

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Penyesuaian Diri Peserta Didik**

###### **a. Pengertian Penyesuaian Diri Peserta Didik**

Setiap individu sepanjang hidupnya apabila menemukan hal baru pasti akan melakukan penyesuaian diri, termasuk peserta didik baru. Alasan utama peserta didik melakukan penyesuaian diri adalah agar dirinya dapat diterima dan diakui oleh lingkungannya serta merasa nyaman dalam situasi yang baru. Asrori berpendapat penyesuaian diri adalah manakala peserta didik melakukan tindakan yang matang, efisien, memuaskan dan sehat (Asrori. 2007: 198). Selanjutnya Menurut Scheneiders penyesuaian diri adalah suatu upaya perubahan yang melibatkan respon-respon mental untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik yang dialami di dalam dirinya (Scheneiders dalam Agustiani. 2009: 146). Kemudian Scheneiders juga menjelaskan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yaitu orang yang mampu mensikapi kebutuhan dan masalah secara bijak, efisien, puas dan santai. Peserta didik dikatakan memiliki penyesuaian yang baik apabila ia dapat hidup dan bergaul secara wajar sesuai dengan norma, merasa puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungan, tidak merugikan diri sendiri serta lingkungannya.

Menurut Widyaningsih & Widyarini penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan konflik, kesulitan dalam menjalani kehidupan dan frustrasi-frustrasi yang sedang dialami (Widyaningsih & Widyarini dalam Susanto. 2018: 79-80). Adapun menurut Mu'tadin penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah untuk mengubah perilaku peserta didik agar memperoleh hubungan yang lebih searah dengan lingkungan mereka berada (Mu'tadin dalam Susanto. 2018: 80 ).

Sementara menurut Hurlock penyesuaian diri adalah pencapaian seseorang dalam menciptakan hubungan yang selaras antara dirinya dan lingkungannya (Hurlock dalam Suryadi & Usman. 2018:90). Berdasarkan pengertian penyesuaian diri yang telah di kemukakan oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keadaan dirinya dan keadaan situasi lingkungan sekitar, baik itu berkaitan dengan kebutuhan dirinya maupun lingkungan, serta saat menghadapi segala macam konflik, permasalahan, frustrasi dan lainnya.

#### b. Karakteristik Penyesuaian Diri Peserta Didik

Peserta didik yang penyesuaian dirinya normal adalah peserta didik yang dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, serta permasalahan yang ada dalam dirinya dan lingkungan dengan baik. Scheneider berpendapat bahwa peserta didik yang mempunyai penyesuaian diri normal adalah individu yang bertindak dengan penuh pemikiran, tidak merugikan orang lain, serta bertindak dengan cepat.

Menurut Scheneider penyesuaian diri yang baik bisa dilihat dengan beberapa karakteristik sebagai berikut:

1. Dapat mengontrol emosi yang berlebihan

Dalam hal ini menitik beratkan pada adanya kontrol terhadap emosi dan ketenangan emosi peserta didik yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara cermat dan dapat menemukan pemecahkan masalah yang ada.

2. Terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis

Aspek ini menjelaskan dalam menghadapi konflik peserta didik lebih menitik beratkan pada sikap yang normal dari pada menyelesaikan masalah dengan serangkaian reaksi serta tindakan mekanisme pertahanan diri.

3. Jauh dari perasaan frustrasi

Peserta didik mensikapi secara wajar atas situasi permasalahan yang di hadapi serta tidak adanya tindakan yang menyimpang.

4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Peserta didik memiliki kemampuan dalam mempertimbangkan, mengorganisir pikiran, tindakan dan perasaan dalam memecahkan masalah disaat kondisi sulit sekalipun.

5. Belajar untuk melatih kualitas diri

Yang dimaksud dalam hal ini adalah siswa dapat belajar dengan menambah wawasan serta menambah pengetahuan, sehingga

wawasan dan pengetahuan yang diperoleh dapat membantu mengatasi apa yang sedang dihadapi.

6. Dapat memanfaatkan pengalaman masa lalu

Peserta didik mampu menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran, untuk menjalani hidup yang lebih baik.

7. Memiliki sikap yang realistis dan objektif

Peserta didik menerima keadaan dirinya dan yakin dapat mengatasi masalah dengan kemampuan yang dimilikinya. Demikian, beberapa karakteristik remaja yang memiliki penyesuaian diri yang baik (Schneider dalam Susanto. 2018: 81-82).

Kemudian peserta didik yang penyesuaian dirinya tidak baik dapat dilihat dari ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, merasa dirinya dikucilkan oleh lingkungan, sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan teman sebayanya maupun dengan keluarganya. Peserta didik yang penyesuaian dirinya kurang baik menjadikan tingkah lakunya kurang terkendali, sering merasa stres, frustrasi dan emosi yang berlebihan. Dalam menyelesaikan masalah yang dialami, sering kali peserta didik mengambil jalan pintas dengan melanggar aturan, seperti membolos, berkelahi, tidak mengerjakan PR, dan tindakan lain yang tidak baik (Susanto. 2018: 82).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Peserta Didik

Menurut Mu'tadin faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang sehat bagi peserta didik adalah faktor lingkungan keluarga, teman

sebayu dan sekolah. Lewat interaksi dalam ruang lingkup ketiga faktor itu sangat berperan dalam menciptakan penyesuaian diri yang baik (Mu'tadin dalam Susanto. 2018: 84).

Sementara menurut Scheneider, ada lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri peserta didik, yaitu:

1. Keadaan fisik

Kondisi fisik peserta didik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sedangkan adanya cacat fisik dan riwayat penyakit menyebabkan timbulnya hambatan individu saat melakukan penyesuaian diri.

2. Perkembangan dan kematangan

Setiap tahap perkembangan yang telah dilalui berpengaruh pada bentuk penyesuaian diri peserta didik, hal itu terjadi karena proses pembelajaran yang telah dilalui dan peserta didik berkembang menjadi lebih matang. Peserta didik yang matang dalam hal intelektual, sosial, moral, dan emosi berdampak pada cara melakukan penyesuaian diri.

3. Keadaan psikologis

Situasi mental berpengaruh pada proses penyesuaian diri, mental yang sehat bisa menciptakan penyesuaian diri yang baik pada peserta didik. Lewat mental yang baik peserta didik akan memberikan respons yang sejalan dengan dirinya maupun tuntutan dari lingkungannya. Sementara faktor psikologis peserta didik mencakup pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

#### 4. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri, keadaan lingkungan yang memberikan kenyamanan terhadap anggotanya akan memperlancar proses penyesuaian diri. Akan tetapi sebaliknya lingkungan yang tidak memberikan kenyamanan terhadap anggotanya menjadikan peserta didik tersebut akan mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud adalah sekolah, keluarga, dan masyarakat.

#### 5. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas memberikan dorongan keyakinan bagi peserta didik untuk bisa memiliki arti serta tujuan dalam menjalani hidup. Begitu pula kebudayaan dalam masyarakat menjadi faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku peserta didik dalam bertindak. Demikianlah, beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (Scheneiders dalam Susanto. 2018: 84-85).

Sementara menurut Susanto faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi dua, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sudah dimiliki oleh peserta didik secara alamiah, antara lain adalah keadaan fisik, perkembangan, serta kematangan. Selanjutnya yaitu faktor eksternal, faktor ini berasal dari lingkungan seseorang berkembang, yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya (Asrori, M. 2007: 199).

#### d. Permasalahan-permasalahan Penyesuaian Diri Siswa

Menurut Susanto, permasalahan-permasalahan kesulitan dalam penyesuaian diri bisa berasal dari lingkungan keluarga yang kurang harmonis, keluarga yang kurang harmonis membuat perasaan psikologis peserta didik menjadi tidak tenang, peserta didik menjadi emosional, suka menyendiri, kurang peka terhadap lingkungan sosial dan kurang mampu dalam mengontrol diri dibandingkan dengan peserta didik yang berasal dari keluarga yang harmonis (Susanto. 2018: 87).

Sunarto & Hartono berpendapat bahwa permasalahan dalam penyesuaian diri di sebabkan karena peserta didik memasuki lingkungan sekolah yang baru, perpindahan jenjang memaksa mereka harus bertemu dan berdampingan dengan teman yang baru, guru yang baru, situasi kondisi lingkungan sekolah baru sehingga dirinya akan mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan mereka. Permasalahan yang biasanya timbul adalah permasalahan membagi waktu belajar dengan kegiatan di sekolah antara lain organisasi, ekstrakurikuler, dan lainnya (Sunanto & Hartono dalam Susanto. 2018: 87).

Kemudian, orang yang lebih dewasa serta lingkungan tempat individu berada berperan besar dalam tercapainya penyesuaian diri guna membangun jati diri yang baik. Orang yang lebih dewasa bertugas memberikan contoh serta mengarahkan kepada tindakan yang benar, akan tetapi tidak menekan peserta didik dan tetap memberikan keleluasaan untuk berinteraksi dengan lingkungan.

Ketidakmampuan remaja dalam penyesuaian diri ditandai dengan:

1. Tidak dapat di percaya, di lihat dalam perilaku yang menyepelkan pembelajaran.
  2. sikap yang berlebihan serta terlalu percaya diri.
  3. Gelisah, yang menyebabkan peserta didik tidak bisa berkembang.
  4. Kurang mandiri.
  5. Putus asa.
  6. Halusinasi untuk mengimbangi ketidak puasan dalam menjalani hidup.
  7. Bertindak tidak sesuai keinginanya agar diterima oleh lingkungan.
  8. Membela diri. Demikianlah mengenai tanda dari ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan penyesuaian diri (Hurlock dalam Susanto. 2018: 87).
2. Bimbingan Kelompok
- a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang di berikan kepada peserta didik secara bersama-sama melalui di namika kelompok guna menujung pemahaman peserta didik dalam kehidupanya sehari-hari serta pengambilan keputusan atau tindakan (Gibson, R & Mitcheli, M. 2016: 275). Layanan bimbingan kelompok di maksudkan untuk memungkinkan peserta didik secara bersama-sama menyelesaikan sebuah permasalahan dan di jadikan acuan oleh peserta didik untuk pengambilan keputusan. Mereka memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing yang bermanfaat di dalam kehidupanya sehari-hari. Dalam layanan bimbingan kelompok, para



peserta didik didorong untuk bersama-sama menyampaikan pandangan tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mencari solusi bersama guna mengatasi permasalahan yang dibahas dalam kelompok (Hartinah, 2017: 105).

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah mendorong peserta didik untuk bersama-sama menyampaikan suatu gagasan dan membicarakan topik penting, menggali nilai-nilai tentang hal tersebut, serta mencari solusi bersama untuk menyelesaikan masalah yang dibahas dalam kelompok (Hartinah, 2017: 105). Kemudian, selain bisa menciptakan hubungan yang baik sesama anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, juga dapat meningkatkan sikap dan tindakan nyata agar bisa mencapai hal-hal yang diinginkan sebagai mana terungkap dalam kelompok.

c. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok di laksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok, yaitu: dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok. Kemudian tahap-tahap bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok :

1. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemahaman tentang sifat atau ciri kelompok dan pemahaman terhadap anggota serta kelompok lain (Cartwright & Zander dalam Hartinah, 2017: 63).

Aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah antara lain:

a. Komunikasi dalam kelompok

Komunikasi menjadikan terdapat pemindahan ide atau gagasan yang di ubah menjadi simbol oleh komunikator terhadap komunikan melalui media.

b. Kekuatan di dalam kelompok

Dalam interaksi dengan anggota kelompok tercipta kekuatan yang berpengaruh membentuk kekompakan dalam kelompok.

c. Kohesi kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

2. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok memegang peranan penting berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan di laksanakan. Menurut Hartinah peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

a. Pemimpin kelompok dapat memberikan arahan terkait proses kegiatan dan hal yang sedang di bicarakan.

- b. Pemimpin kelompok memperhatikan perasaan anggota yang berkembang dalam kelompok itu, serta bisa menanyakan perasaan yang di alami saat itu.
- c. Pemimpin kelompok dapat memberikan arahan apabila kurang menjurus ke arah yang di maksudkan.
- d. Pemimpin kelompok memberi tanggapan atas berjalanya bimbingan.
- e. Pemimpin kelompok di harapkan mampu mengatur berjalanya bimbingan.
- f. Pemimpin kelompok memberikan himbauan agar proses bimbingan yang dilaksanakan tidak keluar dari norma-norma kepatutan dan menjaga kerahasiyaan isi dari jalanya bimbingan (Kurnanto. 2014: 19-26).

### 3. Anggota kelompok

Merupakan salah satu unsur penting dalam bimbingan kelompok. Tanpa adanya anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peranan anggota kelompok. Peranan anggota kelompok yang harus di laksanakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Membantu terbangunya suasana keakraban dalam kelompok.
- b. Mencerahkan perasaan saat terlibat dalam kegiatan kelompok.
- c. Membantu tercapainya tujuan bersama.

- d. Ikut serta dalam tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e. Aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Bersikap terbuka.
- g. Membantu anggota lain.
- h. Memberi kesempatan anggota lain menyampaikan pendapatnya.
- i. Sadar akan pentingnya kegiatan kelompok (Prayitno dkk. 2017: 45-46).

Dari unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu pertama, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh, kedua, pemimpin kelompok sebagai unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok, kemudian yang terakhir adalah anggota kelompok sebagai unsur yang penting pada layanan. Bimbingan kelompok tidak mungkin tanpa anggota kelompok. Semua unsur itu harus ada dan berjalan secara beriringan, guna terciptanya tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok secara maksimal.

#### d. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang bisa dibahas sangat beragam serta berguna bagi siswa, yaitu:

1. Materi pemahaman hidup sehat dalam keberagaman.
2. Materi penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang baru.

3. Materi cara pengendalian diri menyikapi peristiwa di masyarakat.
4. Materi manajemen waktu.
5. Materi cara mengambil keputusan yang baik.
6. Materi cara belajar yang baik.
7. Materi peningkatan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
8. Materi pemilihan karir.
9. Materi pemilihan jurusan dan pendidikan lanjutan yang baik  
(Gibson, R & Mitchell, M. 2016: 275).

e. Asas Bimbingan Kelompok

1. Asas kerahasiaan: Para anggota kelompok hendaknya menyimpan dan merahasiakan informasi yang di bahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak selayaknya di ketahui orang lain.
2. Asas keterbukaan: Para anggota kelompok secara bebas dan terbuka menyampaikan pendapat, ide serta gagasan tanpa adanya rasa sungkan dan malu.
3. Asas kesukarelaan: Para anggota kelompok menampilkan diri secara spontan tanpa malu-malu, di paksa anggota kelompok, atau pemimpin kelompok.
4. Asas kenormatifan: Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas kekinian: Masalah yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok harus bersifat sekarang.

6. Asas keahlian: Pemimpin kelompok mengelola kegiatan dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.
7. Asas kemandirian: Pemimpin kelompok hendaknya selalu menghidupkan kemandirian pada diri anggota kelompok, jangan sampai anggota kelompok itu menjadi tergantung kepada orang lain, khususnya kepada pemimpin kelompok.
8. Asas kegiatan: Anggota kelompok harus aktif dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok.
9. Asas kedinamisan: Upaya layanan bimbingan kelompok menghendaki terjadinya perubahan pada anggota kelompok yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.
10. Asas keterpaduan: Yaitu asas yang menghendaki agar layanan bimbingan kelompok, baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis dan terpadu.
11. Asas alih tangan: Asas ini mengisyaratkan bahwa bila seorang petugas bimbingan dan konseling sudah melakukan layanan tetapi hasilnya belum seperti yang diharapkan, maka petugas ini mengalih tangankan klien tersebut kepada petugas atau badan lain yang lebih ahli.
12. Asas tutwuri handayani: Asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Demikianlah

sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh anggota kelompok (Prayitno, Afdal dkk. 2017: 100-101).

f. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

1. Tahap I Pembentukan

Tahap ini adalah tahap pengenalan, tahap pelibatan diri masuk kedalam sebuah kelompok. Pada tahap ini biasanya anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan serta harapan yang ingin di capai dalam proses konseling yang di pandu oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok agar anggota kelompok mengerti arti dari bimbingan kelompok dan kenapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan. Pemimpin kelompok juga menjelaskan aturan main dalam proses bimbingan kelompok, sehingga jika ada hambatan dalam proses pelaksanaannya, anggota kelompok sudah mengerti bagaimana cara mengatasinya. Asas kerahasiaan juga disampaikan, supaya masing-masing anggota kelompok bisa saling menjaga kerahasiyaan (Kurnanto. 2014: 137-156).

2. Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Dalam prosesnya tidak semua berjalan dengan mulus, kadang dalam prosesnya lancar masuk ke tahap ketiga, tapi ada kalanya juga para anggota kelompok enggan masuk ke tahap

kegiatan kelompok sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Menyikapi hal itu, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinannya yang khas dan bersusah payah berusaha meyakinkan anggota kelompoknya agar mau melanjutkan ke tahap berikutnya.

Hal yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: 1) Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, 2) Mengamati anggota kelompoknya apakah sudah siap melanjutkan ke tahap berikutnya, 3) Membahas suasana yang terjadi, 4) Meningkatkan keaktifan anggota, 5) Bila dirasa perlu kembali ke tahap pertama. Kemudian yang perlu diperhatikan oleh pemimpin kelompok adalah: 1) Menerima suasana yang ada dengan penuh sukacita serta terbuka, 2) Tidak mengambil alih kekuasaan secara berlebihan, 3) Mendorong di bahas suasana perasaan, 4) Tidak tertutup dan selalu terbuka diri serta penuh empati (Prayirno, Afdal, Ifdil, Ardi. 2017: 58-61).

### 3. Tahap III Kegiatan

Tahap ketiga adalah tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok, maka banyak aspek-aspek yang menjadi pengiring dalam tahap ini sehingga perlu dicermati secara penuh oleh pemimpin kelompok. Hal yang perlu dilakukan oleh pemimpin kelompok pada tahapan ini adalah: memandu proses jalanya bimbingan dengan sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, memberikan penguatan serta penuh empati.



Pada tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- a. Anggota kelompok bebas mengutarakan masalah atau topik yang akan dibahas.
- b. Menetapkan masalah atau topik pembahasan.
- c. Anggota kelompok membahas topik masalah secara mendalam dan tuntas.
- d. Kegiatan selingan, kegiatan tersebut dilaksanakan bertujuan agar topik atau masalah anggota kelompok yang menjadi pembahasan dapat terpecahkan, kemudian terbahasnya masalah secara mendalam dan terselesaikan, serta anggota kelompok ikut berperan aktif menyampaikan ide-ide gagasan dalam pembahasan (Hartinah. 2017: 147-150).

#### 4. Tahap IV Pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran bimbingan kelompok, inti utama adalah bukan berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi keberhasilan yang dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil yang dicapai seharusnya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama bisa tercapai. Selanjutnya kelompok menetapkan kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

Hal-hal yang dilakukan dalam tahap ini, yaitu:

- a. Pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan segera di akhiri.
- b. Pemimpin kelompok beserta anggota menyampaikan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Menyampaikan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok mulai masuk pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok kemudian di pusatkan pada kemampuan apakah anggota kelompok mampu menerapkan apa yang sudah dipelajari kedalam kehidupan nyata sehari-hari (Hartinah. 2017: 151-53).

### 3. Pendekatan Realitas

#### a. Pengertian Pendekatan Realitas

Pendekatan realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Pendekatan realitas dalam proses konselingnya berfokus pada saat sekarang dan tidak melihat pengalaman masa lalunya (Gibson, R & Mitchell, M. 2016: 224). Pendekatan ini juga tidak memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan psikolog lainnya, tetapi menekankan pada asumsi perubahan tingkah laku ke arah yang lebih bertanggung jawab, dengan merencanakan dan melakukan tindakan tersebut.

#### b. Teknik Konseling

Konseling realitas adalah konseling yang aktif secara verbal, dengan menekankan rasionalitas konseli kemudian di fokuskan pada kekuatan-kekuatan dan kemampuan konseli yang di hubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan upayanya dalam mencapai keberhasilan hidup. Konselor membantu konseli menyadari tingkah lakunya, membuat pertimbangan nilai atas tingkah lakunya dan mengarahkan konseli membuat rencana perubahan tingkah lakunya.

Beberapa teknik yang bisa di gunakan adalah sebagai berikut :

1. Menggunakan role playing dengan konseli.
2. Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks.
3. Tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu di adakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.
4. Menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.
5. Membuat model-model peranan/Modeling
6. Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapisnya.
7. Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas (Corey dalam Lubis, N.L. 2014: 189)

c. Tahap Proses Konseling Realitas

Proses konseling realitas menurut Yusuf ada delapan tahap:

1. Menciptakan hubungan yang baik dengan klien dengan bersikap jujur, terbuka serta empati.
2. Berfokus pada perilaku klien.
3. Berfokus pada saat ini, tidak masa lalu klien.
4. Klien menilai tingkah lakunya sendiri, ini penting karena klien harus bertanggung jawab dengan tingkah lakunya.
5. Membuat perencanaan, agar perilakunya lebih tertata dan ke arah yang lebih produktif.
6. Mengambil komitmen, bertanggung jawab melaksanakan rencana yang telah dibuat sebelumnya.
7. Menghilangkan hukuman, pendekatan realitas tidak menggunakan hukuman sebagai teknik pengubahan tingkah laku, karena hukuman tidak efektif untuk mengubah tingkah laku klien.
8. Tidak berputus asa, artinya konselor harus tetap semangat walaupun masalah klien tidak teratasi.

Itulah delapan tahapan proses konseling realitas (Yusuf,S. 2016: 177)

d. Tujuan Konseling Realitas

1. Membantu klien agar memahami tingkah lakunya.
2. Memberikan pemahaman cara memilih tingkah lakunya serta cara mengedalikan tingkah lakunya.

3. Agar klien lebih bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambilnya.
4. Membantu klien agar mampu memahami kebutuhan-kebutuhannya.
5. Membantu klien mewujudkan ide-ide yang realistik.
6. Membantu klien mengevaluasi seberapa efektif tingkah lakunya dalam mencapai rencana yang diinginkannya.
7. Membantu klien menemukan tingkah laku yang efektif agar dapat memenuhi kebutuhan saat ini dan yang akan datang.

Demikianlah tujuan konseling realitas yang dikemukakan oleh Glasser (Glasser dalam Yusuf, S. 2016: 178).

- e. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik dalam pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik perlu dilengkapi teknik yang tepat agar konseling dapat dilaksanakan secara fokus dan sesuai dengan kebutuhan. Modeling merupakan salah satu teknik yang bisa di pakai dalam pendekatan realitas. Teknik modeling adalah teknik yang di kembangkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk mengubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan (Bradley T. Eriord. 2016: 340). Kemudian dalam pelaksanaan

bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik terdapat beberapa tahapan.

Tahap awal yaitu tahap pembentukan kelompok. Tahap pembentukan kelompok di laksanakan berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan kepala sekolah, guru BK, dan wali kelas, kemudian di lanjutkan dengan tugas-tugas pembentukan kelompok. Pada tahap tugas pembentukan kelompok, peneliti menyatakan tujuan dari kegiatan dan menetapkan aturan-aturan yang disepakati bersama selama berlangsungnya kegiatan.

Tahap kedua adalah tahap transisi dari tahap pertama menuju tahap ketiga. Pada tahap ini konselor memberikan permainan yang bertujuan membangun kekompakan dalam kelompok, sehingga kegiatan yang akan berlangsung diharapkan akan kondusif dan terlaksana sesuai tujuan yang telah di tetapkan sampai kegiatan selesai.

Tahap ketiga yakni tahap kerja yang merupakan kegiatan inti dari bimbingan kelompok. Pada tahap kerja terdiri dari beberapa proses kegiatan yaitu eksperimentasi (pelaksanaan), identifikasi, analisis dan generalisasi (rencana tindak lanjut) tanpa menghilangkan tahapan dalam proses teknik modeling pada pendekatan realitas yakni attentional (proses memperhatikan), retentional (proses mengamati), production (proses meniru),

motivation (proses penguatan). Pada penelitian ini di gunakan live modeling dan symbolic modeling. Live modeling di lakukan dengan menghadirkan model yang karakteristiknya sesuai dengan perilaku yang akan ditiru. Symbolic modeling di lakukan dengan dengan menayangkan vidio.

Tahap keempat adalah tahap pengahiran. Tahap ini merupakan tahap refleksi umum dan tindak lanjut terhadap layanan bimbingan kelompok yang telah di laksanakan.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

### **1. Kajian Relevan**

Kajian penelitian yang relevan adalah penjelasan penelitian yang sudah pernah dilakukan seputar masalah yang di teliti. Sehingga penelitian yang akan di lakukan merupakan kajian atau perkembangan dari penelitian terdahulu, sehingga dapat terlihat jelas bahwa kajian yang sedang di lakukan bukan merupakan pengulangan atau duplikasi. Berdasarkan telaah yang sudah dilakukan terhadap beberapa sumber kepustakaan, terdapat beberapa pembahasan mengenai penelitian yang sebelumnya telah dibahas, diantaranya:

- a. Penelitian yang di lakukan oleh Yasinta Octavia yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik

modeling efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang peneliti teliti adalah terletak pada sama-sama menggunakan teknik modeling. sementara perbedaanya adalah penelitian terdahulu menggunakan kenseling kelompok dan untuk meningkatkan kemandirian belajar.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Yesi Marselina yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas VII MTs Mathla’ul Anwar Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan interaksi sosial peserta didik kelas VII MTs Mathla’ul Anwar BandarLampung sebesar 35% setelah di berikan layanan bimbingan kelompok teknik Role Playing .

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada layanan yang di gunakan, yaitu layanan bimbingan kelompok. Sementara perbedaanya yaitu, penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan teknik role playing dan untuk meningkatkan interaksi sosial, sedangkan penelitian saya sendiri menggunakan teknik modeling serta untuk meningkatkan penyesuaian diri.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin yang berjudul “Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kelas VIII G SMP PGRI 6 Bandar Lampung T.P



2017/2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan teknik modeling dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII G SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok dan teknik modeling. Sementara perbedaannya yaitu penelitian terdahulu untuk meningkatkan kepercayaan diri.

## 2. Referensi Buku

- a. Buku berjudul “Konsep Dasar Bimbingan Kelompok” yang ditulis oleh Siti Hartinah pada tahun 2017. Buku ini diterbitkan oleh perusahaan cetak PT Refika Aditama dengan nomer ISBN 979-1073-63-5 di kota Bandung. Isi buku ini spesifik membahas tentang *bimbingan kelompok*.
- b. Buku berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok” yang ditulis oleh Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi pada tahun 2017. Buku ini diterbitkan oleh Ghalia Indonesia dengan nomer ISBN 978-979-450-732-2 di kota Bogor. Isi buku ini sedikit banyak membahas tentang *tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok*.
- c. Buku berjudul “Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan” yang ditulis oleh Syamsu Yusuf pada tahun 2016. Buku ini diterbitkan oleh PT Refika Aditama dengan nomer ISBN 978-602-6322-04-3 di kota Bandung. Isi buku ini

menjelaskan berbagai pendekatan, salah satunya *pendekatan realitas*.

- d. Buku berjudul ‘Psikologi Pembelajaran’ yang di tulis oleh Mohammad Asrori pada tahun 2007. Buku ini di terbitkan oleh CV WACANA PRIMA di kota Bandung. Isi buku ini menjelaskan tentang proses perkembangan siswa di sekolah salah satunya menjelaskan tentang *penyesuaian diri*.
- e. Buku berjudul “Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya” yang ditulis oleh Ahmad Susanto pada tahun 2018. Buku ini diterbitkan oleh PRENADAMEDIA GROUP dengan nomer ISBN 978-602-422-240-6 di kota Jakarta. Isi buku ini membahas bimbingan konseng di sekolah salah satunya tentang *penyesuaian diri siswa*.
- f. Buku berjudul “Psikologi Perkembangan” yang di tulis oleh Hendriati Agustiani pada tahun 2009. Buku ini di terbitkan oleh PT Refika Aditama dengan nomer ISBN 979-3304-58-8 di kota Bandung. Isi buku ini membahas perkembangan remaja salah satunya *penyesuaian diri*.
- g. Buku berjudul “40 TEKNIK yang Harus Di Miliki Setiap Konselor” yang ditulis oleh Bradley T. Eriord pada tahun 2016. Buku ini di terbitkan oleh PUSTAKA PELAJAR dengan nomer ISBN 0133571742 di kota Yogyakarta. Isi buku ini membahas tentang *Teknik Modeling*

- h. Buku berjudul “Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik” yang di tulis oleh Namora Lumongga Lubis pada tahun 2014. Buku ini di terbitkan oleh KENCANA Prenadamedia Group dengan nomer ISBN 978-602-8730-68-6 158.3 di kota Jakarta. Isi buku ini membahas tentang teori dan pendekatan dalam konseling.
- i. Buku berjudul “Bimbingan dan Konseling” yang ditulis Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell pada tahun 2016. Buku ini diterbitkan oleh PUSTAKA PELAJAR dengan nomer ISBN 978-02-9033-12-0 di kota Yogyakarta. Isi buku ini membahas tentang bimbingan dan konseling.

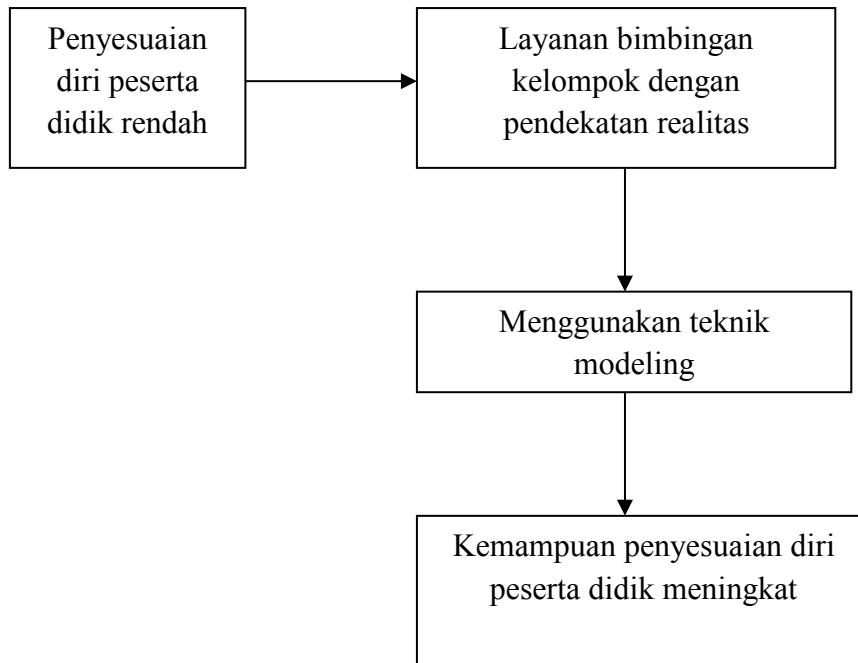
### **C. Kerangka Pikir**

Pada dasarnya setiap peserta didik yang melanjutkan sekolah ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Semua peserta didik mengharapkan dirinya dapat di terima serta diakui dalam lingkungannya barunya secara baik, tetapi biasanya apa yang menjadi harapan tidak sesuai dengan kenyataan, dan sering kali peserta didik menemui kendala dalam melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada peserta didik amat sangat penting untuk menunjang kelancaran pendidikannya. Peserta didik yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan sekolah akan mendapat banyak kemudahan dalam proses sosialisasi dan perkembangannya. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat berupa penyesuain diri dengan teman sebaya, guru, aturan sekolah serta

metode belajar. Kemudian peserta didik yang memiliki penyesuaian diri di sekolah rendah ditandai dengan; peserta didik akan menyendiri, peserta didik akan menarik diri dari kegiatan sekolah, peserta didik sulit melakukan kegiatan secara kelompok dan hanya bergaul dengan teman-teman kelompoknya saja. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di MTs Darussalam Nusawungu dan wawancara dengan guru BK serta wali kelas, diperoleh informasi bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah, dilihat dari: peserta didik tidak percaya diri, peserta didik hanya bergaul dengan teman yang berasal dari lingkungan asal mereka, peserta didik kurang fokus pada proses pembelajaran, peserta didik diam saat di tanya, peserta didik tidak mengerjakan PR dan sulit bekerja sama, peserta didik kurang menghargai teman, peserta didik melanggar aturan semisal tidak masuk sekolah tanpa ijin.

Masalah tersebut perlu mendapatkan perhatian serta penanganan yang khusus dari pendidik terutama guru bimbingan dan konseling. Kemudian dalam menyelesaikan permasalahan tersebut bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas juga dapat digunakan sebagai media untuk melatih peserta didik memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya dengan menggunakan pendekatan realitas dengan teknik modeling yang memfokuskan diri pada perilaku saat ini tanpa melihat perilaku masa lalunya secara dinamika kelompok, sehingga dirasa dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Berdasarkan uraian di atas kerangka pikir penelitian ini sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, yang dimana rumusan masalah penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2018: 99).

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu Tahun Pelajaran 2020/2021.

Hipotesis sebagai berikut :

Ha : Adanya peningkatan penyesuaian diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu Tahun Ajaran 2020/2021.

Ho : Tidak adanya peningkatan penyesuaian diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu Tahun Ajaran 2020/2021.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

## **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2018: 111).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Experimental Design, bentuk desain dari eksperimen ini merupakan pengembangan dari true experimental design, yaitu sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2018: 120). Dalam desain ini subjek diobservasi dua kali (pretest dan post test). kemudian terdapat pre test sebelum diberikan layanan dan post test setelah diberikan layanan, oleh karena itu hasil layanan dapat diketahui lebih akurat karena bisa dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan

Penggunaan desain penelitian tersebut karena peneliti ingin melihat pengaruh dari pemberian treatment yang diberikan oleh peneliti terhadap subjek perilaku individu yang diamati.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MTs Darussalam Nusawungu Kabupaten Cilacap dan Waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2020/2021.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono, populasi adalah suatu kawasan yang terdiri dari objek serta subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 131). Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu tahun pelajaran 2020/2021 yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas VII A berjumlah 25 dan VII B berjumlah 25, dengan jumlah total 50 peserta didik.

## 2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018: 131). Kemudian pada penelitian ini pengambilan sampelnya menggunakan probability sampling, yaitu teknik memperoleh sampel dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2018: 134). Teknik sampling yang digunakan adalah disproportionate stratified random sampling, yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel, jika populasi berstrata tetapi kurang proporsional (Sugiyono, 2018: 135). Sampel yang didapat dalam penelitian ini diperoleh dari hasil *pre test*, observasi, wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan wali kelas. Sampel yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya pada penelitian ini berjumlah 10 peserta didik kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelompok kontrol yang diambil dari kelas VII MTs Darussalam Nusawungu tahun ajaran 2020/2021.



**Tabel 3.1**  
**Sampel penelitian**

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol		
Kelas	L	P	Jumlah	L	P	Jumlah
VII	6	4	10	5	5	10

Alasan peneliti mengambil sampel kelompok eksperimen 10 peserta didik tersebut karena dianggap memiliki penyesuaian diri rendah dari hasil pre test serta hasil konsultasi dengan wali kelas. Peneliti juga mengambil 10 peserta didik untuk masuk pada kelompok kontrol sebagai data pembanding yang diambil secara acak dari kriteria sedang hingga tinggi.

**Tabel 3.2**  
**Rincian Pengambilan Sampel**

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Nama	Pretest	Kriteria	Nama	Pretest	Kriteria
1	RA	57	Rendah	ZZA	75	Sedang
2	INR	60	Rendah	AA	78	Sedang
3	DRS	61	Rendah	KFO	82	Sedang
4	KA	62	Rendah	NAA	84	Sedang
5	NR	64	Rendah	ES	90	Sedang
6	KA	65	Rendah	AAT	92	Sedang
7	AAR	66	Rendah	MRA	95	Sedang
8	ER	67	Rendah	WF	102	Sedang
9	AZA	68	Rendah	NB	107	Tinggi
10	MN	69	Rendah	MFA	111	Tinggi

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapat informasi

tentang hal tersebut dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2018: 55). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang memberikan pengaruh terhadap perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Di dalam penelitian ini, variabel independen adalah layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas yang diberi simbol X.
2. Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas. Di dalam penelitian ini, yang menjadi variabel dependen adalah penyesuaian diri pada siswa yang diberi simbol Y.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik dan instrumen pengumpulan data sebagai berikut :

##### **1. Angket**

Angket adalah teknik memperoleh data untuk memahami individu dengan cara memberikan pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu (Raharjo & gudnanto, 2013: 94). Kemudian dalam mengukur bobot penelitian menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018: 152). Pada penelitian ini, angket langsung digunakan untuk mendapatkan data untuk keadaan penyesuaian diri peserta didik kelas VII MTs Darusalam

Nusawungu, sehingga jawaban dari sekala likert diberi skor yang akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3 Skor Jawaban Pertanyaan**

Jawaban	Skor	
	Favourabel	Unfavourabel
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Agar mempermudah dalam penyusunan angket, maka dibuatlah kisi-kisi dalam angket berdasarkan teori faktor-faktor yang mempengaruhi *penyesuaian diri* di sekolah, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.4**

### Kisi-Kisi Angket Penyesuaian Diri

No	Faktor-faktor	Indikator	Satuan butir soal		Jumlah
			Favourabel	Unfavourabel	
1	Fisik	Kerapihan	1, 3, 5	2, 4, 6	6
		Riwayat Penyakit	7, 9, 11	8, 10, 12	6
2	Perkembangan dan Kematangan	Intelektual	13, 15	14, 16	4
		Sosial	17, 19	18, 20	4
		Moral	21, 23	22, 24	4
		Emosi	25, 27	26, 28	4
3	Psikologis	Pengalaman	29, 31	30, 32	4
		Pendidikan	33, 35	34, 36	4
		Konsep diri	37, 39	38, 40	4
		Keyakinan diri	41, 43	42, 44	4
4.	Lingkungan	Sekolah	45, 47	46, 48	4
		Keluarga	49, 51	50, 52	4
		Masyarakat	53, 55	54, 56	4
5	Religiusitas dan Kebudayaan	Kepercayaan	57, 59, 61	58, 60, 62	6
		Kebudayaa	63, 65, 67	64, 66, 68	6
Total					68

Kemudian apabila hasil angket telah diketahui, selanjutnya hasil angket direkapitulasi dengan penyesuaian diri peserta didik yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai tertinggi

NR = Nilai terendah

K = Jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan penyesuaian diri peserta didik adalah:

- a. Sekor tertinggi :  $4 \times 35 = 140$
- b. Sekor terendah :  $1 \times 35 = 35$
- c. Rentang :  $140 - 35 = 105$
- d. Jarak interval :  $140 : 4 = 35$

**Tabel 3.5**  
**Kriteria Penyesuaian Diri**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
105 – 140	Tinggi
70 – 105	Sedang
35 - 70	Rendah

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji validitas

Validitas adalah media untuk mengukur agar menunjukkan sebuah instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018: 193). Uji validitas digunakan untuk menguji validitas instrumen angket. Sebuah instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut bisa menjalankan tugasnya untuk mengukur atribut dan mendapatkan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Lumaauridlo. 2019: 248).

Kemudian dalam menguji validitas dalam penelitian ini yaitu dengan mencari kesamaan antara bagian-bagian alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir menggunakan rumus korelasi product moment (Lumaauridlo. 2019: 143-144) :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

#### Keterangan

$r_{xy}$  : Indeks korelasi

X : Skor X

Y : Skor Y

N : Jumlah responden

Jika  $r_{xy} > r$  tabel dan  $\alpha = 5\%$  maka alat ukur dikatakan valid

Sebuah angket dikatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0.

Dengan peserta didik yang dijadikan sampel eksperimen sebanyak 10, dan kontrol 10 peserta didik. Jika  $N=50$  dengan taraf signifikansi 0,005 maka diperoleh  $R_{tabel} = 0,279$  sehingga dapat dinyatakan:

Valid : Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

Kemudian setelah dilaksanakan uji validitas terhadap aitem pernyataan menggunakan bentuk SPSS statistik 16.0. maka didapatlah pernyataan valid dengan jumlah 35 aitem pernyataan.

**Tabel 3.6**

**Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen**

No	Faktor-faktor	Indikator	Satuan butir soal		Jumlah
			Favourabel	Unfavourabel	
1	Fisik	Kerapihan		1, 2,	2
		Riwayat penyakit		3,	1
2	Perkembangan dan kematangan	Intelektual	4, 5,	6,	3
		Sosial	7, 8,	9,	3
		Moral		10, 11,	2
		Emosi		12,	1
3	Psikologis	Pengalaman	13, 14,		2

		Konsep diri	17,	15, 16, 18, 19,	5
4	Lingkungan	Sekolah	20, 22,	21, 23,	4
		Keluarga	24, 25,	26,	3
		Masyarakat	27, 28,	29,	3
5	Religiusitas dan kebudayaan	Kepercayaan	31, 33, 34	30, 32,	5
		Kebudayaan		35	1
Jumlah			16	19	35

Penjumlahan skor hasil perolehan perilaku peserta didik menjadi skor perolehan penjumlahan menggunakan rumus dari Sutrisno Hadi dalam Suharsimi Arikunto, yaitu :

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = jumlah kelas interval

Sehingga interval kriteria tersebut bisa ditetapkan dengan cara sebagai berikut:

a. Sekor tertinggi :  $4 \times 35 = 140$

b. Sekor terendah :  $1 \times 35 = 35$

c. Rentang :  $140 - 35 = 105$



d. Jarak interval :  $140 : 4 = 35$

**Tabel 3.7**

**Kriteria Penyesuaian Diri**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
105 – 140	Tinggi
70 – 105	Sedang
35 - 70	Rendah

2. Realibilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila dipakai berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama pula (Sugiyono, 2018: 193). Secara umum sebuah instrumen dikatakan reliabel jika cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik datanya dan sesuai dengan kenyataan, sehingga berulang kali di ambil hasilnya akan tetap sama. Agar memperoleh indeks reliabilitas soal dalam penelitian ini menggunakan rumus Spearman Brown sebagai berikut(Lumauridlo. 2019: 145).

$$r_1 = \frac{2rb}{1+rb}$$

$$r_b = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan

$r_b$  : Koefisien korelasi antara dua belahan

X : Belahan Pertama

Y : Belahan Kedua

N : Jumlah responden

$r_1$  : Koefisien reliabilitas

Indikator pengukuran reliabilitas jika r hitung sebagai berikut :

0,08 – 1,0 = reliabilitas baik

0,6 – 0,799 = reliabilitas diterima

< 0,6 = reliabilitas kurang baik

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	68

Angket dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha harus lebih dari 0,6, sementara nilai Cronbach's Alpha dalam angket ini adalah 0,810 lebih dari 0,6 sehingga otomatis item angket ini reliabel.

#### G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan pre-test dan post test one group design, maka rumusnya adalah

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}$$

#### Keterangan

Md : Mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test-pre test)

Xd : deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$  : jumlah kuadrat deviasi

N : subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1

Paired Samples T Test

- a. Deskripsi Pretest dan Posttest dari kelompok eksperimen

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre test	63.9000	10	3.84274	1.21518
Post test	1.0910E2	10	6.33246	2.00250

Pada output ini diperlihatkan hasil ringkasan statistik diskriptif dari kedua sampel atau data pre test dan post test. Diketahui subjek pada masing-masing pretest dan posttest adalah 10, kemudian mean dari pre test adalah 63,9000 dengan standar deviasi 3,84274. Sedangkan untuk mean post test adalah 1,0910E2 dengan standar deviasi 6,33246.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post test	-4.52000E1	3.39280	1.07290	-47.62706	-42.77294	-42.129	9	.000

Berdasarkan tabel diatas, analisis output menampilkan mean  $-4.52000E1$ , standar defiasinya 3.39280, mean standar erornya 1.07290. Perbedaan rentan keduanya yaitu  $-47.62706$ , sedangkan perbedaan tertinggi keduanya yaitu  $-42.77294$ . Untuk hasil uji test t yaitu  $-42.129$  dengan df 9 dan signifikansi 0,000. Adapun deskripsi data dari tabel di atas yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis
  - a.  $H_a$ : Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
  - b.  $H_o$ : Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
2. Menentukan t tabel

Tabel distribusi t dicari pada  $=5\% : 2 = 2,5\%$  untuk uji 2 dua sisi dengan degree of freedom (df) n-1. Berdasarkan tabel diatas di peroleh df sebesar 9. Dengan pengujian 2 sisi (taraf signifikansi  $5\% = 0,025$ ) hasil yang diperoleh untuk t tabel sebesar 2,262.

Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu sebagai berikut:

- a.  $H_o$  diterima jika  $-t \text{ tabel} < t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$

b.  $H_a$  diterima jika  $-t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  ( $-42,129 < -2,262$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar 42,129 antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

b Deskripsi pretest dan posttest dari kelompok kontrol

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test	91.6000	10	12.23111	3.86782
Post test	93.1000	10	12.69689	4.01511

Pada output ini diperlihatkan hasil ringkasan statistik diskriptif dari kedua sampel atau data pre test dan post test. Diketahui subjek pada masing-masing pretest dan posttest adalah 10, kemudian mean dari pre test adalah 91.6000 dengan standar deviasi 12.23111. Sedangkan untuk mean post test adalah 93.1000 dengan standar deviasi 12.69689.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post test	-1.50000	.84984	.26874	-2.10794	-.89206	-5.582	9	.000

Berdasarkan tabel diatas, analisis output menampilkan mean -1.50000, standar defiasinya .84984, mean standar erornya .26874 Perbedaan rentan keduanya yaitu -2. 10794, sedangkan perbedaan tertinggi keduanya yaitu -.89206. Untuk hasil uji test t yaitu -5.582 dengan df 9 dan signifikansi 0,000. Adapun deskripsi data dari tabel di atas yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis
  - a. Ha: Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
  - b. Ho: Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .

## 2. Menentukan tingkat signifikansi

Tabel distribusi t dicari pada  $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$  untuk uji 2 dua sisi dengan degree of freedom (df)  $n-1$ . Berdasarkan tabel diatas di peroleh df sebesar 9. Dengan pengujian 2 sisi (taraf signifikansi  $5\% = 0,025$ ) hasil yang diperoleh untuk t tabel sebesar 2,262.

Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu sebagai berikut:

- a.  $H_0$  diterima jika  $-t_{tabel} < t_{hitung} < t_{tabel}$
- b.  $H_a$  diterima jika  $-t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi  $-5.582 < -2,262$  maka  $H_0$  ditolak, yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar -5.582 antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

### c. Independent samples test

Independent samples test digunakan untuk mengukur perbedaan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun sebelum melakukan independent samples test, dilakukan terlebih dahulu uji homogen. Adapun hasil perhitungan uji homogen adalah sebagai berikut:



**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Bimbingan	Based on Mean	4.497	1	18	.048
	Based on Median	4.418	1	18	.050
	Based on Median and with adjusted df	4.418	1	14.827	.053
	Based on trimmed mean	4.446	1	18	.049

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data adalah homogen, namun jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tidak homogen. Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansinya yaitu  $0,053 > 0,05$  maka distribusi data homogen.

**Group Statistics**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	Posttest eksperimen	10	45.20	3.393	1.073
	posttest kontrol	10	1.50	.850	.269

Berdasarkan tabel di atas jumlah subjek pada kelompok eksperimen 10 dan jumlah subjek pada kelompok kontrol 10. Mean posttest untuk kelompok eksperimen yaitu 45.20 dan pada kelompok kontrol yaitu 1.50.

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Eksperimen Equal variances assumed	13.159	.002	39.510	18	.000	43.700	1.106	41.376	46.024	
Equal variances not assumed			39.510	10.125	.000	43.700	1.106	41.240	46.160	

Pengujian berdasarkan signifikansi

1. Menentukan hipotesis

- a. Ha: Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
- b. Ho: Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

2. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian uji dua sisi dengan tingkat signifikansi =5%

3. Nilai tingkat signifikansi

Berdasarkan tabel di atas, di dapat nilai sig (2-tailed) 0,000

4. Kriteria Pengujian

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

5. Kesimpulan

Diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) yang didapat yaitu  $0,000 < 0,05$  maka Ho ditolak, yang artinya ada perbedaan signifikan.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Kegiatan penelitian dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII Di MTs Darussalam Nusawungu Tahun Pelajaran 2020/2021” di laksanakan pada bulan Oktober-November 2020. Sebelum hasil penelitian di dapatkan, peneliti menyebar instrumen penelitian atau *pretest* untuk mendapatkan gambaran tingkat penyesuaian diri peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas menggunakan teknik modeling. Hasil dari *pretest* ini akan menjadi data pembanding pada data *post test*. Objek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu yang berjumlah 20 peserta didik.

Dari data yang telah diolah, hasil *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol peserta didik dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1

Deskripsi Data Pretest Kelompok Esperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Nama	Pretest	Kriteria	Nama	Pretest	Kriteria
1	RA	57	Rendah	ZZA	75	Sedang
2	INR	60	Rendah	AAL	78	Sedang
3	DRS	61	Rendah	KFO	82	Sedang
4	KA	62	Rendah	NAA	84	Sedang
5	NR	64	Rendah	ES	90	Sedang
6	KA	65	Rendah	AAT	92	Sedang
7	AAR	66	Rendah	MRA	95	Sedang
8	ER	67	Rendah	WF	102	Sedang

9	AZA	68	Rendah	NB	107	Tinggi
10	MN	69	Rendah	MFA	111	Tinggi

Dari tabel sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan realitas teknik modeling tersebut, sampel atau kelompok eksperimen dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah dan 10 peserta didik lainnya sebagai pembanding atau kelompok kontrol dengan kriteria penyesuaian diri sedang dan tinggi yang diambil secara acak. Selanjutnya peneliti memberikan treatment pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol peneliti memberikan layanan diskusi.

## B. Hasil Uji Hipotesis

### 1. Uji Hipotesis

#### a. Deskripsi Pretest dan Posttest dari kelompok eksperimen

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test	63.9000	10	3.84274	1.21518
Post test	1.0910E2	10	6.33246	2.00250

Pada output ini diperlihatkan hasil ringkasan statistik diskriptif dari kedua sampel atau data pre test dan post test. Diketahui subjek pada masing-masing pretest dan posttest adalah 10, kemudian mean dari pre test adalah 63,9000 dengan standar deviasi 3,84274. Sedangkan untuk mean post test adalah 1,0910E2 dengan standar deviasi 6,33246.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post test	-4.52000E1	3.39280	1.07290	-47.62706	-42.77294	-42.129	9	.000

Berdasarkan tabel diatas, analisis output menampilkan mean - 4.52000E1, standar defiasinya 3.39280, mean standar erornya 1.07290. Perbedaan rentan keduanya yaitu -47.62706, sedangkan perbedaan tertinggi keduanya yaitu -42.77294. Untuk hasil uji test t yaitu -42.129 dengan df 9 dan signifikansi 0,000. Adapun deskripsi data dari tabel di atas yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis
  - a. Ha: Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
  - b. Ho: Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
2. Menentukan t tabel

Tabel distribusi t dicari pada  $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$  untuk uji 2 dua sisi dengan degree of freedom (df)  $n-1$ . Berdasarkan tabel diatas di peroleh df sebesar 9. Dengan pengujian 2 sisi (taraf signifikansi  $5\% = 0,025$ ) hasil yang diperoleh untuk t tabel sebesar **2,262**.

Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu sebagai berikut:

- a.  $H_0$  diterima jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$
- b.  $H_a$  diterima jika  $-t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  ( $-42,129 < -2,262$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar 42,129 antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

- b Deskripsi pretest dan posttest dari kelompok kontrol

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test	91.6000	10	12.23111	3.86782
Post test	93.1000	10	12.69689	4.01511

Pada output ini diperlihatkan hasil ringkasan statistik diskriptif dari kedua sampel atau data pre test dan post test. Diketahui subjek pada masing-masing pretest dan posttest adalah 10, kemudian mean dari pre

test adalah 91.6000 dengan standar deviasi 12.23111. Sedangkan untuk mean post test adalah 93.1000 dengan standar deviasi 12.69689.

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post test	-1.50000	.84984	.26874	-2.10794	-.89206	-5.582	9	.000

Berdasarkan tabel diatas, analisis output menampilkan mean - 1.50000, standar defiasinya .84984, mean standar erornya .26874 Perbedaan rentan keduanya yaitu -2. 10794, sedangkan perbedaan tertinggi keduanya yaitu -.89206. Untuk hasil uji test t yaitu -5.582 dengan df 9 dan signifikansi 0,000. Adapun deskripsi data dari tabel di atas yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis
  - a. Ha: Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
  - b. Ho: Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
2. Menentukan tingkat signifikansi



Tabel distribusi t dicari pada  $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$  untuk uji 2 dua sisi dengan degree of freedom (df)  $n-1$ . Berdasarkan tabel diatas di peroleh df sebesar 9. Dengan pengujian 2 sisi (taraf signifikansi  $5\% = 0,025$ ) hasil yang diperoleh untuk t tabel sebesar **2,262**.

Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu sebagai berikut:

- a.  $H_0$  diterima jika  $-t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$
- b.  $H_a$  diterima jika  $-t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi  $-5.582 < -2,262$  maka  $H_0$  ditolak, yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar  $-5.582$  antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

c. Independent samples test

Independent samples test digunakan untuk mengukur perbedaan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun sebelum melakukan independent samples test, dilakukan terlebih dahulu uji homogen. Adapun hasil perhitungan uji homogen adalah sebagai berikut:

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Bimbingan	Based on Mean	4.497	1	18	.048
	Based on Median	4.418	1	18	.050
	Based on Median and with adjusted df	4.418	1	14.827	.053
	Based on trimmed mean	4.446	1	18	.049

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data adalah homogen, namun jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tidak homogen. Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansinya yaitu  $0,053 > 0,05$  maka distribusi data homogen.

**Group Statistics**

Kontrol	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ekspe Posttest eksperimen	10	45.20	3.393	1.073
rimen posttest kontrol	10	1.50	.850	.269

Berdasarkan tabel di atas jumlah subjek pada kelompok eksperimen 10 dan jumlah subjek pada kelompok kontrol 10. Mean posttest untuk kelompok eksperimen yaitu 45.20 dan pada kelompok kontrol yaitu 1.50.

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Ekspe Equal rimen varianc es assum ed	13.159	.002	39.510	18	.000	43.700	1.106	41.376	46.024
Equal varianc es not assum ed			39.510	10.125	.000	43.700	1.106	41.240	46.160

## Pengujian berdasarkan signifikansi

### 1. Menentukan hipotesis

- a. Ha: Ada pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik .
- b. Ho: Tidak adanya pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

### 2. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian uji dua sisi dengan tingkat signifikansi =5%

### 3. Nilai tingkat signifikansi

Berdasarkan tabel di atas, di dapat nilai sig (2-tailed) 0,000

### 4. Kriteria Pengujian

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

### 5. Kesimpulan

Diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) yang didapat yaitu  $0,000 < 0,05$  maka Ho ditolak, yang artinya ada perbedaan signifikan.

## 2. Pelaksanaan

Penelitian di lakukan di MTs Darussalam Nusawungu tahun pelajaran 2020/2021 mulai tanggal 4 November sampai dengan 21 November 2020, sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Hasil penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket yang bertujuan untuk memperoleh

data mengenai gambaran penyesuaian diri peserta didik dan sekaligus sebagai dasar pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

Peserta didik dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu yang berjumlah 50 peserta didik, terbagi atas sampel penelitian ini sebanyak 10 peserta didik dengan kriteria penyesuaian diri rendah yang akan diberikan layanan bimbingan kelompok dan kelompok kontrol sebanyak 10 peserta didik dengan kriteria sedang hingga tinggi yang akan diberikan layanan diskusi kelas. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu 2020/2021.

**Tabel 4.2**  
**Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Rabu, 4 November 2020	09.00- 10.00 WIB	Ruang kelas	Pre test
2	Sabtu, 14 November 2020	08.30- 10.00 WIB	Ruang serba guna	1.Membentuk kelompok 2.Persiapan live modeling sekaligus pemberian tugas pemeran 3.Diskusi dengan kelompok kontrol
3	Rabu, 18 November 2020	09.00- 09.45 WIB	Ruang serba guna	Menampilkan live modeling penyesuaian diri yang baik
4	Sabtu, 21 November 2020	09.00- 09.45 WIB	Ruang serba guna	1.Menayangkan symbolic modeling penyesuaian diri yang baik pada kelompok eksperimen 2.Melaksanakan diskusi pada kelompok kontrol 3.Post test

Dari tabel tersebut, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, adapun tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa sebagai berikut:

a. Pertemuan 1

Pada pertemuan yang pertama ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2020. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di ruangan terpisah agar tidak mengganggu peserta didik lain yang sedang kegiatan belajar mengajar. Pada sesi awal anggota kelompok masih sangat kaku, malu-malu dan memilih diam tanpa suara. Ketua kelompok segera membuka pertemuan pertama dengan mengawali dengan salam dan menyapa “selamat siang” pada anggota kelompok untuk menumbuhkan rasa semangat dalam diri, berikutnya dilanjutkan dengan doa yang dipimpin oleh ketua kelompok. Ketua kelompok menyatakan tujuan dari kegiatan dan menetapkan aturan-aturan yang disepakati bersama selama berlangsungnya kegiatan. Kemudian tidak lupa ketua kelompok memberikan permainan kepada anggota kelompok guna membangun keakraban, sehingga diharapkan kegiatan dapat berlangsung secara kondusif dan terlaksana sesuai tujuan. Pada pertemuan pertama kali ini ketua kelompok mendatangkan tokoh pemeran dari luar untuk memperagakan contoh penyesuaian diri yang baik di sekolah,

anggota kelompok kemudian memahami cara penyesuaian diri yang baik disekolah lewat tokoh yang memerankan. Setelah itu anggota kelompok juga mencoba memerankan penyesuaian diri yang baik sama seperti apa yang diperagakan oleh tokoh yang dipandu oleh ketua kelompok. Anggota kelompok mulai memperagakan contoh penyesuaian diri yang baik bersama anggota kelompok lain dan terlihat sudah mulai terbangun suasana keakraban. Dalam mempraktekan contoh penyesuaian diri yang baik masih terlihat kaku namun sudah sedikit memahami bagaimana seharusnya mereka dalam bertindak untuk bisa menyesuaikan diri dilingkuan sekolah yang baru ini.

b. Pertemuan II

Pada pertemuan ke dua seperti biasa di awal pemimpin kelompok mengucapkan salam, menanyakan kabar dan memulai dengan do'a, pada pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2020, tempat pelaksanaannya masih sama diruang serba guna agar tidak mengganggu proses belajar mengajar peserta didik yang lain. Dalam bimbingan kelompok kali ini pemimpin kelompok menggunakan strategi Symbolic modeling atau menayangkan video bertema penyesuaian diri yang baik untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik, dan kemudian anggota kelompok memperhatikan. Setelah anggota kelompok menyimak video bertema penyesuaian diri yang baik, mulai terlihat kemajuan

dengan sudah tidak bingungnya peserta didik harus bagaimana dalam bersikap yang di buktikan pada saat mereka mempraktekan cara penyesuaian diri lewat drama kecil dengan teman setelah selesai melihat tayangan video. Kemudian peneliti juga menanyakan perasaan kepada anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, berikut perasaan yang disampaikan anggota kelompok:

1. RA menyampaikan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok merasa dirinya lebih mengerti bagaimana seharusnya berpenampilan yang baik dan sopan, serta akan berusaha berpenampilan lebih rapih lagi saat berangkat ke sekolah.
2. INR menyampaikan bahwa dirinya sebelumnya kurang percaya diri saat bersosialisasi dengan teman-teman dan setelah mengikuti bimbingan kelompok ini merasa dirinya lebih percaya diri saat sedang bersama teman-temannya karena sudah tau yang seharusnya dilakukan, dari bagaimana caranya membuka pembicaraan terlebih dahulu, menyapa teman sehingga sekarang saya lebih percaya diri.
3. DRS mengemukakan bahwa dirinya sebelumnya malas sekali ketika belajar, karena selain faktor kurangnya motivasi dari orang tua, saya juga merasa tidak

mempunyai kemampuan dalam proses pembelajaran, tetapi setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya lebih sadar kenapa saya kurang bisa mengikuti proses pembelajaran mungkin karena kurangnya saya dalam belajar, sehingga saya akan lebih giat lagi dalam belajar agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal.

4. KA menyampaikan bahwa dirinya memang terkadang bersikap semaunya sendiri terhadap teman, sehingga banyak teman yang kurang nyaman terhadap saya. Tetapi setelah saya menyimak video terkait proses penyesuaian diri yang baik di sekolah dan menampilkannya kembali bersama teman-teman, saya menjadi paham bahwa sikap saya kemarin yang bertindak semaunya sendiri kurang bagus, sehingga kedepan saya akan lebih sopan lagi terhadap teman.
5. N R menyampaikan bahwa dirinya sering putus asa dan mudah menyerah ketika menghadapi persoalan yang sulit. Kemudian setelah diberi masukan oleh teman-teman lewat layanan bimbingan kelompok saya lebih terpacu untuk bisa mengatasi berbagai persoalan sulit untuk dapat dicari jalan keluarnya dan fokus untuk menatap masa depan serta menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran.



6. KA menyampaikan bahwa dirinya sering sekali mencotek saat diberikan tugas kelompok. Anwar mencotek bukan karena tidak bisa mengerjakan tugas sendiri, tetapi karena kurang percaya diri terhadap tugas yang dikerjakannya sendiri. Tetapi sekarang anwar sadar bahwa tindakannya terus menerus mencotek adalah tidak baik, sehingga anwar berjanji kedepan akan berusaha tidak mencotek lagi dan percaya akan kemampuan yang dimilikinya.
7. AAR menyampaikan bahwamasalah yang dialaminya hampir sama dengan yang dialami Noval yaitu mudah putus asa dan menyerah. Tetapi lewat bimbingan kelompok ini Auliya menjadi semakin termotivasi untuk lebih bekerja keras dan patang menyerah saat menghadapi hal yang sulit.
8. ER menyampaikan bahwa dirinya memang baru mendalami mata pelajaran keagamaan disekolah ini dan sebelumnya jarang mengaji, sehingga masih kesulitan dalam mengikuti mata pelajran keagamaan, tetapi setelah diberikan masukan oleh teman-temanya pada saat bimbingan kelompok Elistiana termotivasi dan punya berbagai cara agar bisa cepat memahami materi mata pelajaran keagamaan.

9. AZ menyampaikan bahwa dirinya mudah sekali emosi saat merasa tidak nyaman dalam lingkuanya dan melampiaskan emosinya pada teman-temanya. Kemudian setelah melihat penampilan cara penyesuaian diri yang baik lewat live modeling justru tindakan pelampiasan emosi pada teman menjadikanya dijauhi oleh teman-temanya yang tidak disadarinya, sehingga saya akan berusaha lebih mengontrol emosi agar teman-teman merasa nyaman dengan saya.
10. MD menyampaikan bahwa dirinya merasa tidak nyaman saat belajar bersama dengan teman-teman, selain karena kurang membuka diri serta pemalu juga karena merasa tersisihkan dalam kelompok. Sehingga Minarti akan lebih membuka diri dengan teman agar bisa lebih akrab dan tidak malas lagi saat belajar kelompok. Kemudian peneliti juga melakukan layanan diskusi pada kelompok kontrol.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok selesai, peneliti mengukur penyesuaian diri peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan angket *post test*, adapun hasil *post test* penyesuaian peserta didik sebagai berikut:

**Tabel 4.3****Hasil Posttest Penyesuaian Diri Peserta Didik**

No	Kelompok Eksperimen		No	Kelompok Kontrol	
	Nama	Posttest		Nama	Posttest
1	RA	97	1	ZZA	77
2	INR	106	2	AA	79
3	DRS	102	3	KFO	82
4	KA	110	4	NAA	85
5	NR	107	5	ES	92
6	KA	111	6	AAT	93
7	AAR	113	7	MRA	97
8	ER	114	8	WF	103
9	AZA	119	9	NB	109
10	MN	112	10	MFA	114

Dari tabel tersebut, hasil *post test* yang telah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dikelas VII MTs Darussalam Nusawungu menghasilkan perubahan peningkatan penyesuaian diri pada peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri rendah pada peserta didik.

Setelah selesai pengisian data, kemudian dilanjutkan penghitungan hasil. Berikut ini adalah hasil pengitungan angket sebelum diberikan layanan (*pre test*) dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan layanan diskusi pada kelompok kontrol (*post test*).

**Tabel 4.4**

**Deskripsi Data Pretest Posttest Dan Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Esperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttest	Gain Score	No	Pretest	Posttest	Gain Score
1	57	97	40	1	75	77	2
2	60	106	46	2	78	79	1
3	61	102	41	3	82	82	0
4	62	110	48	4	84	85	1
5	64	107	43	5	90	92	2
6	65	111	46	6	92	93	1
7	66	113	47	7	95	97	2
8	67	114	47	8	102	103	1
9	68	119	51	9	107	109	2
10	69	112	43	10	111	114	3
N=10	$\Sigma=639$ =639:10	$\Sigma=1091$ =1091:10	$\Sigma=452$ =452:10	N=10	$\Sigma=916$ =916:10	$\Sigma=931$ =931:10	$\Sigma=15$ =15:10
Skor per %	=63,9%	=109,1% %	=45,2 %	Skor per %	=91,6 %	=93,1 %	=1,5 %

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa skor *pre test* 63,9% dan post test 109,1% selisih peningkatan yang terjadi adalah 45,2%, pada kelompok eksperimen. Skor *pre test* 91,6% dan *post test* 93,1% selisih peningkatan yang terjadi adalah 1,5% pada kelompok kontrol. Oleh karena itu membuktikan bahwa terjadi peningkatan 45,2% pada kelompok eksperimen dan 1,5% pada kelompok kontrol.

### **C. Pembahasan**

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keadaan dirinya dan keadaan situasi lingkungan sekitar, baik itu berkaitan dengan kebutuhan dirinya maupun lingkungan, serta saat menghadapi segala macam konflik, permasalahan, frustrasi dan lainnya (Susanto. 2018: 80). Bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik perlu dilengkapi teknik yang tepat agar konseling dapat dilaksanakan secara fokus dan sesuai dengan kebutuhan. Modeling merupakan salah satu teknik yang bisa di pakai dalam pendekatan realitas. Teknik modeling adalah teknik yang di kembangkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk mengubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan (Bradley T. Eriord. 2016: 340).

Dari data pretest yang diberikan kepada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu yang berjumlah 50 peserta didik, peneliti menemukan adanya penyesuaian diri yang rendah pada peserta didik. Peserta didik dengan penyesuaian diri yang rendah selanjutnya dijadikan sampel dan masuk pada kelompok eksperimen, sedangkan peserta didik dengan penyesuaian diri sedang hingga tinggi masuk dalam kelompok kontrol. Jumlah sampel pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah masing-masing 10 peserta didik. Kemudian di ahir juga dilakukan

pengukuran melalui posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun hasil perhitungannya sebagai berikut :

1. Jika dilihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yaitu diperoleh  $-42.129 < -2,262$  yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar  $-42.129$  pada kelompok eksperimen.
2. Jika dilihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol yaitu diperoleh  $-5.582 < -2,262$  yang artinya ada peningkatan yang signifikan sebesar  $-5.582$  pada kelompok kontrol.
3. Jika dilihat dari hasil independent samples test dengan nilai sig.(2-tailed) yaitu  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII di MTs Darussalam Nusawungu tahun pelajaran 2020/2021.

Diperoleh hasil peningkatan yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol karena kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama menggunakan live modeling yaitu

menghadirkan model yang karakternya sesuai dengan perilaku yang akan ditiru. Pertemuan ke dua menggunakan symbolic modeling yaitu yaitu dengan cara menayangkan video. Sementara pada kelompok kontrol hanya di diberikan layanan diskusi kelas sebanyak satu kali pertemuan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Riska Nur Anisa dari Universitas Lampung, yang meneliti terkait Meningkatkan Penyesuaian Diri Disekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik 3M, yaitu mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan efektif. Kemudian pemberian dorongan minimal dan penguatan. Hasil analisis penelitian ini memperlihatkan peningkatan sebesar 26%. Kemudian kesimpulannya adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan dan kelompok pada peserta didik SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017 (Riska ,N,A. 2017: 94)
2. Selvy Yuliandita dari Universitas Negeri Semarang, yang meneliti terkait Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Siswa Kelas IX Di SMP N 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2020. Hasil dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman self control siswa sebelum pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok sebesar 55%. Setelah pemberian bimbingan kelompok sebanyak delapan kali pertemuan mengalami perubahan menjadi 81%. Sehingga terjadi peningkatan self control sebesar 26% (Sevya, Y. 2015: 110)

#### **D. Keterbatasan Peneliti**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada persiapan sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok petugas yang akan menampilkan *live modeling* contoh penyesuaian diri yang baik di sekolah, yang kebetulan diperagakan oleh teman mereka merasa malu-malu, tetapi setelah diberikan pengarahan dan motivasi akhirnya perlahan rasa malu itupun hilang. Keterbatasan lainnya adalah dimungkinkan jawaban pada kuisisioner yang diisi peserta didik tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya karena banyak alasan. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena peserta didik malas dalam memahami pernyataan pada kuisisioner penyesuaian diri. Tetapi peneliti sudah berusaha memberikan pengarahan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan kuisisioner penyesuaian diri yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.



## **BAB V**

### **SIMPULAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat di simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dapat meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII MTs Darussalam Nusawungu tahun pelajaran 2020/2021. Hal ini dapat di buktikan dari hasil independets samples test dengan nilai sig.(2-tailed) yaitu  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan hasil layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik antara data pre test dan data post test, sehingga ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian tersebut dapat di sampaikan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### **1. Implikasi praktis**

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai masukan dan menambah wawasan pengetahuan tentang bimbingan konseling dalam mengatasi serta meningkatkan penyesuaian diri peserta didik menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitia teknik modeling.

##### **2. Implikasi teoritis**

- a. Bagi peserta didik, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dapat mengatasi masalah peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah.
- b. Bagi guru bk, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dapat menjadi pertimbangan dalam menangani peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah.
- c. Bagi pihak sekolah, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas teknik modeling dapat membantu sekolah mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi peserta didik yang mengalami masalah penyesuaian diri rendah.

### **C. Saran**

Saran yang bisa disampaikan dari penelitian yang telah dilakukan di MTs Darussalam Nusawungu adalah:

1. Kepada peserta didik
  - a. Peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah hendaknya mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri.
  - b. Peserta didik diharapkan mampu menerima keadaan apapun teman-temannya, agar tidak ada peserta didik yang merasa di kucilkan.

2. Kepada pendidik

Pendidik hendaknya sering menggunakan layanan bimbingan konseling dalam memecahkan masalah yang dialami oleh peserta didik.

3. Pada peneliti

Para peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan mengangkat topik atau permasalahan yang benar-benar dialami oleh peserta didik dan menjadi kendala pihak sekolah, sehingga bisa membantu peserta didik dan juga pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Asrori, M. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Bradley T, Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gibson, R & Mitchell, M. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Hartinah, S. 2017. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kurnanto, E, M. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lubis, N, L. 2014. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: KENCANA Prenadamedia Group.
- Lumaauridlo. 2019. *Evaluasi Pendidikan, Pendekatan Dan Teknik Penilaiannya*. Cilacap: IHYA MEDIA
- Marselina, Yesi. 2018. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas VII MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung* [skripsi]. Lampung (ID): Universitas Negeri Raden Intan Lampung.
- Octavia, Yasinta. 2017. *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* [skripsi]. Lampung (ID): Universitas Negeri Raden Intan Lampung.
- Prayitno, Afdal, Ifdil & Zadrian. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*.Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahardjo,S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik NONTES*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Riska, Nur, A. 2017. *Meningkatkan Penyesuaian Diri Disekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017* [skripsi]. Lampung (ID): Universitas Lampung.
- Selvya, Yuliandita. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self Control Siswa Kelas IX Di SMP N 1*

*Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016* [skripsi].  
Brebes (ID): Universitas Negeri Semarang.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2007. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Suryadi & Usman, C, I. 2018. *Profil Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang*. Jurnal Edukasi, 4 (89), 90.

Susanto, A. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Syamsudin. 2017. *Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Kelas VIII G SMP PGRI 6 Bandar Lampung T.P 2017/2018* [skripsi]. Lampung (ID): Universitas Negeri Raden Intan Lampung.

Yusuf, S. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama.