis juga mempengaruhi. Individu yang di didik dengan demokratis akan lebih mudah untuk menyesuaiakan diri dibandingkan individu yang di didik secara otoriter. Selanjutnya yaitu iklim intelektual sekolah, perlakuan guru terhadap siswa akan membentuk pola pikir siswa nantinya. Sejauh mana guru menghargai perbedaan di antara individu akan mempengaruhi penyesuaian diri individu.

c. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Sobur (2003:529-531) mengemukakan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri itu bisa diklasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu bentuk penyesuaian diri yang *adaptif* dan *adjustive*. Bentuk penyesuaian diri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Adaptif
   Adaptif sering dikenal dengan istilah adaptasi, yaitu bentuk penyesuaian diri yang lebih bersifat badani. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Bagi siswa penyesuaian diri yang adaptif ini merupakan penyesuaian diri terhadap kondisi sekolah.
2) Adjustif
   Merupakan penyesuaian diri yang melibatkan aspek psikis individu atau yang berhubungan dengan tingkah laku. Misalnya dalam aturan dan disiplin sekolah, seperti keharusan memakai seragam sekolah, tata tertib sekolah, dan sebagainya.

Dapat dipahami bahwa penyesuaian adaptif lebih mengarah kepada penyesuaian fisik, yaitu menyesuaikan kondisi fisik dengan keadaan lingkungan. Individu berusaha untuk melakukan perubahan

dari segi fisik agar kondisinya sesuai dengan lingkungan. Sedangkan penyesuaian adjustive yaitu berusaha untuk menyesuaikan diri berhubungan dengan tingkah laku. Individu akan menyesuaikan tingkah laku yang di tampilkannya sesuai kondisi lingkungan.

Penyesuaian diri tidak hanya antara individu dan lingkungan, tetapi juga dengan perkawinan dan pekerjaan. Menurut Schneiders dalam Gufran dan Risnawita, (2010:52) penyesuaian diri terdiri dari:

1) Penyesuaian diri personal
   Adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri, yang meliputi penyesuaian diri fisik dan emosi, penyesuaian diri seksual dan penyesuaian diri moral dan religius.
2) Penyesuaian diri sosial
   Adalah penyesuaian diri secara sosial, berhubungan dengan masyarakat luas. Penyesuaian ini meliputi penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga, penyesuaian diri terhadap sekolah, penyesuaian diri terhadap masyarakat.
3) Penyesuaian diri marital atau perkawinan
   Penyesuaian diri ini adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab. Hubungan dan harapan yang terdapat dalam perkawinan.
4) Penyesuaian diri jabatan dan vokasional
   Penyesuaian diri ini berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis.

Individu harus bisa menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri agar antara individu dengan dirinya bisa selaras. Penyesuaian dengan diri sendiri seperti mampu mengontrol emosi, menuntun diri untuk memiliki moral yang bagus serta mampu mengontrol hasrat seksual. Dalam kehidupan sosial, individu juga harus bisa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial, baik itu hubungan dengan keluarga, sekolah dan masyarakat di lingkungan individu. Individu tidak bisa hidup sendiri, oleh karena itu ia memiliki suatu hubungan yang dinamakan dengan perkawinan, untuk itu agar hubungan perkawinan tetap terjaga keutuhannya maka individu harus mampu menyesuaikan diri satu sama lain, sehingga tujuan perkawinan dapat di wujudkan. Dalam hidup, individu harus bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Individu juga di tuntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan

lingkungan kerjanya agar ia bisa bertahan pada posisinya. Jika ia tidak bisa menyesuaikan diri akan banyak kendala yang ia hadapi dalam pekerjaannya.

Penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah untuk seorang individu. Tidak sedikit individu yang sulit bahkan tak mampu untuk menyesuaikan diri. Individu yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri akan berusaha mencari berbagai alasan untuk membenarkan tindakannya. Tidak semua individu mampu menyesuikan diri ke arah yang positif, namun ada penyesuaian diri yang bersifat negatif.

Menurut Fatimah, (2006:195) penyesuaian diri terbagi dua yaitu:

1) Penyesuaian Diri yang Positif
   Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut.
   a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
   b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
   c) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi.
   d) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
   e) Mampu belajar dari pengalaman.
   f) Bersikap realistik dan objektif.
2) Penyesuaian Diri yang Negatif
   a) Reaksi bertahan (defence reaction), seperti:
      (1) Rasionalisasi, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
      (2) Represi, yaitu menekan perasaannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Ia akan berusaha melupakan perasaan atau pengalamannya yang kurang menyenangkan atau yang menyakitkan.
      (3) Proyeksi, yaitu menyalahkan kegalalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima.
      (4) Sour grapes (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan.
   b) Reaksi menyerang (aggresive reaction), seperti :
      (1) Selalu membenarkan diri sendiri
      (2) Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi
      (3) Merasa senang bila mengganggu orang lain

(4) Suka menggertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan
(5) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
(6) Bersikap menyerang dan merusak
(7) Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya

c) Reaksi melarikan diri (escape reaction)
Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang positif ditandai dengan emosi yang stabil, tidak menunjukkan sikap frustasi, berpikir secara rasional, belajar dari pengalaman serta bersikap objektif. Penyesuaian diri yang negatif ditandai dengan membenarkan tindakannya yang salah, menyalahkan orang lain atas kegagalan yang ia alami serta memutar balikkan fakta.

Senada dengan pendapat di atas, Sunarto dan Hartono dalam Rukmini (2004:68-69) menyebutkan bentuk penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah yaitu:

1) Penyesuaian diri positif
   a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
   b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis
   c) Tidak adanya frustasi pribadi
   d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
   e) Mampu dalam belajar
   f) Menghargai pengalaman
   g) Bersikap realistis dan objektif
2) Penyesuaian diri yang salah
   a) Reaksi bertahan diri atau *defense reaction*
   b) Reaksi menyerang atau *aggresive reaction*
   c) Reaksi melarikan diri atau *escape reaction*

Penyesuaian diri yang baik menyebabkan individu menujukkan hal yang positif di dalam dirinya, salah satu hal positif yang dilakukan oleh individu adalah mampu mengontrol emosinya, tidak membenarkan tindakannya yang salah, mampu mempertimbangkan segala bentuk resiko atas tindakan yang akan dilakukannya karena setiap hal yang terjadi dalam hidupnya selalu ia

jadikan pengalaman untuk langkah ke depan, serta mampu menerima kondisi diri dengan apa adanya.

Penyesuaian diri yang tidak baik akan menyebabkan individu bertingkah negatif, seperti berusaha untuk mempertahankan diri yang salah dan berusaha untuk membenarkan tindakannya yang salah, bahkan ada yang menyalahkan orang lain atas tindakannya. Ia tidak mampu menerima keadaan dirinya. Individu yang tidak mampu dalam menyesuaikan diri akan selalu membenarkan diri sendiri serta tidak merasa bersalah ketika ia berkata kasar bahkan merampas hak orang lain, karena ia merasa senang atas tindakannya yang semena-mena pada orang lain. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri menyebabkan ia tidak bisa berfikir dengan benar dan bahkan ada yang stress sampai melampiaskannya pada narkoba, minuman keras, dan yang lebih parah adalah bunuh diri.

Sesuai dengan fitrahnya, manusia adalah makhluk sosial, jadi ia tidak akan bisa hidup sendiri. Oleh karena itu agar kehidupan dapat berjalan dengan semestinya, maka individu harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya. Scheineiders dalam Nurihsan (2011:70), mengemukakan bahwa bentuk penyesuaian diri adalah penyesuaian diri pribadi dan sosial.

1) Penyesuaian diri pribadi merupakan penyusunan kembali sikap dan tingkah laku individu untuk berespon secara adekuat terhadap keadaan dirinya sendiri, meliputi keadaan fisik, mental, dan emosi. Ketiga hal ini menjadi syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik.
2) Penyesuaian sosial merupakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif atau adekuat terhadap kenyataan yang ada di lingkungannya sehingga ia mampu untuk memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan bagi dirinya ataupun lingkungannya.

Berdasarkan hal di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian pribadi merupakan penyesuaian dengan diri sendiri, adanya kesesuaian perilaku dengan keinginan diri seperti keadaan fisik, mental dan emosi. Penyesuaian sosial adalah penyesuaian individu dengan tuntutan sosialnya,

sehingga kesesuaian antara harapan dirinya sejalan dengan tuntutan lingkungan seperti sekolah serta masyarakat.

Fatimah (2006:196-197) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang positif akan dilakukan individu dalam berbagai bentuk:

1) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung
2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)
3) Penyesuaian diri dengan *trial* dan *error* atau coba-coba
4) Penyesuaian diri dengan substansi (mencari pengganti)
5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri
6) Penyesuaian dengan belajar
7) Penyesuaian dengan inhibis dan pengendalian diri
8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat

Individu dikatakan dapat menyesuaikan diri ketika ia bisa untuk menghadapi masalah yang di hadapinya secara mandiri. Individu tidak berlarut-larut dengan permasalahannya. Permasalahan yang di hadapi individu selalu dijadikan pelajaran untuk menghadapi kehidupan kedepannya. Untuk melakukan penyesuaian diri salah satu hal yang dilakukan individu yaitu dengan melakukan pencarian atau penjelajahan, baik itu dia lakukan ke teman-temannya, keluarganya maupun lingkungan sekitarnya. Dalam menemukan penyesuaian diri tidak semua individu langsung melakukannya dengan sungguh-sungguh, ada juga yang coba-coba melakukannya. Jika individu menemukan kegagalan, maka ia akan mencobanya lagi. Hal lain yang dilakukan individu dalam menyesuaikan diri adalah dengan menggali kemampuan dirinya. Individu akan mengeksplorasi berbagai kemampuan dirinya, baik yang tersembunyi ataupun mengembangkan kemampuan diri yang sudah ada, termasuk di dalamnya kemampuan dalam bidang belajar. Individu yang mampu menyesuaikan diri ditandai dengan pengendalian diri yang baik juga. Individu akan mengendalikan semua tingkah lakunya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik akan memiliki perencanaan yang cermat dalam kehidupannya.

Menurut Hurlock dalam Nurfuad (2013:18) penyesuaian diri ada dua macam yaitu penyesuaian baik dan penyesuaian buruk. Karakteristik penyesuaian diri yang baik adalah:

1) Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia
2) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tiap tingkat usia
3) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup
4) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian
5) Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan
6) Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasihat
7) Tetap pada pilihannya sampai diyakinkan bahwa pilihan itu salah
8) Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner
9) Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan catak biru tindakan, bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari suatu tindakan
10) Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan
11) Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menerapkannya pada bidang yang tidak berkaitan
12) Mengetahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila saatnya bermain
13) Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri
14) Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan
15) Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar
16) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara takaran yang sesuai
17) Dapat menahan sakit dan frustasi emosional bila perlu
18) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan
19) Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting
20) Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung akhir

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ditandai dengan menerima tanggung jawab sesuai dengan usianya. Tanggung jawab

tidak hanya dalam bentuk tugas, bertingkah laku sesuai dengan situasi dan kondisi juga merupakan bentuk dari tanggung jawab. Selanjunya mampu mengatasi permasalahan dalam hidupnya. Apabila mengalami masalah maka individu tidak akan berlarut-larut dalam permasalahan tersebut. Ia akan segera mencari solusi dari masalahnya tersebut sehingga masalahnya teratasi dengan segera. Ciri lain dari individu yang telah mampu menyesuaikan diri yaitu mengambil keputusan dengan senang. Dalam mengambil keputusan individu akan bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa. Ia akan memikirkan dampak apa saja yang akan ditimbulkan oleh keputusan yang akan ia ambil, dengan begitu ia mampu berpikir dengan baik dan menjalani keputusan yang ia ambil dengan senang. Ciri lain yaitu menggunakan pikiran untuk merencanakan suatu tindakan. Dengan berpikir sebelum bertindak maka ia akan bisa meminimalisir dampak yang kurang baik dari tindakannya. Individu yang sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik akan belajar dari kegagalan, sehingga ia tidak akan mengulangi kesalahan yang sama serta mampu mengambil keputusan dan tindakan di saat yang tepat .

Penyesuaian diri yang buruk menurut Hurlock dalam Nurfuad (2013:19) ditandai dengan:

1) Mengantuk akibat provokasi kecil
2) Menunjukkan tanda-tanda khawatir dan cemas secara berlebihan
3) Sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau
4) Berulangkali mencuri barang-barang kecil meskipun dihukum berat
5) Sering tampak hanyut dalam lamunan
6) Menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran, yang nyata maupun yang dibayangkan
7) Sangat kasar terhadap anak kecil atau hewan
8) Kecemasan abnormal dalam keinginan mencapai kesempurnaan
9) Sering menyatakan lebih sering dihukum dari orang lain
10) Ketidakmampuan menghindari perilaku salah meskipun berulangkali diperingatkan dan dihukum

11) Perhatian berlebihan pada penampilan fisik
12) Kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan
13) Keragu-raguan yang berlebihan dalam menentukan pilihan yang relatif kecil
14) Permusuhan terhadap setiap jenis kekuasaan
15) Cenderung mudah mendapat kecelakaan
16) Nafsu makan tidak menentu dan rewel dalam pilihan makanan
17) Eneuresis
18) Lari dari rumah
19) Hiperkritis dan merasa dirinya selalu benar
20) Hiperaktifitas difusi
21) Membicarakan atau berusaha melakukan bunuh diri
22) Tindakan merusak berulang-ulang
23) Mengganggu dan menggertak orang lain bila merasa ditolak
24) Merasa rindu bila jauh dari keluarga dan tempat yang dikenal
25) Membadut untuk menarik perhatian
26) Meproyeksikan kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik
27) Mengadukan orang lain untuk mendapatkan perhatian dan persetujuan orang dewasa
28) Sikap iri hati menutupi kekecewaan dengan mengecilkan nilai dalam hal-hal yang tidak dapat dicapai.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk akan menunjukkan sikap cemas secara berlebihan. Sikap yang ditunjukkan yaitu sikap cemas yang tidak sewajarnya. Ciri lain yaitu keraguan yang berlebihan dalam menentukan pilihan yang kecil. Meskipun pilihan yang akan di ambil adalah pilihan yang kecil, individu yang belum bisa menyesuaikan diri akan sangat sulit dalam memutuskan suatu pilihan diakibatkan rasa keraguan yang berlebihan terhadap sesuatu hal. Kakateristik lain dari individu yang memiliki penyesuaian buruk yaitu kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan. Demi mendapatkan apa yang ia inginkan, individu akan melakukan segala cara termasuk berbohong sehingga berbohong menjadi suatu kebiasaan baginya. Selanjutnya yaitu lebih sering dihukum dari orang lain. Karena sering melakukan tindakan yang salah, individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk lebih sering diberikan hukuman. Dengan diberikan hukuman, diharapkan individu merasa jera akan kesalahan yang ia lakukan

sehingga ia tidak akan mengulangi kesalahan lagi. Penyesuaian diri yang buruk juga ditandai dengan tidak mampu menghindari perilaku yang salah meskipun sudah dihukum. Ada individu yang tidak merasa jera dengan hukuman yang diberikan kepadanya, sehingga ia masih melakukan kesalahan yang sama. Ciri lain yaitu merasa dirinya selalu benar serta mencari alasan apabila dikritik. Individu yang selalu merasa benar akan sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena ia selalu mencari alasan apabila dikritik oleh orang lain.

d. Penyesuaian Diri di Sekolah

Penyesuaian diri di lingkungan sekolah adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam lingkungan sekolah yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan sekolahnya. Menurut Wilis dalam Nurfuad (2013:29) penyesuaian diri di sekolah ada empat macam yaitu:

1) Penyesuaian diri terhadap guru
   Penyesuaian diri terhadap guru banyak bergantung pada sikap guru dalam menanggapi muridnya. Guru yang banyak memahami tentang perbedaan siswa akan lebih mudah mengadakan pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa. Ketidakmampuan remaja dalam penyesuaian diri menjadikan siswa kecewa karena tidak dapat merealisasikan bergaul dengan orang yang lebih dewasa.
2) Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran
   Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, kurikulum harusnya disesuaikan dengan umur, tingkat kecerdasan, dan kebutuhan siswa. Sehingga siswa akan mudah dapat menyesuaiakan dirinya terhadap mata pelajaran yang diberikan kepadanya.
3) Penyesuaian diri terhadap teman sebaya
   Penyesuaian diri terhadap teman sebaya amat sangat penting bagi perkembangan siswa terutama perkembangan sosial siswa. Dalam proses penyesuaian diri terhadap teman sebaya, siswa seringkali dihadapkan pada suatu masalah yaitu penolakan atau penerimaan dalam pergaulannya.

4) Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah
   Lingkungan sekolah adalah semua kondisi yang ada di sekitar sekolah. Menurut Walgito dalam Nurfuad (2013:31) lingkungan secara garis besar dibagi menjadi dua macam yaitu:
   a) Lingkungan fisik yaitu lingkungan yang berupa alam: keadaan tanah, keadaan cuaca
   b) Lingkungan sosial yaitu lingkungan masyarakat dimana dalam lingkungan masyarakat ini ada interaksi individu satu dengan lainnya. Lingkungan masyarakat diantaranya: kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, TU, siswa dan staf sekolah lainnya.

Lingkungan sekolah dibedakan lagi atas lingkungan alam, lingkungan fisik, dan peraturan sekolah serta sosial.

a) Lingkungan alam sekolah meliputi keadaan suhu, kebersihan, kelembaban, sirkulasi udara, dan cahaya.
b) Lingkungan fisik sekolah meliputi gedung, sumber balajar, perpustakaan, tanaman dan tata tertib sekolah
c) Lingkungan sosial sekolah yaitu meliputi hubungan timbal balik antara segenap warga sekolah atau masyarakat sekolah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa lingkungan sekolah terdiri dari lingkungan alam sekolah seperti keadaan tanah, kebersihan. Lingkungan fisik sekolah seperti gedung, saranan dan prasarana serta lingkungan sosial sekolah yaitu masyarakat dan semua warga di lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan individu, oleh karena itu individu perlu menyesuaikan diri dengan pengaruh-pengaruh tersebut. Lingkungan sekolah termasuk dalam lingkungan sosial, karena di dalamnya semua individu saling berinteraksi, dengan berinteraksi maka individu akan mudah untuk menyesuaikan diri secara sosial. Menurut Schneiders dalam Nurihsan dan Agustin (2011:71-72), adapun ciri-ciri penyesuaian diri sosial di lingkungan sekolah antara lain:

1) Menghargai dan mau menerima otoritas sekolah
   Siswa mau menghargai dan menerima otoritas sekolah, dalam hal ini peraturan sekolah dan unsur-unsur yang ada di sekolah seperti: kepala sekolah, guru dan staf sekolah.

2) Tertarik dan mau berpartisipasi dalam aktivitas sekolah
   Siswa mau melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang ada di lingkungan sekolah serta adanya keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.
3) Mempunyai hubungan sosial yang sehat, bersahabat dengan teman sekelas, guru dan pembimbing atau penasehat di sekolah. Menjalin hubungan sosial atau relasi yang sehat dan harmonis dengan teman, guru, dan pembimbing atau penasehat di sekolah, tanpa diwarnai perasaan yang kurang baik, seperti benci dan iri hati.
4) Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan yang diberikan di sekolah.
   Siswa dapat bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan perannya sebagai pelajar dan mampu menjaga nama baik sekolah.
5) Membantu sekolah mencapai tujuan.
   Membantu sekolah mencapai tujuan guna menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah secara efektif.

Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Kusdiyati, (2011:181) ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah antara lain:

1) Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2) Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
3) Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
4) Mau menerima tanggung jawab
5) Membantu sekolah mencapai tujuan

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah ditandai dengan bisanya individu menerima semua kebijakan yang telah ditetapkan oleh sekolah, baik itu peraturan, tata tertib sekolah, keadaan lingkungan sekolah, termasuk guru-guru dan semua staf yang ada di sekolah tersebut. Individu yang bisa menerima semua kebijakan sekolah ia juga akan ikut terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, baik itu kegiatan yang bersifat akademik maupun non akademik seperti kegiatan sosial, serta ekstrakurikuler. Salah satu manfaat ketika aktif dalam mengikuti kegiatan sekolah adalah individu dengan mudah akan bersosialisasi dengan teman-temannya, guru-guru dan semua pihak yang terlibat dengan sekolah. Hubungan sosial akan

terjalin dengan sehat, hangat dan akrab tanpa adanya perasaan iri hati satu dengan yang lainnya. Dengan terjalinnya hubungan yang sehat antara individu dengan semua pihak sekolah maka individu akan bisa menerima semua tanggung jawab serta batasan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Individu akan bertanggung jawab terhadap semua tingkah lakunya, sehingga ia akan menjalankan perannya sebagai seorang pelajar dengan tetap menjaga nama baik diri sendiri dan sekolah. Individu yang menjaga nama baik sekolah akan membantu untuk mewujudkan tujuan sekolah, sehingga ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Menurut Ahmadi, (1991:54) ada empat proses penyesuaian diri yang harus dilakukan anak selama di sekolah, yaitu:

1) Anak dituntut agar tidak merugikan orang lain serta menghargai dan menghormati hak orang lain
2) Anak di didik dituntut untuk mentaati peraturan-peraturan dan menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok
3) Anak dituntut untuk lebih dewasa di dalam melakukan interaksi sosial berdasarkan asas saling memberi dan menerima
4) Anak dituntut untuk memahami orang lain

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa selama di sekolah, individu harus mampu menyesuaikan diri agar tidak merugikan orang lain, menghargai dan menghormati hak individu lainnya yang berada di sekolah tersebut. Penyesuaian diri yang harus dilakukan individu di sekolah adalah menyesuaikan diri dengan peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah tersebut, yaitu seluruh peraturan yang terdapat di sekolah. Selama menyesuaikan diri di sekolah, individu juga di tuntut untuk lebih dewasa dalam berinteraksi sosial serta memahami individu lainnya.

5) Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah

Penyesuaian diri sangat penting dalam kehidupan individu, terutama di lingkungan sekolah. Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah, menurut Sunarto dan Hartono, (2006:239-240) yaitu:

1) Menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa "betah" bagi anak didik, baik secara sosial, fisik, maupun akademis.
2) Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan bagi anak.
3) Menggunakan metode dan alat mengajar yang menimbulkan gairah belajar
4) Menggunakan prosedur evaluasi dapat memperbesar motivasi belajar
5) Ruangan kelas yang memenuhi syarat-syarat kesehatan.
6) Peraturan/tata tertib yang jelas dan dipahami murid-murid
7) Teladan dari para guru dalam segala segi pendidikan
8) Kerja sama dan saling pengertian dari para guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah.
9) Pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan yang sebaik-baiknya.
10) Situasi kepemimpinan yang penuh saling pengertian dan tanggung jawab baik pada murid maupun pada guru.
11) Hubungan baik dan penuh pengertian antara sekolah dengan orang tua siswa dan masyarakat.

Penyesuaian diri bukanlah hal mudah yang bisa dilakukan oleh semua individu dengan cepat. Untuk bisa menyesuaikan diri setiap individu memiliki cara dan waktu yang berbeda pula. Individu akan lebih mudah menyesuaikan diri jika antara individu dengan sekolah saling mendukung. Sekolah bisa melakukan beberapa usaha untuk mendukung siswa dalam menyesuaikan diri. Salah satu upaya yang bisa dilakukan sekolah yaitu dengan menciptakan kondisi sekolah yang nyaman sehingga individu yang berada di lingkungan sekolah merasa tenang. Apabila individu sudah merasa tenang di sekolah, maka ia juga akan merasa betah untuk berada di sekolah tersebut. Suasana sekolah yang nyaman juga akan menimbulkan kesenangan pada individu ketika ia belajar. Suasana belajar yang menyenangkan

juga bisa tercipta ketika guru antusias dan semangat serta menggunakan berbagai media dalam proses pembelajaran, sehingga suasana belajar akan hidup dan hangat. Suasana belajar akan lebih hangat jika di dukung oleh ruang kelas yang bersih dan sehat.

Agar proses penyesuaian diri individu lebih terarah maka peraturan atau tata tertib yang berlaku di sekolah tersebut juga harus jelas, dengan begitu maka siswa akan lebih mudah memahami dan menyesuaikan dirinya. Tata tertib yang telah di buat benar-benar di patuhi dan dijalankan. Seseorang yang akan di jadikan panutan oleh individu ketika di sekolah adalah guru, baik itu dalam tata tertib sekolah maupun etikanya. Seorang guru yang baik adalah guru yang mampu menjadi contoh teladan bagi siswanya. Hal lain yang bisa di upayakan oleh sekolah demi meningkatnya penyesuaian diri individu di sekolah adalah kerjasama yang baik antar sesama guru, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan lainnya. Kerjasama yang terjalin tidak hanya dengan guru yang mengampu mata pelajaran saja, tetapi juga dengan guru BK, sehingga koordinasi antara guru mata pelajaran dengan guru BK dapat berjalan dengan baik, tujuannya adalah perkembangan individu dapat diketahui oleh semua guru, tidak hanya guru BK saja. Dengan demikian, maka antara guru dan siswa akan saling memahami dan tetap menjalankan perannya masing-masing dengan penuh tanggung jawab, sehingga akan terjalin hubungan yang baik antara individu, guru, orang tua, serta masyarakat di lingkungan sekolah.

2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral*

a. Pengertian dan Karakteristik Pendekatan *Behavioral*

Pendekatan *behavioral* adalah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku klien, baik tingkah laku positif maupun negatif. Pendekatan *behavioral* atau tingkah laku dipelopori oleh Skinner. Menurut Taufik, terdapat tiga asumsi yang mendasari teori Skinner mengenai tingkah laku. Asumsi *pertama*, adalah bahwa tingkah laku itu ditentukan oleh aturan-aturan/hukum-hukum, yang artinya adalah upaya urutan terjadinya tingkah laku dalam kaitannya dengan suatu kejadian. *Kedua*; tingkah laku dapat diramalkan, artinya ada upaya yang tidak hanya menguraikan tingkah laku, namun juga untuk memprediksi tingkah laku yang akan tampil di masa yang akan datang. Ketiga; tingkah laku dapat dikontrol/dikendalikan; dalam arti individu dapat mengantisipasi atau mengetahui terlebih dahulu keluasan aktifitas atau perilakunya. (2009:155)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tingkah laku dipengaruhi dan di tentukan oleh aturan-aturan yang berlaku di suatu lingkungan. Individu akan bertingkah laku sebagaimana orang terdekatnya bertingkah laku. Tingkah laku erat kaitannya dengan suatu kejadian, karena kejadian yang terjadi pada diri individu akan mempengaruhi tingkah lakunya. Tingkah laku yang di tampilkan oleh individu bisa di kontrol. Maksudnya adalah tingkah laku yang di tampilkan individu tergantung dengan kondisi yang di alami individu. Contohnya apabila individu ingin bertemu dengan kepala sekolah, maka individu akan mengkondisikan tingkah lakunya, individu akan mempersiapkan diri untuk bertingkah laku yang baik agar kepala sekolah terkesan nantinya.

Skinner dalam Taufik, (2009:154) menjelaskan bahwa:

> Individu adalah makhluk yang mendapatkan perbendaharaan tingkah laku melalui belajar. Individu bukan agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan di mana faktor lingkungan dan

pembawaan yang unik secara bersama-sama menghasilkan akibat tingkah laku yang unik pula pada individu.

Tingkah laku tidak semata-mata tercipta dengan sendirinya, tingkah laku di peroleh melalui hasil belajar, baik itu di sekolah maupun lingkungan masyarakat. Tingkah laku merupakan sebuah peniruan yang di lakukan oleh individu, ada individu yang melakukan peniruan pada hal yang positif karena di dukung oleh proses belajar yang positif, begitupun sebaliknya tingkah laku yang negatif merupakan peniruan pada hal yang negatif juga. Tingkah laku antara individu dengan individu lainnya berbeda-beda, karena setiap individu memiliki keunikan tersendiri, termasuk tingkah lakunya.

Menurut Bootzin dalam Erlina dan Fitri (2016:21) ada beberapa asumsi pendekatan *behavioral* yaitu:

> (1) bahwa tingkah laku yang ditunjukkan dapat diobservasi, (2) bahwa tingkah laku manusia baik karena pengaruh lingkungan ataupun karena pengalaman dapat di amati dan di ukur intensitasnya, (3) bahwa tingkah laku manusia seperti halnya gejala alam lainnya, dapat diramalkan dan di kontrol, dan (4) bahwa belajar merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun yang menyimpang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa tingkah laku sebenarnya dapat di amati atau di lihat, karena sejatinya tingkah laku merupakan bentuk ungkapan pikiran dan perasaan individu. Pengalaman dan lingkungan akan menentukan tingkah laku individu. Lingkungan dan pengalaman yang baik akan memberikan pengaruh positif pada tingkah laku individu sedangkan lingkungan dan pengalaman yang buruk akan mendatangkan pengaruh negatif pada perilaku individu. Tingkah laku individu bisa dikendalikan sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta belajar akan mempengaruhi tingkah laku individu, baik yang positif maupun yang negatif. Menurut Corey, (2009:195) *behavioral* adalah “Suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya, segenap tingkah laku manusia itu

dipelajari". Senada dengan pendapat tersebut, Pendekatan perilaku memusatkan pada interaksi dengan lingkungan yang dapat dilihat dan di ukur, (Kamil dan Olvatika, (2015:18)

Dapat di pahami bahwa pendekatan *behavioral* merupakan pendekatan yang menganalisis tentang tingkah laku manusia, karena tingkah laku merupakan hal yang di pelajari. Tingkah laku individu bisa di lihat dan di ukur. Setelah di ukur, barulah tingkah laku bisa di kategorikan baik dan buruknya.

Ada beberapa ciri atau karakteristik dari pendekatan perilaku ini. Menurut Corey, (2009:196) ciri-ciri pendekatan *behavioral* adalah:

1. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik
2. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*
3. Perumusan prosedur *teratment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah
4. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pendekatan *behavioral* berfokus pada tingkah laku yang tampak, tingkah laku yang ditampilkan individu yang bisa di amati secara langsung. Demi tercapainya hasil yang maksimal, maka seorang konselor harus cermat dalam menguraikan pernyataan dan disesuaikan dengan masalah klien. Pendekatan yang di gunakan juga harus sesuai dengan permasalahan yang di alami klien, serta penafsiran hasil proses konseling dilakukan secara objektif, yaitu dalam menjelaskan hasil konseling benar-benar disampaikan hasil yang sebenanarnya dan apa adanya tanpa ada perubahan data individu yang bersangkutan.

b. Asumsi Dasar Pendekatan *Behavioral* tentang Manusia

Pendekatan *behavioral* memandang manusia sebagai sesuatu yang dapat dirubah. Tingkah laku manusia dapat dibentuk sesuai dengan yang diinginkan. Menurut Prayitno, (2005:71) pendekatan *behavioral* memandang manusia sebagai berikut:

1) Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar.
2) Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya, melalui hukum-hukum belajar, a) pembiasaan klasik (PK), b) pembiasaan operan (PO), c) peniruan (PI).
3) Tingkah laku tertentu sesuai dengan kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.
4) Individu melalui pengalaman mengembangkan pola-pola kebutuhan yang mengarahkannya kepada pola-pola tingkah laku tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, pendekatan *behavioral* memandang tingkah laku manusia dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari luar, tingkah laku individu dipelajari karena adanya interaksi dengan lingkungan. Menurut pendekatan *behavioral*, tingkah laku adalah hasil dari lingkungan. Tingkah laku yang baik dipengaruhi oleh lingkungan yang baik pula begitu pula tingkah laku yang buruk juga dipengaruhi lingkungan yang buruk, karena tingkah laku merupakan hasil proses belajar dari lingkungannya.

Senada dengan hal tersebut, Dustin dan George dalam Lubis (2011:169) bahwa:

1. Manusia bukanlah individu yang baik atau jahat sehingga memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau jahat.
2. Manusia dapat mengonseptualisasikan dan mengontrol perilakunya sendiri.
3. Manusia dapat memperoleh perilakunya yang baru. Perilaku manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *behavioral*merupakan pandangan tentang perilaku individu, dimana perilaku individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Apabila lingkungannya baik maka akan menghasilkan perilaku yang baik pula dan lingkungannya yang buruk akan menghasilkan perilaku yang buruk pula. Perilaku yang buruk bisa untuk di robah apabila individu ingin mendapatkan tingkah laku yang baru.

Menurut Darimis, asumsi pendekatan *behavioral* tentang manusia adalah: Setiap tingkah laku manusia dapat diganti dengan

> tingkah laku baru, manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol tingkah lakunya dan dapat belajar tentang tingkah laku baru dan dapat pula mempengaruhi tingkah laku orang lain (2014:134).

Manusia mampu memperoleh tingkah laku baru dari proses belajar, setiap manusia memiliki kemampuan untuk berperilaku benar yang bisa diperoleh dari hasil belajar, karena sejalan dengan tujuan konseling *behavioral* yaitu membentuk kondisi baru untuk belajar. Sejalan dengan hal tersebut, Gladding (2012:261) mengemukakan bahwa tujuan dari pendekatan *behavioral* yaitu:

> Konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

Dapat dipahami bahwa pendekatan *behavioral* membantu individu agar bisa menyesuaikan diri terhadap kondisi kehidupannya sehingga tujuan hidupnya bisa tercapai. Tingkah laku yang salah pada diri individu akan di ubah, individu akan di bimbing untuk bertingkah laku yang benar sehingga ia bisa menampilkan tingkah laku yang benar.

c. Tujuan Pendekatan *Behavioral*

Tidak semua individu mampu untuk bertingkah laku yang baik,di karenakan proses belajar antara satu individu dengan individu lain berbeda-beda. Menurut Corey, (2009:197) pada dasarnya pendekatan *behavioral* bertujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Senada dengan pendapat tersebut, tujuan konseling *behavioral* menurut Taufik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai. Jika tingkah laku neurotik dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai (2009:156)

Pada dasarnya semua tujuan dari pendekatan *behavioral* sama, yaitu untuk memperoleh tingkah laku yang baru, tingkah laku yang salah suai akan dihilangkan sehingga tingkah laku individu menjadi benar suai. Tingkah laku yang benar suai itulah yang akan di pertahankan oleh individu nantinya.

Menurut Gantina dalam Darimis, (2014:137), tujuan pendekatan *behavioral* yaitu:

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Menghapuskan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama, yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengelimiasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama konseli dan konselor.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa tujuan dari pendekatan *behavioral* yaitu menciptakan tingkah laku individu yang baru selama ia masih belajar, tingkah laku yang dipelajari individu yang selama ini salah akan di hapuskan, sehingga klien akan dibantu untuk menghapus tingkah lakunya yang salah selama ini, individu akan di bimbing untuk bertingkah laku baru yang lebih benar suai. Individu akan belajar untuk menyesuaikan diri dengan tingkah lakunya yang baru dan berusaha untuk menghilangkan tingkah lakunya yang salah, dengan demikian maka individu akan mempertahankan

tingkah lakunya yang benar. Untuk mendapatkan tingkah laku yang benar, maka antara klien dan konselor bekerja sama agar tujuan yang di inginkan klien dapat tercapai.

Pendekatan *behavioral* merupakan pendekatan tentang tingkah laku. Pendekatan *behavioral* bisa digunakan dalam konseling, baik itu konseling individual maupun konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok *behavioral* menurut Rusmana, (2009:68) adalah

> untuk menghapus pola-pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah laku. Menentukan tujuan-tujuan spesifik oleh konseli. Tujuan-tujuan yang harus dipecahkan dalam sub tujuan yang tepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa pendekatan *behavioral* bisa digunakan dalam konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* adalah menghapus tingkah laku yang salah pada individu serta membantu individu untuk membangun tingkah laku baru sehingga tujuan yang di inginkan klien bisa tercapai. Antara konselor dan klien saling terbuka untuk menentukan tujuan yang ingin di capai setalah selesainya kegiatan konseling kelompok nantinya.

d. Peranan dan Fungsi Konselor dalam Konseling Kelompok Pendekatan *Behavioral*

Konselor memiliki peranan yang sangat penting dalam konseling kelompok *behavioral*, dalam membantu konseli mengubah tingkah lakunya. Konselor berperan sebagai mesin penguat bagi kliennya. Konselor selalu memberikan penguatan positif atau negatif untuk membentuk tingkah laku baru klien. Konselor memiliki kekuatan untuk mempengaruhi dan mengendalikan tingkah laku kliennya. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa peran konselor adalah memanipulasi dan mengendalikan konseling dengan

pengetahuan dan keterampilannya dalam menggunakan teknik-teknik konseling.

Menurut Natawidjaja dalam Kurnanto, (2013:63) menyebutkan beberapa fungsi konselor kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini sebagai berikut:

a. Melakukan wawancara dengan calon anggota kelompok pada pertemuan pertama sebagai penilaian awal.
b. Mengajar peserta tentang proses-proses kelompok dan mengenai cara bagaimana memperoleh manfaat dari kelompok.
c. Melaksanakan penilaian dan asesmen yang terus menerus terhadap masalah setiap anggota kelompok.
d. Membantu anggota kelompok untuk mengembangkan tujuan pribadi dan tujuan kelompok secara khusus.
e. Memilih secara tepat teknik-teknik yang sangat banyak untuk dirancang dalam mencapai tujuan-tujuan.
f. Membantu para anggota kelompok mempersiapkan berakhirnya kegiatan kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa konselor sangat berfungsi dalam konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini. Pada kegiatan konseling kelompok konselor berperan sebagai pemimpin kelompok. Pemimpin kelompoklah yang mengarahkan jalannya kegiatan kelompok. Pertama-tama pemimpin kelompok menyapa serta mewawancarai seluruh anggota kelompok. Hal ini bertujuan agar antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok saling mengenal dan menjalin keakraban. Setelah pemimpin dan anggota kelompok saling mengenal maka pemimpin kelompok akan menjelaskan makna dari kegiatan kelompok, bagaimana proses kegiatan kelompok serta manfaat dari kegiatan kelompok yang di lakukan. Seiring dengan berjalannya kegiatan kelompok, maka pemimpin kelompok melakukan penilaian dan asesment terhadap masalah-masalah anggota kelompok, dengan begitu maka pemimpin kelompok senantiasa mengetahui perkembangan anggotanya. Pemimpin kelompok juga berfungsi untuk membantu para anggotanya

untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkannya pada kelompok tersebut, baik itu tujuan pribadi maupun tujuan kelompok.

Setelah mengetahui tujuan yang ingin di capai oleh anggota kelompok sesuai dengan permasalahan yang telah di kemukakan sebelumnya maka pemimpin kelompok memilih teknik yang tepat di gunakan sesuai dengan permasalahan anggota kelompok. Akhirnya, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengakhiri kegiatan kelompok.

Ada beberapa konsep pokok yang mesti menjadi acuan bagi para konselor yang memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *behavioral* sebagai berikut:

a) Pemusatan pada perilaku yang tampak dan khusus
   Dalam hal ini konselor kelompok meminta para konseli untuk mengkhususkan perilaku apa yang benar-benar yang ingin diubahnya, dan perilaku baru yang ingin diperolehnya.
b) Tujuan terapeutik yang tepat
   Dalam hal ini, tugas konselor kelompok adalah merinci dan memilih tujuan yang khusus, kongkrit, dan dapat diukur yang dapat ditelusuri dengan sistematik.
c) Perumusan rancangan kegiatan dan penerapan metoda-metoda yang berorientasi tindakan
   Para anggota diharapkan melakukan sesuatu, bukan hanya memperhatikan secara pasif dan terlena dalam intropeksi saja.
d) Penilaian obyektif terhadap hasil dan balikan. (Kurnanto, 2013:62)

Konseling kelompok di lakukan oleh konselor yang sudah berpengalaman. Meskipun demikian ada beberapa hal yang menjadi acuan bagi konselor dalam melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini, yaitu konselor fokus pada tingkah laku klien yang tampak. Artinya, konselor meminta klien untuk fokus pada tingkah laku mana yang ingin di rubahnya, sehingga perilaku apa yang ingin ia peroleh juga akan lebih jelas dan terarah. Tujuan yang ingin di capai oleh klien juga harus jelas, sehingga dalam pencapaian tujuan akan lebih mudah. Selanjutnya yang menjadi acuan bagi konselor adalah merumuskan rencana kegiatan kelompok serta metodenya

berfokus pada tindakan atau tingkah laku individu. Jadi dalam kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini anggota kelompok ikut berpartisipasi aktif, tidak sekedar memperhatikan saja. Terakhir, acuan bagi konselor adalah melakukan penilaian secara objektif. Hasil akhir dari kegiatan yang di lakukan di nilai oleh konselor sesuai keadaan yang sebenarnya, tanpa rekayasa konselor.

e. Tahap-tahap Konseling Kelompok Pendekatan *Behavioral*

Konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu tahap awal, tahap kegiatan dan tahap akhir. Kurnanto, (2013:64-66) mengemukakan bahwa konseling kelompok dalam *setting* pendekatan *behavioral*, secara umum dilakukan dengan menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap permulaan

   Meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-perteuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok dan penemuan perilaku bermasalah yang akan diperbaiki.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling.

   Dalam konseling *behavioral*, pengukuran, pemantauan dan penilaian merupakan kegiatan yang berkesinambungan. Hal yang sama juga berlaku dalam konseling kelompok *behavioral*, proses ini merupakan hal yang mesti dilakukan secara berkesinambungan pula, termasuk di dalamnya pada tahap pelaksanaan ini. Dalam konseling kelompok, ketiga hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompoknya agar diperoleh bahan untuk memilih dan menentukan strategi kegiatan lain yang efektif.
3. Tahap akhir

   Pada tahap ini juga dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan mengisi sampai dimana perilaku-perilaku baru dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya.

Jadi dapat di pahami bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap permulaan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap awal yaiu tahap bermulanya suatu kelompok, ada pemimpin kelompok serta anggotanya, terdapat di dalamnya pengakraban sehingga antara pemimpin dan anggota kelompok saling kenal, saling memiliki, saling percaya satu sama lain, penyampaian tujuan kegiatan kelompok yang ingin di capai serta membangun dinamika kelompok. pada tahap permulaan ini juga di putuskan perilaku bermasalah yang akan di perbaiki nantinya. Pada tahap pelaksanaan diberikan perlakuan atau teknik yang tepat untuk mengatasi perilaku yang salah yang akan di perbaiki.

Berdasarkan pernyataan di atas, pada tahap permulaan semua anggota kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kelompok dan menemukan perilaku bermasalah yang akan di perbaiki. Pada tahap ini konselor dan anggota kelompok mengukur tingkah laku yang salah, di nilai serta di pantau secara bersama-sama, sehingga untuk memilih strategi yang akan di gunakan akan lebih efektif. Selanjutnya pada tahap akhir dilakukan perencaan serta tindak lanjut dari kegiatan yang di lakukan. Tindak lanjut ini sangat penting untuk mengetahui sejauh mana individu menerapkan tingkah laku barunya dalam kehidupan. Apakah individu dapat bertingkah laku sesuai dengan tujuannya atau sebaliknya.

Berdasarkan paparan di atas, menurut Natawidjaja (2009:268-270) ada beberapa teknik yang dapat dilakukan pada tahap pelaksanaan yaitu:

a) Penguatan kembali (*reinforcement*)
   Penguatan kembali merupakan prosedur intervensi yang penting dalam konseling kelompok perilaku. Selain penguatan oleh konselor terjadi pula penguatan dari para peserta sendiri kepada peserta lainnya dengan cara penghargaan, persetujuan, dukungan, dan perhatian.

b) Kontrak kontingensi
Menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan, atau penghentian kegiatan, hadiah yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan, dan kondisi untuk menentukan pemberian hadiah itu.

c) Pemberian contoh
Pemberian contoh dalam bentuk peranan merupakan alat mengajar yang sangat kuat digunakan dalam konseling kelompok perilaku. Fungsi model ini ditampilkan baik oleh konselor maupun oleh para peserta sendiri bagi peserta lainnya.

d) Gladi perilaku (*behavioral rehersal*)
Kebanyakan prosedur konseling perilaku menuntut latihan dalam bentuk gladi. Tujuan utama dari gladi perilaku yaitu untuk mempersiapkan para konseli supaya mampu melakukan atau menampilkan perilaku yang dikehendaki dan telah diperoleh dalam kelompok itu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat di pahami bahwa penguatan sangat di butuhkan dalam konseling. Klien akan merasa percaya jika konselor bisa menguatkan klien atas keputusannya. Sesama anggota kelompok juga bisa menguatkan. Salah satu bentuk penguatan adalah dukungan serta perhatian. Selanjutnya kontrak kontingensi, dalam kontrak kontingensi di tekankan apa saja perilaku yang harus dilakukan oleh klien serta perilaku yang harus diubah. Agar klien dapat bertingkah laku yang benar, alangkah lebih baik jika diberikan contoh baik oleh konselor maupun anggota kelompok yang lain sehingga klien bisa bertingkah laku dengan benar. Setelah di contohkan, maka klien akan diminta untuk menampilkan kembali tingkah laku yang telah ia peroleh selama kegiatan kelompok.

Pada teknik gladi perilaku ada beberapa latihan khusus yang dapat dilakukan, yaitu:

(1) Melatih (*coaching*)
Merupakan suatu teknik untuk memberikan informasi kepada peserta tentang ketepatan perilaku yang mereka tampilkan.

(2) Penataan kembali kognisi (*cognitive restructuring*)
Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan perilaku. Penataan kembali kognisi ini dalam suasana kelompok dapat dilaksanakan dengan mengajar para anggota dengan latihan kelompok tentang

cara membedakan pernyataan yang cenderung meningkatkan kemampuan diri.

(3) Pemecahan masalah
Pemecahan masalah adalah suatu pendekatan perilaku kognitif yang memungkinkan individu mengembangkan pola perilaku untuk menangani berbagai masalah. Tujuan utama dari pemecahan masalah adalah menemukan alternatif yang paling efektif untuk menangani situasi permasalahan dalam situasi yang sesungguhnya. (Natawidjaja, 2009:270-271)

Dapat di pahami bahwa untuk menampilkan tingkah laku diperlukan latihan agar individu bisa bertingkah laku sesuai dengan tujuan yang di inginkan. Dengan banyak latihan maka individu akan lebih mudah dalam bertingkah laku yang telah di tentukan. Di samping latihan, kognitif individu juga harus di perbaiki, karena setiap pikiran individu mempengaruhi individu dalam bertingkah laku. Jika pikiran individu positif maka tingkah laku yang ditampilkan individu juga tingkah laku yang positif, begitu juga sebaliknya. Selanjutnya pemecahan masalah, dengan pemecahan masalah di harapkan individu dapat mengembangkan tingkah lakunya untuk menyelesaikan berbagai masalah.

Menurut Natawidjaja (2009:271-273) ada beberapa langkah dalam pemecahan masalah, antara lain:

(a) Orientasi umum terhadap permasalahan. Pada langkah ini, para konseli dibantu untuk memahami mengapa situasi permasalahan tertentu dapat terjadi, dan diberi harapan bahwa mereka dapat belajar mengenai cara-cara untuk menghadapi permasalahan itu secara efektif.
(b) Mengajar konseli untuk bertindak khusus dalam menjelaskan peristiwa eksternal yang mengarah kepada terjadinya situasi permasalahan dan juga dalam mengungkapkan peristiwa internal.
(c) Menyarankan alternatif pemecahan masalah. Para konseli ditugasi mencoba berbagai kemungkinan pemecahan masalah yang menunjukkan berbagai cara menghadapi situasi permasalahan.
(d) Konseli menentukan pilihannya tentang cara pemecahan masalah yang dianggapnya tepat, dalam membuat keputusan tentang cara yang dipilihnya dan tentang perangkat tindakan yang akan dilakukannya, konseli seyogyanya diajak memikirkan konsekuensi-konsekuensi dari keputusan serta rancangan tindakannya itu.

(e) Konseli seyogyanya didorong untuk mengambil tindakan sesuai dengan keputusannya dan memeriksa kembali kadar efektifitas perangkat tindakan yang dilakukannya itu. Tahap pemeriksaan kembali ini terdiri atas pengamatan dan penilaian konseli sendiri terhadap konsekuensi dari tindakannya dalam kehidupan sesungguhnya.
(f) Suntikan terhadap tekanan perasaan. Prosedur ini dimaksudkan untuk memberikan seperangkat keterampilan kepada konseli untuk menangani situasi yang menekan di kemudian hari.
(g) Teknik-teknik keterampilan untuk mengatasi keadaan. Ada beberapa teknik yang berupa keterampilan untuk mengatasi keadaan yang menekan, seperti latihan penyantaian.
(h) Sistem teman dekat. Sistem ini meruapakan pembentukan persekutuan terapeutik diantara para anggota kelompok, dalam setiap kegiatan kelompok konseling peserta memilih seorang peserta lain sebagai pengamat gerak-gerik dirinya.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat di pahami bahwa langkah-langkah dalam pemecahan masalah yaitu: memahami permasalahan yang terjadi, mengajar klien untuk bertindak khusus, memberikan masukan terhadap masalah yang dialami, klien menentukan pilihan yang akan ia ambil, klien didorong untuk mengambil keputusan dan tindakan yang akan ia lakukan. Konselor juga bisa mengajarkan keterampilan pada klien untuk bisa menghadapi situasi, serta memberikan latihan dalam kelompok untuk mengamati, dengan begitu para peserta dapat merubah tingkah laku yang salah suai menjadi perilaku yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di pahami bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap permulaan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Tahap ini berbeda dengan konseling kelompok pada umumnya.

Tahap-tahap konseling kelompok menurut Prayitno, (2017:150)

a) Tahap Pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi salah satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Di sini tahap pengantaran secara kental tersampaikan oleh konselor.

b) Tahap Peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini berisi tahapan *penjajakan* dan *penafsiran*.
c) Tahap Kegiatan, yaitu tahapan "kegiatan inti" untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Tahap kegiatan ini sepenuhnya berisi *pembinaan* terhadap seluruh peserta layanan.
d) Tahap Penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan di capai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti. Di sini refleksi BMB3 dari masing-masing anggota kelompok diminta, terkait dengan PERPOSTUR dengan AKURS-nya.
e) Tahap Penutupan, yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, diawali dengan *laiseg*. Kelompok merencanakan kegiatan KKp selanjutnya, dan salam hangat perpisahan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok dilakukan dengan lima tahap, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, penyimpulan dan tahap penutupan. Pada tahap pembentukan yaitu tahap awal pembentukan kelompok yaitunya pemimpin dan peserta kelompok. Konselor sebagai pemimpin kelompok menyampaikan tata cara kegiatan kelompok serta tujuan yang akan di capai. Tahap peralihan yaitu tahap perpindahan dari kegiatan awal kelompok. pada tahap peralihan ini ditanyakan kembali kesiapan peserta kelompok untuk lanjut pada tahap selanjutnya. Selanjutnya yaitu tahap kegiatan, pada tahap ini merupakan kegiatan inti yaitunya membahas secara tuntas permasalahan yang dialami klien dengan binaan dari konselor. Tahap penyimpulan yaitu melihat kembali apa yang telah di capai oleh kelompok. Pada tahap penyimpulan anggota kelompok diminta untuk ber BMB3. Tahap akhir yaitu tahap penutupan, kelompok merencanakan kapan kegiatan selanjutnya akan dilakukan serta salam perpisahan.

f. Keterkaitan antara Pendekatan *Behavioral* dalam Konseling Kelompok dengan Penyesuaian Diri

Pendekatan *behavioral* merupakan pendekatan yang mempelajari tentang tingkah laku manusia. Salah satu bentuk tingkah laku manusia adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri bisa dirubah dari yang kurang baik menjadi lebih baik.

Menurut Putra (2014:6) "Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang dapat dikembangkan dengan konseling behavioral, yang dalam hal ini menciptakan tingkah laku baru yaitu penyesuaian diri yang baik dan menghapus perilaku yang maladaptif yaitu penyesuaian diri yang kurang baik". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa penyesuaian diri bisa dikembangkan dengan pendekatan *behavioral* sehingga individu bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya.

Tujuan dari pendekatan *behavioral* menurut Gladding (2012:261) yaitu:

> Pada dasarnya, konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa konselor yang menggunakan pendekatan *behavioral* bertujuan untuk membantu klien agar bisa menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupannya. Konselor membantu klien untuk bisa menghapus tingkah laku klien yang maladaptif dan membantu klien membangun tingkah laku baru yang lebih sehat sehingga klien mampu menyesuaikan diri dengan lingkunganya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Intan Sri Findo, 2016, dengan judul "*Pengaruh Penerapan Model Analisis Transaksional Dengan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 4 Sawahlunto)".* Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan hasil penelitiannya mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel model analisis transaksional dengan variabel penyesuaian diri.

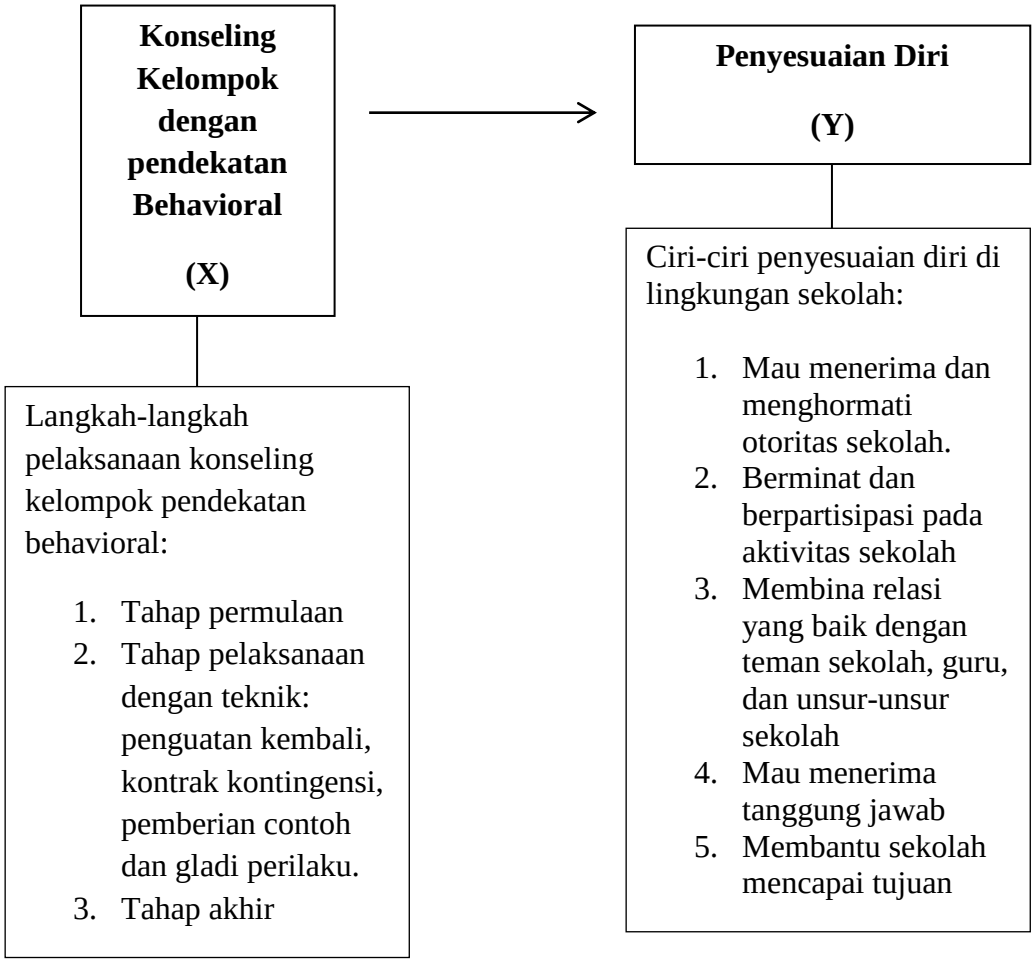
   Perbedaannya adalah a). Subjek penelitian, yang menjadi subjek penelitian yaitu siswa yang ada di MAS Salimpaung, b). Terkait dengan judul, perbedaannya yaitu penulis menggunakan model yang berbeda yaitu pendekatan *behavioral*, c). Tempat dan waktu penelitian juga berbeda.

   Persamaannya adalah sama-sama mengetahui bagaimana penyesuaian diri siswa. Penelitian yang dilakukan sama-sama dengan metode eksperimen.

2. Yeri Silvia, 2015, dengan judul "*Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Tunagrahita Ringan di Lingkungan SMP LB Lima Kaum*". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan hasil yang diperoleh dari aplikasi pendekatan konseling *behavioral* melalui layanan konseling individual terhadap anak tunagrahita yang keterampilan sosialnya rendah ternyata dapat menguatkan keterampialn sosial anak yang tunagrahita ringan. Perbedaannya adalah a). Subjek penelitian, b) tempat dan waktunya juga berbeda serta salah satu variabel juga berbeda. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan pendekatan *behavioral* dan metode eksperimen.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan paparan di atas, teori Y memperbincangkan tentang Penyesuaian Diri, teori X memperbincangkan tentang pendekatan *Behavioral* dalam konseling kelompok. Untuk lebih mudah memahami kerangka berfikir dapat dilihat bagan berikut:



Keterangan: berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat diketahui bahwa ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah ada lima. Penyesuaian diri tersebut dapat dipengaruhi agar menjadi penyesuaian diri yang tinggi (positif) melalui layanan konseling kelompok sesuai dengan langkah-langkah konseling kelompok pendekatan *behavioral*. Pada saat pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan beberapa treatment sehingga siswa mampu

meningkatkan penyesuaian dirinya baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya, terutama lingkungan sekolah.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung (t_{hitung} > dari t_{tabel})

H_0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung ($t_{hitung} \leq$ dari t_{tabel})

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono, metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (2013:72). Sedangkan menurut Kasiram, (2008:210) penelitian eksperimen yaitu "suatu model penelitian, dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut". Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan memberi perlakuan kepada objek untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Pada penelitian ini akan dilihat pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Khusus dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri siswa.

Adapun rancangan atau desain dari penelitian ini yaitu *Pre Experimental Design* dengan tipe *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu hanya kelompok eksperimen saja yang akan di ukur berdasarkan *treatment* yang diberikan. Pertama-tama diberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga bisa dilihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa, setelah itu baru diberikan *post-test* untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberi *treatment*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1

Desain Penelitian Eksperimen

Pre-Test	*Treatment*	*Post-Test*
O_1	X	O_2

Maksud dari tabel tersebut adalah peneliti akan melakukan pengukuran yaitu *pre-test* pada subjek penelitian (O_1) untuk melihat hasil sebelum diberikan treatmen atau perlakuan, setelah itu diberikan *treatment* (X) dan selanjutnya baru dilakukan *posttest* (O_2) untuk melihat hasil pengukuran setelah diberi treatment atau perlakuan.

Menurut Myrick (2003:223) secara umum, langkah-langkah dalam penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *pre-test*, yaitu memberikan tes berupa pertanyaan tentang penyesuaian diri sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*, tujuannya untuk mengetahui penyesuaian diri siswa.
2. Melakukan *treatment* sebanyak 4-6 kali pertemuan dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* kepada kelompok eksperimen. Treatment yang peneliti berikan yaitu sebanyak 5 kali pertemuan dengan durasi 75-120 menit.
3. Membeikan *post-test* pada subjek setelah diberikan perlakuan, dengan memberikan kembali skala yang sama pada tes awal terhadap subjek penelitian, yang bertujuan untuk membandingkan hasil tes pertama dengan tes kedua setelah diberi perlakuan. Ini dilakukan untuk melihat apakah konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan oktober tahun 2017 sampai bulan desember tahun 2018 di MAS Salimpaung.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dan sampel merupakan aspek penting dalam penelitian. Menurut Arikunto (2006:130) populasi adalah "keseluruhan subjek penelitian". Sedangkan menurut Sugiyono (2013:80) populasi adalah "wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang akan menjadi sasaran dalam penelitian. Objek yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAS Salimpaung kelas X Agama yang belum bisa menyesuaikan diri dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
1	X Agama	15 Orang	15 Orang

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2013:81), sampel adalah "bagian dari jumlah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti. Dalam Noor (2013:147) dinyatakan bahwa "sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih dari populasi".

Dalam penelitian ini untuk penarikan sampel peneliti menggunakan *random sampling*. Teknik pengambilan anggota sampel dari

populasi dilakukan secara acak. Semua anggota dari populasi diberikan peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel (Suryabrata, 2011:36). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MAS Salimpaung yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah sesuai rekomendasi guru BK yang ada di sekolah tersebut, yaitu siswa kelas X Agama. Agar terjadinya dinamika kelompok maka siswa yang menjadi sampel tidak hanya yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, tetapi juga yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3

Anggota Sampel dengan Teknik *Random* Sampling

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	120	Tinggi
2	HD	99	Sedang
3	RN	126	Sangat Tinggi
4	J	71	Rendah
5	IF	71	Rendah
6	YL	98	Sedang
7	SR	83	Sedang
8	NR	123	Tinggi
9	ID	68	Rendah
10	YZ	70	Rendah

D. Pengembangan Instrumen

Seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Menurut Suryabrata, langkah dalam pengembangan instrumen yaitu: (1) Pengembangan spesifikasi instrumen, (2) Penulisan butir-butir pertanyaan atau pernyataan, (3) Telaah dan revisi butir-butir pertanyaan atau pernyataan, (4) Perakitan butir-butir pertanyaan atau pernyataan ke dalam instrumen, (5) Uji coba instrumen, (6)Analisis hasil uji

coba, (7) Penentuan perangkat akhir instrumen, (8) Pengujian validitas dan reabilitas instrumen (2011:53)

Menurut Nurkancana (1993:219) Langkah-langkah yang dilakukan dalam penyusunan instrumen yaitu :

1. Menetapkan jenis atau pola instrumen
2. Menetapkan isi instrumen
3. Menyusun kisi-kisi
4. Menulis item-item
5. Uji coba instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan tersebut sesuai dengan teori yang ada yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dan penyesuaian diri.

1. Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Dalam Sugiyono (2013:121) dinyatakan bahwa "valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur".

Suryabrata (2011:61), mengatakan ada tiga macam validitas instrumen, yaitu "validitas isi, validitas construct, validitas berdasarkan kriteria". Berikut penjelasannya:

a. Validitas Isi

Suatu alat ukur dikatakan memiliki validitas isi apabila isi, materi atau bahan alat ukur tersebut betul-betul merupakan bahan yang representatif dalam mengembangkan pengukuran yang ingin di ukur. Menurut Suryabrata (2011:53), "validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butih pertanyaan/ butir pertanyaan, berdasarkan pendapat profesional (*profesional judgment*) para penelaah". Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa

untuk mengetahui validitas isi dilakukan dengan menelaah butir pertanyaan oleh pendapat profesional. Validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh bapak Dr. Irman, M. Pd.

b. Validitas *Construct*

Validitas *Construct* mengandung arti bahwa suatu alat dikatakan valid apabila telah cocok dengan konstruksi teoritik dimana tes itu dibuat. Menguji validitas contruct dapat digunakan pendapat dari ahli setelah angket tersebut dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu.

Tabel 3.4
Hasil Validitas Konstruk Skala Penyesuaian Diri Siswa

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid tanpa revisi	16	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa revisi	17	Valid tanpa revisi
3	Valid tanpa revisi	18	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi	19	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi	20	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	21	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	22	Valid tanpa revisi
8	Valid dengan revisi	23	Valid dengan revisi
9	Valid tanpa revisi	24	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	25	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi	26	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	27	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	29	Valid tanpa revisi
15	Valid dengan revisi	30	Valid tanpa revisi

Berdasarkan hasil validitas di atas dapat dipahami bahwa skala penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung memiliki 30 item dari setiap item terdapat penilaian valid tanpa revisi yang dilakukan oleh bapak Dr. Irman, M. Pd. Setelah dilakukan validasi

dengan ahli selanjutnya penulis memberikan skala penyesuaian diri kepada siswa.

2. Reliabilitas Instrumen

Selain validitas, suatu instrumen juga harus reliabel. Menurut Sugiyono (2013:121) "Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama". Lebih lanjut, menurut Arikunto (2006:178) "instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama".

Jadi dapat dipahami bahwa instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang sama apabila digunakan berkali-kali, data yang dihasilkan tidak akan berubah. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas *instrument* dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik Alpha Croanbach dengan menggunakan SPSS 20. Hasil uji reliabiltas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.5

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,674	,693	2

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pernyataan dalam bentuk skala. Skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Sugiyono (2013:93) menyatakan bahwa "skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial". Penulis memilih skala *likert* dalam penelitian ini karena penulis ingin

melihat sikap ataupun perilaku siswa terhadap sesuatu. Adapun kisi-kisi skala Penyesuaian Diri Siswa sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri Siswa

Variabel	Sub Variabel	Komponen	No. Item		Jmlh
			+	-	
Penyesuaian Diri	Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah	Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Mau menerima tanggung jawab	19, 20, 21	22, 23, 24	6
		Membantu sekolah mencapai tujuan	25, 26, 27	28, 29, 30	6

Sumber: Kusdiyati, S. Halimah, L. Faisaluddin. 2011. *Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*. Jurnal Humanitas. 8(2)

Jawaban pada setiap item instrumen terdiri dari item positif dan negatif. Penulis memilih skla Likert dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat penyesuaian diri siswa. Jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban “Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP)”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7
Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-Kadang (KK)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu dengan membandingkan dua nilai dengan mengajukan pernyataan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara siginifikan. Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji-t (*t-test*), dengan cara mengikuti analisis data eksperimen dengan model *pre-test, post-test* sebagai berikut:

a. Mencari *Mean* dari *Difference*

$M_D = \frac{\sum D}{N}$

b. Mencari deviasi standar dari *difference*

$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$

c. Mencari standar error mean dari *difference*

$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)2}{(N)}}$

d. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$

e. df = N – 1

Keterangan:

M_D : Mean *of difference* (nilai rata-rata hitung dari selisih antara skor *pre- test* dan skor *post-test*)

$\sum_D$: Jumlah beda/selisih antara skor pre-test dan skor post-test.

SE_{MD} : *Standart Error* (standar kesaesatan dari Mean *of difference.*

N : *Number of cases* (jumlah subjek yang akan diteliti)

S_D : deviasi standard dari perbedaan antara skor *pre- test* dan skor *post-test*)

Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) dengan taraf signifikansi 1%, maka hipotesis nihil (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) diterima, artinya konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa, tetapi apabila t hitung (t_0) kecil dari t tabel (t_t) maka konseling kelompk dengan

pendekatan *behavioral* tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa.

Sebelum menggunakan uji t, maka syarat menggunakan uji t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval. Untuk menentukan interval skala penyesuaian diri dengan jumlah 30 item dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Skor maksimal 5 x 30 = 150

   keterangan: skor maksimum nilai tertingginya 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah keseluruhan item yaitu 30, hasilnya yaitu 150.
2. Skor minimum 1 x 30 = 30

   Keterangan: skor minimum nilai tertingginya 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah keseluruhan item yaitu 30, hasilnya yaitu 30
3. Rentang skor yaitu 150-30 = 120

   Keterangan: rentang skor diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi jumlah skor minimum
4. Kriteria yaitu 5 tingkatan (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah)
5. Panjang kelas interval 120:5 = 24

   Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tabel 3.8
Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri

No	Interval	Kategori
1	126-150	Sangat Tinggi
2	102-125	Tinggi
3	78-101	Sedang
4	54-77	Rendah
5	30-53	Sangat Rendah

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Jenis disain yang digunakan dalam penelitian ini *Pre-Experimental design* dengan tipe *one group pretest-posttest design.* Penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* terhadap Penyesuaian Diri Siswa di MAS Salimpaung

Penelitian diawali dengan memberikan angket *pretest* untuk melihat penyesuaian diri siswa, sebelum diberikan *treatment*. Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkap penyesuaian diri siswa kelas X di MAS Salimpaung. Mengawali kegiatan penelitian maka peneliti menyebarkan skala, adapun hasil dari pengolahan skala tersebut adalah sebagai berikut ini.

Tabel 4.1
***Pre-Test* Skor Skala Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di MAS Salimpaung**
N = 15

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	A	120	Tinggi
2.	ID	68	Rendah
3.	SR	83	Sedang
4.	RN	126	Sangat Tinggi
5.	YL	98	Sedang
6.	YZ	70	Rendah
7.	HD	99	Sedang
8.	J	71	Rendah
9.	AF	103	Tinggi
10.	DY	120	Sangat Tinggi
11.	RK	114	Tinggi

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
12.	MY	117	Tinggi
13.	AM	102	Tinggi
14.	NR	123	Tinggi
15.	IF	71	Rendah
Total		**1485**	**Sedang**
Rata-rata		**99**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang siswa dengan jumlah skor 1485 dengan rata-rata 99 berada pada kategori sedang. Artinya belum semua siswa memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. Walaupun demikian kondisi tersebut masih perlu untuk ditingkatkan menjadi lebih baik dari yang sudah ada. Adapun siswa yang memiliki skor pada kategori sangat tinggi berjumlah 2 orang, tinggi berjumlah 6 orang, siswa yang berada pada kategori sedang berjumlah 3 orang, dan siswa yang berada pada kategori rendah berjumlah 4 orang. Agar lebih jelasnya penulis gambarkan pada tabel klasifisikasi di bawah ini:

Tabel 4.2
Klasifikasi *Pre-Test* Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di MAS Salimpaung
N = 15

No	Interval	Kategori	F	%
1	126-150	Sangat Tinggi	2	13,3%
2	102-125	Tinggi	6	40%
3	78-101	Sedang	3	20%
4	54-77	Rendah	4	26,6%
5	30-53	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel klasifikasi di atas, dari 15 orang siswa terlihat bahwa 2 orang siswa (13,3%) berada pada kategori sangat tinggi, 6 orang siswa (40%) dengan kategori tinggi, 3 orang siswa (20%) dengan kategori sedang, 4 orang siswa (26,6%) dengan kategori rendah dan tidak ada siswa yang memiliki kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil *pre-test* di atas secara umum dapat dilihat penyesuaian diri siswa masih perlu ditingkatkan karena masih ada yang memiliki penyesuaian diri yang rendah dan sedang meskipun sudah ada yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Oleh karena itu peneliti membagi siswa tersebut ke dalam satu kelompok untuk nantinya diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*. Adapun hasil dari *random sampling* tersebut yaitu:

Tabel 4.3
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test* Penyesuaian Diri
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	120	Tinggi
2	HD	99	Sedang
3	RN	126	Sangat Tinggi
4	J	71	Rendah
5	IF	71	Rendah
6	YL	98	Sedang
7	SR	83	Sedang
8	NR	123	Tinggi
9	ID	68	Rendah
10	YZ	70	Rendah
Jumlah		**929**	**Sedang**
Rata-rata		**92,9**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* di peroleh nilai rata-rata 92,9 berada pada kategori sedang. Hal ini masih bisa untuk ditingkatkan lagi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.4
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	126-150	Sangat Tinggi	1	10%
2	102-125	Tinggi	2	20%
3	78-101	Sedang	3	30%
4	54-77	Rendah	4	40%
5	30-53	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 1 orang siswa dengan persentase 10% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 3 siswa dengan persentase 30% berada pada kategori sedang dan 4 siswa dengan persentase 40% berada pada kategori rendah. Apabila dilihat secara umum, maka penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung berada pada kategori sedang dan rendah.

Adapun secara terperinci untuk melihat hasil *pre-test* 10 siswa pada kelompok *treatment* dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut:

a. Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen mau menerima dan menghormati otoritas sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test*
Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	24	Tinggi
2	HD	22	Tinggi
3	RN	22	Tinggi
4	J	16	Sedang

No	Inisial	Skor	Kategori
5	IF	14	Rendah
6	YL	18	Sedang
7	SR	22	Tinggi
8	NR	22	Tinggi
9	ID	11	Rendah
10	YZ	13	Rendah
Jumlah		**184**	**Sedang**
Rata-rata		**18,4**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* penyesuaian diri pada komponen mau menerima dan menghormati otoritas sekolah di peroleh nilai rata-rata 18,4 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.6
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	0	0%
2	20,4-24,2	Tinggi	5	50%
3	15,6-19,4	Sedang	2	20%
4	10,8-14,6	Rendah	3	30%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dari 10 orang siswa didapatkan 5 siswa dengan persentase 50% memiliki penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori sedang dan 3 siswa dengan persentase 30% berada pada kategori rendah.

b. Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test* Penyesuaian Diri Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	23	Tinggi
2	HD	17	Sedang
3	RN	25	Sangat Tinggi
4	J	14	Rendah
5	IF	13	Rendah
6	YL	21	Tinggi
7	SR	18	Sedang
8	NR	26	Sangat Tinggi
9	ID	17	Sedang
10	YZ	15	Sedang
Jumlah		**189**	**Sedang**
Rata-rata		**18,9**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* penyesuaian diri pada komponen berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah di peroleh nilai rata-rata 18,9 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.8
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	2	20%
2	20,4-24,2	Tinggi	2	20%
3	15,6-19,4	Sedang	4	40%
4	10,8-14,6	Rendah	2	20%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 2 orang siswa dengan persentase 20% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 4 siswa dengan persentase 40% berada pada kategori sedang dan 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori rendah.

c. Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	23	Tinggi
2	HD	16	Sedang
3	RN	28	Sangat Tinggi
4	J	9	Sangat Rendah
5	IF	13	Rendah

No	Inisial	Skor	Kategori
6	YL	20	Tinggi
7	SR	13	Rendah
8	NR	26	Sangat Tinggi
9	ID	13	Rendah
10	YZ	16	Sedang
Jumlah		**177**	**Sedang**
Rata-rata		**17,7**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* penyesuaian diri pada komponen membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah di peroleh nilai rata-rata 17,7 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.10
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	2	20%
2	20,4-24,2	Tinggi	2	20%
3	15,6-19,4	Sedang	2	20%
4	10,8-14,6	Rendah	3	30%
5	6-9,8	Sangat Rendah	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 2 orang siswa dengan persentase 20% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori sedang dan 3 siswa dengan persentase 30% berada pada kategori rendah.

d. Mau Menerima Tanggung Jawab

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen mau menerima tanggung jawab dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test*
Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	23	Tinggi
2	HD	19	Sedang
3	RN	24	Tinggi
4	J	15	Sedang
5	IF	16	Sedang
6	YL	17	Sedang
7	SR	12	Rendah
8	NR	23	Tinggi
9	ID	15	Sedang
10	YZ	12	Rendah
Jumlah		**176**	**Sedang**
Rata-rata		**17,6**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* penyesuaian diri pada komponen mau menerima tanggung jawab di peroleh nilai rata-rata 17,6 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.12
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	0	0%
2	20,4-24,2	Tinggi	3	30%
3	15,6-19,4	Sedang	5	50%
4	10,8-14,6	Rendah	2	20%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dari 10 orang siswa didapatkan 3 siswa dengan persentase 30% memiliki penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi, 5 siswa dengan persentase 50% berada pada kategori sedang dan 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori rendah.

e. Membantu Sekolah Mencapai Tujuan

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen membantu sekolah mencapai tujuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.13
Anggota Kelompok *Eksperiment Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	27	Sangat Tinggi
2	HD	25	Sangat Tinggi
3	RN	27	Sangat Tinggi
4	J	17	Sedang
5	IF	15	Sedang
6	YL	22	Tinggi
7	SR	18	Sedang

No	Inisial	Skor	Kategori
8	NR	26	Sangat Tinggi
9	ID	12	Rendah
10	YZ	14	Rendah
Jumlah		**203**	**Tinggi**
Rata-rata		**20,3**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pre-test* penyesuaian diri pada komponen membantu sekolah mencapai tujuan di peroleh nilai rata-rata 20,3 berada pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.14
Klasifikasi Skor *Pre-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	4	40%
2	20,4-24,2	Tinggi	1	10%
3	15,6-19,4	Sedang	3	30%
4	10,8-14,6	Rendah	2	20%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 4 orang siswa dengan persentase 40% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 1 siswa dengan persentase 10% berada pada kategori tinggi, 3 siswa dengan persentase 30% berada pada kategori sedang dan 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori rendah.

2. Pelaksanaan *Treatment*

a. *Treatment* I

Treatment pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 03 Desember 2018 di lokal X Agama. Kegiatan diikuti oleh 10 orang siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kegiatan pada sesi ini berlangsung selama 120 menit. Adapun tahapan yang dilakukan pada setiap treatment ada tiga yaitu a) tahap permulaan, b) tahap pelaksanaan dan c) tahap akhir.

1) Tahap Permulaan

Tujuan dari adanya tahap permulaan ini adalah untuk membangun suasana yang akrab, hangat serta dinamis dalam kegiatan kelompok. Pada tahap permulaan ini pemimpin kelompok mengucapkan salam, menerima siswa secara terbuka, berdoa agar kegiatan yang dilakukan berjalan lancar. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan pendekatan *behavioral* yaitu kegiatan tatap muka antara konselor dengan klien yang bertujuan untuk membantu klien dalam mengentaskan masalahnya serta membantu klien mengubah tingkah lakunya, kemudian menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, tata cara pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*. Konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini bertujuan untuk mengarahkan klien agar bisa mengendalikan tingkah lakunya, sehingga tingkah laku yang ditampilkan klien sesuai dengan tuntutan lingkungan. Hal ini sesuai dengan asumsi dasar tentang manusia dalam pendekatan *behavioral* bahwa tingkah laku bisa dirubah, tingkah laku dikontrol oleh faktor-faktor dari luar, tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam

kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini akan membahas tentang penyesuaian diri siswa di sekolah. Konselor nantinya akan mengarahkan klien bertingkah laku sehingga bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Apapun yang dibahas selama kegiatan berlangsung tidak akan dibahas setelah kegiatan selesai, dengan demikian rahasia yang disampaikan klien akan terjaga serta klien sukarela dan terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang ia alami. Setelah klien paham dengan proses kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* selanjutnya melakukan perkenalan dan dilanjutkan dengan rangkaian nama.

2) Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini penulis menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok untuk melakukan kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini penulis menjelaskan konsep dari penyesuaian diri, apakah penyesuian diri itu, apa saja bentuk-bentuk dari penyesuaian diri pada siswa, bagaimana meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. Setelah pemimpin kelompok menjelaskan tentang konsep penyesuaian diri, pemimpin kelompok memberikan kesempatan pada anggota kelompok secara bergantian untuk menyampaikan permasalahan terkait dengan penyesuaian diri yang dialami siswa di sekolah. Adapun permasalahan yang muncul yaitu:

RN : ketika berpendapat kurang dihargai teman kak
PK : iya bagus, siapa lagi?
YL : sering cabut ketika tidak ada guru kak
J : melanggar peraturan sekolah
PK : iya, apakah masih ada yang lain?
SR : sering menyendiri kak
PK : bagus, ada lagi?
AK : tidak ada kak..

PK : baiklah, terimakasih kepada adik-adik yang sudah mau berpendapat serta mengemukakan permasalahan yang sedang dialami. Satu per satu topik tersebut akan kita bahas pada setiap pertemuan selanjutnya. Dari masalah yang sudah adik-adik kemukakan tadi, manakah yang akan kita bahas terlebih dahulu?

SR : masalah yang dikemukakan oleh RN saja kak, karena saya juga merasakannya kak

PK : baiklah, ada yang ingin berpendapat?

AK : tidak ada kak

PK : silahkan kepada RN untuk menceritakan masalah yang sedang dialami saat ini

RN : jadi begini kak, ketika di kelas itu kita setiap hari belajar kak, setelah guru selesai menjelaskan materi kan ia bertanya kepada kita kak, apakah semuanya paham? Ketika itu saya bertanya kak dan teman-teman yang lain banyak yang mencemooh kak. Mereka bilang sok aktif lah kak. Kadang saya lebih memilih diam kak.

PK : baik, terimakasih RN. Ada yang ingin berpendapat?

A : saya kak, saya juga gitu kak. Teman-teman sering mencemooh kak. Padahal ketika kita aktif di kelas itu juga menguntungkan kita kak, nilai keaktifan kan ada kak. Tapi saya abaikan saja teman-teman yang mencemooh itu kak, saya tetap berpendapat kak, baik itu ketika ditanya guru maupun diskusi kak.

PK : iya bagus A. Ada lagi yang ingin mengutarakan pendapatnya?

NR : saya kak

PK : iya silahkan NR

NR : iya kak, kadang hal itu membuat kita malas berpendapat kak, sedikit-sedikit dicemooh. Tapi apabila tidak berpendapat kita juga yang rugi kak, manfaatnya juga untuk diri sendiri kak.

PK : oke bagus sekali adik-adik. Jadi apa yang harus adik-adik lakukan supaya hal tersebut tidak terjadi lagi?

HD : menurut saya kak, saling menghargai itu penting kak, apabila kita menghargai orang ketika berpendapat, maka saat kita bertanya ataupun berpendapat maka kita juga akan dihargai orang kak. Bawakan kepada diri kita sendiri jika kita tidak dihargai oleh orang lain kak.

PK : baiklah adik-adik, berhubung kegiatan kita di awal adik-adik sudah saling menghargai ketika berpendapat, maka disini adik- adik akan mempraktekkan ketika nanti salah seorang dari adik-adik berpendapat, salah seorang yang lain akan mencemoooh. Bisa kita praktekkan?

AK : bisa kak..

PK : ok silahkan praktekkan (contoh gladi perilaku)

Dalam ruang kelas ketika belajar akidah akhlak...

RN : maaf ibu, materi yang bagian akidah tadi kurang saya pahami bu, bisakah ibu mengulanginya lagi?

YL : halah, pura-pura nggak paham tu, cari perhatian guru aja.. sok aktif

Kegiatan pada tahap ini berlangsung dengan antusias dan semangat. Teknik yang digunakan pada tahap ini adalah gladi

perilaku. Pada tahap ini anggota kelompok diminta untuk praktek berpendapat, sedangkan teman yang lain ada yang mencemooh ketika ia berpendapat dan ada juga yang menghargai ketika berpendapat. Melalui praktek langsung diharapkan siswa bisa menilai tingkah laku mana yang seharusnya ia lakukan ketika diskusi ataupun kegiatan lain selama di kelas.

3) Tahap akhir

Setelah melakukan praktek bagaimana bertingkah laku yang benar ketika teman berpendapat di dalam kelas kegiatan selanjutnya yaitu menyimpulkan hasil kegiatan konseling kelompok pada pertemuan pertama ini serta komitmen apa yang akan dilakukan klien untuk kedepannya. Klien RN menyatakan bahwa " ia tidak takut untuk berpendapat di kelas, hanya saja tidak adanya rasa saling menghargai ketika berpendapat di kelas membuat ia kesal sehingga kadang ia memilih diam. Kemudian RN berkomitmen ia akan tetap aktif di kelas meskipun teman-teman sering mencemooh karena ia merasakan manfaat ketika aktif di kelas. Cemoohan teman-teman akan ia jadikan semangat untuk tetap aktif di kelas"

Selanjutnya pemimpin kelompok (PK) menanyakan kepada anggota kelompok (AK) kapan kegiatan selanjutnya akan dilakukan. Kemudian pemimpin dan anggota kelompok menyampaikan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Anggota kelompok merasa mendapatkan pengalaman baru terhadap kegiatan yang dilakukan. Terakhir kegiatan ditutup dengan do'a.

b. *Treatment* II

Treatment kedua dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 06 Desember 2018 di lokal X Agama. Kegiatan diikuti oleh 10 orang

siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kegiatan ini berlangsung selama 75 menit. Adapun tahapan yang dilakukan pada setiap treatment ada tiga yaitu a) tahap permulaan, b) tahap pelaksanaan dan c) tahap akhir. Teknik yang digunakan pada *treatment* ini adalah kontrak kontingensi. *(Terlampir)*

c. *Treatment* III

Treatment ketiga dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 11 Desember 2018 di lokal X Agama. Kegiatan diikuti oleh 10 orang siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kegiatan pada sesi ini berlangsung selama 90 menit. Adapun tahapan yang dilakukan pada setiap treatment ada tiga yaitu a) tahap permulaan, b) tahap pelaksanaan dan c) tahap akhir. Teknik yang digunakan pada *treatment* ini adalah penguatan kembali. (*Terlampir)*

d. *Treatment* IV

Treatment keempat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Desember 2018 di lokal X Agama. Kegiatan diikuti oleh 10 orang siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kegiatan pada sesi ini berlangsung selama 90 menit. Adapun tahapan yang dilakukan pada setiap treatment ada tiga yaitu a) tahap permulaan, b) tahap pelaksanaan dan c) tahap akhir. Teknik yang digunakan pada tahap ini adalah pemberian contoh. *(Terlampir)*

e. *Treatment* V

Treatment kelima dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 22 Desember 2018 di lokal X Agama. Kegiatan diikuti oleh 10 orang siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dengan tujuan meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kegiatan pada sesi ini berlangsung selama 75 menit. Adapun

tahapan yang dilakukan pada setiap treatment ada tiga yaitu a) tahap permulaan, b) tahap pelaksanaan dan c) tahap akhir. Pada treatmen ini yang dibahas yaitu mengingatkan kembali atau review komitmen apa saja yang telah didiskusikan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. *(Terlampir)*

3. Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

Klasifikasi skor penyesuaian diri siswa kelas X di MAS Salimpaung dapat dilihat pada hasil *post-test treatment* sebagai berikut :

Tabel 4.15
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	138	Sangat Tinggi
2	HD	147	Sangat Tinggi
3	RN	147	Sangat Tinggi
4	J	94	Sedang
5	IF	122	Tinggi
6	YL	110	Tinggi
7	SR	144	Sangat Tinggi
8	NR	144	Sangat Tinggi
9	ID	129	Sangat Tinggi
10	YZ	133	Sangat Tinggi
Jumlah		**1308**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**130.8**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post test* penyesuaian diri diperoleh nilai rata-rata 130,8 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post test* sebagai berikut:

Tabel 4.16
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	126-150	Sangat Tinggi	7	70%
2	102-125	Tinggi	2	20%
3	78-101	Sedang	1	10%
4	54-77	Rendah	0	0%
5	30-53	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 7 orang siswa dengan persentase 70% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 1 siswa dengan persentase 10% berada pada kategori sedang.

Adapun secara terperinci untuk melihat penyesuaian diri siswa hasil *post-test* pada kelompok *treatment* dari masing-masing komponen adalah sebagai berikut:

a. Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen mau menerima dan menghormati otoritas sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.17
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	28	Sangat Tinggi
2	HD	29	Sangat Tinggi
3	RN	29	Sangat Tinggi
4	J	19	Sedang
5	IF	23	Tinggi
6	YL	25	Sangat Tinggi
7	SR	29	Sangat Tinggi

No	Inisial	Skor	Kategori
8	NR	29	Sangat Tinggi
9	ID	27	Sangat Tinggi
10	YZ	24	Tinggi
Jumlah		**262**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**26.2**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post-test* penyesuaian diri pada komponen mau menerima dan menghormati otoritas sekolah diperoleh nilai rata-rata 26,2 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.18
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima dan Menghormati Otoritas Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	7	70%
2	20,4-24,2	Tinggi	2	20%
3	15,6-19,4	Sedang	1	10%
4	10,8-14,6	Rendah	0	0%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 7 orang siswa dengan persentase 70% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 1 siswa dengan persentase 10% berada pada kategori sedang.

b. Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.19
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	28	Sangat Tinggi
2	HD	28	Sangat Tinggi
3	RN	28	Sangat Tinggi
4	J	19	Sedang
5	IF	26	Sangat Tinggi
6	YL	21	Tinggi
7	SR	28	Sangat Tinggi
8	NR	30	Sangat Tinggi
9	ID	23	Tinggi
10	YZ	26	Sangat Tinggi
Jumlah		**257**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**25.7**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post-test* penyesuaian diri pada komponen berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah diperoleh nilai rata-rata 25,7 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.20
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri Komponen Berminat dan Berpartisipasi pada Aktivitas Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	7	70%
2	20,4-24,2	Tinggi	2	20%
3	15,6-19,4	Sedang	1	10%
4	10,8-14,6	Rendah	0	0%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 7 orang siswa dengan persentase 70% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi, 1 siswa dengan persentase 10% berada pada kategori sedang.

c. Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.21
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	28	Sangat Tinggi
2	HD	30	Sangat Tinggi
3	RN	30	Sangat Tinggi
4	J	19	Sedang
5	IF	25	Sangat Tinggi
6	YL	19	Sedang
7	SR	28	Sangat Tinggi
8	NR	28	Sangat Tinggi
9	ID	26	Sangat Tinggi
10	YZ	27	Sangat Tinggi
Jumlah		**260**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**26.0**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post-test* penyesuaian diri pada komponen membina

relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah di peroleh nilai rata-rata 26,0 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.22
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Komponen Membina Relasi yang Baik dengan Teman Sekolah, Guru dan Unsur-unsur Sekolah
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	8	80%
2	20,4-24,2	Tinggi	0	0%
3	15,6-19,4	Sedang	2	20%
4	10,8-14,6	Rendah	0	0%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 8 orang siswa dengan persentase 80% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori sedang.

d. Mau Menerima Tanggung Jawab

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen mau menerima tanggung jawab dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.23
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	26	Sangat Tinggi
2	HD	30	Sangat Tinggi
3	RN	30	Sangat Tinggi
4	J	16	Sedang

No	Inisial	Skor	Kategori
5	IF	23	Tinggi
6	YL	21	Tinggi
7	SR	29	Sangat Tinggi
8	NR	28	Sangat Tinggi
9	ID	24	Tinggi
10	YZ	26	Sangat Tinggi
Jumlah		**253**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**25.3**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post-test* penyesuaian diri pada komponen mau menerima tanggug jawab diperoleh nilai rata-rata berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.24
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Mau Menerima Tanggung Jawab
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	6	60%
2	20,4-24,2	Tinggi	3	30%
3	15,6-19,4	Sedang	1	10%
4	10,8-14,6	Rendah	0	0%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 6 orang siswa dengan persentase 60% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 3 siswa dengan persentase 30% berada pada kategori tinggi, 1 siswa dengan persentase 10% berada pada kategori sedang.

e. Membantu Sekolah Mencapai Tujuan

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori penyesuaian diri pada komponen membantu sekolah mencapai tujuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.25
Anggota Kelompok *Eksperiment Post-Test* Penyesuaian Diri Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan
N = 10

No	Inisial	Skor	Kategori
1	A	28	Sangat Tinggi
2	HD	30	Sangat Tinggi
3	RN	30	Sangat Tinggi
4	J	21	Tinggi
5	IF	25	Sangat Tinggi
6	YL	24	Tinggi
7	SR	30	Sangat Tinggi
8	NR	29	Sangat Tinggi
9	ID	29	Sangat Tinggi
10	YZ	30	Sangat Tinggi
Jumlah		**276**	**Sangat Tinggi**
Rata-rata		**27.6**	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *post-test* penyesuaian diri pada komponen membantu sekolah mencapai tujuan di peroleh nilai rata-rata 27.6 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pre-test* kelompok *eksperiment*.

Tabel 4.26
Klasifikasi Skor *Post-Test* Penyesuaian Diri
Komponen Membantu Sekolah Mencapai Tujuan
N=10

No	Interval	Kategori	F	%
1	25,2-30	Sangat Tinggi	8	80%
2	20,4-24,2	Tinggi	2	20%
3	15,6-19,4	Sedang	0	0%
4	10,8-14,6	Rendah	0	0%
5	6-9,8	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar bahwa 8 orang siswa dengan persentase 80% memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi, 2 siswa dengan persentase 20% berada pada kategori tinggi.

B. Pengujian Prasyarat

Setelah hasil layanan didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa. Sebelum itu perlu dilakukan persyaratan analisis data terlebih dahulu. Syarat menggunakan uji t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval. Penelitian peneliti sudah sesuai dengan prasyaratannya yaitu:

1. Data distribusi normal

   Penelitian ini peneliti menggunakan normal data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat tabel dibawah ini tentang uji normalitas.

Tabel 4.27
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001	VAR00002
N		10	10
Normal Parameters[a,b]	Mean	92,9000	130,8000
	Std. Deviation	23,57235	17,63078
Most Extreme Differences	Absolute	,224	,179
	Positive	,224	,179
	Negative	-,175	-,173
Kolmogorov-Smirnov Z		,707	,566
Asymp. Sig. (2-tailed)		,700	,905

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika p≥ 0,05. Berdasarkan hasil tabel di atas, sig. untuk variable penyesuaian diri siswa yaitu 0,707 > dari 0,05. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

2. Data harus homogen

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitu 0,605 dalam menentukan homogenitas suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.28

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3836,400	7	548,057	,941	,605
Within Groups	1164,500	2	582,250		
Total	5000,900	9			

Berdasarkan output spss 20 diketahui bahwa nilai signifikan variabel penyesuaian diri siswa yaitu 0,605 > 0,05 artinya data variabel penyesuaian diri siswa bersifat homogen.

3. Tipe data interval

Data penulis dalam penelitian ini sudah menggunakan data interval. Hal ini terbukti dalam penelitian ini penulis menggunakan klasifikasi skor penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.29
Interval Skor Penyesuaian Diri

No	Interval	Kategori
1	126-150	Sangat Tinggi
2	102-125	Tinggi
3	78-101	Sedang
4	54-77	Rendah
5	30-53	Sangat Rendah

Setelah uji prasyarat dilakukan langkah selanjutnya yaitu melihat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.30
Hasil *Pretest-Postest* Secara Keseluruhan

No	Inisial	*Pretest*		*Posttest*		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	A	120	Tinggi	138	Sangat Tinggi	18
2	HD	99	Sedang	147	Sangat Tinggi	48
3	RN	126	Sangat Tinggi	147	Sangat Tinggi	21
4	J	71	Rendah	94	Sedang	23
5	IF	71	Rendah	122	Tinggi	51
6	YL	98	Sedang	110	Tinggi	12
7	SR	83	Sedang	144	Sangat Tinggi	61

No	Inisial	*Pretest*		*Posttest*		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
8	NR	123	Tinggi	144	Sangat Tinggi	21
9	ID	68	Rendah	129	Sangat Tinggi	61
10	YZ	70	Rendah	133	Sangat Tinggi	63
Jumlah		929	**Sedang**	1308	**Sangat Tinggi**	379
Rata-rata		92.9		130.8		37.9

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa pada kelompok eksperimen ada peningkatan skor penyesuaian diri dimana hasil *pre-test* skor rata-ratanya hanya 92.9 dan setelah diberikan *post-test* hasilnya meningkat menjadi 130.8. Pada tabel di atas juga tergambar bahwa siswa kelompok *eksperiment* yang mengalami kategori sangat tinggi sebanyak 7 orang dan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 2 orang, siswa dengan kategori sedang sebanyak 1 orang, dan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Secara umum sudah berada pada kategori sangat tinggi. Artinya ada peningkatan skor yang signifikan pada kelompok ini.

C. Uji Statistik

Setelah diketahui hasil *post-test* secara keseluruhan dari kedua kelompok, maka untuk melihat berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terhadap penyesuaian diri siswa, maka dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t) dengan cara:

1. Menyiapkan Tabel Perhitungannya

Tabel 4.31
Analisa Data dengan Statistik (Uji t)
Pre Test-Post test

No	Responden	Y_2 (*Postest*)	Y_1 (*Pretest*)	D ($Y_2 - Y_1$)	D^2 $(Y_2 - Y_1)^2$
1	A	138	120	18	324
2	HD	147	99	48	2304
3	RN	147	126	21	441
4	J	94	71	23	529
5	IF	122	71	51	2601
6	YL	110	98	12	144
7	SR	144	83	61	3721
8	NR	144	123	21	441
9	ID	129	68	61	3721
10	YZ	133	70	63	3969
∑		1308	929	379	18195
Rata-rata		130.8	92.9	37.9	1819.5

1. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{379}{10}$$

$$M_D = 37{,}9$$

2. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{18195}{10} - \left(\frac{379}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1819{,}5 - 1436{,}41}$$

$$SD_D = \sqrt{383{,}09}$$

$$SD_D = 19{,}57$$

3. Mencari standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{19,57}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{19,57}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = 6,52$$

4. Mencari harga t_o dengan rumus

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{37,9}{6,52}$$

$$t_0 = 5,81$$

5. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$df = 10 - 1$$

df = 9

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka didapatlah bahwa harga "t" hitung sebanyak 5,81 dengan df atau db 9. Maka apabila dilihat pada tabel Nilai t, taraf 1% maka diperolehlah harga kritik t sebesar 3,25. Jadi 3,25 < 5,81 artinya adalah t_{tabel} lebih kecil daripada t_{hitung} , maka hipotesis H_o ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_o) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa ditolak. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan

behavioral berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa diterima. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa pada taraf signifikansi 1%.

D. Pembahasan

Penyesuaian Diri merupakan suatu kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri. Penyesuaian diri individu tidak selalu tinggi, namun penyesuaian diri individu juga bisa rendah. Penyesuaian diri individu yang rendah bisa ditingkatkan melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil penelitian bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan maka dapat dilihat hasilnya sebagai berikut. Pertama dilihat dari peningkatan skor antara *pre-test* dan *post-test* dan dilihat secara menyeluruh. Pada saat *pre-test* skor penyesuaian diri siswa yaitu 929 dengan rata-rata 92,9 dengan rincian 1 orang siswa dengan kategori sangat tinggi, 2 orang siswa kategori tinggi, 3 siswa dengan kategori sedang dan 4 siswa dengan kategori rendah. Setelah dilakukan *treatment* hasil *post-test* didapatkan jumlah skor 1308 dengan rata-rata 130,8 dengan rincian 7 orang siswa pada kategori sangat tinggi, 2 siswa berada pada kategori tinggi dan 1 siswa pada kategori sedang. Jadi dapat dilihat bahwa penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*.

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa hasilnya adalah Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Hal ini dilihat dari besarnya nilai “t” yang diperoleh yaitu 5,81, sedangkan nilai t_t yaitu 3,25. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*

berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung pada taraf signifikansi 1%.

Artinya data empirik ini mendukung teori yang dipaparkan oleh Putra (2014:6) bahwa "Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang dapat dikembangkan dengan konseling behavioral, yang dalam hal ini menciptakan tingkah laku baru yaitu penyesuaian diri yang baik dan menghapus perilaku yang maladaptif yaitu penyesuaian diri yang kurang baik". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dilihat bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral memiliki hubungan dengan penyesuaian diri siswa, sehingga konseling kelompok dengan pendekatan behavioral bisa digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Putra (2014:6) juga mengemukakan bahwa "layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa memberdayakan dirinya untuk mengembangkan penyesuaian diri yang baik dengan mengefektifkan konseling behavioral pada siswa". Salah satu layanan bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah "layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah" (POP BK SMA, 2016:49). Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan suatu kegiatan tatap muka antara konselor dengan konseli dimana di dalamnya mereka saling belajar dan berbagi pengalaman sehingga masalah yang dialami anggota kelompok bisa teratasi.

Perbedaan antara konseling kelompok yang menggunakan pendekatan behavioral dengan konseling kelompok umumnya yaitu pada tahap-tahapnya. Pada konseling kelompok umumnya terdapat beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pembentukan, yaitu tahap membentuk suatu kelompok.
2. Tahap peralihan
3. Tahap kegiatan, yaitu kegiatan inti dari konseling kelompok, untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok.
4. Tahap penyimpulan serta
5. Tahap penutupan. (Prayitno, 2017:150)

Tahap ini tidak jauh berbeda seperti yang terdapat dalam POP BK di SMA (2016:50) dimana konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

1. Tahap awal, yaitu membuka sesi konseling
2. Tahap transisi, tahap ini bisa menentukan aktif tidaknya konseli berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini konselor membantu konseli memiliki kesiapan internal yang baik.
3. Tahap kerja, pada tahap ini konselor atau guru BK mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.
4. Tahap pengakhiran, yaitu mengakhiri seluruh rangkaian konseling kelompok. kegiatan yang dilakukan yaitu berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan serta memanfaatkan apa yang telah dipelajari.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa konseling kelompok pada umunya terdapat tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap akhir. Pada tahap awal kegiatan yang dilakukan yaitu membentuk kelompok dan membuka proses konseling. Pada tahap transisi atau peralihan kegiatan yang dilakukan yaitu meyakinkan kembali klien untuk memaski tahap selanjutnya. Selanjutnya yaitu tahap kegiatan, dimana ini merupakan kegiatan inti dari konseling kelompok. pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu membahas permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Tahap selanjutnya yaitu tahap akhir, pada tahap ini terdapat peyimpulan serta komitmen anggota kelompok untuk melakukan perubahan. Konselor dan klien sama-sama mengakhiri konseling.

Menurut Kurnanto, (2013:64-66) konseling kelompok dalam *setting* pendekatan *behavioral*, secara umum dilakukan dengan menempuh tiga tahap, yaitu:

1. Tahap permulaan, yang meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-perteuan pertama dari keseluruhan rencana konseling.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling

3. Tahap akhir. Pada tahap ini dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *behavioral* dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap pelaksanaan teknik yang bisa digunakan menurut Natawidjaja, (2009:268) yaitu:

1. Penguatan kembali, dengan cara penghargaan, persetujuan, dukungan, dan perhatian.
2. Kontrak kontingensi, yaitu menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, dirubah atau dihentikan.
3. Pemberian contoh
4. Gladi perilaku, bertujuan mempersiapkan konseli mampu melakukan atau menampilkan perilaku yang diinginkan yang telah diperoleh dalam kelompok.

Teknik yang terdapat di atas, merupakan ciri khas dari konseling yang menggunakan pendekatan *behavioral* terutama gladi perilaku. Pada teknik gladi perilaku dilakukan dengan mempraktekkan tingkah laku yang telah dipelajari sebelumnya pada kegiatan konseling. Pada teknik kontrak kontingensi juga dijelaskan pada klien perilaku yang harus dilakukan, yang harus dirubah ataupun perilaku yang harus dihentikan.

Gladding (2012:261) juga menjelaskan tujuan dari pendekatan behavioral yaitu:

> Pada dasarnya, konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi, fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif. Menghapus suatu tingkah laku saja tidaklah cukup, tindakan yang tidak produktif harus diganti dengan cara memberi tanggapan yang produktif.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa tujuan utama dari konselor yang menggunakan pendekatan behavioral adalah membantu klien menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Perilaku yang ditunjukkan klien selama proses konseling bisa dirubah dengan menunjukkan tingkah laku

baru, memberi dukungan yang membangun sehingga perilaku klien yang maladaptif bisa diubah. Dengan demikian diharapkan penyesuaian diri klien juga akan meningkat.

Setiap individu memiliki penyesuaian diri yang berbeda-beda. Penyesuaian diri yang baik perlu dimiliki individu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari terutama di lingkungan sekolah. Menurut Kusdiyati (2011:181) ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah yaitu:

1) Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2) Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
3) Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
4) Mau menerima tanggung jawab
5) Membantu sekolah mencapai tujuan

Untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah, maka salah satu tugas guru BK/konselor di sekolah adalah melakukan layanan konseling kelompok dengan berbagai pendekatan yang ada. Salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di atas, untuk kedepannya peneliti mengharapkan dan menyarankan kepada :

1. Guru BK di MAS Salimpaung, jika ada permasalahan terutama yang terkait dengan penyesuaian diri bisa dientaskan melalui layanan konseling kelompok.
2. Kepala sekolah MAS Salimpaung hendaknya dapat memfasilitasi dan menunjang kegiatan layanan konseling kelompok baik dari segi sarana maupun prasarana.
3. Personil sekolah di MAS Salimpaung hendaknya lebih bekerjasama dan mendukung kegiatan konseling sehingga guru BK mampu memberikan layanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Aini, N. DYP. Sugijarto. Sutoyo, A. 2014. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 3(2): 106

Ahmadi, A. 1991. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta

Ali, M dan Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto. S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

Darimis. 2014. *Model-model Konseling*. Batusangkar:STAIN Batusangkar Press

Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Erlina, N. dan Fitri, L. A. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pesert Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1): 21

Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia

Findo, I. S. 2016. *Pengaruh Penerapan Model Analisis Transaksional Dengan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 4 Sawahlunto)*. Skripsi. STAIN Batusangkar

Gerungan. 1987. *Psikologi Sosial*. Bandung:PT. ERESCO

Gladding. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks

Hurlock, E. 1999. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga

Julianto, B. Wagimin, Mudaris Muslim. 2016. Keefektifan Self Awareness Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. 4(1): 1

Kamil, B dan Olvatika, Y.P. 2015. Konseling Behavioral dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri

I Hulu Sungai Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 2(1): 18

Kasiram. 2008. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: UIN Malang Press

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Kusdiyati, S. Halimah, L. Faisaluddin. 2011. Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Jurnal Humanitas*. 8(2): 181

Kurnanto, E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta

Lubis, N. L. 2011. *Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana

Myrick, R. D. 2003. *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach. Educational Media Corporation*. Minneapolis.

Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press

Noor, J. 2013. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Prenada Media Group

Nurihsan, A. J. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. 2009. Bandung: Refika Aditama

Nurihsan, A. J. dan Mubiar A. 2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja (Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*). Bandung: Refika Aditama.

Nurfuad, A. 2013. *Meningkatkan Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMPN 2 Juwana*. Skripsi Sarjana Universitas Negeri Semarang

Nurkancana, W. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional

Prayitno. 2005. *Konseling Pancawaskita*. Padang:FIP-UNP

_____. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Jakarta: Rajawali Pers

Putra, Agus Dharma. Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP. 2014. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. 2(1): 6

Rukmini, S dan Siti S. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press

Safura, S dan Supriyantini, S. 2006. Hubungan antara Penyesuaian Diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologia*. 2(1): 28

Sanyata, S. Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. 2010. *Jurnal Paradigma*. 5(09): 116

Silvia, Y. 2015. *Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Tunagrahita Ringan di Lingkungan SMP LB Lima Kaum*. Skripsi. STAIN Batusangkar

Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia

Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukardi, D. K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Sunarto dan Hartono, A. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryabrata, S. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Taufik. 2009. *Model-Model Konseling*. Padang:FIP-UNP