

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK MODELING SIMBOLIS UNTUK MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri



OLEH :

**ADISTIYA RAHMA LUCIA PRIHATMAJA**

NPM : 19.1.01.01.0017

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

TAHUN 2024

Halaman Persetujuan

Skripsi Oleh:

**ADISTIYA RAHMA LUCIA PRIHATMAJA**

NPM : 19.1.01.01.0017

Judul :

**"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK MODELING SIMBOLIS UNTUK MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KEDIRI"**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri

Tanggal : 19 Desember 2023

Pembimbing I



**Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd.**  
NIDN.0726079001

Pembimbing II



**Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.**  
NIDN. 0708068904

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

**ADISTIYA RAHMA LUCIA PRIHATMAJA**

NPM: 19.1.01.01.0017

Judul:

**“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK MODELING  
SIMBOLIS UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 KEDIRI”**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 11 Januari 2024

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

**Panitia Penguji :**

- |                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 1. Ketua Penguji | : Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd.    |
| 2. Penguji I     | : Dra. Khususiyah, M.Pd.         |
| 3. Penguji II    | : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. |

Mengetahui,  
Dekan FKIP



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Adistiya Rahma Lucia Prihatmaja  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 2 Mei 2001  
NPM : 19.1.01.01.0017  
Fak./Jur./Prodi : FKIP/S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Desember 2023



Adistiya Rahma Lucia Prihatmaja  
NPM. 19.1.01.01.0017

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Membumi dan mawas diri”

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

**Ummar Bin Khattab**

“Ikhlas, kehilangan sedikit dan akan mendapat lebih banyak lagi”

**Fiersa Besari**

### **Kupersembahkan karya ini untuk:**

1. Mama dan alm. papa tercinta
2. Keluarga dan saudara yang kusayangi
3. Sahabat, *partner*, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan doa
4. Diriku sendiri yang selalu menerima baik dan buruk diri ini

## ABSTRAK

**Adistiya Rahma Lucia Prihatmaja** Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2024

Kata Kunci : konseling kelompok, modeling simbolis, penyesuaian diri

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 1 Kediri yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang sering menyendiri dalam melakukan aktivitas, kurangnya berinteraksi dengan teman sebaya, cenderung memiliki perasaan malu, tidak mampu membuka diri pada orang lain yang menunjukkan kurangnya kematangan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Pendekatan penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Dalam teknik tersebut terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan *treatment* konseling kelompok teknik modeling simbolis sedangkan kelompok kontrol diberikan teknik diskusi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *t-test* yaitu *paired sample t-test*. Berdasarkan pada uji *paired sample t-test* yang memperoleh hasil nilai sig (2-tailed)  $0,000 \leq 0,05$  yang didukung dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelumnya 95,75 menjadi 186,62. Maka terjadi peningkatan sebesar 90,87 yang memiliki arti bahwa konseling kelompok dengan Teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini diperjelas dengan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Saran yang dapat diberikan melalui penelitian ini yaitu selama proses konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis siswa diharapkan mengikuti dengan baik dan fokus, sehingga manfaat yang terdapat proses konseling dapat terserap dan diterima dengan baik. Selain itu juga dapat memberikan dampak yang positif terhadap diri siswa sesuai dengan tujuan yang ingin dapat.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Tentunya skripsi ini tidak mungkin dapat selesai tanpa adanya bantuan, baik berupa inspirasi dan motivasi dari berbagai pihak. Rasa terima kasih setulus-tulusnya diberikan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nisantata PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Widayat, S.Pd., M.M. selaku Kepala SMA Negeri 1 Kediri
7. Dra. Rumini selaku koordinator BK SMA Negeri 1 Kediri
8. Mama, alm. papa dan keluarga yang selalu menerima saya dalam kondisi apapun, memberikan doa dan restu, serta mendukung dan memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah memberikan bukti nyata bahwa rumah bukan hanya berupa tanah dan bangunan.
9. Sahabat (Diah, Budi, Devy, Bernika, Pipit, Zein, Tias, Meita) yang selalu mendengarkan segala keluh kesah, serta selalu memberikan dukungan dan doa.
10. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 .
11. Mas Galuh Nursetyo Yulianto, yang selalu mendengarkan segala keluh kesah, selalu mengingatkan dan memberikan semangat untuk selalu rajin bimbingan dan mengerjakan revisi, serta selalu memberikan doa.

12. Diri saya sendiri yang selalu bertahan untuk menerima dan memperbaiki segala kondisi yang tidak selamanya baik-baik saja.

13. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Saya menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada skripsi ini. Maka dari itu, saya mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 18 Desember 2023

Adistiya Rahma Lucia Prihatmaja  
NPM. 19.1.01.01.0017

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Konseling Kelompok	
1. Definisi Konseling Kelompok.....	8
2. Asas Konseling Kelompok.....	8
3. Tujuan Konseling Kelompok.....	12
4. Langkah-Langkah Konseling Kelompok.....	12
B. Teknik Modeling Simbolis	
1. Definisi Teknik Modeling.....	14
2. Unsur-Unsur yang Harus Dipertimbangkan.....	15
3. Langkah-Langkah Modeling Simbolis.....	16
C. Penyesuaian Diri	
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	17
2. Unsur Penyesuaian Diri.....	18

3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	18
D. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	19
E. Kerangka Berpikir .....	21
F. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian.....	24
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
2. Definisi Operasional.....	24
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	26
1. Pendekatan Penelitian .....	26
2. Teknik Penelitian .....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian .....	27
D. Populasi dan Sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel.....	29
E. Instrument Penelitian .....	29
1. Pengembangan Instrumen .....	29
2. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Sumber dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	37
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Variabel .....	40
1. Deskripsi Data Variabel Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis.....	40
2. Deskripsi Data Variabel Penyesuaian Diri .....	46
B. Analisis Data .....	50
1. Uji Prasayarat .....	50

2. Prosedur Analisis Data .....	52
3. Hasil Analisis Data.....	53
4. Interpretasi Hasil Analisis Data .....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	28
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	28
Tabel 3.3 Kriteria Pensekoran Skala Penyesuaian Diri.....	31
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri.....	31
Tabel 3.5 Uji Validitas .....	33
Tabel 3.6 Hasil Validitas .....	33
Tabel 3.7 Uji Reabilitas.....	37
Tabel 4.1 Uraian Pelaksanaan Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolis.....	40
Tabel 4.2 Pengkategorian Penyesuaian Diri .....	46
Tabel 4.3 Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> Konseling Kelompok Teknik Modeling Simbolis .....	47
Tabel 4.4 Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> Konseling Kelompok Teknik Modeling Simbolis .....	48
Tabel 4.5 Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> .....	49
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.8 Uji Statistik Deskriptif .....	53
Tabel 4.9 Hasil Uji T.....	54
Tabel 4.10 Hasil Signifikasi .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa.....	22
Gambar 3.1 Desain <i>Non Equivalent Control Group Design</i> .....	27
Gambar 4.1 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Treatment</i> .....	48
Gambar 4.2 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Treatment</i> .....	49
Gambar 4.3 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah diberikan <i>Treatment</i> .....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain dan sepanjang hidupnya diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri karena situasi kehidupan selalu mengalami perubahan. Perubahan akan terus terjadi yang mana dalam tahap perkembangan manusia salah satunya adalah masa remaja yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Fatimah (2006) menjelaskan bahwa kehidupan remaja sehari-hari tidak lepas dari keterikatan dan interaksi dengan orang lain. Saling berinteraksi merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu untuk saling memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, memberi kegembiraan, memotivasi, mengkritisi dan memberi saran. Interaksi akan berhasil jika remaja tersebut mampu mengembangkan penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri adalah sebagai suatu cara atau proses kepada suatu hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.

Sehubungan dengan ulasan di atas Desmita (2010) menjelaskan bahwa penyesuaian diri akan terjadi pada setiap individu yang mana dihadapkan pada kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respon. Perubahan lingkungan terkadang membuat beberapa remaja mengalami masalah dengan penyesuaian diri seperti perpindahan ke tempat atau lingkungan baru. Penyesuaian diri dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan, dan frustrasi, dengan keadaan seperti itu individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari konflik agar individu dapat meningkatkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang baik akan tercapai, apabila kehidupan individu tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, ketegangan jiwa dan individu tersebut mampu menghadapi kesukaran dengan cara objektif dan individu dapat menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang dan merasa senang.

Siswa yang lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan melanjutkan ke sekolah lanjutan yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mana berada pada masa transisi karena terdapat perbedaan yang akan dihadapinya. Penyesuaian diri sangat diperlukan dalam menghadapi situasi dan kondisi terutama pada saat berada pada tempat yang baru. Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Di samping itu, hasil pendidikan yang diterima anak di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat bagi siswa (Sunarto & Hartono, 2013). Sekolah juga dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Akan tetapi masih terdapat remaja yang menemui hambatan dan mengalami kesulitan dalam mencari atau membentuk persahabatan dengan hubungan sosial yang baru.

Hambatan ini jika tidak dapat diatasi dengan baik, akan dapat membuat kondisi kegagalan. Kegagalan dalam penyesuaian diri dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor pengalaman terdahulu yang pernah dialami seseorang. Jika remaja di masa kanak-kanak banyak mengalami rintangan hidup dan kegagalan, frustrasi dan konflik yang pernah dialaminya dulu merupakan penyebab dari kegagalan penyesuaian diri waktu dewasa (Sofyan, 2005). Seorang remaja bisa saja berhasil dengan baik dalam hubungan di sekolah yang sebelumnya, ketika berada di sekolah yang baru siswa menjadi sulit dikenal dan cenderung tidak ada yang memperhatikan. Di sini siswa dituntut untuk dapat lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baru, sehingga siswa menjadi bagian dari lingkungan yang baru itu.

Fudyartanta (2012) menjelaskan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kesuksesan penyesuaian diri, yakni faktor situasi dan nilai-nilai. Faktor situasi yang dimaksudkan dalam penyesuaian diri dan bagaimana penilaian orang lain mengenai baiknya penyesuaian diri tergantung pada situasi seperti apa individu melakukan penyesuaian dirinya. Seperti wajar pada satu situasi, tetapi tidak wajar pada situasi yang lain. Faktor nilai-nilai artinya individu dapat menyesuaikan diri dengan baik, jika

ia tidak tergantung pada situasi, tetapi juga pada nilai-nilai, ide-ide tentang apa yang harus dilakukan dan cara melaksanakannya. Setiap keputusan, baik yang menyangkut diri sendiri maupun orang lain, merefleksikan nilai-nilai yang ada pada diri sendiri. Ada dua aspek pokok yang menjadi tantangan individu dalam penyesuaian diri yakni, tuntutan-tuntutan (harapan-harapan) dari dalam diri (faktor internal) yang disebut penyesuaian pribadi dan tuntutan-tuntutan dari lingkungan sosialnya (faktor eksternal) yang disebut penyesuaian sosial. Bila individu mampu mengharmoniskan atau menyelaraskan kedua penyesuaian itu diwujudkan diri dan mampu berinteraksi sosial dengan baik maka individu sudah dikatakan dapat melakukan penyesuaian diri.

Namun tidak banyak orang yang mampu memberdayakan dirinya untuk mengembangkan penyesuaian yang baik. Timbulnya penyesuaian diri yang kurang baik atau *maladjustment* dikarenakan penyesuaian pribadi yang kurang atau penyesuaian sosial yang tidak optimal. Setiap individu pernah menunjukkan *maladjustment* dan bahkan tidak sedikit yang tidak bisa menuntun dirinya untuk mengubahnya menjadi penyesuaian diri yang baik. Penyesuaian diri yang kurang baik akan mempengaruhi proses perkembangan individu dan kehidupan sosialnya. Lalu biasanya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mengalami kegagalan dalam menunjukan diri pada orang lain, kegagalan dalam melakukan interaksi sosial, dan tidak mampu mengekspresikan perasaannya secara utuh.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang di lakukan oleh peneliti pada guru BK di SMA Negeri 1 Kediri yang mana pada masa pandemi diberlakukan sistem daring (dalam jaringan) pada pembelajaran menyebabkan siswa menunjukan perilaku *maladjustment* seperti siswa yang sering menyendiri dalam melakukan aktivitas, kurangnya berinteraksi dengan teman sebaya, cenderung memiliki perasaan malu, tidak mampu membuka diri pada orang lain yang menunjukkan kurangnya kematangan sosial. Dalam observasi lebih lanjut, penyebab dari faktor yang terjadi

adalah lebih besarnya perasaan malu atau kurangnya mengontrol emosi yang berlebihan untuk dapat memberikan respon.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu siswa memberdayakan dirinya untuk mengembangkan penyesuaian diri yang baik dengan mengefektifkan konseling behavioral pada siswa. Konseling behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang perilaku manusia. Hal itu mengakomodasi pendekatan konseling yang sistematis dan terstruktur. Pada konseling behavioral ini mengarah pada pengembangan prosedur untuk memberikan kendali kepada konseli yang menegaskan bahwa individu pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosialnya dan segala tingkah laku yang individu dipelajari yang dipengaruhi oleh faktor internal (pribadi) dan eksternal (lingkungan sosial) (Corey, 2013). Konseling behavioral dirasa yang paling efektif untuk mengubah *maladjustment* yang merupakan tingkah laku yang maladaptif dan mengoptimalkan penyesuaian diri individu yang lebih baik. Dalam bertingkah laku, siswa sering kali masih suka meniru idolanya melalui video atau gambar-gambar yang menarik dan menginspirasi yang sesuai dengan dirinya.

Teknik modeling atau penokohan merupakan belajar dengan mengamati model atau peraga dengan membentuk atau mengurangi tingkah laku yang diamati, menggeneralisasi berbagai pengamatan sekaligus dan melibatkan proses kognitif (Komalasari, 2011). Dengan teknik modeling kecakapan-kecakapan sosial dapat dibentuk sesuai dengan keinginan dengan menganalisis dan mencontoh tingkah laku yang diperagakan oleh model-model yang ditampilkan. Teknik ini juga dapat mengurangi reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki siswa bisa diberikan *treatment* dengan cara siswa mengamati model atau orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri yang menjadi landasan penyesuaian diri yang baik pun dapat dipelajari melalui pengamatan atas model yang diberikan hukuman atau sebaliknya diberikan

penguatan sesuai tingkah laku yang dimunculkan oleh model. Status dan kehormatan model sangat berarti, dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat (Corey, 2013).

Hutomono (2011) menjelaskan bahwa teknik modeling adalah teknik yang bertujuan untuk mempelajari perilaku baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilannya. Teknik modeling juga diperuntukkan bagi konseli yang telah memiliki pengetahuan tentang penampilan perilaku tetapi belum dapat menampilkannya. Proses terapeutik dalam bentuk modeling akan membantu atau memengaruhi serta memperkuat perilaku yang lemah atau memperkuat perilaku yang siap dipelajari dan memperlancar respon. Berdasarkan keuntungan menggunakan teknik modeling tersebut, teknik modeling simbolis sebagai salah satu dari bentuk teknik modeling diasumsikan sesuai digunakan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa.

Hal tersebut dirasa efektif untuk menciptakan tingkah laku baru yang baik. Muslikah (2012) membuktikan bahwa setelah siswa mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolis, siswa mampu menunjukkan perubahan yaitu dari siswa yang tidak memiliki tujuan hidup jangka pendek menjadi memiliki orientasi untuk sukses dan berani meniru tokoh idolanya di depan kelas. Dengan demikian teknik modeling simbolis memiliki kelebihan dalam meningkatkan perubahan siswa sesuai dengan tokoh yang disimbolkan dalam pembelajaran. Maka dari itu teknik konseling yang dirasa efektif untuk menghapus perilaku *maladjustment* dan mengubahnya dengan penyesuaian diri yang baik adalah teknik modeling atau penokohan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kediri”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun maka dapat diidentifikasi permasalahannya seperti, siswa sering menyendiri dalam melakukan aktivitas dan kurangnya berinteraksi dengan teman sebaya. Permasalahan tersebut dinyatakan dengan siswa yang pergi ke kantin sendiri, lebih memilih duduk di pojokan dan memiliki kesibukan sendiri dengan bermain *handphone*, dan tidak berbicara apabila tidak ditanya. Terdapat juga siswa yang cenderung memiliki perasaan malu, pada saat ditanya lebih memilih untuk senyum-senyum dan sangat lama untuk memikirkan jawabannya. Selain itu terdapat siswa yang tidak mampu membuka diri pada orang lain sehingga siswa lebih memilih untuk melakukan segala hal dengan sendiri.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah agar tidak meluas yaitu

1. Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis, merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok dengan menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.
2. Penyesuaian diri, merupakan suatu kemampuan yang dibutuhkan sepanjang hayat untuk keberlanjutan hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga seseorang merasa puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.
3. Siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kediri tahun ajaran 2022/2023

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan sejalan dengan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan atau manfaat pada penelitian ini yaitu, manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktik.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan terutama tentang kemampuan penyesuaian diri siswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi sebuah acuan pada proses pemberian layanan dalam upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan baik.
- b) Bagi siswa diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat digunakan untuk cara meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.
- c) Bagi peneliti dapat bermanfaat untuk mempelajari secara mendalam efektivitas konseling kelompok teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Duwi Priyatno. 2010. *Cara Kilat Belajar Ananlisis Data*. Yogyakarta: ANDI
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dewa Ketut Sukardi. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hutomono, S. 2011. *Observasional Learning : Metode Psikologis Yang dilupakan dalam Psikologis Olahraga*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 11 (2): 25-35
- Husein, Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hendrianti, Agustiani. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung : Refika Aditama
- Ghufron & Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghozali, Imam. 2005. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Irvan, Usman. 2017. *Teknik Modeling Simbolis dalam Layanan Bimbingan dan Konseling, dalam Jurnal Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional*

*Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNl.* Malang.

Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Lumongga, N, L. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam teori dan Praktik* Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: Ircisod

Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muslikah. 2012. *Peningkatan motivasi berprestasi siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, (1) 1, hlm 43-49.

Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata

Prayitno. 2005. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Graha Indonesia

Prayitno. 2009. *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Riduwan. 2017. *Dasar - Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta,

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfa Beta.

Sunarto, & Hartono. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sofyan. S. Willis. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

Sofyan. S. Willis. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers

Yusuf, A. M. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.