



# JURNAL EDUKATIF

Vol 2. No 1. 2024: Hal. 80-84

E-ISSN: 3025-0544

<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif>

## Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Siswa

Feby Angel Auralia\*<sup>1</sup>, Uli Makmun Hasibuan<sup>2</sup>, Ismayani<sup>3</sup>, Della Putri Saharani<sup>4</sup>

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia  
Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan Sumatera Utara 20238

Email: ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id

### ABSTRAK

Pentingnya layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah siswa tidak dapat disangkal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap keunggulan layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah siswa dari sudut pandang pribadi, sosial, dan studi, salah satunya terhadap penyesuaian diri siswa. Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah studi literatur atau studi kepustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat membantu individu mencapai insight tentang self-talk-nya sendiri, menurunkan tingkat stres serta meningkatkan penyesuaian diri individu pada lingkungan sosial.

Kata Kunci: Layanan konseling kelompok, penyesuaian diri.

### ABSTRACT

*The importance of group counseling services in addressing student issues cannot be denied. The purpose of this study is to reveal the advantages of group counseling services in solving student problems from personal, social, and academic perspectives, one of which is towards student adaptation. The method used in compiling this article is a literature review. The results of this study indicate that the REBT approach can help individuals gain insight into their own self-talk, reduce stress levels, and improve individual adaptation to the social environment.*

*Keywords: Group Counseling, Self-Adaptation*

*Corresponding Author: Feby Angel Auralia*

### Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Dalam konteks pendidikan, peran layanan bimbingan dan konseling sangatlah krusial. Pendidikan adalah suatu usaha atau cara yang dilakukan secara sadar, teratur, dan terencana untuk mengembangkan kepribadian, mengembangkan keterampilan dan kemampuan mental yang sehat jasmani dan rohani, serta mengarah pada berkembangnya manusia Indonesia seutuhnya. Oemar Hamalik (2001: 79).

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan saat ini, terutama dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam sistem pendidikan (Jarkawi & Abidarda, 2022). Siswa membutuhkan orang lain untuk menjalin hubungan karena sebagai makhluk sosial, manusia mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain atau keinginan sosial.

Pergaulan remaja dapat diwujudkan dalam bentuk kelompok, baik kelompok kecil maupun kelompok besar. Dalam menetapkan pilihan kelompok yang diikuti, didasarkan oleh berbagai pertimbangan seperti moral, sosial ekonomi, minat dan kesamaan bakat, dan kemampuan. Baik dalam kelompok kecil atau besar masalah yang umum dihadapi oleh remaja dan paling rumit adalah faktor penyesuaian diri. Didalam penyesuaian diri, kemampuan intelektual dan emosional mempunyai pengaruh yang kuat. Saling pengertian akan kekurangan masing-masing dan upaya menahan sikap menonjolkan diri atau tindakan dominasi terhadap pasangannya diperlukan tindakan intelektual yang tepat dan kemampuan menyeimbangkan pengendalian emosional.

Hubungan remaja dapat dilaksanakan secara berkelompok, baik kelompok kecil maupun kelompok besar. Pemilihan pemangku kepentingan didasarkan pada berbagai aspek seperti moralitas, faktor sosial ekonomi, kesamaan minat dan keterampilan serta kemampuan. Dalam kelompok kecil maupun besar, permasalahan yang paling sering dan sulit dihadapi remaja adalah faktor penyesuaian diri.

Penyesuaian diri dengan teman sebaya sangat penting karena remaja sangat bergantung pada teman sebayanya. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya waktu yang dihabiskan remaja bersama teman sebaya dibandingkan dengan keluarga, sehingga teman sebaya mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap, percakapan dan perilaku remaja yang melebihi pengaruh keluarga (Hurlock, 1980: 213). Mereka melakukan kegiatan secara berkelompok sehingga secara bersama-sama dapat mengatasi berbagai kendala (Singgih D. Gunarsa, Hartinah, 2008: 68).

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah studi literatur atau studi kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang didasarkan pada tulisan-tulisan terdahulu, baik karya tulis maupun hasil penelitian. Metode kepustakaan dilakukan dengan terlebih dahulu mencari dan membaca sumber-sumber yang relevan dan berkaitan dengan masalah yang diteliti.

## **Hasil dan Pembahasan**

Menurut Scheinders, aspek penyesuaian diri meliputi kemampuan beradaptasi, pertahanan fisik, pengendalian impuls emosi, perilaku terkendali dan terarah, motivasi tinggi, dan sikap berdasarkan kenyataan. Sedangkan individu dikatakan maladaptasi apabila terdapat perasaan sedih, kecewa, atau putus asa yang mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya, sehingga orang tersebut tidak mampu menggunakan pikiran dan sikapnya dengan baik serta tidak mampu menghadapi permasalahan yang muncul dengan baik. Orang dengan kemampuan beradaptasi rendah cenderung menarik diri dari lingkungannya, sulit bergaul dengan lingkungan sekitar, memiliki harga diri yang rendah, dan memiliki sedikit teman. Kondisi tersebut berdampak pada ketidakpedulian individu terhadap tanggung jawabnya sehingga berdampak pada prestasinya.

Adaptasi adalah suatu proses di mana seseorang berusaha mengatasi atau mengelola kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi dan konflik dengan tujuan mencapai keselarasan antara lingkungan hidup dan kebutuhan dirinya sendiri

(Schneiders, dalam jurnal *Humanitas* Vol. VIII No. 2 Agustus 2011). Menurut Schneiders, Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (2011:175) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dimana orang berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik dan menciptakan keselarasan antara tuntutan internal dan eksternal individu atau lingkungan di mana individu tersebut tinggal.

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam format kelompok yang dinamis untuk mendorong perkembangan individu atau membantu orang mengatasi masalah yang mereka hadapi bersama (Kurnanto, 2013: 9). Menurut Dewa Ketut Sukardi (Arifin, 2015:148), konseling kelompok adalah pelatihan yang berlangsung dalam kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok. Permasalahan yang ditangani merupakan permasalahan individu yang muncul dalam kelompok, menghadirkan permasalahan yang berbeda-beda pada seluruh aspek bimbingan.

Dari beberapa pernyataan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses dimana konselor menawarkan pengembangan individu kepada klien dalam situasi kelompok yang dinamis atau membantu individu mengatasi masalah yang mereka hadapi bersama.

Sekolah menengah pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal Indonesia setelah lulus dari sekolah dasar (SD) sekolah menengah pertama pada umumnya merupakan peserta didik yang berusia 12 hingga 15 tahun. Dimana pada usia ini anak sudah bisa dikatakan sebagai remaja, pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, pada masa ini permasalahan terbesar yang dihadapi peserta didik adalah masalah yang berkaitan dengan siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang merupakan tempat berkumpulnya siswa tersebut dengan teman sebayanya. Menurut Willis (dalam Kumalasari, 2005:21) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Hal ini didukung dengan banyaknya siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seperti siswa yang merasa rendah diri dalam bergaul dengan orang lain, lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan lingkungan sekolah, tidak percaya diri dalam mengungkapkan pendapat pada saat diskusi, ketika diberi tugas kelompok siswa tidak mau belajar berkelompok, dan siswa merasa tidak diterima didalam kelompok.

Dilihat dari permasalahan diatas, jika perilaku tersebut dibiarkan terus menerus maka akan membawa dampak buruk terhadap prestasi belajar siswa. Oleh karena itu agar proses belajar siswa di sekolah berjalan lancar maka salah satu upaya yang perlu dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan meningkatkan rasa penyesuaian diri siswa dengan lingkungannya. Dimana penyesuaian diri ini menjadi hal yang terpenting bagi siswa dalam berperilaku dengan lingkungan, agar siswa mulai menyadari bahwa pada saat ini mereka dituntut untuk menghadapi lingkungannya terutama lingkungan sekolah sehingga dibutuhkannya penanganan secara khusus, agar siswa memperoleh perubahan dan pemikiran yang menjadi irasional sehingga siswa dapat tumbuh dan meningkatkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu konseling kelompok dianggap sangat penting dan sangat berpengaruh pada penyesuaian diri siswa karena siswa akan berpersepsi sesuai dengan penyesuaian dirinya sehingga mempengaruhi bagaimana siswa tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Nurihsan (dalam kurnato, 2014: 7-8) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah salah satu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta siarahkan pada pemberian bantuan kemudahan dalam perkembangannya.

Dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri peserta didik, salah satunya dapat menggunakan teknik *rasional emotive behavioral theraphy (REBT)* karena seperti yang diketahui bahwa segala sesuatu yang terjadi pada siri individu tidak lepas dari bagaimana individu tersebut merasionalkan dirinya agar menjadi pribadi yang positif dan lebih baik sehingga teknik ini bisa dianggap tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pendekatan REBT didasarkan pada konsep bahwa emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses kognitif. Penyesuaian merupakan tindakan menyesuaikan, beradaptasi dengan kondisi dan keadaan tertentu, dan beradaptasi dengan tujuan pada diri seseorang. Penyesuaian diri menjadikan individu mampu menyelesaikan dirinya dengan kebutuhan lingkungan dan keadaan pada saat dimana individu tersebut berada.

Teori *self adjusment and mental health*, Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai bentuk kemampuan individu dalam keterbatasan untuk bereaksi terhadap seseorang dan lingkungan yang efesien, sehat, dan memuaskan, yang memungkinkan individu dalam memecahkan konflik, frustasi, dan kesulitan tanpa adanya perkembangan simptom yang mengganggu. Corey (2013) mengemukakan definisi *rational emotive behavior therapy (REBT)* sebagai terapi yang berorientasi pada pikiran, tingkah laku, dan tindakan yang menitik beratkan pada proses berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak.

Konsep utama REBT adalah kognisi seseorang sebagai sumber berbagai masalah psikologis. Yang dimaksud dengan ini adalah ketika individu beremosi maka individu akan berpikir dengan emosi dan ketika berpikir, maka individu beremosi dan bertindak. Dryden dan David menguraikan penanganan dengan menggunakan REBT untuk membantu individu memperjuangkan unconditional self-acceptance, unconditional other-acceptance, dan unconditional life-acceptance (Erford, 2016). Adapun menurut Erford (2016) bahwa tujuan dari REBT yakni membantu individu mencapai insight tentang self-talk-nya sendiri, membantu individu mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya serta melatih individu tentang prinsip- prinsip REBT sehingga akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan konselor profesional. Sejalan dengan Hamidi dan Hosseini (2010) bahwa REBT menurunkan tingkat stres serta meningkatkan penyesuaian diri individu pada lingkungan sosial.

## **Kesimpulan**

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan saat ini, terutama dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam sistem Pendidikan. Pergaulan remaja dapat diwujudkan dalam bentuk kelompok, baik kelompok kecil maupun kelompok besar. Saling pengertian akan kekurangan masing-masing dan upaya menahan sikap menonjolkan diri atau tindakan dominasi terhadap pasangannya diperlukan tindakan intelektual yang tepat dan kemampuan menyeimbangkan pengendalian emosional.

Dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah penyesuaian diri peserta didik, salah satunya dapat menggunakan teknik *rasional emotive behavioral theraphy (REBT)* karena seperti yang diketahui bahwa segala sesuatu yang terjadi pada siri individu tidak lepas dari bagaimana individu tersebut merasionalkan dirinya agar

menjadi pribadi yang positif dan lebih baik sehingga teknik ini bisa dianggap tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Pendekatan REBT didasarkan pada konsep bahwa emosi dan perilaku merupakan hasil dari proses kognitif. Penyesuaian merupakan tindakan menyesuaikan, beradaptasi dengan kondisi dan keadaan tertentu, dan beradaptasi dengan tujuan pada diri seseorang.

#### **Daftar Pustaka**

- Ahiruddin, Rasyid, H., & Novia. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMP Negeri 188 JAKARTA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*.
- Hutami, A. N., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Peningkatan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Lubis, Z., & Hasibuan, S. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioristik Teknik Symbolic Models Terhadap Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya Mahasiswa Bk Non Reguler 2016 FIP UNIMED T.A 2016/2017.
- Jannah, M., Elina, Y., & Siska, M. (2023). Pengaruh Layanan Konseling kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*