

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan dimana individu tumbuh dan berkembang, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat luas. Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media penghubung dari individu-individu yang tergabung didalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah atau pengembangan pribadi anggota (Shertzer, 2018).

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri (Prayitno, 2019). (Juntika Achmad, 2019) juga menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa

penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok yaitu suatu bentuk layanan bimbingan yang diberikan kepada beberapa siswa dalam dinamika yang bertujuan untuk menunjang kehidupan siswa sehari-hari baik sebagai individu ataupun sebagai pelajar dalam pertimbangan ataupun pengambilan keputusan tertentu.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut (Halena, 2019) tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.

c. Unsur-unsur Dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Terdapat tiga hal yang penting dalam diskusi kelompok yaitu dinamika kelompok, anggota kelompok, dan pemimpin kelompok.

1) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok yaitu tindakan yang bertujuan untuk mampu mengarahkan setiap anggota kelompok untuk melakukan hubungan intrapersonal satu sama lain, demi terwujudnya kelompok

yang kohesif (Hartanti, 2022). Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan, diharapkan tujuan-tujuan layanan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat dicapai secara mantap. Pada kegiatan bimbingan kelompok setiap individu dapat memperoleh suatu informasi selain itu individu mendapatkan kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama oleh anggota kelompok.

2) Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur penting dalam bimbingan kelompok. Tanpa adanya anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar bimbingan kelompok didasarkan atas peranan anggota kelompok (Hasanah, 2022).

Peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

- a) Membantu terjalinnya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b) Menuangkan segenap perasaan dalam melibatkan diri pada kegiatan kelompok.
- c) Berusaha semampunya agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d) Berkontribusi untuk tersusunnya aturan kelompok dan mematuhi dengan baik.

- e) Berusaha secara aktif untuk ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f) Dapat berkomunikasi secara baik dan terbuka.
- g) Membantu anggota lain semaksimal mungkin.
- h) Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan peranannya.
- i) Sadar terhadap pentingnya kegiatan dalam kelompok itu.

3) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok yaitu orang yang mampu menciptakan keadaan sehingga para anggota kelompok dapat belajar dan memahami bagaimana mengatasi masalah-masalah mereka sendiri.

Peranan pemimpin kelompok yaitu sebagai berikut :

- a) Pemimpin kelompok dapat memberikan arahan terkait proses kegiatan dan hal yang sedang dibicarakan.
- b) Pemimpin kelompok memperhatikan perasaan anggota yang berkembang dalam kelompok itu, serta bisa menanyakan perasaan yang dialami saat itu.
- c) Pemimpin kelompok dapat memberikan arahan apabila kurang menjurus kearah yang dimaksudkan.
- d) Pemimpin kelompok memberi tanggapan atas berjalanya bimbingan.
- e) Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur berjalanya bimbingan.

f) Pemimpin kelompok memberikan himbauan agar proses bimbingan yang dilaksanakan tidak keluar dari norma-norma kepatutan dan menjaga kerahasiaan isi dari jalanya bimbingan (Hartanti, 2022)

d. Tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap perkembangan kelompok melalui pendekatan kelompok sangat penting yang pada dasarnya tahapan perkembangan kegiatan bimbingan kelompok sama dengan tahapan yang terdapat dalam konseling kelompok.

Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

1) Tahap I pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada

masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka. (Hartanti, 2022)

Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh dalam tahap pembentukan yakni:

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok.
- b. Menjelaskan cara-cara, dan asas-asas kegiatan kelompok.
- c. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d. Teknik khusus.
- e. Permainan penghangatan/keakraban.

2) Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota itu dengan selamat.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu :

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin kelompok, yaitu :

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
- b) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
- c) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
- d) Membuka diri, sebagai contoh penuh empati

3) Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabardan terbuka, aktif akan tetapi tidak

banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu :

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- d) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut seetanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

4) Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada asil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan

sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu :

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

2. Metode Permainan

a. Pengertian Permainan

Menurut (Siedentop, 2019) permainan adalah bermain dengan keterampilan fisik, strategi, dan kombinasi. Permainan dimainkan membutuhkan keterikatan dan banyak energi, lebih kuat dan serius melebihi bermain, dan memungkinkan terdapat penghargaan atas pemenuhan dan keberhasilan.

Menurut (Sudono, 2018) Kegiatan yang dilakukan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan dan mengembangkan imajinasi pada anak.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan adalah kegiatan di luar ruangan yang menyenangkan, relaks dan santai dengan rangkaian petualangan atau permainan yang relatif ringan yang bertujuan untuk mengatasi rasa takut, ketergantungan, menyesuaikan diri, memiliki rasa kebersamaan, tanggung jawab, kooperatif, rasa saling percaya, dan lain-lain.

b. Permainan Tradisional

Permainan tradisional anak menurut “Direktorat Nilai Budaya” adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun temurun dari nenek moyang. Permainan tradisional atau biasa disebut dengan permainan rakyat merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya (Utomo, 2019).

c. Jenis-jenis Permainan

1. Balap Karung

Balap karung (Kurniawan A. W., 2019) adalah salah satu lomba permainan adu cepat dengan menggunakan karung goni, yang selalu diadakan hampir di setiap daerah. Namun konon, adanya permainan balap karung tidak sejak Indonesia merdeka, melainkan sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Permainan balap karung dapat dikategorikan sebagai permainan segala umur (anak-anak, remaja dan dewasa) yang dilakukan oleh kaum laki-laki maupun perempuan. Jumlah pemainnya antara 4-6 orang, baik dalam bentuk kelompok maupun perseorangan.

Aturan dalam permainan ini tergolong mudah, yaitu seseorang harus melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi garis start semula. Apabila permainan dilakukan secara berkelompok, ketika pemain telah kembali ke garis start maka ia akan digantikan pemain lain dalam regunya dan, regu yang berhasil mencapai garis start/finish dengan catatan waktu tercepat dinyatakan sebagai pemenangnya.

Nilai yang terkandung dalam permainan yang disebut sebagai balap karung ini adalah: kerja keras, kerja sama, dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat para pemain untuk dapat mencapai garis finis secepat mungkin. Nilai kerja sama tercermin dari kekompakan para pemain ketika sedang bermain.

Dan, nilai sportivitas tercermin tidak hanya dari sikap para pemain yang tidak berbuat curang saat berlangsungnya permainan, tetapi juga mau menerima kekalahan dengan lapang dada.

2. Benteng-bentengan

Permainan benteng-bentengan (Kurniawan A. W., 2019) adalah permainan tradisional dimana permainan ini dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Sesuai dengan namanya, maka sebuah benteng dalam permainan ini merupakan tujuan atau inti dari permainan ini. Jika permainan ini tidak ada yang namanya benteng, maka tidak akan bisa memainkan permainan ini.

Permainan ini dimulai dengan majunya salah satu pemain dari salah satu benteng untuk menantang para pemain dari benteng lawannya. Pemain dari benteng lawannya akan maju untuk mengejar. Jika pemain dari benteng penantang ini dapat terkejar dan dapat disentuh oleh pemain lawan, maka pemain penantang dinyatakan mati. Biasanya pemain penantang akan berlari menghindar atau kembali ke bentengnya sendiri. Teman-teman dari benteng penantang ini, akan mengejar pemain dari benteng lawan yang memburu tadi. Demikian seterusnya sehingga terjadi saling kejar mengejar antara pemain dari kedua benteng. Sering kali terjadi adalah salah satu benteng kehabisan pemain karena telah dimatikan dan bentengnya dikepung oleh lawannya.

Manfaat permainan bentengan menjadi alat untuk anak bersosialisasi karena permainan ini dilakukan secara bersama-sama. Permainan tradisional yang dilakukan secara berkelompok dapat menjadi tempat untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal anak, permainan ini juga melatih kemampuan anak dalam bekerja sama. Karena pemain harus dapat bekerja sama dalam menjaga benteng, memata-matai musuh, menangkap musuh, dan menduduki benteng lawan. Permainan ini juga mengasah kemampuan menyusun strategi dan meningkatkan kreativitas agar kelompoknya dapat menjadi pemenang. Anak-anak juga berlatih untuk membangun sportivitas. Para pemain harus mampu menaati peraturan, sportif mengakui kelompok lawan yang menang dan ia harus bersedia menjadi tawanan kelompok lawan apabila ia tertangkap oleh pemain lawan.

3. Gobak Sodor

Gobak sodor (Kurniawan A. W., 2019) merupakan salah satu permainan tradisional di Indonesia. Permainan ini terdiri dari dua tim, dimana masing-masing tim beranggota 3 - 10 orang dengan jumlah yang seimbang.

Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengisi waktu luang, meningkatkan kekompakan pada tim, meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan menjadi sarana untuk bersosialisasi. Dan sasarannya untuk anak-anak, remaja, dewasa dan semua kalangan.

Permainan ini membutuhkan tenaga ekstra, baik dari penjaga garis maupun pemain lawan. Permainan gobak sodor adalah melatih ketangkasan, keberanian, berfikir positif, kecerdikan, dan kerja sama.

d. Fungsi Bermain

Menurut (Allen & Catron, 2017) menyatakan bahwa fungsi bermain bagi anak adalah untuk mengembangkan keenam aspek perkembangan anak yang meliputi aspek kesadaran diri (personal awareness), emosional, sosial, komunikasi, kognisi dan keterampilan motorik. Melalui kegiatan bermain anak akan merasakan berbagai pengalaman emosi antara lain: senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah dan sebagainya. Bermain juga membantu anak untuk :

1) Mengembangkan kemampuan mengorganisasikan dan menyelesaikan masalah: Artinya dalam kegiatan bermain anak akan belajar cara mengorganisasi, hal ini dapat dilihat ketika permainan beregu/berkelompok. Misalnya: permainan bola kaki dimana anak akan menentukan bagaimana cara pembagian regu, berapa orang jumlah dalam satu regu, regu yang mana terlebih dahulu main serta bagaimana cara/ketentuan dalam permainan tersebut. Sedangkan dalam penyelesaian masalah artinya anak dapat belajar bagaimana cara memecahkan masalah yang timbul dalam kegiatan bermain. Misal: dalam kegiatan permainan sepak bola tersebut salah satu dari pemain membawa bola dengan tangan bukan dengan kaki ke arah

gawang, maka seorang teman dari regu lain yang melihatnya langsung memberikan peringatan agar tidak membawa bola dengan tangan, dan apabila hal ini terus diulangi, maka ia akan di keluarkan dalam permainan. Sehingga anak yang berlaku curang tadi karena tetap ingin ikut serta dalam kegiatan bermain tersebut akhirnya mengikuti aturan dalam permainan.

- 2) Mendukung perkembangan sosialisasi dalam hal: a) Interaksi sosial yaitu interaksi dengan teman sebayanya, orang dewasa dan memecahkan konflik. b) Kerjasama sama, yaitu interaksi saling membantu, berbagai, dan pola pergiliran. c) Menghemat sumber daya, yakni menggunakan dan menjaga benda-benda dan lingkungan secara tepat. d) Peduli terhadap orang lain, seperti memahami dan menerima perbedaan individu, memahami masalah multi budaya.

e. Manfaat Bermain

Metode bermain diharapkan dapat membangunkan aspek psikis anak sehingga mampu lebih cepat menangkap apa yang muncul dihadapannya. Bermain juga dapat membuat anak lebih terdorong dalam mempelajari dan mengembangkan apa saja hal yang semestinya mereka ketahui sejak berada di masa sekolah. Menurut (Arini, 2015) beberapa manfaat bermain, diantaranya adalah:

- 1) Bermain baik untuk perkembangan dan kesehatan tubuh anak

Dengan bermain, anak mampu menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Dengan demikian, aliran dan sirkulasi darah pada anak

akan menjadi lebih baik, termasuk ke kelenjar syaraf dan otak. Pergerakan anggota tubuh membuat anak relatif lebih sehat dan kuat. Dengan begitu, anak akan merasa mendapatkan wadah untuk menyalurkan energinya dengan tepat.

2) Bermain dapat merangsang kecerdasan sosial anak.

Pada saat bermain dengan sejumlah teman dalam suatu kelompok, setiap anak tentu dituntut mampu memahami anak-anak yang lain. Itu artinya, dengan bermain anak dituntut belajar berinteraksi dengan baik serta memahami karakter dan watak orang lain. Apabila interaksi antar anak terjalin dengan baik, tentu kegiatan bermain akan berjalan baik juga. Semakin anak berusaha memahami orang-orang di kelompoknya, maka semakin terbentuk pula kemampuan dan kecerdasan dalam bermasyarakatnya. Dengan bermain, anak juga dapat belajar lebih banyak tentang sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan, dan standar moral yang dianut oleh lingkup pergaulannya.

3) Memantapkan aspek emosi atau kepribadian pada anak.

Bermain merupakan tempat yang tepat bagi anak untuk mengekspresikan diri dan kebebasan berpikirnya. Bermain dapat menjadikan anak jauh dari tekanan dan terkekang. Tanpa disadari, suasana senang dan penuh hiburan dapat membuat anak untuk mengeluarkan segala bentuk ekspresi dan emosinya. Inilah yang

kemudian mendasari anak bisa lebih percaya diri dalam membuat setiap penilaian tentang dirinya dan memupuk kepercayaan diri.

4) Merangsang perkembangan aspek kognisi anak.

Dengan bermain, sejumlah ilmu pengetahuan akan terbentuk dalam diri anak. Bermain dengan cara berkelompok misalnya, berpotensi meningkatkan daya nalar dan kreativitas pada anak. Karena dalam suatu kelompok, anak dituntut mampu memahami tuntutan pencapaian orang-orang disekelilingnya. Dengan adanya suatu aturan permainan yang diterapkan, di sinilah daya nalar dan kreativitas anak akan berusaha dipacu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan salah satu cara yang efektif bagi pengembangan mental dan kemampuan diri yang dapat dilakukan untuk mendidik siswa atau peserta didik. Dengan bermain siswa dapat belajar melalui pengalamannya saat dilaksanakan permainan. Dengan bermain, anak tidak hanya aspek kognitif yang berkembang namun aspek-aspek lain juga berkembang seperti afektif maupun psikomotor bisa juga berkembang dengan baik.

3. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut (Windaniati, 2015) penyesuaian diri disebut juga *Adjustment*, yaitu suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan yang ada disekitar kita. Penyesuaian diri

yang dilakukan individu dapat dipahami sebagai hasil proses penyesuaian diri, sebagai hasil berhubungan dengan kualitas atau efisiensi penyesuaian diri yang dilakukan individu. Dengan meninjau kualitas atau efisiensi maka penyesuaian diri individu dapat dievaluasi menjadi baik atau buruk dan secara praktis dapat dibandingkan dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu lain. Penyesuaian diri sebagai proses menekankan pada cara atau pola yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan yang dihadapkan kepadanya.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

b. Aspek Penyesuaian Diri

Aspek penyesuaian diri dapat dibagi menjadi dua yaitu: penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri sosial (Fahmi, 2015)

1) Penyesuaian diri Pribadi

Penyesuaian diri pribadi yaitu penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penyesuaian diri pribadi ini sering terjadi terhadap adanya konflik, tekanan, dan keadaan yang ada dalam diri individu, baik keadaan fisik maupun keadaan psikis. Penyesuaian diri pribadi yang baik ataupun buruk pada prinsipnya dilandasi oleh sikap dan pandangan terhadap diri dan lingkungan sekitar.

2) Penyesuaian diri Sosial

Penyesuaian diri sosial yaitu penyesuaian diri yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial dimana di tempat individu hidup dan berinteraksi. Dalam kehidupan bermasyarakat akan terjadi proses saling mempengaruhi antara anggota dengan yang lain. Dalam kehidupan bermasyarakat akan ada sejumlah aktivitas yang didasarkan pada norma-norma, aturan-aturan, hukum, adat serta nilai-nilai yang mereka patuhi bersama, sehingga untuk mencapai keadaan yang harmonis dan kondusif untuk berbagai kepentingan dan tujuan, maka setiap anggota dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang telah ditentukan. Dengan kata lain setiap anggota masyarakat dituntut mampu mengadakan penyesuaian diri sosial.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri Secara sekunder ditentukan oleh faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik secara internal maupun eksternal. Penentu identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap.

Menurut (Hartono, 2015) Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- 1) Kondisi fisik, meliputi keturunan, konstitusi, sistem saraf, keringat dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dll.
- 2) Perkembangan dan kedewasaan khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan psikis.
- 3) Keputusan psikologis, termasuk pengalaman, pembelajaran, persiapan, penentuan nasib sendiri, depresi dan konflik.
- 4) Faktor lingkungan, khususnya faktor keluarga dan sekolah.
- 5) Keputusan kultural, termasuk agama.

Memahami faktor-faktor ini dan cara kerjanya dalam mediasi merupakan prasyarat untuk memahami proses mediasi. Karena koordinasi terjadi dari hubungan antara hal-hal tersebut dengan kebutuhan manusia.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Maria Natalia Loban yang dilakukan di SMP Negeri 5 Kupang pada tahun 2017. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hubungan interpersonal siswa atau dengan kata lain model bimbingan kelompok menggunakan games, efektif untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada penggunaan *games* sebagai model bimbingan kelompok. Perbedaannya terletak pada penerapan model bimbingan peneliti sebelumnya untuk meningkatkan

hubungan interpersonal siswa, sedangkan penelitian ini diterapkan untuk penyesuaian diri siswa.

2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Tika Febriyani yang dilakukan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung pada tahun 2014. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah melalui supervisi melalui layanan bimbingan kelompok. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada pengaruh bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa. Perbedaannya terletak pada penerapan model bimbingan peneliti sebelumnya tanpa menggunakan *games*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *games* untuk penyesuaian diri siswa.
3. Penelitian yang relevan dibuktikan oleh Sukma Yang membedakan pada penelitian ini adalah pada teknik permainan simulasi dan yang menjadi persamaan pada penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa..
4. Menurut penelitian Rosidah (2013) menggunakan uji-t independen sampel tes dengan asumsi kedua varians sama besar yang memberikan hasil $t = 8.386$ dengan derajat kebebasan 38 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0.000$. oleh karena hasil $p\text{-value} = 0.000$ yang dinyatakan lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hasil skor rerata kelompok eksperimen yang diberikan treatment berupa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok lebih besar diandingkan dengan skor rerata kelompok kontrol. Sehingga rerata data antara pre-test dan post-test berbeda secara signifikan. Berdasarkan hasil tersebut maka teknik

permainan dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu keefektivitasan teknik permainan, sedangkan persamaanya yaitu bimbingan kelompok sebagai peningkatan penyesuaian diri siswa.

5. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Trima Ana Lestari yang dilakukan di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil Penelitian ini rasa percaya diri pada peserta didik di SMP PERINTIS 2 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik role playing.. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan Teknik Role Playing, persamaanya yaitu bimbingan kelompok.
6. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Mira Gusti M. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara penyesuaian diri dengan aktivitas belajar di Asrama MAN Lubuk Sikaping, hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara keseluruhan pengaruh penyesuaian diri terhadap aktivitas belajar siswa di asrama MAN Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman termasuk pada kategori baik. perbedaan dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Aktivitas Belajar Siswa, sedangkan persamaanya yaitu penyesuaian diri siswa.

C. Kerangka Pikir

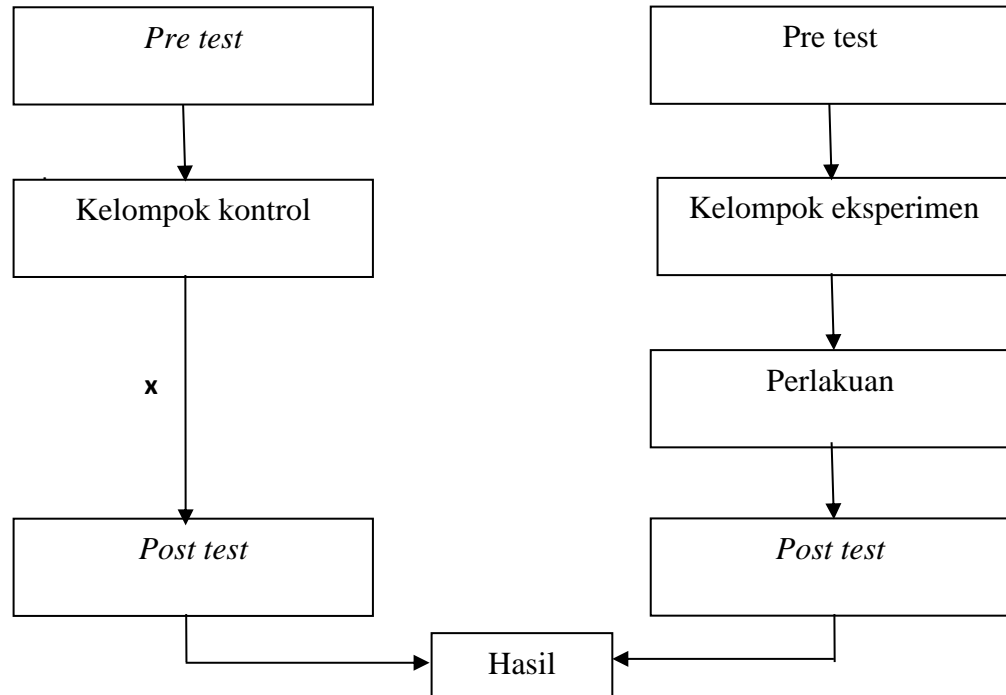
Kerangka pikir merupakan sebuah model atau gambaran berupa konsep yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya (Hardani, 2020). Aspek penyesuaian diri tidak hanya berkaitan

dengan aspek pribadi saja, namun juga aspek sosial. Oleh karena itu hal yang dapat mendukung seseorang dalam menyesuaikan diri adalah dekat dengan lingkungan, teman, serta guru-guru di sekolah. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu dinamika yang dapat dibentuk dari kelompok-kelompok terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan tujuan dan fungsi bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional.

Permainan tradisional dijadikan alternatif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa berdasarkan pada ciri-ciri penyesuaian yang baik yaitu berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia. Usia anak itu sendiri adalah usia bermain. Peneliti menggunakan permainan karena permainan cara belajar yang menyenangkan menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Tujuan bimbingan kelompok diantaranya adalah setiap anggota kelompok mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya, mampu berbicara didepan orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, menjadi akrab satu sama lainnya, mampu mengendalikan diri dan dapat bertenggang rasa. Dengan mampu mengeluarkan pendapat, berbicara, menghargai orang lain dan bertenggang rasa, berarti siswa akan dapat dengan mudah bersosialisasi dan menyesuaikan diri, mudah memperoleh pemahaman dalam pembelajaran disekolah, dapat mengembangkan pengetahuannya, yakni belajar dari pengalamannya maupun melalui informasi yang mereka terima dari lingkungannya. Secara otomatis siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik. Oleh sebab itu, layanan bimbingan

kelompok dengan teknik permainan tradisional diasumsikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa.

Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Penelitian

Berdasarkan gambar di atas desain yang dipergunakan adalah desain *pre-test* dan *post-test* dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana akan dibandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan tradisional terhadap penyesuaian diri siswa.

Tabel 1.
Rencana Penelitian

No	Kegiatan	Materi Layanan	Waktu
1	<i>Pre-test</i>		45 menit
2	Perlakuan I	Tidak adanya ketegangan emosi yang dilakukan dengan menggunakan permainan “Balap Karung”.	45 menit
3	Perlakuan II	Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi dengan dilakukan dengan menggunakan permainan “Benteng-bentengan”	45 menit
4	Perlakuan III	Menghargai pengalaman dilakukan dengan menggunakan permainan “Gobak sodor”	45 menit
5	<i>Pos-test</i>		45 menit

Adapun langkah-langkah eksperimen dalam penelitian ini dilakukan

sebagai berikut :

1. Memberikan pre-test kepada kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil kedua kelompok kemudian dibandingkan.
2. Memberikan perlakuan yaitu bimbingan kelompok kepada kelompok eksperimen dengan materi tentang penyesuaian diri yang dilakukan dengan menggunakan permainan tradisional selama lima kali pertemuan.

3. Memberi post-test kepada kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil diantara kedua kelompok kemudian dibandingkan.
4. Apabila terjadi perbedaan hasil diantara kedua kelompok berdasarkan analisis statistik maka akan dapat ditarik kesimpulan.

D. Hipotesis Penelitian dan/atau Pertanyaan Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2015). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional. Penelitian ini mengajukan hipotesis (H_a), yaitu “layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional dapat berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa kelas X SMK RISTEK Rowokele”. (H_o), Yaitu “layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa kelas X SMK RISTEK Rowokele.