



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Status Terakreditasi "*Baik Sekali*"
SK. BAN PT No: 671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021
Jalan K.H. Achmad Dahlan No. 76 Telepon : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor.201/C/FKIP-UN PGRI/II/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Intan Prastihastari Wijaya, M.Pd., M.Psi.
NIDN : 0729078402
Jabatan : Gugus Penjamin Mutu

Menyatakan bahwa:

Nama : Adistiya Rahma Lucia Prihatmaja
NPM : 19.1.01.01.0017
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling
Simbolis untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X
SMA Negeri 1 Kediri

Telah melakukan cek plagiasi pada dokumen Skripsi dengan hasil sebesar 29% dan dinyatakan bebas dari unsur-unsur plagiasi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 19 Februari 2024

Gugus Penjamin Mutu,



Intan Prastihastari Wijaya, M.Pd., M.Psi.

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).

Hutomo (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 pemeriruan.
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 symboling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Konseling Kelompok

1. Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Sukardi, 2000).

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang didasari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung (Prayitno, 2005). Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Pada layanan konseling kelompok terdapat konselor dan konseli, yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya minimal empat orang. Dimana juga ada sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

2. Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2009), dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak.

b. Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau konseli, maupun dari pihak konselor, peserta didik diharapkan suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan dari pada itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengajian berbagai ketakutan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh konseli atau jelas-jelas terlihat misalnya adanya peserta didik yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan dengan berbagai dalih. Dia harus mendahulukan kepentingan konseli dari pada yang lain-lain, jika dia benar-benar memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuannya kini, maka dia harus dapat bertanggung jawabkan bhwa penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan konseli.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu :

- 1) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Hasil usaha bimbingan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari konseli sendiri. Konselor hendaklah membangkitkan semangat konseli sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

g. Asas Kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang lama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke arah pengembangan konseli yang dikehendaki.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan konseli. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

i. Asas Kenormatifan

Dilihat dari permasalahan konseli, barangkali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma misalnya konseli mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu, namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman. Teori dan praktik bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seseorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktik konseling secara baik.

k. Asas Alih Tangan

Jika konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Disamping itu hal ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah yang ditangani oleh ahli yang berwenang.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu konseli mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konselingpun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Andi Mappiare dalam Mahsudi (2012) konseling kelompok mempunyai tujuan pokok menciptakan suasana bantuan antarpribadi yang

memungkinkan tiap individu mengembangkan *insight* pada dirinya sendiri dan mencapai penyesuaian personal yang lebih sehat, dapat pula menekankan masalah perkembangan, perlibatan pilihan dan nilai, sikap dan emosi, bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah. Konseling kelompok, dengan demikian dapat berorientasi preventif dan dapat pula berorientasi remedial

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal (Tohirin, 2013)

4. Langkah-Langkah Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (2013) langkah-langkah konseling kelompok diawali dengan menghimpun calon peserta yang akan dilibatkan dalam konseling kelompok, serta menentukan waktu dan tempat yang akan digunakan. Umumnya konseling kelompok dibagi 4 tahap yaitu :

- a. Tahap pertama, tahap pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Langkah praktisnya adalah sebagai berikut:
 - 1) Pembentukan kelompok dan pemimpin kelompok sesuai kebutuhan
 - 2) Mengatur posisi duduk, sehingga antara sesama anggota dan antar kelompok bisa saling mengenal
 - 3) Berdoa dan perenungan singkat untuk masing-masing individu secara bersamaan
 - 4) Para anggota saling memperkenalkan diri sekaligus mengungkapkan tujuan dan harapan yang ingin dicapainya

5) Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan tujuan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok, serta hal lain menyangkut pelaksanaan konseling yang sedang dilalui.

b. Tahap kedua, tahap peralihan. Dengan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh pada tahap 3 yang merupakan kegiatan kelompok)
- 2) Setelah itu pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut; apabila tawaran ini masih menimbulkan suasana pelibatan yang masih ragu dan was-was dari para anggota maka sebaiknya ditegaskan kembali mengenai maksud dan tujuan dan jaminan kerahasiaan. Jika perlu mengulang kembali beberapa aspek dalam tahap pembentukan.

c. Tahap ketiga, tahap kegiatan. Dengan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Setiap anggota kelompok secara bergiliran mengemukakan masalah yang sedang dialaminya
- 2) Selanjutnya, masing-masing kelompok mengadakan musyawarah guna menentukan masalah siapa dulu yang harus diprioritaskan pemaparannya
- 3) Menentukan masalah anggota yang menjadi prioritas
- 4) Guru pembimbing mempersilakan anggota yang mempunyai masalah itu untuk mengungkap kembali secara mendalam
- 5) Guru pembimbing menawarkan kepada semua anggota kelompok untuk memberi tanggapan, saran, pendapat atau nasihat sebagai solusi atas masalah tersebut.

d. Tahap keempat, tahap pengakhiran. Dengan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok memberitahu bahwa kegiatan akan diakhiri
- 2) Konselor selaku pimpinan kelompok menyampaikan kesan dan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan yang dilakukan
- 3) Konselor mempersilakan para anggota kelompok untuk mengemukakan kesannya dan hasil sesuai kegiatan yang dilakukan

- 4) Konselor menawarkan musyawarah merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk menentukan masalah berikutnya
- 5) Doa penutup, dipimpin oleh konselor.

B. Teknik Modeling Simbolis

1. Definisi Teknik Modeling

Irvan (2017) menjelaskan strategi adalah sebuah cara atau pendekatan yang sangat menyeluruh dan sangat berkaitan dengan adanya pelaksanaan gagasan atau suatu perencanaan serta eksekusi dalam suatu aktivitas yang berada dalam kurun waktu tertentu. Modeling merupakan istilah umum yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan dari orang lain dan perubahan terjadi karena peniruan. Modeling simbolik adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik. Pendekatan ini dikemukakan oleh B. F Skinner. Menurut pendekatan ini bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan. Irvan (2017) juga menjelaskan bahwa modeling simbolis disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat distandarisasikan untuk kelompok konseli.

Menurut Bandura dalam Nursalim (2013), teknik modeling adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Menurut Nelson dalam Nursalim (2013), strategi modeling merupakan strategi perubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model.

Berdasarkan pernyataan di atas teknik modeling adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling melalui proses belajar dengan meniru berdasarkan hasil observasi agar dapat mengurangi atau menambahkan tingkah laku yang diamati. Penelitian ini menggunakan teknik modeling simbolis yaitu cara yang

dikehendaki atau hendaknya dimiliki.

2. Unsur-Unsur yang Harus Dipertimbangkan

⁴ Dalam mengembangkan modeling simbolis harus mempertimbangkan unsur-unsur yaitu, karakteristik konseli/penggunaan model, perilaku tujuan yang dimodelkan, media, isi, tampilan/persentasi dan uji coba (Irvan, 2017).

- a. Karakteristik konseli/penggunaan model ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, kebiasaan-kebiasaan, dan lain sebagainya. Konselor hendaknya juga mempertimbangkan derajat variasi sifat-sifat yang ada, yang dimiliki para pengguna model simbolis ini.
- b. Perilaku tujuan yang dimodelkan, perilaku tujuan yang dimodelkan harus ditetapkan terlebih dahulu oleh konselor. Apakah satu model atau serangkaian model bisa dikembangkan. Konselor harus menyusun 3 pertanyaan yaitu, perilaku-perilaku yang dimodelkan? apakah perilaku atau aktivitas itu harus terbagi dalam urutan kemampuan dari yang kurang kompleks ke yang kompleks? Bagaimana seharusnya kemampuan itu diatur?
- ⁴ c. Media merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menampilkan model. Media ini dapat berupa media tulis seperti buku dan komik serta media audio dan video. Pemilihan media penyampaian ini akan tergantung di mana, dengan siapa, dan bagaimana model simbolis itu akan digunakan. Masing-masing media memiliki kelebihan dan kelemahan.
- d. Isi tampilan/persentasi bagaimana bentuk media yang digunakan, konselor harus menyusun naskah yang menggambarkan isi tampilan/persentasi modeling. Naskah tersebut harus memuat lima
- e. hal yaitu: instruksi, modeling, praktek, umpan balik dan ringkasan.

- f. Uji coba yaitu untuk memperbaiki dan menyempurnakan model simbolis yang telah disusun. Beberapa hal yang akan di uji coba meliputi: penggunaan bahasa, urutan perilaku, model, waktu praktek dan umpan balik.

3. Langkah-Langkah Modeling Simbolis

Irvan (2017) menjelaskan dalam modeling simbolik mempunyai 5 langkah, yaitu :

- a. Rasional. Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling.
- b. Memberi contoh. Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada konseli berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh konseli.
- c. Praktik/latihan pada tahap ini, konseli diminta untuk mempraktikkan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan.
- d. Pekerjaan rumah. Pada tahap ini pekerjaan rumah kepada konseli berisi tentang 6 komponen yaitu, apa yang dikerjakan oleh klien, kapan perilaku itu harus dilakukan, dimana tingkah laku tersebut dilakukan, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan membawahkan pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.
- e. Evaluasi. Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang dirasakan oleh konseli, selama proses konseling. Selain itu konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekkan apa yang telah konseli dapat.

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2013) penyesuaian diri dapat diartikan bahwa penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Selain itu penyesuaian dapat juga diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat/memenuhi syarat.

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan (Wilis, 2013). Menurut Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan (Hendrianti, 2006)

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan di mana individu tersebut tinggal.

2. Unsur Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders⁴⁶ dalam Ghufron & Risnawita (2010), penyesuaian diri terdiri dari empat unsur :

- a. Adaptasi yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.
- b. Kesesuaian yang mana seorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. Kemampuan artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. Variasi pada individu yaitu ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah

3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Secara sekunder proses penyesuaian diri ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Menurut Schneiders dalam Sunarto, & Hartono (2013), penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
- b. Perkembangan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*Self determination*), frustrasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka dari itu, pada kajian hasil penelitian terdahulu peneliti mencantumkan penelitian terdahulu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian oleh Agus Dharma Putra, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP (2014) dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Untuk Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.” Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi eksperimen. Dari hasil akhir penelitian yang didapat dari data penyebaran *posttest* menunjukkan hasil nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Setelah mendapat hasil *posttest*, selanjutnya akan dibuat table kerja uji t-test. Hasil analisis data, diperoleh t_{hitung} sebesar 5,09. Dari perolehan tersebut, akan dilakukan uji signifikansi terhadap koefisien t atau t_{hitung} melalui perbandingan dengan nilai t_{tabel} . Untuk menentukan hasil t_{tabel} dalam uji signifikansi ini, harus dicari df/db (derajat bebas)/dk (derajat kebebasan). Setelah mendapatkan db, selanjutnya akan dapat ditentukan t_{tabel} . Dengan nilai $db = 18$ dan taraf signifikansi 0,05 atau 5% ditemukan $t_{tabel} = 2,101$ sedangkan $t_{hitung} = 5,09$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,09 > 2,101$) dan nilai *post test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Efektif Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.” Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada pengambilan sampel. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, sedangkan pada penelitian sebelumnya

menggunakan *snowball sampling* dikarenakan jumlah sampel yang semula kecil menjadi bertambah.

2. Hasil penelitian oleh Yogi Saputra (2018) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling* untuk Mengembangkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.” Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Dari hasil penelitian efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* untuk mengembangkan kemampuan interaksi sosial peserta didik dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan hasil *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata interaksi sosial peserta didik setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* menjadi lebih baik dari kriteria rendah menjadi tinggi. Berdasarkan hasil kegiatan layanan dinyatakan interaksi sosial peserta didik meningkat dari sebelumnya, hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* efektif untuk mengatasi interaksi sosial.
3. Hasil penelitian oleh Aulia Rahma (2016) dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kemandirian Belajar Siswa Baru SMA *Excellent Al-Yasini* yang Tinggal di Pondok Pesantren.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data yaitu skala. Dari hasil penelitian diperoleh hasil tingkat Penyesuaian Diri Siswa kelas X SMA *Excellent Al-Yasini* yang tinggal di Pondok Pesantren berada pada kategori sedang. Artinya siswa kelas X SMA *Excellent Al-Yasini* mampu menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mampu bertindak objektif, namun tidak mampu dalam hal keinginan menaati norma dan aturan keluarga. Tingkat Kemandirian Belajar Siswa kelas X SMA *Excellent Al-Yasini* yang tinggal di Pondok Pesantren berada pada kategori

sedang. Artinya menyelesaikan tugas tugas tanpa bantuan oranglain, mampu mengambil keputusan dengan baik, namun belum bisa mengendalikan emosi dan mendisplinkan diri dalam hal belajar Terdapat korelasi yang positif yaitu ada hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kemandirian Belajar siswa kelas X SMA Excellent AI-Yasini yang tinggal di Pondok Pesantren. Artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajar siswa, begitupun sebaliknya.

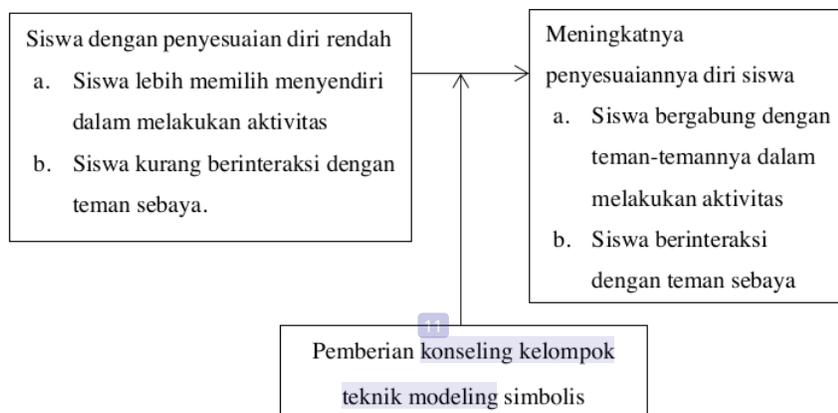
C. Kerangka Berpikir

Sebagai makhluk sosial, manusia diharapkan untuk terus bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang di sekitarnya selama sepanjang hidupnya. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan suatu elemen kehidupan yang tidak bisa dihindari, terutama oleh para remaja yang sedang menempuh pendidikan. Namun masih terdapat siswa yang masih belum bisa menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungan sekolahnya. Seperti lebih senang menyendiri dalam melakukan aktivitas dan kurangnya berinteraksi dengan teman sebayanya. Jika dibiarkan, perilaku tersebut dapat mengganggu proses perkembangan siswa dalam kehidupan sosialnya. Siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah perlu mendapatkan bantuan untuk mengubah perilakunya. Sehingga siswa tersebut dapat meningkatkan penyesuaian dirinya. Bantuan tersebut peneliti lakukan melalui pemberian konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis.

Menurut Mashudi (2012) “konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengetasan masalah pribadi yang melalui dinamika kelompok.” Tujuan diberikan layanan konseling kelompok menciptakan suasana bantuan antarpribadi dan agar berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa sehingga mampu meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungannya di sekolah. Selain itu dalam bertingkah laku, siswa sering kali masih suka meniru idolanya, baik melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Maka dari

itu konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis dapat dirasa efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa karena kecakapan-kacapaian sosial konseling dapat dibetuk dengan menganalisis dan mencontoh tingkah laku yang diperagakan oleh model-model yang ditayangkan. Selain itu konseli juga dimudahkan dalam memahami perilaku yang ingin diubah.

Proses pemberian layanan akan dilakukan melalui lima tahap yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengahiran. Pada tahap kegiatan konselor selaku pemimpin kelompok akan memberikan contoh kepada konseli selaku anggota kelompok berupa model yang disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Pemimpin kelompok juga akan memberikan releksasi kepada konseli yang dapat dikerjakan di rumah dan dibawa hasilnya pada pertemuan berikutnya. Harapannya setelah diberikan layanan tersebut, siswa dapat meningkatkan penyesuaian dirinya. Berdasarkan uraian di atas maka kerangka berpikir dapat digambarkan di bawah ini:



Gambar 2.1
Bagan Kerangka Berpikir Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

D. Hipotesis

Yusuf (2013)³⁵ menjelaskan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara yang harus dibuktikan kebenarannya melalui penyelidikan ilmiah. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri

Ha :⁸ Konseling kelompok dengan Teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri

14 BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Arikunto (2013) menjelaskan bahwa “variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi titik perhatian suatu penelitian.” Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2012), “variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.”

Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis
 - b. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah penyesuaian diri
- Sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa

11 2. Definisi Operasional

Azwar (2011) menjelaskan bahwa “definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat dipahami.” Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis

Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis adalah suatu proses layanan antar pribadi yang dinamis dengan memanfaatkan dinamika kelompok, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung yang dilaksanakan oleh konselor selaku pemimpin kelompok kepada suatu kelompok kecil dengan jumlah 4 – 12 orang yang memiliki suatu permasalahan yang sama untuk mendapatkan bantuan untuk mendapatkan perilaku baru dengan

mengamati, mempelajari, menganalisis dan mencontoh tingkah laku model melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide pada pelaksanaan layanan konseling yang akan dilakukan.

Dalam penelitian ini langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik simbolis yaitu sebagai berikut :

- 1) Tahap pembentukan. Pada tahap ini konselor memberikan uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen-komponen strategi yang digunakan dalam proses konseling. Pada tahap ini pula juga merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan diri ke dalam suatukelompok.
- 2) Tahap peralihan. Pada tahap ini konselor akan menjelaskan tata tertib dari kegiatan yang akan dilaksanakan nantinya pada tahap ke 3 atau pada tahap kegiatan.
- 3) Tahap kegiatan. Pada tahap ini konselor memberikan contoh pada konseli berupa model yang disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide, yang mana media tersebut disetting untuk ditiru oleh konseli. Lalu, konseli diminta untuk mempraktikkan setelah memahami perilaku yang ada pada media yang telah disajikan. Pada tahap ini konselor dapat memberikan refleksi kepada konseli berupa 5W+1H yaitu, apa yang harus dikerjakan oleh konseli, kapan perilaku itu harus dilakukan, dimana tingkah laku tersebut dilakukan, kepada siapa perilaku tersebut harus dilakukan, kenapa perilaku tersebut harus dilakukan dan bagaimana mencatat tingkah laku tersebut. Refleksi tersebut dapat dikerjakan di rumah dandibawa hasilnya pada pertemuan berikutnya.
- 4) Tahap pengakhiran. Pada tahap ini dapat dilakukan evaluasi tentang apa saja yang telah dilaksanakan, serta kemajuan apa saja yang dihasilkan oleh konseli selama proses konseling berjalan. Selain itu, konselor juga dapat memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktikkan apa yang telah didapatkan oleh konseli.

b. Penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus atau sepanjang hayat yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk berinteraksi dan bersosialisasi untuk menemukan dan mengatasi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupannya yang berkelanjutan. Penyesuaian diri akan mempengaruhi perkembangan dan proses sosial kehidupan manusia. Sehingga apabila seorang manusia mengalami hambatan pada penyesuaian diri, hal tersebut selayaknya segera diberikan penanganan karena akan dapat membuat kondisi kegalalan dalam perkembangan dan proses sosialnya.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

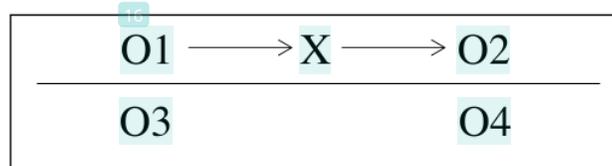
1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data yang dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik untuk melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif. Arikunto (2013) menjelaskan bahwa “penelitian kuantitatif adalah salah satu penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data dan penampilan dari hasilnya.”

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Peneliti melihat hasil dari pemberian konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri yang masih memiliki penyesuaian diri rendah dengan menggunakan satu kelompok eksperimen dan subjek didapat dari hasil penyebaran skala penyesuaian diri siswa. Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non equivalent control group design*. Penelitian ini dilakukan

dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding dengan desain O1 X O2, O3 O4. Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan kelompok tersebut diberi *pretest* (O1) dan berikutnya diberikan *posttest* (O2).



Gambar 3.1

Non Equivalent Control Group Design

Keterangan :

O1 : *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Tindakan perlakuan

O2 : *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

O3 : *Pretest*

O4 : *Posttest* (tanpa perlakuan)

Sumber :

Sugiyono (2012)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Kediri yang beralamat Jalan Veteran No. 1, Kelurahan Bandar Lor, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur. Peneliti memilih tempat ini karena fenomena yang akan diteliti terdapat pada tempat tersebut.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan April 2022 sampai Desember 2023 dengan rincian sebagaimana pada halaman berikutnya:

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	April 2022	Mei 2022	Juni 2022	Juli 2022	Mei 2023	Juni 2023	Juli 2023	Nov 2023	Des 2023
1	Penyusunan Bab 1									
2	Penyusunan Bab 2									
3	Penyusunan Bab 3									
4	Seminar proposal									
5	Penyusunan dan validitas instrumen									
6	Uji lapangan									
7	Penyusunan Bab 4									
8	Penyusunan Bab 5									
9	Penyusunan Abstrak									

D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)

1. Populasi

Arikunto (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012) “populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.” Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang sama.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri dengan jumlah 426 siswa yang dibagi menjadi 12 kelas yaitu kelas X-1 sampai X-12.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

Kelas	Rincian Kelas	Jumlah Siswa
Kelas X	X-1	36
	X-2	36
	X-3	36
	X-4	36
	X-5	36
	X-6	36
	X-7	35
	X-8	34
	X-9	35
	X-10	35
	X-11	36
	X-12	35
Total		426

2. Sampel

Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Terdapat dua kelompok sampel yang berjumlah 8 siswa yaitu kelompok eksperimen yang memiliki skor penyesuaian diri dan kelompok kontrol. Peneliti menggunakan sampel 1 kelompok dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen yang memiliki skor penyesuaian diri sehingga sampel tersebut merupakan sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti untuk mewakili seluruh populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang mana penentuan sampel ditentukan dengan pertimbangan khusus seperti, karakteristik populasi harus sesuai dengan tujuan dari penelitian, sampel berdasarkan individu, kelompok, maupun wilayah harus memenuhi latar belakang yang diinginkan oleh penelitian, sampel yang dipilih harus benar-benar menjadi ciri-ciri mayoritas pada populasi sehingga layak dijadikan sampel (Sugiyono, 2012). Pada penelitian yang akan dilakukan, sampel yang akan digunakan adalah kelas X1 karena sesuai

dengan hasil wawancara oleh guru BK SMA Negeri 1 Kediri bahwa kelas tersebut tergolong kelas yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.” Pengembangan instrument yang akan digunakan adalah skala psikologi. Menurut Azwar (2012) “skala adalah suatu alat pengumpulan data kuantitatif berupa sejumlah pernyataan. Sedangkan skala psikologi adalah suatu bentuk alat yang mengukur atribut non-kognitif, khususnya disajikan dalam bentuk format tulis.” (Azwar, 2012).

Dalam penelitian ini instrumen akan dirumuskan dalam kisi-kisi dan dijadikan butir-butir pernyataan yang diadopsi dari Triyulianis (2021). Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran mengenai penyesuaian diri siswa. Skala yang disebar dan disusun dengan opsi jawaban dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), hingga Tidak Sesuai (TS). Butir-butir pernyataan instrumen berbentuk positif dan negatif dengan kriteria penyekoran instrumen motivasi belajar pada halaman berikutnya.

Tabel 3.3
Kriteria Penskoran Skala Penyesuaian Diri

Bentuk Item	Pola Penskoran			
	SS	S	KS	TS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Kisi-kisi yang akan digunakan dalam skala adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Skala Penyesuaian Diri Setelah Validasi

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penyesuaian diri	Kontrol Emosi	a. Mampu mengungkapkan rasa bahagia	2	3, 4	3
		b. Mampu mengungkapkan rasa bersalah	5, 6	7, 8	4
		c. Mampu mengendalikan rasa marah	10	11, 12	3
		d. Mampu mengungkapkan kesedihan	13, 14	16, 17, 18	5
	Mengatasi frustrasi personal	a. Jujur terhadap masalah yang dialami	19, 20, 21, 22	23, 24, 25	7
		b. Terhindar dari rasa cemas atau gugup	26, 27, 28	29, 32	5
	Pertimbangan dan pengarahannya yang rasional	a. Mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik	33, 34	35, 36	4
		b. Menghargai prestasi yang dicapai di sekolah dan memiliki motivasi	37, 38, 39	40, 41	5

		untuk meningkatkannya			
	Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	a. Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan	42, 43, 44, 45	46, 47, 48	7
		b. Membuat perencanaan yang berhubungan dengan	49, 50, 51	52, 54	5
	Sikap realistik dan objektif	a. Menerima keterbatasan diri	56, 57	59	3
		b. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri	61	64	2
		c. Mampu mengatasi masalah dengan segera/ tidak ditunda-tunda	65, 66	67, 68	4
Jumlah Item			30	27	57

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2013) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan instrument.”

Untuk menguji validitas butir menggunakan rumus *Product Moment Correlation* dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total. Untuk mendapatkan hasil analisis yang tepat dan akurat serta menghindari resiko kesalahan perhitungan manual maka pengolahan data menggunakan bantuan program *SPSS versi 22* dengan langkah-langkah sebagai berikut

- a. Buat skor total masing-masing variabel
- b. Pilih Analyze → Correlate → Bivariate
- c. Masukkan seluruh item variable x ke Variables
- d. Cek list Pearson, Two Tailed, Flag lalu klik OK
- e. Apabila nilai r hitung $>$ r tabel berdasarkan uji signifikan 0.05, maka dapat diartikan bahwa item-item tersebut dinyatakan valid

Tabel 3.5
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.6
Hasil Validitas

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X01	-0.355	0.329	Tidak Valid
X02	0.383	0.329	Valid
X03	0.615	0.329	Valid
X04	0.826	0.329	Valid
X05	0.822	0.329	Valid
X06	0.811	0.329	Valid
X07	0.879	0.329	Valid
X08	0.822	0.329	Valid
X09	0.012	0.329	Tidak Valid
X10	0.819	0.329	Valid
X11	0.476	0.329	Valid
X12	0.629	0.329	Valid
X13	0.373	0.329	Valid
X14	0.633	0.329	Valid
X15	0.259	0.329	Tidak Valid
X16	0.797	0.329	Valid
X17	0.854	0.329	Valid
X18	0.747	0.329	Valid
X19	0.703	0.329	Valid
X20	0.703	0.329	Valid
X21	0.733	0.329	Valid
X22	0.733	0.329	Valid
X23	0.354	0.329	Valid
X24	0.762	0.329	Valid
X25	0.606	0.329	Valid
X26	0.662	0.329	Valid
X27	0.378	0.329	Valid

X28	0.825	0.329	Valid
X29	0.842	0.329	Valid
X30	0.155	0.329	Tidak Valid
X31	0.181	0.329	Tidak Valid
X32	0.471	0.329	Valid
X33	0.500	0.329	Valid
X34	0.622	0.329	Valid
X35	0.500	0.329	Valid
X36	0.500	0.329	Valid
X37	0.720	0.329	Valid
X38	0.475	0.329	Valid
X39	0.572	0.329	Valid
X40	0.580	0.329	Valid
X41	0.580	0.329	Valid
X42	0.509	0.329	Valid
X43	0.722	0.329	Valid
X44	0.460	0.329	Valid
X45	0.589	0.329	Valid
X46	0.843	0.329	Valid
X47	0.606	0.329	Valid
X48	0.606	0.329	Valid
X49	0.821	0.329	Valid
X50	0.907	0.329	Valid
X51	0.501	0.329	Valid
X52	0.597	0.329	Valid
X53	0.320	0.329	Tidak Valid
X54	0.500	0.329	Valid
X55	0.323	0.329	Tidak Valid
X56	0.603	0.329	Valid
X57	0.329	0.329	Valid

X58	-.0152	0.329	Tidak Valid
X59	.0655	0.329	Valid
X60	0.033	0.329	Tidak Valid
X61	0.207	0.329	Tidak Valid
X62	0.843	0.329	Valid
X63	0.712	0.329	Valid
X64	-0.146	0.329	Tidak Valid
X65	0.843	0.329	Valid
X66	0.803	0.329	Valid
X67	0.600	0.329	Valid
X68	0.355	0.329	Valid

Dari hasil pengujian validitas pada tabel di atas, skala yang berisi satu variabel ini terdapat 68 item yang telah diisi oleh 36 responden padapenelitian yang dilakukan. Sesuai dengan rumus yang ada apabila r hitung $>$ r tabel maka variabel dinyatakan valid. Dari hasil perhitungan validitas pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa r hitung $>$ r tabel ada 57 variabel yang dinyatakan valid dan 11 variabel r hitung $<$ r tabel dinyatakan tidak valid. Semua indikator terwakilkan dengan item yang valid.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuai instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk memperkecil kesalahan dalam menghitung secara manual digunakan bantuan SPSS versi 22 dengan langkah-langkah sebagai berikut

- 1) Pilih Analyze \rightarrow Scale \rightarrow Reliability Analysis
- 2) Masukkan seluruh item variable X ke Items
- 3) Pilih model "Alpha" lalu klik OK

4) Jika nilai alpha > 0.7 artinya reliabilitas mencukupi (sufficient reliability) sementara jika alpha > 0.80 ini mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat. Dapat juga dimaknai jika alpha > 0.90 maka reliabilitas sempurna. Jika alpha antara 0.70 – 0.90 maka reliabilitas tinggi. Jika alpha 0.50 – 0.70 maka reliabilitas moderat. Jika alpha < 0.50 maka reliabilitas rendah. Jika alpha rendah, kemungkinan satu atau beberapa item tidak reliabel.

Tabel 3.7
Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.969	57

Hasil dari uji reabilitas pada skala pemnyesuaian diri dapat dilihat bahwa Cronbach's Alpha pada variabel ini bernilai 0.969 yang mana dapat diartikan bahwa item dalam skala variabel (X) dinyatakan reliabel karena alpha > 0.90

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data

a. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah sumber data primer. Menurut Umar (2011) "sumber data primer adalah sumber data yang didapat dari sumber pertama dari individu seperti dari hasil observasi dan hasil pengisian skala." Artinya sumber data dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden dengan menyebarkan instrumen penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersumber dari siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri

b. Langkah-Langkah Pengumpulan Data

1) Observasi

Margono (2007) menjelaskan bahwa “observasi merupakan teknik melihat dan mengamati perubahan dari fenomena sosial yang tengah berkembang dan tumbuh.” Selanjutnya perubahan bisa dilakukan berdasarkan penilaian tersebut. Observasi telah peneliti lakukan pada bulan Februari – Maret 2022 dan akan melakukan lanjutan observasi pada Agustus 2022.

2) Pengisian Skala

Sugiyono (2016) menjelaskan “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.” Skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiono, 2016)

G. Teknik Analisis Data

1) Uji Normalitas

Ghozali (2005) menjelaskan “uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dilakukan dengan metode *Kolmogorov Smirnov* yaitu membandingkan koefisien *Asymp Sig* atau *P-value* dengan taraf signifikansi 0,05.”

- a. Jika *Asymp. Sig.* atau *P-value* > dari 0.05 (taraf signifikansi), maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Jika *Asymp. Sig.* atau *P-value* < dari 0.05 (taraf signifikansi), maka data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Adapun untuk memperkecil kesalahan dalam menghitung secara manual digunakan bantuan program *SPSS versi 22*

2) Uji Homogenitas

Sugiyono (2012) menjelaskan “uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari dua kelompok memiliki varian yang homogen atau tidak. Analisis varian dapat digunakan apabila varian data tersebut homogen.” Oleh karena itu, sebelum analisis varian digunakan untuk pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan pengujian homogenitas varian terlebih dahulu dengan uji F. Uji homogenitas ini menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Proses perhitungan uji homogenitas digunakan taraf signifikan 5% yang berarti jika F hitung lebih kecil dari F tabel pada taraf signifikan 5% maka kedua kelompok memiliki kelompok varian yang homogen. Sebaliknya jika F hitung lebih besar dari F tabel pada taraf signifikansi 5% maka kedua kelompok memiliki kelompok varian tidak homogen.

3) Uji T

Menurut Duwi Priyatno (2010), “uji hipotesis menggunakan program *SPSS 22 Paired Sample T Test* pada nilai *pre test – post test* kelas eksperimen dan *pre test – post test* kelas kontrol dengan taraf signifikansi 5%.” Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata- rata nilai sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dengan rata- rata nilai setelah diberikan *treatment (post-test)*.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Dekripsi Data Variabel

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kediri, dengan memberikan penerapan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, penelitian ini diawali dengan memberikan skala penyesuaian diri sebanyak 68 item kepada 36 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

1. Deskripsi Data Variabel Konseling Kelompok dengan Teknik

Modeling Simbolis

Pada pelaksanaan penelitian ini digunakan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Sebelum dilaksanakan konseling kelompok, siswa terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mendapatkan hasil siswa dengan penyesuaian diri yang rendah untuk dapat dijadikan sebagai sampel dalam penelitian yang akan dilaksanakan dan diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis. Waktu penelitian dilaksanakan pada 12 Juni – 16 Juni 2023 dan 26 – 29 Juli 2023 dengan uraian sebagai berikut :

Tabel 4.1
Uraian Pelaksanaan Pemberian Treatment Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis

No	Tanggal	Kegiatan
1	12 Juni – 16 Juni 2023	Pemberian <i>pretest</i>
2	26 Juli 2023	Pemberian <i>treatment</i> konseling kelompok tahap 1
3	27 Juli 2023	Pemberian <i>treatment</i> konseling kelompok tahap 2
4	28 Juli 2023	Pemberian <i>treatment</i> konseling kelompok tahap 3
5	29 Juli 2023	Pemberian <i>posttest</i>

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa hasil observasi sekaligus rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling (BK) yang dilaksanakan pada 12 Juni – 16 Juni 2023 dengan jumlah 36 siswa. Langkah berikutnya yang dilaksanakan adalah pengujian hasil angket dan mengambil skor terendah untuk dijadikan sampel dalam pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis. Berikut adalah uraian pelaksanaan pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis dimulai pertemuan pertama hingga pertemuan keempat :

- 1) Pertemuan pertama tanggal 26 Juli 2023 pukul 08.20 – 09.00 WIB

Tahap Konseling	Uraian
Tahap orientasi	Pemberian <i>treatment</i> diawali dengan membina hubungan baik kepada siswa/konseli. Lalu konseli diminta untuk memperkenalkan diri, agar semakin akrab pada tahap orientasi ini dilakukan perkenalan lebih lanjut dengan menggunakan permainan “Gabungan Nama dan Sifat.” Tidak lupa ditahap ini pula dijelaskan kepada siswa/konseli mengenai tujuan yang ingin dicapai.
Tahap konsolidasi	Mengingat ini adalah pertemuan yang pertama, sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya peneliti mengajak siswa/konseli untuk melakukan <i>ice breaking</i> dengan menggunakan permainan “membuat cerita kelompok.” <i>Ice breaking</i> ini dilaksanakan agar siswa/konseli merasa nyaman dan tidak tegang selama pelaksanaan konseling berlangsung.
Tahap peralihan	Tahap peralihan ini diisi dengan menanyakan kesiapan siswa/konseli dalam melaksanakan konseling kelompok, menjelaskan aturan-aturan yang harus ditaati dalam kelompok selama pelaksanaan konseling berlangsung, memberikan kesempatan bertanya kepada setiap siswa/konseli tentang tugas-tugas yang belum dipahami dan bersepakat untuk berkomitmen dalam melaksanakan

	konseling ini mulai awal hingga akhir sesuai dengan tahapan yang ada.
Tahap inti/kerja	Tahap inti/kerja pada pertemuan pertama ini diisi dengan mengidentifikasi masalah dari masing-masing anggota kelompok. Dari 8 anggota kelompok, masing-masing anggota memiliki masalah yang hampir sama, yaitu lebih senang menyendiri, melakukan kegiatan secara individu dan memiliki keinginan yang rendah dalam melakukan aktivitas dengan teman sebayanya.
Tahap pengakhiran	Pada tahap pengakhiran ini peneliti menutup dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan.
Kesimpulan	Pada pertemuan pertama ini siswa/konseli masih merasa canggung dan asing dengan kegiatan yang dilaksanakan, meskipun demikian siswa/konseli sudah dapat mengungkapkan masalah yang ada mengenai penyesuaian dirinya yang rendah, selain itu siswa/konseli juga menyadari apabila hal tersebut terus terjadi akan mengakibatkan dampak yang negatif untuk kedepannya terutama dalam hal bermasyarakat. Dalam pertemuan pertama ini juga siswa/konseli bersepakat untuk berkomitmen dalam mengikuti dan melaksanakan konseling dari awal hingga akhir sesuai tahapan yang telah ditentukan. Sesuai dengan indikator pada kisi-kisi skala yang telah dibuat oleh peneliti, dapat diamati bahwa siswa/konseli pada pertemuan pertama ini memenuhi indikator dengan uraian jujur terhadap masalah yang sedang dialami, dapat mengambil pelajaran dari kegagalan dan mampu menerima keterbatasan diri.

2) Pertemuan kedua tanggal 27 Juli 2023 pukul 08.20 – 09.00 WIB

Tahap Konseling	Uraian
Tahap orientasi	Pemberian treatment diawali dengan membina hubungan baik kepada siswa/konseli dan menjelaskan kepada

	siswa/konseli mengenai tujuan yang ingin dicapai.
Tahap konsolidasi	Sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya agar lebih semangat, peneliti mengajak siswa/konseli untuk melakukan <i>ice breaking</i> dengan menggunakan permainan “Tepuk Pagi Siang Malam.”
Tahap peralihan	Tahap peralihan ini diisi dengan menanyakan kesiapan siswa/konseli dalam melaksanakan konseling kelompok dan mengingatkan kembali aturan-aturan yang harus ditaati dalam kelompok selama pelaksanaan konseling berlangsung.
Tahap inti/kerja	Tahap inti/kerja pada pertemuan kedua ini diisi dengan memberikan materi mengenai penyesuaian diri yang berisi pengertian penyesuaian diri, faktor penyesuaian diri, ciri-ciri penyesuaian diri dan cara menyesuaikan diri pada lingkungan. Setelah diberikan materi, siswa/konseli diminta untuk menyampaikan cara masing-masing bagaimana cara menyesuaikan diri pada lingkungannya, lalu siswa/konseli diminta untuk saling memberikan respon terhadap cara-cara yang telah dikemukakan oleh teman-temannya.
Tahap pengakhiran	Pada tahap pengakhiran ini peneliti menutup dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan.
Kesimpulan	Pada pertemuan kedua ini siswa/konseli mulai memahami kegiatan yang dilaksanakan. Siswa/konseli dapat berinteraksi dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana masing-masing anggota kelompok memberikan respon terhadap cara penyesuaian diri yang telah dikemukakan oleh teman-temannya. Siswa/konseli juga menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri yang sesuai dengan indikator pada kisi-kisi skala yang telah dibuat oleh peneliti, bahwa siswa/konseli pada pertemuan kedua ini memenuhi indikator dengan uraian terhindar dari rasa cemas/gugup, mampu mengungkapkan rasa bahagia dan mampu mengungkapkan rasa bersalah.

3) Pertemuan ketiga tanggal 28 Juli 2023 09.40 – 10.20 WIB

Tahap Konseling	Uraian
Tahap orientasi	Pemberian treatment diawali dengan membina hubungan baik kepada siswa/konseli dan menjelaskan kepada siswa/konseli mengenai tujuan yang ingin dicapai.
Tahap konsolidasi	Sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya agar lebih semangat, peneliti mengajak siswa/konseli untuk melakukan <i>ice breaking</i> dengan menggunakan permainan “Sentuh yang Didengar.”
Tahap peralihan	Tahap peralihan ini diisi dengan menanyakan kesiapan siswa/konseli dalam melaksanakan konseling kelompok dan mengingatkan kembali aturan-aturan yang harus ditaati dalam kelompok selama pelaksanaan konseling berlangsung.
Tahap inti/kerja	Tahap inti/kerja pada pertemuan ketiga ini siswa/konseli menyimak video yang telah disiapkan, lalu siswa/konseli memberikan kesimpulan yang telah disimak dan mengisi lembar refleksi yang telah disediakan.
Tahap pengakhiran	Pada tahap pengakhiran ini peneliti menutup dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan.
Kesimpulan	Pada pertemuan ketiga ini siswa/konseli benar-benar memahami bagaimana seharusnya penyesuaian diri itu diterapkan, melalui video yang telah ditayangkan siswa/konseli dapat meniru kiat-kiat menyesuaikan diri pada lingkungannya dan segera meningkatkan penyesuaian dirinya. Didukung dengan lembar refleksi yang diberikan, siswa/konseli sudah dapat memahami bagaimana kiat-kiatnya dalam menyesuaikan diri. Sesuai dengan indikator pada kisi-kisi skala yang telah dibuat oleh peneliti, dapat diamati bahwa siswa/konseli pada pertemuan ketiga ini memenuhi indikator dengan uraian terhindar dari mampu mengungkapkan kesedihan, memiliki keyakinan akan kemampuan diri

	dan mampu mengatasi masalah dengan segera atau tidak ditunda-tunda.
--	---

4) Pertemuan keempat tanggal 29 Juli 2023 08.20 – 09.00 WIB

Tahap Konseling	Uraian
Tahap orientasi	Pemberian treatment diawali dengan membina hubungan baik kepada siswa/konseli dan menjelaskan kepada siswa/konseli mengenai tujuan yang ingin dicapai.
Tahap konsolidasi	Sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya agar lebih semangat, peneliti mengajak siswa/konseli untuk melakukan <i>ice breaking</i> dengan menggunakan permainan “Tepuk Pagi Siang Malam.”
Tahap peralihan	Tahap peralihan ini diisi dengan menanyakan kesiapan siswa/konseli dalam melaksanakan konseling kelompok.
Tahap inti/kerja	Tahap inti/kerja pada pertemuan ketiga ini siswa/konseli mengisi posttest yang telah disiapkan.
Tahap pengakhiran	Pada tahap pengakhiran ini peneliti menutup dan menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan.

Pada kelompok kontrol penelitian diawali dengan pertemuan pertama pada tanggal 27 Juli 2023 dengan kegiatan berdiskusi mengenai kegiatan yang telah dilakukan oleh kelompok eksperimen yaitu mengenai pemberian materi untuk meningkatkan penyesuaian diri. Pada pertemuan ini kelompok kontrol menjabarkan kiat-kiat yang dilakukan untuk memiliki penyesuaian diri yang baik yang mana kelompok kontrol ini sudah memiliki penyesuaian diri yang baik sesuai dengan materi yang diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen. Pada pertemuan ini kelompok kontrol cenderung lebih mudah beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan dengan anggota kelompok satu sama lain, sehingga diskusi yang dilaksanakan mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu adanya umpan balik dari tiap anggota kelompok sehingga dapat tercipta dinamika kelompok. Pertemuan berikutnya pada tanggal 29 Juli 2023 ditutup dengan kegiatan pengisian *posttest*,

penyampaian kesimpulan, kesan dan pesan selama kegiatan layanan bimbingan kelompok serta mengerjakan post test. Setiap pertemuan berdurasi 45 menit yang di berikan kepada 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

2. Deskripsi Data Variabel Penyesuaian Diri

Data variabel penyesuaian diri didapatkan dari hasil skala penyesuaian diri saat sebelum dan sesudah diberikan *treatment* untuk mengetahui adanya peningkatan penyesuaian diri pada siswa. Terdapat tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah dalam penyesuaian diri yang sesuai dengan yang dikemukakan oleh Riduwan (2017) untuk menggunakan penialaian acuan patokan (PAP) seperti berikut :

Skor tertinggi	: 4×68	= 272
Skor terendah	: 1×68	= 68
Rentangan	: $272 - 68$	= 204
Jumlah interval	: 3 (tinggi, sedang, rendah)	
Lebar interval	: $204 : 3$	= 68

Tabel 4.2
Pengkategorian Penyesuaian Diri

Interval	Kategori
205 – 272	Tinggi
137 – 204	Sedang
68 – 136	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengkategorian penyesuaian diri terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi dengan interval 205 – 272, sedang dengan interval 137 – 204 dan rendah dengan interval 68 – 136.

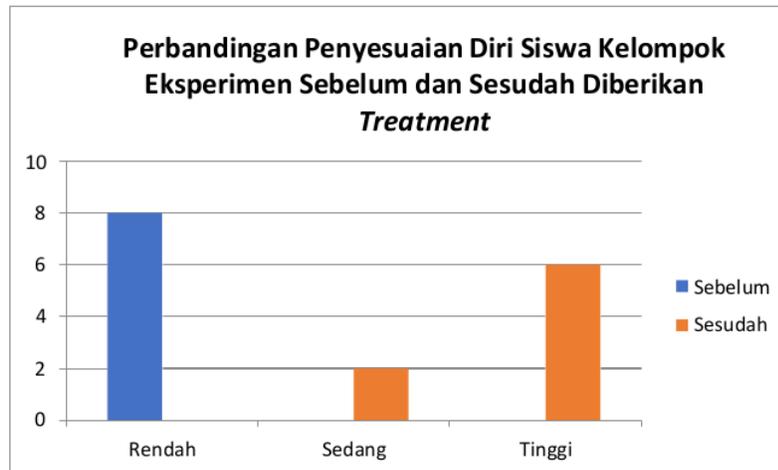
a) Deskripsi Data Variabel Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen

Berikut adalah uraian penyesuaian diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik modeling simbolis :

Tabel 4.3
Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok Teknik Modeling Simbolis

Nama Responden	Kelompok Eksperimen			
	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
D.R.K	99	Rendah	238	Tinggi
A.W.A.W	98	Rendah	221	Tinggi
N.S.A.P	97	Rendah	219	Tinggi
J.A	96	Rendah	213	Tinggi
I.N.A.P.R	95	Rendah	208	Tinggi
B.J	94	Rendah	205	Tinggi
D.R.A.K.P	94	Rendah	160	Sedang
R.C.K	93	Rendah	153	Sedang

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa yang termasuk dalam kategori rendah sebelum diberikan treatment sebesar 100% dengan jumlah 8 responden dan sesudah diberikan treatment menjadi 0%, untuk kategori sedang sebelum diberikan treatment sebesar 0% dan sesudah diberikan treatment menjadi 25% dengan jumlah 2 responden, lalu pada kategori tinggi pada saat sebelum diberikan treatment sebesar 0% dan sesudah diberikan treatment menjadi 75% dengan jumlah 6 responden. Pada lembar berikutnya merupakan grafik perbandingan penyesuaian diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik modeling simbolis :



Gambar 4.1 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment*

b) Deskripsi Data Variabel Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Kontrol

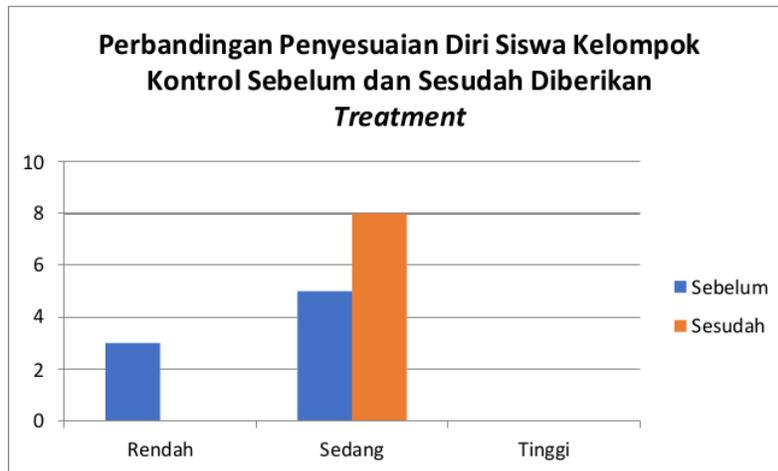
Adapun data hasil rekapitulasi pretest dan posttest dari kelompok kontrol sebagai berikut :

Tabel 4.4
Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok Teknik Modeling Simbolis

Nama Responden	Kelompok Kontrol			
	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
K.Z.S	170	Sedang	182	Sedang
Z.A.A.P	166	Sedang	178	Sedang
M.A.D	163	Sedang	175	Sedang
B.Z.N	156	Sedang	172	Sedang
G.A.S	138	Sedang	171	Sedang
C.H.D.J	126	Rendah	169	Sedang
D.D.A	120	Rendah	151	Sedang
N.R.K	116	Rendah	135	Sedang

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa yang termasuk dalam kategori tinggi sebelum diberikan treatment sebesar 0% dan sesudah diberikan treatment menjadi 0%, untuk kategori sedang sebelum diberikan treatment sebesar 62.5% dengan jumlah 5 responden dan sesudah diberikan

treatment menjadi 100% dengan jumlah 8 responden, lalu pada kategori rendah pada saat sebelum diberikan treatment sebesar 37.5% dengan jumlah 3 responden dan sesudah diberikan treatment menjadi 0%. Di bawah ini merupakan grafik perbandingan penyesuaian diri kelompok kontrol :



Gambar 4.2 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment*

c) Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan *Treatment*

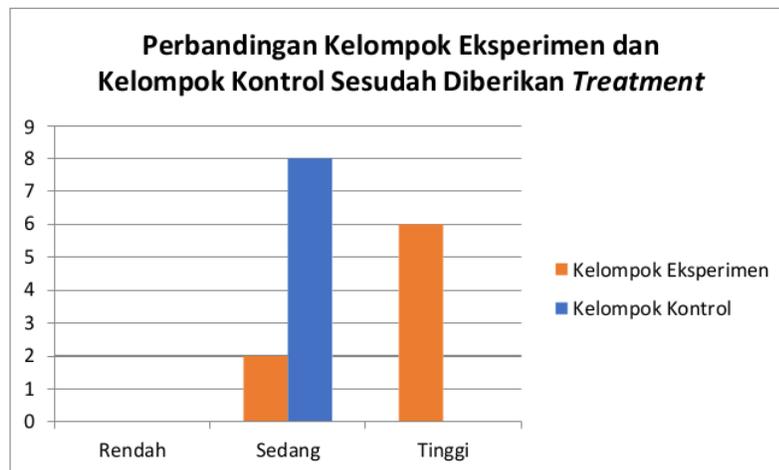
Di bawah ini merupakan perbandingan penyesuaian diri siswa sesudah diberikan *treatment* :

Tabel 4.5
Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan *Treatment*

Kategori	Kelompok Eksperimen	%	Kelompok Kontrol	%
Tinggi	6	75%	0	0%
Sedang	2	25%	8	100%
Rendah	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel pada lembar sebelumnya dapat diketahui bahwa perbandingan peningkatan penyesuaian diri siswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dimana pada kategori rendah kelompok eksperimen sejumlah 0% dan kelompok kontrol sejumlah 0%, berikutnya kategori sedang kelompok eksperimen berjumlah 25% dan kelompok kontrol berjumlah 100%, selanjutnya kategori tinggi kelompok eksperimen sejumlah 75% sedangkan kelompok kontrol sebesar 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa setelah perlakuan kelas eksperimen yang cukup signifikan dari kelompok kontrol.

Di bawah ini merupakan grafik perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol penyesuaian diri siswa :



Gambar 4.3 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan *Treatment*

B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, baik data pretest

maupun posttest. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode kolmogorov smirnov dengan taraf signifikansi 0,05. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (asyp sig 2 tailed) > 0,05 Dan jika nilai Signifikansi (asyp sig 2 tailed) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS Versi 22.

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreEsk	.170	8	.200 [*]	.952	8	.736
PostEks	.162	8	.200 [*]	.955	8	.757
PreKon	.202	8	.200 [*]	.885	8	.209
PostKon	.310	8	.023	.837	8	.069

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas di atas nilai signifikansi *pretest* kelompok eksperimen yaitu Sig. 0,200 > 0,05 dan *posttest* yaitu Sig. 0,200 > 0,05. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi *pretest* yaitu Sig. 0,200 > 0,05 dan *posttest* yaitu Sig. 0,023 > 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai Sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan data dalam penelitian berdistribusi normal yang memiliki arti bahwa subjek eksperimen berasal dari populasi yang memiliki kriteria dan keadaan yang sama ketika sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis.

33 b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varian dari dua kelompok sampel atau lebih. Pada lembar berikutnya dapat diuraikan hasil uji homogenitas dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut :

Tabel 4.7
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Penyesuaian Diri	Based on Mean	1.665	1	14	.218
	Based on Median	1.905	1	14	.189
	Based on Median and with adjusted df	1.905	1	13.852	.189
	Based on trimmed mean	1.790	1	14	.202

Dapat diuraikan bahwa hasil dari uji homogenitas yaitu nilai signifikansi Based on Mean $>0,05$. Dimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu apabila nilai sig. $0,218 > 0,05$ dikatakan homogen. Maka dapat disimpulkan berdasarkan dasar pengambilan keputusan tersebut bahwa data penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ini dapat dikatakan homogen.

2. Prosedur Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan peningkatan penyesuaian diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis. Langkah berikutnya yaitu mengolah data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang bertujuan untuk

mengetahui perbedaan hasil kelompok eksperimen yang diberi *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis terhadap hasil kelompok kontrol. Konsep dasar uji independent sample t-test adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Syarat uji statistik parametrik yaitu data harus berdistribusi normal dan bersifat homogen. Sebelum dilakukan uji homogenitas terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, apabila data berdistribusi normal maka pengujian dilanjutkan dengan uji homogenitas. Untuk mengetahui nilai rata-rata pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka peneliti melakukan uji deskriptif terlebih dahulu.

32
Tabel 4.8
Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreEsk	8	93.00	99.00	95.7500	2.12132
PostEks	8	153.00	216.00	186.6250	22.46227
PreKon	8	116.00	170.00	144.3750	21.98660
PostKon	8	135.00	182.00	166.6250	15.73837
Valid N (listwise)	8				

Sesuai dengan hasil uji statistik deskriptif di atas dapat diuraikan data kelompok eksperimen pada hasil pretest terdapat nilai minimal 93 dan nilai maksimal 99 dengan nilai rata-rata 95,75 dan standar deviasi 2,12132. Pada kelompok eksperimen untuk hasil posttest terdapat nilai minimal 153 dan nilai maksimal 216 dengan nilai rata-rata 186,6250 dan standar deviasi 22,46227. Lalu pada kelompok kontrol pada hasil pretest terdapat nilai minimal 116 dan nilai maksimal 170 dengan nilai rata-rata 144,3750 dan standar deviasi 21,98660. Pada kelompok kontrol untuk hasil posttest terdapat nilai minimal 135 dan nilai maximal 182 dengan rata-rata 166,6250 dan standar deviasi 15,73837.

3. Hasil Analisis Data

a) Uji T

Uji T yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* merupakan uji beda yang terdiri dari dua sampel berpasangan dengan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda pada saat pemberian *treatment*. Dari penjelasan di atas maka uji T ini digunakan untuk menganalisis dengan melihat hasil signifikan antara *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Pengambilan keputusan pada uji T yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Lalu apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Tabel 4.9
Hasil Uji T

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PreEsk - PostEks	90.87500	20.42714	7.22208	107.95251	73.79749	12.583	7	.000
Pair 2	PreKon - PostKon	22.25000	11.87735	4.19928	32.17971	12.32029	5.299	7	.001

4. Interpretasi Hasil Analisis Data

Sesuai dengan hasil analisis data tentang keefektivan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, dapat disimpulkan bahwa hasil uji T pada

perhitungan kelompok eksperimen nilai signifikansi (2- tailed) $0,000 < 0,05$ dan pada perhitungan kelompok kontrol nilai nilai signifikansi (2- tailed) $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis.

C. Pengujian Hipotesis

Dilihat dari hasil uraian analisis data yang menggunakan uji T dapat ditunjukkan signifikansi perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah distribusi yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lalu berikutnya dilakukan uji hipotesis dengan kriteria :

1. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dalam taraf signifikansi 5 %, maka hasil yang didapat sangat signifikan, H_0 ditolak H_a diterima yang artinya konseling kelompok teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.
2. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dalam taraf signifikansi 5 %, maka hasil yang didapatkan tidak signifikan, H_0 diterima H_a ditolak, artinya konseling kelompok teknik modeling simbolis tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa

Tabel 4.10
Hasil Signifikasi

t hitung	t tabel	Df	sig α 5%	Hipotesis
12,583	2,365	7	0,000	H_a diterima H_0 ditolak

Hasil analisis diperoleh $t \text{ hitung}$ 12,583 sedangkan $t \text{ tabel}$ pada taraf signifikan 5% sebesar 2,365 hal ini berarti $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka konseling kelompok teknik modeling simbolis efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa

D. Pembahasan

Penelitian ini diawali dengan memberikan *pretest*. Pada proses pemberian *pretest* dapat diketahui siswa yang mendapatkan *score* rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil tersebut diambil 8 siswa dengan *score* rendah untuk dijadikan kelompok eksperimen dan 8 siswa dengan *score* rendah dan sedang untuk dijadikan kelompok kontrol.

Lalu penelitian dilanjutkan dengan memberikan *treatment* kepada kelompok. Pada setiap pertemuan memiliki durasi selama 45 menit untuk memberikan *treatment*. Sampai pada pertemuan ke-4 setiap siswa di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan *posttest* guna melihat hasil setelah diberikan *treatment* konseling kelompok, selain itu peneliti juga menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Tidak hanya peneliti, siswa pun juga menyampaikan kesimpulan, pesan, kesan dan harapan selama kegiatan pemberian *treatment* berlangsung.

Menurut Sukardi (2000) “konseling kelompok merupakan layanan yang berguna untuk siswa dalam memperoleh kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan suatu permasalahan melalui dinamika kelompok.” Dalam dinamika kelompok tersebut siswa akan mendapatkan suasana yang hidup, bergerak dan berkembang yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Sehingga dalam layanan konseling kelompok ini merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Dengan adanya layanan konseling kelompok, siswa dapat terbantu dalam mengambil suatu keputusan tentang bagaimana berperilaku baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok siswa juga akan mendapatkan arahan dalam berinteraksi dengan anggota kelompoknya guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti kebutuhan untuk bertukar pikiran, berbagi perasaan, dan untuk menemukan nilai-nilai kehidupan yang dipegang untuk lebih mandiri dan mampu menyesuaikan diri pada setiap lingkungan yang sedang ditempati.

Lumongga (2011) mengatakan bahwa “modeling ialah suatu teknik dimana konseli dapat mengamati suatu objek yang dijadikan model dalam berperilaku yang kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.” Model yang dimaksud dapat berupa model sesungguhnya (langsung)

maupun dapat pula simbolis yang berupa tayangan video, film, rekaman dan audio. Dalam penelitian ini menggunakan media video pendek yang berisi mengenai bagaimana cara dan kiat-kiat dalam menyesuaikan diri.

Dari media video tersebut siswa diharapkan menyadari betapa pentingnya menyesuaikan diri di dalam lingkungan dimana ia tinggal dan memahami dampak dari kurangnya penyesuaian diri akan mempengaruhi bagaimana proses perkembangan individu dalam berkehidupan sosial, karena pada dasarnya seseorang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mengalami ketidak sempurnaan bahkan kegagalan dalam menunjukkan kondisi diri pada orang lain, interaksi sosial dan tidak mampu mengekspresikan perasanya secara utuh.

Dalam konseling kelompok teknik modeling simbolis ini, siswa akan mendapatkan manfaat untuk mendapatkan perilaku tidak menyediri dalam melakukan aktivitas, mudah berinteraksi dengan teman sebaya, mampu membuka diri pada orang lain yang menunjukkan kurangnya kematangan sosial., menghilangkan respon yang tidak sesuai seperti cenderung memiliki perasaan malu bila diajak berinteraksi dan mendapatkan keterampilan baru tentang bagaimana meningkatkan penyesuaian diri.

Pada setiap pertemuan pemberian *treatment* layanan konseling kelompok, setiap anggota kelompok saling berinteraksi dan dapat dilihat dari setiap pertemuan anggota kelompok menunjukkan peningkatan upaya dalam menyesuaikan diri. Hal tersebut didukung dengan reaksi siswa yang ikut merasakan dan seolah berada pada video pendek yang ditampilkan sehingga dapat menggugah semangat siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis yang dirancang oleh peneliti dimaksudkan agar siswa dapat terlibat aktif dalam dinamika kelompok dan bersemangat serta termotivasi, bukan hanya mendengarkan apa yang dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok. Selain itu, dalam pemberian *treatment* konseling kelompok ini siswa diarahkan untuk belajar

dari setiap pengalaman selama proses pemberian *treatment* berjalan karena hal tersebut dapat membangkitkan kesadaran siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Hambatan yang dialami selama penelitian yakni pada awal proses pemberian *treatment*, siswa masih terlihat canggung dan pasif dalam mengikuti kegiatan, namun pada akhirnya siswa menikmati setiap proses pemberian *treatment* karena hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri. Hal ini tidak terlepas dari penyusunan rancangan konseling kelompok dengan berbagai kegiatan yang bervariasi, agar lebih menarik dan manfaat yang ada pada pemberian *treatment* dapat tersampaikan kepada siswa.

Menurut hasil analisis data konseling kelompok sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan *treatment* konseling kelompok teknik modeling simbolis dengan konseling kelompok kontrol melalui teknik diskusi yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan perbedaan rata-rata signifikan hasil yang didapat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang mana kelompok eksperimen memperoleh hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Artinya pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa yang mana dibuktikan dengan perolehan *paired sample t-Test* dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Selain itu melihat dari hasil *paired sample t-Test* menunjukkan hasil hipotesis melalui teknik analisis didapatkan t hitung 12,583 sedangkan t tabel pada taraf signifikan 5% sebesar 2,365 hal ini berarti t hitung $>$ t tabel. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka konseling kelompok teknik modeling simbolis efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu sehingga menguatkan teori bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian tersebut yang

mana dilakukan oleh Putra, dkk (2014). Hasil analisis data, diperoleh nilai $t = 18$ dan taraf signifikansi 0,05 atau 5% ditemukan $t = 2,101$ sedangkan t hitung = 5,09. Dengan demikian t hitung lebih besar dari t tabel ($5,09 > 2,101$) dan nilai post test kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa. Berikutnya penelitian oleh Oktaviani (2019), yang mana penggunaan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolik efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa, hal ini dapat dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.008 < 0.05$.

Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad, dkk (2021) bahwa “konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif karena dengan dinamika kelompok yang dibangun saat proses konseling dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok yang secara tidak langsung menjadi sarana berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri oleh masing-masing anggota kelompok secara inovatif.” Selain itu di dalam kelompok setiap anggota kelompok dapat saling memberikan pendapat, saran, tanggapan dan penilaian pada anggota kelompok yang lain. Pada kegiatan konseling kelompok, teknik modeling dapat memberikan pengalaman berupa latihan berperilaku bersama-sama untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami yaitu terkait masalah penyesuaian diri.

Maka dari itu konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis dapat dijadikan sebagai penyelesaian maupun solusi guna membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa, salah satunya adalah mengenai penyesuaian diri. Hal tersebut didukung dengan pada saat pelaksanaan konseling siswa dilatih untuk memahami bagaimana lingkungan yang sedang ditempati, berani untuk berinteraksi satu dengan yang lain dalam kelompok dan mampu mendalami kiat-kiat meningkatkan penyesuaian diri agar individu dapat memiliki perkembangan yang optimal baik dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan dalam proses pelaksanaannya. Salah satu kekurangan dan hambatan dalam penelitian ini adalah mengenai waktu yang dimana hal ini sangat terbatas sehingga pelaksanaannya harus dilaksanakan dengan seefisien namun juga tetap harus dapat diterima oleh siswa. Sedangkan pada tahap konseling kelompok yang mana pada awalnya siswa masih belum memahami bagaimana jalannya proses konseling kelompok dan masih terasa canggung oleh setiap anggota kelompok. Akan tetapi seiring berjalannya waktu siswa dapat memahami bagaimana jalannya proses konseling kelompok dan mampu berinteraksi dan beradaptasi oleh setiap anggota kelompok satu sama lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa dari serangkaian proses penelitian ini bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis. 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.

. Hal ini diperjelas dengan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

B. Implikasi

Beberapa implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Implikasi Teoritis

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan secara bertahap, dalam implikasi teoritis menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri siswa. Sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

2. Implikasi Praktis

Dalam implikasi praktis, guru bimbingan dan konseling (BK) dapat menggunakan konseling kelompok teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

C. Saran

Dibawah ini merupakan beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk selanjutnya :

1. Bagi Siswa

Kepada siswa diharapkan untuk dapat mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis 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.

2. Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan kepada guru BK dalam memberikan pelayanan khususnya dalam penyelesaian kasus penyesuaian diri, karena apabila penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa tergolong rendah akan berdampak pada masa depan siswa tersebut dalam berinteraksi sosial.

3. Bagi Guru BK

Kepada guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dapat menggunakan konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan begitu siswa akan mengimplementasikan bagaimana cara meningkatkan penyesuaian dirinya pada lingkungan yang sedang ditempati.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, penelitian yang telah dilaksanakan ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya dengan memperluas variabel dan subjek penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

SKRIPSI_ADISTIYA RAHMA-1

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

29%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

16%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	3%
2	proceeding.unpkediri.ac.id Internet Source	3%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
4	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	2%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
6	eprints.uad.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
9	id.scribd.com Internet Source	1%

10	rofiajah.blogspot.com Internet Source	1 %
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %
12	docplayer.info Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	1 %
14	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
15	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
17	core.ac.uk Internet Source	<1 %
18	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
19	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
20	Puji Rahmi Anandia, Ribut Wahidi. JUARA : Jurnal Olahraga, 2016 Publication	<1 %

21	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
22	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
23	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
25	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
26	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
27	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
28	jurnal.polbangtanyoma.ac.id Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
30	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
31	www.neliti.com Internet Source	<1 %
32	repository.mercubuana.ac.id	

Internet Source

<1 %

33

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1 %

34

adoc.pub

Internet Source

<1 %

35

repository.unp.ac.id

Internet Source

<1 %

36

repo.iain-tulungagung.ac.id

Internet Source

<1 %

37

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

38

azizbudiarto.blogspot.com

Internet Source

<1 %

39

repository.bungabangsacirebon.ac.id

Internet Source

<1 %

40

123dok.com

Internet Source

<1 %

41

dspace.uii.ac.id

Internet Source

<1 %

42

eprints.untirta.ac.id

Internet Source

<1 %

43

repository.iainsinjai.ac.id

Internet Source

<1 %

44	restukadilangudemak.blogspot.com Internet Source	<1 %
45	Submitted to STT EKUMENE Student Paper	<1 %
46	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
48	blogkusidarta-dedi-made-bali.blogspot.com Internet Source	<1 %
49	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
50	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.usm.ac.id Internet Source	<1 %
52	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
53	iraagustiana23.blogspot.com Internet Source	<1 %
54	journal.uniku.ac.id Internet Source	<1 %
55	kits.edte.utwente.nl Internet Source	<1 %

56 repository.uin-alauddin.ac.id <1 %
Internet Source

57 snpm.unipasby.ac.id <1 %
Internet Source

58 Durrotunnisa Durrotunnisa, Mardi Lestari, Syahran Ridwan. "Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa", *Jurnal Basicedu*, 2023 <1 %
Publication

59 repository.upstegal.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On