

Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP

Keni Sri Utami Ningsih¹, Bakhrudin All Habsy²

SMP Negeri 1 Kedungpring Kabupaten Lamongan, Departemen Bimbingan dan Konseling
Universitas Darul Ulum Jombang
kenisriutaminingsih@yahoo.com

Abstrak: Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya agar dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan tercapai tujuan hidupnya, sehingga dapat terjalin hubungan yang positif antara dirinya dan lingkungannya. Konseling kelompok realita membantu siswa menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa saat ini untuk mencapai kesuksesan di masa depan, tetapi dalam konseling kelompok realita tidak membahas masa lalu dari siswa. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*, yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-B SMP Negeri 1 Kedungpring sebanyak 32 siswa dari 1 kelas. Sampel yang digunakan adalah 12 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 6 siswa. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t, diperoleh hasil bahwa kelompok eksperimen lebih baik dari kelompok kontrol. Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan memperoleh rata-rata nilai (*mean*) sebesar 2,8333 (pembulatan 2,83). Sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok realita memperoleh rata-rata nilai (*mean*) sebesar 21,8333 (pembulatan 21,83). Dari hasil perhitungan uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar 8,037, karena harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} yaitu: $8,037 > 2,228$ pada $\alpha = 5\%$ maka perhitungan signifikan. Hipotesis yang berbunyi "Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan" dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Realita, Penyesuaian Diri Siswa SMP

Abstrak: Adjustment is a human effort to achieve harmony in yourself and the environment in order to suit their needs and achieve needed-life goals, so that a positive relationship can be established between himself and reality their environment. Groups counseling help students solve the problems faced by students to achieve success in the future, but in reality is not a counseling group of students to discuss the past events. implementation of group counseling reality. Inventory adjustment proposed by the researchers was 70 items that tested the validity of the 30 respondents. The result of the calculation is determined by the criterion validity if the value $r_{xy} > r$ table product moment, so valid items with 46 items with the $r_{tabel} = 0.361$. The results of the inventory reliability calculation is 0.937 greater than 0.60 ($0.937 > 0.60$), thus concluded that the inventory adjustment can be used to capture the necessary data in this study. Based on the results of data analysis using t-test between the experimental group and the control group, the results showed that the experimental group was better than control group. The control group were not given treatment group counseling reality obtain average value (*mean*) of 2.8333 (rounding 2.83). While the experimental group was given treatment group counseling reality the average gain value (*mean*) of 21.8333 (rounding 21.83). From the calculation of the t-test obtained for 8.037 t_{hitung} , because t_{hitung} price greater than the price t_{tabel} namely: $8.037 > 2.228$ at $\alpha = 5\%$, the calculations significantly. Hypothesis which says "The implementation of effective reality group counseling services to improve adjustment the seventh graders B of SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan" is acceptable. It can be concluded that, the reality of group counseling is effective in improving student adjustment.

Keywords: Reality Group Counseling, Adjustment The Junior High Schools' Students

LATAR BELAKANG MASALAH

Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau *junior high school* merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Dasar (atau sederajat) (Wikipedia, 2013). Dalam hal ini siswa SMP bisa dikategorikan sebagai remaja, karena sudah melewati masa kanak-kanaknya di Sekolah Dasar (SD). Remaja dalam bahasa

aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Hartinah, 2011: 58). Sedangkan menurut Hurlock (dalam Hartinah, 2011: 58) istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Menurut Daradjat, remaja merupakan masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju ke dewasa atau perpanjangan masa kanak-kanak sebelum masa dewasa. Sedangkan menurut Anna Freud masa remaja adalah suatu proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka (Musbikin, 2013: 4). Dari pernyataan di atas maka dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Mappiare (dalam Ali dan Asrori, 2012: 9) berpendapat bahwa masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-13 tahun sampai dengan 17-18 tahun adalah masa remaja awal, dan usia 17-18 tahun sampai dengan 21-22 tahun adalah masa remaja akhir. Sedangkan menurut Monks (2004: 262) pembagian masa remaja yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Secara rinci, tahap perkembangan remaja terbagi menjadi beberapa fase, yaitu fase remaja awal berusia 12-15 tahun, fase remaja pertengahan berusia 15-18 tahun, dan fase remaja akhir berusia 18-21 tahun.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berusia 13-15 tahun, seperti yang dikemukakan Mappiare siswa SMP termasuk masa remaja awal. Pada masa remaja awal, terjadi perkembangan yang pesat pada dirinya dan bersifat tidak mantap, maka dengan mudah dapat terpengaruhi oleh pengaruh-pengaruh negatif dari luar dirinya, seperti merokok, berbicara kotor, membolos, dan lain sebagainya. Masalah-masalah yang dihadapi remaja tersebut bersumber dari tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan remaja untuk berkembang. Selain itu remaja juga mengalami ketidakstabilan emosi sehingga mudah untuk dipengaruhi lingkungan dan cenderung membuat perkumpulan teman yang disukai untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya (Habsu, 2017).

Dalam proses perkembangan yang dialami oleh remaja siswa SMP, kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri sangat diperlukan agar dapat berkembang dengan baik. Namun, pada kenyataan sekarang ini banyak sekali remaja awal yang masih duduk di bangku SMP kurang bisa menyesuaikan diri, baik menyesuaikan diri dengan lingkungan, perkembangan dirinya, dan lain-lain, contohnya saja di televisi, koran, ataupun internet banyak diberitakan tentang kenakalan siswa, mulai dari tertangkap bolos sekolah, penganiayaan senior kepada junior, mencorat-corek seragam saat kelulusan, bahkan sampai mencuri dan pelecehan seksual, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri ada pada tahap yang negatif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Maret 2014 di kelas VII SMPN 1 Kedungpring, Kecamatan Kedungpring, Kabupaten Lamongan banyak siswanya yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan pendidikan dan norma sosial yang berlaku di masyarakat. Hal ini ditunjukkan dari perilaku siswa yang nampak di sekolah, yaitu tidak bisa menyesuaikan diri di sekolah, dengan teman dan guru yang baru. Perilaku yang sering muncul adalah suka menyendiri, selalu mencari perhatian, tidur pada jam pelajaran, mudah terpancing emosinya, sering terlambat, dan ada yang sampai sering membolos. Jika permasalahan tersebut tidak diatasi dengan baik, maka dikhawatirkan akan menjadi masalah yang besar untuk masa yang selanjutnya dan dapat merugikan siswa tersebut.

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penentu kesuksesan seseorang dalam proses perkembangan psikologinya. Seseorang tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri atau tidak mampu menyesuaikan diri. Kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor-faktor lingkungan di mana kemungkinan akan berkembang proses penyesuaian yang positif atau yang negatif (Habsy.,dkk 2019). Dengan kata lain jika remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungannya maka pada tahap perkembangan selanjutnya dia juga akan bisa menyesuaikan diri dengan baik, tetapi apabila remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik maka kemungkinan besar pada tahap perkembangan selanjutnya dia juga akan mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri. Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2012: 173) penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).

Gerungan (2004: 59) mengartikan penyesuaian diri dalam arti luas adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dan keinginan diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo: yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang pasif, dimana kegiatan seseorang ditentukan oleh lingkungan dan ada artinya yang aktif, dimana seseorang mempengaruhi lingkungan sesuai yang diinginkan.

Penyesuaian diri merupakan masalah serius yang dihadapi oleh siswa sekolah karena penyesuaian diri bisa menentukan hubungan antar individu dalam suatu lingkungan termasuk lingkungan sekolah, selain itu penyesuaian diri juga mempengaruhi hubungan siswa dengan dirinya sendiri. Oleh sebab itu, layanan bimbingan konseling sangat berperan penting dalam mengoptimalkan penyesuaian diri siswa. Dalam bimbingan dan konseling, proses penyesuaian diri siswa termasuk dalam bidang bimbingan pribadi sosial, karena dalam tujuan bimbingan pribadi sosial salah satunya adalah membantu siswa dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (ABKIN, 2007).

Secara garis besar proses konseling dibagi menjadi dua yaitu konseling individual dan konseling kelompok. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan dan konseling yang digunakan untuk meningkatkan masalah penyesuaian diri siswa adalah layanan konseling kelompok. Menurut Habsy (2019) konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Dalam proses konseling terdapat banyak pendekatan yang dapat digunakan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa, tetapi dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah dengan pendekatan konseling kelompok realita. Konseling realita merupakan konseling yang berfokus pada perilaku sekarang untuk mencapai masa depan bukan pada perilaku yang terdahulu. Melalui konseling kelompok realita diharapkan siswa dapat menyadari kekurangan dalam dirinya dan berusaha memperbaikinya, bersifat terbuka, saling menolong sesama teman dan lebih percaya diri, sehingga siswa dapat menyesuaikan dirinya dengan baik dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik.

Karena pada dasarnya konseling kelompok realita memandang permasalahan yang terjadi pada saat ini dan memperbaikinya untuk keberhasilan di masa datang. Teknik konseling realita yang digunakan oleh peneliti adalah dengan teknik metafor dan diskusi. Teknik metafor menurut Habsy (2015) yaitu salah satu teknik konseling realita dengan menggunakan alat atau figur atas ucapan, pikiran, dan lain-lain, media yang digunakan

dalam metafor adalah menggunakan video-video, cerita motivasi, dll dalam proses konseling kelompok.

Karena banyak sebab yang melatar belakangi masalah penyesuaian diri siswa di SMPN 1 Kedungpring tersebut, sehingga mendorong minat penulis untuk membuat penelitian dengan judul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMPN 1 Kedungpring”.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dari permasalahan yang akan diteliti yaitu keefektifan konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri, maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Menurut Arifin (2011: 68) penelitian eksperimen merupakan cara praktis untuk mempelajari sesuatu dengan mengubah-ubah kondisi dan mengamati pengaruhnya terhadap hal lainnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh atau hubungan sebab-akibat (*cause and effect relationship*) dengan cara membandingkan hasil kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Sedangkan Arikunto (2010: 09) berpendapat bahwa dengan penelitian ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Cambell dan Stanley (dalam Sukardi, 2011: 184) model desain penelitian eksperimen jumlahnya ada 12 model dan terbagi menjadi tiga kelompok besar, yaitu praeksperimen, eksperimen kuasi atau semu, dan eksperimen murni. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian eksperimen murni (*True experimental design*). Dalam penelitian eksperimen murni, subyek penelitian dipilih secara random, sehingga pengontrolan terhadap perlakuan tertentu dapat dilakukan dengan baik.

Desain penelitian eksperimental murni yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain ini digunakan dua kelompok subyek yang dibentuk secara acak dan diasumsikan memiliki karakteristik yang sama (homogen). Satu kelompok diberikan perlakuan sementara yang satunya lagi dijadikan sebagai kelompok kontrol. Pada kedua kelompok tersebut diberikan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan khusus pada kelompok eksperimen, untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, dan pada akhirnya dilakukan *posttest* (Arifin, 2011: 81). Desain digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O_1	X	O_2
Kontrol	O_1	-	O_2

Gambar 1 Rancangan Penelitian (Arifin, 2011: 81)

Keterangan:

O_1 = Pemberian *pretest*

X = Pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen

O_2 = Pemberian *posttest*

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *pretest*, adalah pengukuran awal dengan menggunakan inventori penyesuaian diri siswa kepada sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok realita untuk mengetahui kemampuan menyesuaikan diri siswa dan untuk mempermudah dalam pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Membagi kelompok menjadi dua dan dipilih secara random (acak) yang masuk ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol tidak diberikan konseling kelompok realita. Sedangkan pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok realita, pemberian perlakuan ini dilakukan peneliti sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 45 menit setiap pertemuan. Dalam beberapa kali pertemuan disajikan video-video, cerita, materi, dan diskusi untuk mempermudah siswa dalam meningkatkan penyesuaian dirinya.
3. Melakukan *posttest* pada kedua kelompok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini dilakukan untuk membandingkan tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen, dan membandingkan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *Posttest* ini dilakukan pada akhir kegiatan setelah 6 kali pertemuan konseling kelompok realita.
4. Menganalisis data dengan statistik yang menggunakan program *SPSS versi 20.00 for windows* dalam rangka untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok realita dalam meningkatkan proses penyesuaian diri siswa.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil *Pretest*

Pretest dilakukan pada hari pertama agar lebih mudah nantinya dalam membentuk kelompok. *Pretest* ini dilakukan dengan cara menyebarkan inventori penyesuaian diri yang sebelumnya telah diuji validitasnya. Inventori penyesuaian diri yang berjumlah 46 item disebarkan kepada seluruh siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring yang berjumlah 32. Hasil *Pretest* terhadap penyesuaian diri siswa yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	156,00	223,00	182,6250	13,83719
Valid N (listwise)	32				

Dari tabel 1 tersebut, maka dapat diketahui skor maksimal yang diperoleh dari *Pretest* adalah 223 dan skor minimalnya adalah 156, rata-rata (*Mean*) adalah 182,6250 (pembulatan 182,63), dan standar deviasi adalah 13,83719 (pembulatan 13,84). Dari data di atas, selanjutnya dilakukan pengkategorian dengan pembagian kategori sebagai berikut:

- a) Kategori Tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: $182,63 + 1(13,84) = 196,47$
: 196,47 ke atas
- b) Kategori sedang : mean skor – 1 SD sampai mean skor + 1 SD
: $182,63 - 1(13,84)$ sampai $182,63 + 1(13,84)$

- c) Kategori rendah : 168, 79 sampai 196,47
: mean skor – 1 SD ke bawah
: $182,63 - 1(13,84) = 168, 79$
: 168, 79 ke bawah

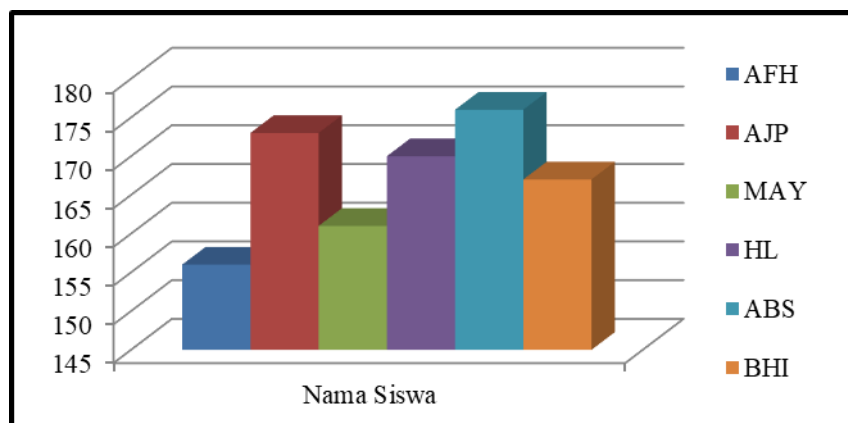
Sesuai dengan tujuan konseling adalah membantu siswa yang memiliki permasalahan khususnya, dan siswa pada umumnya. Maka beberapa siswa yang memiliki permasalahan dengan penyesuaian diri atau penyesuaian dirinya rendah berdasarkan hasil *pretest* dalam penelitian ini akan diambil 12 anak yang nilai *pretest*nya rendah, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok realita dan 1 kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok realita. Adapun 12 siswa yang memiliki skor terendah dan sudah dibagi menjadi 2 kelompok secara random dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2
Hasil *Pretest* Siswa yang Skornya Tergolong Rendah

No	Kelompok Kontrol	No	Kelompok Eksperimen
1	AFH 156	1	BNP 158
2	AJP 173	2	RBA 167
3	MAY 161	3	NHLAS 176
4	HL 170	4	ASB 170
5	ABS 176	5	AS 174
6	BHI 167	6	MTS 175

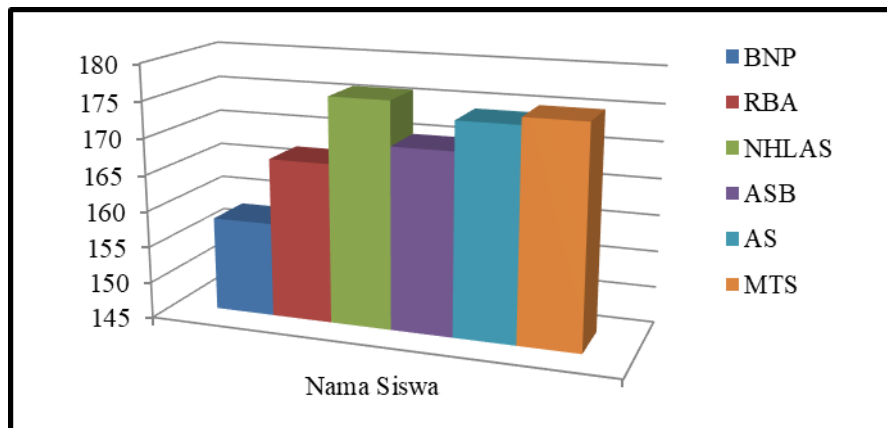
Perolehan skor dan pembagian kelompok tersebut secara jelas digambarkan dalam diagram batang berikut ini:

Grafik 1
Skor *Pretest* Kelompok Kontrol



Grafik 2

Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen



Dari hasil pengelompokan tersebut, 6 siswa yang termasuk dalam kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian dirinya.

2. Hasil *Pretest*

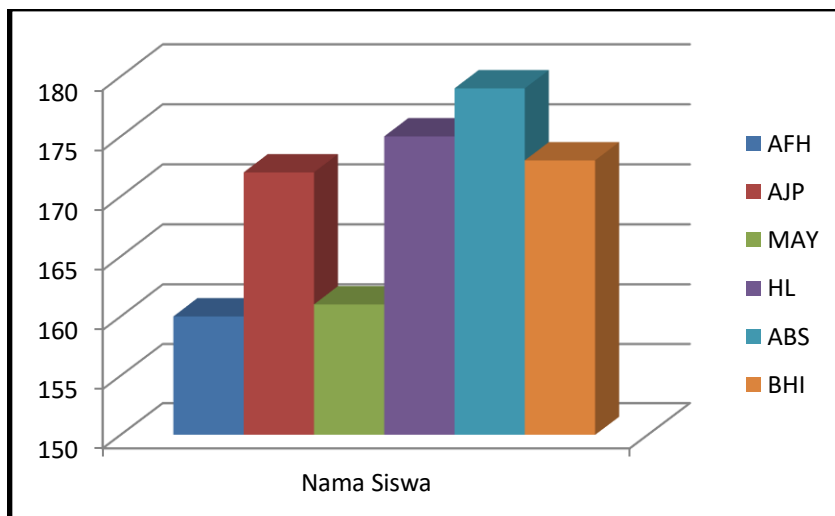
Setelah kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan, kedua kelompok dikumpulkan kemudian diberi *posttest*. Hal ini dimaksudkan untuk membandingkan ada tidaknya perbedaan penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok realita. Selain itu, pemberian *posttest* juga dimaksudkan untuk membedakan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *Posttest* dilakukan dengan memberikan angket penyesuaian diri lagi kepada kedua kelompok yang terdiri dari 46 item. Hasil *posttest* tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3
Hasil *Posttest* Penyesuaian Diri Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

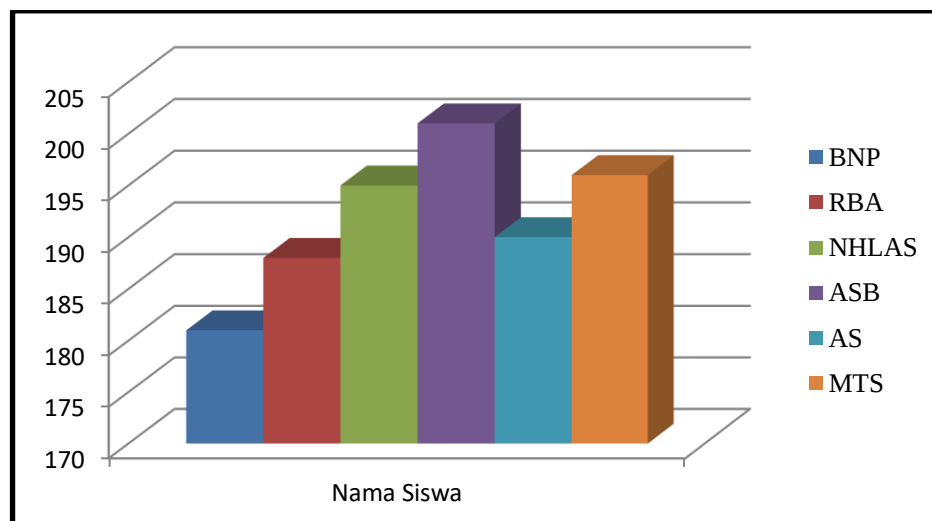
No	Kelompok Kontrol	No	Kelompok Eksperimen
1	AFH	1	BNP
2	AJP	2	RBA
3	MAY	3	NHLAS
4	HL	4	ASB
5	ABS	5	AS
6	BHI	6	MTS

Perolehan skor dan perbedaan hasil tersebut secara jelas digambarkan dalam diagram batang berikut ini:

Grafik 3
Skor Posttest Kelompok Kontrol



Grafik 4
Skor Posttest Kelompok Eksperimen



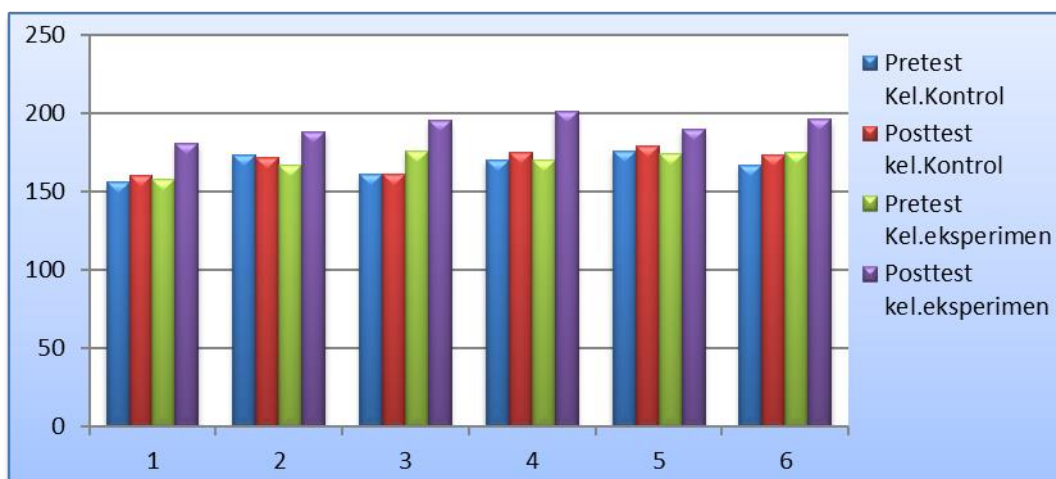
Setelah semua data telah terkumpul sesuai dengan metode yang telah digunakan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data digunakan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian yang dilakukan dengan cermat dan teliti. Dalam penelitian ini yang digunakan untuk menganalisis data adalah menggunakan Uji *T-Test*. Data hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4
Hasil Pretest Dan Posttest Antara Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
Nama	Pretest (X ₁)	Posttest (X ₂)	Beda (X)	Nama	Pretest (Y ₁)	Posttest (Y ₂)	Beda (Y)
AFH	156	160	4	BNP	158	181	23
AJP	173	172	-1	RBA	167	188	21
MAY	161	161	0	NHLAS	176	195	19
HL	170	175	5	ASB	170	201	31
ABS	176	179	3	AS	174	190	16
BHI	167	173	6	MTS	175	196	21
Jumlah	1003	1020	17	Jumlah	1020	1151	131

Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara jelas ditunjukkan dalam diagram berikut:

Grafik 5
Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen



Selanjutnya, data tersebut setelah diolah menggunakan program *SPSS 20,00 for windows* dapat diamati pada tabel *Group Statistics* berikut ini:

Tabel 5
Group Statistics

Group Statistics					
	Jenis Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Penyesuaian Diri	eksperimen	6	21,8333	5,07609	2,07230
	kontrol	6	2,8333	2,78687	1,13774

Dari tabel 5 dapat diketahui *mean* (rata-rata) dari kelompok kontrol adalah sebesar 2,8333 (pembulatan 2,83), sedangkan *mean* (rata-rata) dari kelompok eksperimen adalah sebesar 21,8333 (pembulatan 21,83). *Standar deviasi* untuk kelompok kontrol adalah 2,78687, sedangkan *Standar deviasi* untuk kelompok eksperimen adalah 5,07609. *Standar error* untuk *mean* kelompok kontrol adalah 1,13774, sedangkan *Standar error* untuk *mean* kelompok kontrol adalah 2,07230.

Dari data tersebut, selanjutnya dilakukan pengujian *t*-test (*Independent samples t-test*) menggunakan program *SPSS 20,00 for windows*. Hasil pengujian tersebut dapat diamati pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6
Ringkasan Hasil Uji T-Test Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Penyesuaian Diri	Equal variances assumed	,670	,432	8,037	10	,000	19,00000	2,36408	13,73249	24,26751
	Equal variances not assumed			8,037	7,763	,000	19,00000	2,36408	13,51933	24,48067

Sebelum menganalisis *t*-test terlebih dulu menganalisis Uji-F untuk mengetahui varians kedua populasi sama atau tidak. Untuk mengetahui varians kedua populasi dengan Uji-F maka yang dilihat dalam hasil *independent samples test* adalah hasil *levene's test*. Dalam hal ini hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H_0 = Kedua varians populasi adalah sama (homogen/identik)

H_1 = Kedua varians populasi adalah tidak sama (tidak homogen/tidak identik)

Pengambilan Keputusan dari hipotesis di atas didasarkan pada hasil probabilitas yang diperoleh, yaitu:

- Jika nilai probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima
- Jika nilai probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak

Dari perhitungan *levene's test* dapat dilihat angka signifikansi sebesar 0,432 dan jika dibandingkan dengan pedoman pengambilan keputusan, maka terlihat bahwa angka 0,432 lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa hipotesis nihil diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa varians populasi identik/homogen. Oleh karena hipotesis yang dipakai adalah bahwa kedua varians populasi identik/homogen, maka yang dijadikan pedoman untuk analisis lebih lanjut adalah hasil yang terdapat pada baris *Equal variances assumed*.

Setelah dilakukan Uji-F, selanjutnya menganalisis Uji-T yang juga terdapat pada tabel 4.8, pada tabel tersebut diketahui t_{hitung} adalah sebesar 8,037 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0,000 dengan $df = 10$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $df = 10$, sehingga diketahui harga t_{tabel} adalah 2,228. Karena harga t_{hitung} (8,037) lebih besar dari harga t_{tabel} (2,228) atau $8,037 > 2,228$ dan nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0.000 lebih kecil dari 0.005, maka dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok realita pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan secara signifikan. Dengan kata lain, konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.

Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a) H_a : Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.
- b) H_0 : Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita tidak efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.

Adapun kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$; dengan kata lain H_a ditolak
- Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$; dengan kata lain H_a diterima

Dari perhitungan SPSS 20.00 for Windows diketahui t_{hitung} adalah sebesar 8,037 dan angka probabilitas (Sig. (2-tailed) adalah 0,000 dengan $df = 10$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $df = 10$, sehingga diketahui harga t_{tabel} adalah 2,228. Karena harga t_{hitung} (8,037) lebih besar dari harga t_{tabel} (2,228) atau $8,037 > 2,228$ dan nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0.000 lebih kecil dari 0.005. Dengan demikian, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan: “Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan” diterima. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan: “Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan” ditolak. Hal ini terjadi karena harga t_{hitung} $8,037 > t_{tabel}$ 2,228 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ (5%).

3. Pembahasan

Gambaran tentang efektifitas layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa pada penelitian ini dapat dilihat dari diterimanya hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan bahwa “Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan” diterima. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan: “Pelaksanaan layanan konseling kelompok realita tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan. Secara garis besar, tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam pemberian layanan konseling kelompok realita meliputi:

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan pertama, kegiatan yang dilakukan adalah siswa dan konselor saling berkenalan satu sama lain untuk pengakraban dan pembentukan hubungan. Tujuan umum dari proses ini adalah agar semua anggota lebih mengenal antar anggota dan konselor. Materi yang disajikan hanya untuk perkenalan, permainan sebagai pengakraban, penyampaian azas-azas konseling kelompok, dan kontrak waktu pelaksanaan konseling yang akan dilaksanakan. *Ice breaking* yang digunakan yaitu “*Gues, Who I Am*” dengan tujuan untuk pengakraban satu sama lain.

b. Tahap Kegiatan

Pada pertemuan kedua, siswa diajak berdiskusi pada keinginan dan perilakunya sekarang, tahap ini dalam konseling kelompok realita dinamakan tahap *eksplorasi wants*. Dalam pertemuan ini siswa diberi contoh-contoh kasus penyesuaian diri rendah. Contoh kasus diberikan kepada siswa dalam bentuk cerita dan video, selanjutnya siswa dan konselor mendiskusikan kasus tersebut. Hasil yang ingin dicapai hasil yang ingin dicapai siswa dapat mengetahui, memahami, dan mendiskusikan contoh penyesuaian diri rendah dan bisa mengubah perilaku yang awalnya mempunyai penyesuaian diri rendah menjadi lebih baik.

Pada pertemuan ketiga, proses konseling kelompok masuk pada tahap Mengeksplorasi total behavior konseli (tahap *doing and direction*). Konselor memutar video “Cars'R'Us Kit” untuk mengeksplorasi total behavior konseli. Konseli diajak oleh konselor untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan video tersebut yang berisi tentang motivasi jika melakukan sesuatu harus dilakukan dengan senang karena sesulit apapun masalah jika dilakukan dengan senang maka akan mudah terlewati. Setelah konseli faham, kegiatan dilanjutkan dengan konselor menjelaskan kepada konseli tentang konformitas dan manajemen stress, mengelola emosi, hal ini dilakukan dengan maksud agar para anggota kelompok memahami kemampuannya, perilakunya sekarang, perannya dalam pergaulan dan dapat mengelola emosi.

Pertemuan keempat masuk pada tahap konseli menilai diri sendiri atau evaluasi (tahap *evaluation*). Dalam pertemuan ini konselor mengajak konseli untuk menilai dirinya sendiri dan perilakunya. Selain itu, dalam pertemuan ini juga konseli menunjukkan beberapa video motivasi untuk mengenal diri konseli, diantaranya: Konformitas dan Katak kecil. Pertemuan ini bertujuan agar konseli dapat menilai baik atau tidaknya perilaku yang selama ini dilakukan.

Pertemuan kelima masuk dalam tahap merencanakan tindakan yang bertanggung jawab (tahap *planning*) dan membuat komitmen. Dalam tahap ini konselor memberikan motivasi pada konseli dengan menunjukkan video belajar dari sebuah pensil dan video motivasi jangan menyerah. Selain itu, dalam pertemuan kelima ini konseli diajak untuk merencanakan tindakan yang bertanggung jawab dan membuat komitmen untuk mengubah perilakunya yang penyesuaian dirinya rendah. Tujuan yang ingin dicapai dalam pertemuan kelima ini adalah agar konseli mampu membuat perencanaan sikap yang bertanggung jawab dan mampu mengarahkan perilakunya lebih baik.

c. Tahap Pengakhiran

Pertemuan keenam adalah pertemuan terakhir dari rangkaian proses konseling kelompok. Dalam pertemuan ini konselor dan konseli mengevaluasi seluruh proses yang telah dilalui dalam beberapa kali pelaksanaan konseling kelompok. Untuk lebih jelasnya tentang pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok realita dapat dilihat pada lampiran rancangan kegiatan konseling kelompok.

Dari pelaksanaan konseling kelompok realita tersebut, ditemukan beberapa perubahan sikap dari konseli. BNP (Subyek I) skor *pretest* penyesuaian diri siswa yang diperoleh BNP adalah 158 yang termasuk dalam kategori rendah. BNP sebenarnya merupakan anak yang pandai, tetapi dia di SMP Negeri 1 Kedungpring bisa dikatakan kurang bisa menyesuaikan diri. Hal ini dikarenakan dia merasa terpaksa untuk bersekolah di sana, dia masuk sekolah itu karena paksaan orang tua. Dari sebab itu dia menjadi malas belajar dan malas berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pada jam-jam pelajaran tertentu yang tidak disukai dia sering keluar dengan berbagai macam alasan.

Selama proses konseling berlangsung, banyak hal-hal dan motivasi yang dia dapat. BNP berani untuk mengungkapkan masalah-masalah yang dia alami. Selain itu dia juga mulai menyadari bahwa apa yang selama ini dia lakukan itu salah dan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, karena jika dia bisa menyesuaikan diri maka akan lebih mudah dalam memahami pelajaran. Setelah mengikuti konseling kelompok realita selama 6 kali pertemuan, BNP mendapatkan skor *posttest* sebesar 181 yang termasuk kategori sedang. Selain itu dia juga menjadi lebih semangat dalam belajar.

RBA (Subyek II) skor *pretest* penyesuaian diri siswa yang diperoleh RBA adalah 167 yang termasuk dalam kategori rendah. Masalah penyesuaian diri RBA tidak jauh berbeda dengan BNP. RBA kurang bisa menyesuaikan dikarenakan dia merasa terpaksa

untuk bersekolah di sana, dia masuk sekolah itu karena paksaan orang tua, dia merasa sekolahnya itu terlalu jauh dari rumahnya. Dari sebab itu, setelah sampai disekolah dia menjadi malas belajar dan bersikap acuh tak acuh dengan lingkungan sekitar, selain itu dia juga termasuk anak yang pendiam dan tidak berani menolak ajakan teman-temannya untuk melanggar peraturan.

Selama proses konseling berlangsung, banyak hal-hal dan motivasi yang dia dapat. RBA berani untuk mengungkapkan masalah-masalah yang dia alami. Selain itu dia juga mulai menyadari bahwa apa yang selama ini dia lakukan itu salah saat dia tidak berani menolak ajakan teman yang salah itu. Saat diajak untuk mengevaluasi diri sendiri, RBA mampu mengungkapkan perilaku-perilakunya yang salah berkenaan dengan penyesuaian diri. Setelah mengikuti konseling kelompok realita selama 6 kali pertemuan, BNP mendapatkan skor *posttest* sebesar 188 yang termasuk kategori sedang.

NHLAS (Subyek III) skor *pretest* penyesuaian diri siswa yang diperolehnya adalah 176 yang termasuk dalam kategori sedang. NHLAS merupakan satu-satunya anggota perempuan dari kelompok konseling realita ini. NHLAS mengungkapkan jika masalah penyesuaian dirinya adalah dia kurang suka dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Dia tidak suka karena ada batasan-batasan bergaul antara laki-laki dan perempuan. Dia masih berfikir seperti anak-anak, jika menginginkan sesuatu maka harus dituruti meskipun itu sulit.

Setelah mengikuti konseling kelompok realita selama 6 kali pertemuan, BNP mendapatkan skor *posttest* sebesar 195 yang termasuk kategori sedang, dan mengalami peningkatan nilai sebesar 21. Selain itu dia juga berkomitmen untuk mengubah pola pikirnya dan dapat menempatkan diri dalam pergaulan

ASB (Subyek IV) skor *pretest* penyesuaian diri siswa yang diperoleh NHLAS adalah 176 yang termasuk dalam kategori sedang. NHLAS mempunyai permasalahan dia kurang nyaman dengan perubahan fisik yang dialaminya, dia beranggapan dengan perubahan fisik yang dialaminya akan menghambat pergaulannya dengan teman-teman lawan jenisnya, selain itu dia juga masih bersikap seperti anak kecil yang harus dituruti semua keinginannya.

Dalam proses konseling kelompok realita, NHLAS sangat antusias karena menganggap kegiatannya asyik. Banyak pelajaran yang diperoleh oleh NHLAS seperti bagaimana dia harus menempatkan diri dalam pergaulan agar tidak salah arah dan dia juga harus berkembangsesuai dengan usianya sekarang. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok realita selama 6 kali pertemuan, hasil *posttest* dari NHLAS menunjukkan skor 195 yang masuk dalam kategori sedang dengan kenaikan skor 19.

AS (Subyek V) Skor *pretest* penyesuaian diri siswa yang diperoleh AS adalah 174 yang termasuk dalam kategori sedang. AS mempunyai masalah dengan penyesuaian diri pada masalah yang dihadapi dan pengelolaan emosinya. Jika menghadapi kegagalan atau masalah AS cenderung bersikap biasa dan melimpahkan kesalahannya itu kepada orang lain. Di sini AS mudah terpancing emosinya jika ada masalah yang mengganggunya dan bisa menyimpan dendam pada orang lain.

Dengan adanya konseling kelompok realita, AS merasa sangat terbantu terutama pada penyajian materi tentang manajemen stres dan sikap tanggung jawab. Setelah AS mengetahui bahwa perilakunya selama ini salah, AS sangat antusias dan berkomitmen untuk mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik dan bertanggung jawab. Setelah dilakukan proses konseling kelompok realita selama 6 kali pertemuan diperoleh skor 190 yang termasuk kategori sedang dan mengalami kenaikan 16.

MTS (Subyek VI) termasuk anak yang pendiam, perolehan skor *pretest* adalah 175 yang termasuk dalam kategori sedang. MTS mempunyai masalah penyesuaian diri dengan

lingkungan baru, dia minder dan pemalu sehingga kurang mempunyai teman di kelas, saat disuruh maju mengerjakan tugas lisan dia memilih untuk tidak masuk kelas untuk menghindari tugasnya.

Saat mengikuti kegiatan konseling kelompok realita, MTS menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pendapatnya di depan teman-teman yang lain. Hasil perolehan skor *posttest* dari MTS adalah 196 yang termasuk dalam kategori sedang dengan peningkatan nilai 21.

4. Implikasi Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Dengan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam kegiatan konseling di sekolah, antara lain sebagai berikut:

1. Konseling kelompok realita dapat digunakan untuk mengidentifikasi tinggi atau rendahnya dan meningkatkan penyesuaian diri siswa baru di SMP.
2. Konseling kelompok realita dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan meningkatkan penyesuaian diri siswa unggulan atau kelas prestasi di SMP.
3. Dengan adanya penelitian ini, hasilnya bisa digunakan untuk acuan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling kelompok realita untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya.
4. Dari hasil penelitian ini, konseling kelompok realita dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, maka konseling kelompok realita dapat dijadikan alternatif layanan konseling kelompok di sekolah.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sebagaimana tercantum pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini dapat diketahui dari perhitungan *SPSS 20.00 for Windows* diketahui t_{hitung} adalah sebesar 8,037 dan angka probabilitas (*Sig. (2-tailed)*) adalah 0,000 dengan $df = 10$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $df = 10$, sehingga diketahui harga t_{tabel} adalah 2,228. Karena harga t_{hitung} (8,037) lebih besar dari harga t_{tabel} (2,228) atau $8,037 > 2,228$ dan nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0.000 lebih kecil dari 0.005. Dengan demikian, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.

Berdasarkan pada hasil penelitian dan simpulan hasil penelitian, diajukan beberapa saran sebagai berikut: (1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya perlu meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa terutama siswa baru yang salah satunya dapat dilakukan dengan jalan pemberian layanan konseling kelompok realita. (2) Bagi peneliti selanjutnya: (a) Hendaknya dalam melakukan penelitian harus disiapkan waktu yang cukup agar hasil penelitian maksimal, (b) Penelitian tidak harus terbatas pada siswa-siswi SMP Negeri saja dan terbatas pada satu kelas. Penelitian selanjutnya bisa dilakukan untuk membandingkan penyesuaian diri siswa dipondok pesantren misalnya atau dengan membandingkan penyesuaian diri siswa unggulan, (c) Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok realita dengan teknik metafora dan diskusi kausalitas, maka peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan dan teknik lain yang relevan, (d) Alat pengumpul data tidak terbatas pada inventori saja, bisa disempurnakan dengan alat pengumpul data lainnya seperti observasi dan lain sebagainya.

Daftar Rujukan

- ABKIN. 2007. *Rambu-Rambu Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ali, Mohammad & Asrosi, Mohammad 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The Development Model of Semar Counselling to Improve the Self-Esteem of Vocational Students with Psychological Distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 14(10).
- Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan, Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotherapy*. Terjemahan E. Koswara. 2009. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Habsy, B. A. (2014). Teori dan pendekatan konseling modern dan post modern.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 1-11.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Hartinah, Siti. 2011. *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: Refika Aditama.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka, & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Monks, F.J, Knoers, A. & Haditono, S.R. 2004. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Musbikin, Imam. 2013. *Mengatasi Kenakalan Siswa Remaja*. Riau: Zanafa Publising.

Nurihsan, Ahmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Palmer, Stephen (Ed.). 2010. *Konseling dan Psikotherapy*. Terjemahan Haris H. Setiadjud. 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sutiyono, Agus. 2013. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Latihan Asertif dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Kelas IX A SMPN 3 Krian Sidoarjo*. Skripsi tidak diterbitkan. Jombang: BK FKIP UNDAR.

Wikipedia. 2013. *Sekolah Menengah Pertama* (Online), (http://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_pertama)