

PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN TEMAN SEBAYA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK MODELING PARTISIPAN

Mega Rahma Fitriani¹⁾, Silvia Yula Wardani²⁾, Titis Anjarimawati³⁾
Universitas PGRI Madiun^{1,2)}, SMAN 1 Pulung³⁾
mega.rahma1834@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan teman sebaya siswa kelas X, mengingat penyesuaian diri merupakan langkah awal siswa agar dapat menyatu dengan lingkungan serta menjadi dasar nyaman tidaknya siswa dalam menjalani pembelajaran di sekolah sehingga sangat penting untuk siswa berhasil melewati proses ini. Ketidakberhasilan yang dialami siswa menimbulkan masalah dalam dirinya, peran konselor sangat besar tentunya dalam pengentasan masalah yang dialami serta merupakan upaya pencegahan timbulnya permasalahan pada bidang lainnya. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023 di SMA Negeri 1 Pulung. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X yang berjumlah 5 orang, data diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan konselor dan wali kelas di sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang terdiri dari 2 siklus menggunakan konseling kelompok behavioristik teknik modeling partisipan yang memanfaatkan proses belajar melalui pengamatan terhadap model yang dihadirkan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok, ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada setiap siklus layanan.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Modeling, Penyesuaian Diri*

1. Pendahuluan

Masuk pada kondisi atau lingkungan yang baru merupakan sebuah peristiwa yang pasti pernah dialami oleh semua manusia. Dalam mengenali dan memahami lingkungan yang baru diperlukan sebuah proses untuk dapat berhasil menjadi bagian di dalamnya yang disebut dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan (Sunarto & Agung, 2002), sedangkan menurut Darwin (dalam Fatimah, 2006), semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri, orang lain maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Ali & Asrori 2005) yaitu: (1) Individu ingin menjadi bermakna namun di sisi lain memiliki tuntutan dari luar dirinya, (2) Mampu menilai secara objektif hal-hal yang berada di luar dirinya sesuai dengan pemikiran rasional, (3) Mampu bertindak sesuai dengan potensi yang dimiliki, (4) Mampu bertindak secara luwes dan tidak kaku sehingga terhindar dari perasaan takut dan cemas, (5) Menggunakan potensi yang dimiliki untuk dikembangkan secara positif dan mendukung dirinya diterima lingkungan, (6) Mampu bertindak toleran, memiliki rasa hormat pada sesama manusia, (7) Sanggup merespon konflik dengan pengendalian emosi secara wajar, sehat dan professional, (8) Terbuka dan sanggup menerima kritik untuk memperbaiki tindakan yang sudah tidak sesuai, (9) Mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku dimanapun dirinya berada, serta selaras dengan hak dan kewajibannya, (10) Percaya terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga terhindar dari perasaan irasional seperti tersisih dan kesepian.

Berhasil tidaknya proses penyesuaian diri akan berpengaruh pada segala aktifitas yang dilakukan dan kualitas hubungan antar manusia di dalamnya. Pada siswa yang baru memasuki jenjang yang lebih tinggi pada lingkungan sekolah baru, tentunya proses penyesuaian diri menjadi hal pertama yang harus dilakukan baik terhadap lingkungan, termasuk juga penyesuaian diri dengan teman sebaya yaitu rekan kerja sama yang akan mereka jumpai setiap harinya dalam proses belajar di sekolah.

Menurut Slameto (1987:2) dalam Sumiati 2013, mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pada seluruh kegiatan di sekolah siswa melakukan proses belajar terhadap segala hal, tidak hanya belajar tentang akademik, tetapi juga belajar untuk mengembangkan kemampuan nonakademik serta ketrampilan lain yang membentuk karakter dan kemandirian siswa.

Sebelum terjun langsung dalam lingkup yang lebih luas, siswa mengalami proses belajar dan menyatu dalam kelompok yang lebih kecil terlebih dahulu agar terampil menentukan sikap bagaimana memperoleh keharmonisan baik secara jasmani ataupun

rohani dimanapun dirinya berada. Papalia, Olds & Feldman (2008), menjelaskan bahwa suatu kelompok teman sebaya merupakan media bermanfaat sebagai latihan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dimasa dewasa. Selain itu menurut sumber lain yaitu Santrock (2003), menjelaskan bahwa dunia teman sebaya merupakan salah satu dari pengalaman seseorang membina hubungan sosial, yang meninggalkan kesan tertentu dan melatih ketrampilan berinteraksi dengan teman yang seusianya yang sebelumnya tidak begitu mereka kenal. Pada lingkungan sekolah yang baru, siswa memerlukan dan menjalin hubungan antara siswa lainnya yaitu menemukan teman yang tepat bagi dirinya sendiri, yang memberikan rasa aman, saling mengerti satu sama lain dan tempat berdiskusi dalam mencaai solusi ketika ada suatu masalah.

Tidak jarang proses penyesuaian diri pada teman sebaya mengalami hambatan dan dihadapkan pada suatu masalah seperti penolakan dalam pergaulannya. Jika seorang ditolak dalam pergaulan yang baru ia akan merasakan kekecewaan. Ketidak berhasilan siswa dalam penyesuaian diri dengan teman sebaya di sekolah memiliki pengaruh pada bidang lainnya yaitu bidang sosial, belajar, maupun karir. Pada pemaparan Wilis (1986) dalam Sariningtyas (2018), Penyesuaian diri terhadap teman sebaya merupakan salah satu faktor mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan sekolah yang baru dengan individu tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Sejalan dengan pendapat Santrock (2003), teman sebaya merupakan kelompok atau komunitas belajar dimana terjadi pembentukan peran dan standart sosial yang memiliki pengaruh pada pekerjaan dan prestasi siswa. Dampak ketidakberhasilan yang dialami siswa dimunculkan dalam bentuk perilaku menyimpang seperti menarik diri dari lingkungan, tidak aktif dalam kegiatan di sekolah, merasa tersisihkan, sehingga muncul tekanan dalam diri bahkan frustrasi.

Untuk menghindari hal tersebut siswa harus memiliki keterampilan menghadapi perbedaan sikap, perasaan, ketrampilan perilaku yang dapat menunjang penerimaan dalam pergaulan. Penyesuaian ini pada umumnya terjadi dalam perbedaan minat, sikap, sifat, usia, dan jenis kelamin dalam suatu kelompok. Jika seseorang memiliki usaha untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan teman sebaya dengan cara-cara tertentu, secara perlahan maka akan mengalami kestabilan dan timbul rasa percaya diri dalam pergaulannya tersebut. Mappiare (1982), menyampaikan bahwa tercapai tidaknya

penyesuaian diri dapat mengantarkan remaja pada kedewasaan yang sesungguhnya. Proses ini sangat dipengaruhi oleh intensitas dan kualitas konflik yang mereka alami dan keberhasilannya dalam menyelesaikan konflik tersebut secara efektif.

Bimbingan dan konseling memiliki peran besar dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami siswa, terutama dalam aspek Pribadi-Sosial salah satunya tentang penyesuaian diri ini. Ada banyak layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahannya adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok. Menurut Sukardi (2000) konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang mampu memberi kesempatan konseli membahas dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Artinya bahwa dalam proses konseling kelompok, semua anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama dalam mengungkapkan berbagai masalah yang terjadi pada dirinya dan memungkinkan menemukan pemecahan masalah dari masukan, diskusi atau cerita yang hampir sama dengan anggota kelompok lainnya.

Ada berbagai pendekatan yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi. Dalam perubahan tingkah laku, pendekatan Behavioral merupakan pendekatan yang paling cocok sebagai upaya untuk meningkatkan ketrampilan hubungan teman sebaya melalui Teknik Modeling Partisipan. Strategi Modeling Partisipan merupakan strategi perubahan tingkah laku dalam behavioristik yang memanfaatkan proses belajar melalui pengamatan, dimana perilaku model memiliki pengaruh dalam merangsang pikiran, sikap atau perilaku pengamat. Artinya, bahwa modeling memberikan kecenderungan untuk melakukan peniruan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa beberapa orang *trainable* dari pada *educable*, artinya nalar tidak begitu jalan, tetapi pengamatan dan meniru lebih unggul (Soekadji, 2003). Seringkali strategi ini lebih unggul karena seseorang akan cenderung berbuat seperti yang dilakukan oleh model dari pengamatan yang dilakukan, sehingga penting juga dalam memilih model yang dihadirkan karena latar belakang model memiliki pengaruh besar dalam hal ini. Strategi modeling merupakan salah satu strategi dalam pendekatan behavior yang menekankan pada proses belajar untuk merubah atau mengurangi perilaku salah, serta meniadakan perilaku yang tidak diharapkan dari pengamatan terhadap model. Dalam hal ini peserta didik juga ikut berpartisipasi didalamnya sehingga dapat menumbuhkan

motivasi pada diri peserta didik sehingga pada akhirnya memperoleh perubahan perilaku yang semakin membaik. Singgih dan Gunarsa (2007: 222) menyampaikan tujuan dari modeling partisipan yaitu peniruan melalui penokohan atau model yang mampu membantu konseli dalam menghadapi phobia, gangguan psikologi, gangguan dalam pergaulan misalnya di sekolah.

Andi Mappiare A.T dalam kamus istilah konseling memberikan definisi tentang strategi modeling sebagai suatu proses mereproduksi tingkah laku yang dipelajari melalui mengobservasi orang lain, aktivitas selaku simbol atau simbol selaku contoh. Disini artinya, proses konseling memudahkan pengubahan tingkah laku konseli ke dalam tingkah laku baru dengan memanfaatkan suatu model melalui proses belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati. Agar penggunaan teknik ini berhasil, sebelum modeling dilakukan konseli dan konselor hendaknya telah memilih contoh perilaku yang akan digunakan untuk proses konseling. Dalam pemilihan contoh perilaku yang akan digunakan hendaknya dapat menguraikan perilaku-perilaku yang kompleks dalam bentuk sederhana dan mudah dipahami. Dengan begitu Konseling Kelompok pendekatan Behavioristik Teknik Modeling Partisipan diharapkan mampu untuk meningkatkan ketrampilan penyesuaian diri siswa SMA kelas X ini.

2. Metode

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), dimana penjelasan Ebbut dalam Kunandar (2011) bahwa penelitian tindakan kelas merupakan kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh beberapa guru melalui tindakan-tindakan dalam pembelajaran juga dari hasil refleksi, sehingga jika dikaitkan dengan Bimbingan dan Konseling maka penelitian tindakan yang dilakukan peneliti ini tentunya menjadi kajian sistematis dan memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan mutu layanan Bimbingan dan Konseling. Subjek penelitian yaitu siswa kelas X5 yang berjumlah lima anak, dipilih melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, serta observasi secara langsung dengan pengamatan di kelas ketika jam pelajaran maupun jam istirahat. Penelitian tindakan ini menggunakan pendekatan dan analisis data secara kualitatif, menurut

Basrowi dan Suwandi (2009) Pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang kenyataan melalui proses berpikir induktif, mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari dengan situasi dan setting fenomena alami (*natural setting*) sesuai yang sedang diteliti. Pada pendekatan kualitatif, peneliti melakukan pengamatan terhadap kejadian-kejadian yang terjadi di lapangan serta mencatat informasi penting dari sumber yang terpercaya sehingga menghasilkan data deskriptif berupa catatan tertulis.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Siklus 1

Pada siklus 1 tahapan yang dilaksanakan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Tahap pertama yang dilaksanakan yaitu perencanaan. Pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan teman sebaya, pada siklus 1 tahap perencanaan ini bertujuan agar proses pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan baik. Adapun proses perencanaan yang dilaksanakan peneliti antara lain: 1) Menentukan topik layanan konseling dalam bentuk RPL BK. 2) Mempersiapkan perangkat asesmen yaitu berupa angket penyesuaian diri. 3) Merencanakan waktu dan tempat penelitian. 4) Menentukan media yang akan digunakan. 5) Menyiapkan perangkat evaluasi hasil dan proses. 6) Melakukan kordinasi dengan guru mata pelajaran dan wakil kepala sekolah bagian kurikulum.

Tahap kedua yakni pelaksanaan tindakan. Siklus 1 Dalam pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan Behavioristik dengan teknik modeling partisipan, pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2022 dengan kegiatan awal yaitu perkenalan dan penyampaian masalah masing-masing anggota kelompok serta menyimpulkan ABC perilaku siswa. Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 Mei dengan kegiatan menghadirkan satu siswa sebagai model yang memiliki pengalaman seperti yang anggota alami namun siswa telah mampu menemukan solusi penyesuaian dengan teman sebaya, bahkan saat ini sudah mahir dan berprestasi di sekolah. Dilanjutkan dengan tugas rumah untuk mencoba melakukan berbagai solusi yang hendak dicoba untuk melihat perubahan yang terjadi sebagai akibat dari usaha perubahan perilaku yang

dipilih. Setelah sekitar seminggu berjalan, barulah pertemuan ke tiga yaitu pada tanggal 05 Mei 2022, semua anggota menyampaikan kemajuan yang dialami, dimana setiap pertemuan yang diselenggarakan berjalan kurang lebih 40 menit.

Tahap ketiga yakni pengamatan. Kegiatan pertama yang dilaksanakan yaitu pelaksanaan yang meliputi: 1) Kegiatan konseling kelompok diikuti dengan menyenangkan karena adanya permainan yang mencairkan suasana. 2) Berdasarkan penyampaian masalah yang disampaikan masing-masing anggota kelompok, didapat kesamaan dari ABC yang muncul dari setiap siswa namun peneliti kurang mendalam menggali sehingga data yang di dapat kurang maksimal. 3) Anggota kelompok masih malu-malu untuk bertanya kepada model, dan lebih menyimak saja penyampaian pengalaman oleh model. 4) Selama kegiatan siswa juga jarang bertanya satu sama lain, sehingga hanya menjawab pertanyaan konselor saja. 5) Tujuan perubahan perilaku yang hendak dilaksanakan tidak dituliskan sehingga kurang memberi semangat dan konsistensi perubahan oleh anggota kelompok. 6) Respon anggota kelompok sudah cukup baik dengan menjawab pertanyaan konselor dan menyampaikan kesimpulan kegiatan. 7) Tugas rumah yang disampaikan secara lisan ketika penutup kegiatan dilakukan dengan cukup baik selama kurang lebih satu minggu berjalan

Kegiatan kedua yang dilaksanakan pada tahap ketiga yaitu pengamatan selama pelaksanaan tugas perubahan yang meliputi: 1) Peneliti berkolaborasi dengan guru mata pelajaran, wali kelas dan konselor sejawat untuk mengamati perubahan yang terjadi pada siswa. 2) Peneliti mengobservasi berbagai kegiatan siswa melalui pengamatan pada kegiatan sehari-hari di lingkungan sekolah. 3) Siswa terlihat mendekati teman dan mengajak berbincang saat istirahat di depan kelas. 4) Siswa masih sering berjalan sendiri dan melambat dari teman-teman yang lain. 5) Siswa masih terlihat cemberut dan murung bahkan saat suasana menyenangkan di kelas.

Tahap keempat yakni refleksi. Berdasarkan hasil yang dicapai dari siklus 1, maka upaya untuk meningkatkan hasil layanan konseling kelompok akan dilakukan perbaikan layanan sebagai berikut: 1) Secara umum, dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan baik sesuai RPL yang disusun. 2) Keterbukaan sangat baik dengan saling menghormati antar teman yang menyampaikan keluh kesah dan cerita dalam konseling kelompok. 3) Permainan berhasil menyatukan kebersamaan dan mencairkan suasana. 4)

Kehadiran modeling disambut baik tetapi masih kurang maksimal karena anggota masih malu-malu dan kurang bisa memanfaatkan kedatangan model untuk menggali informasi yang mereka butuhkan. 5) Model menyampaikan pesan-pesan dan menceritakan pengalaman dengan alur yang maju mundur sehingga kurang dapat diterima pendengar, selain itu model juga belum mampu menyampaikan poin-poin penting yang berhubungan dengan peningkatan hubungan teman sebaya sehingga masih terlalu luas pembahasannya.

Hasil Siklus 2

Pada siklus 2 tahapan yang dilaksanakan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Tahap pertama yang dilaksanakan yaitu perencanaan. Peneliti merencanakan pemberian tindakan berupa layanan konseling kelompok pada siklus 2 ini dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil layanan konseling kelompok pada siklus 1. Rencana tindakan pada siklus 2 pada dasarnya sama dengan siklus 1, dan direncanakan 3 kali pertemuan dengan sasaran subjek yang sama begitu juga model yang dihadirkan.

Tahap kedua yang dilaksanakan yaitu pelaksanaan tindakan. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilaksanakan tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 7, 9 dan 15 Juni 2023. Pada umumnya, setiap pertemuan diselenggarakan dengan alokasi waktu 40 menit. Perbedaannya terletak pada tahap inti yaitu: (a) pada tahap explorasi masalah, konselor lebih memaksimalkan analisis pada ABC terutama pada identifikasi konsekuensi agar siswa mampu menyadari tingkah laku irasional mereka memiliki dampak negatif jika terus menerus dilakukan (b) Pada Goal setting siswa lebih serius dalam merumuskan dan menyusun tindakan perubahan secara jelas pada selembar kertas sebagai konsistensi kegiatan yang mengarah pada solusi, (c) perbaikan penerapan teknik modelling partisipan, dimana siklus ke 2 ini peneliti telah memberi briefing kepada model sebelum konseling dilakukan dalam merumuskan pengalaman dan poin penting yang berhubungan dengan aspek peningkatan penyesuaian hubungan teman sebaya sehingga nantinya anggota kelompok dapat lebih fokus pada solusi yang dipilih.

Tahap ketiga yakni pengamatan. Kegiatan pertama yang dilaksanakan yaitu pelaksanaan yang meliputi: 1) Kegiatan konseling kelompok diikuti dengan lancar, tepat waktu sesuai kesepakatan, dan saling terbuka satu sama lain. 2) Antecedent, Behavior dan Consequent dapat diidentifikasi dengan baik oleh konselor dan disadari oleh anggota

kelompok, berdasarkan penyampaian masalah oleh masing-masing anggota sehingga data terkumpul lebih lengkap. 3) Model menyampaikan pengalamannya serta menyampaikan poin-poin penting yang berhubungan dengan penyesuaian teman sebaya dengan berfokus pada masalah anggota kelompok. 4) Anggota kelompok lebih terbuka dan memanfaatkan kehadiran model dalam diskusi, pada menarik yang disampaikan model sehingga menimbulkan penasaran dan suasana yang lebih menyenangkan. 5) Tujuan perubahan perilaku pada tahap goal setting konselor meminta untuk dituliskan oleh masing-masing anggota sehingga menjadi penyemangat dan penguat sehingga dapat lebih konsisten pada perubahan perilaku yang lebih rasional. 6) Antusias anggota kelompok sangat baik, ditunjukkan dengan terbuka dalam merespon, menjawab pertanyaan konselor serta mampu menyampaikan kesimpulan kegiatan

Kegiatan kedua yang dilaksanakan pada tahap ketiga yaitu pengamatan selama pelaksanaan tugas perubahan yang meliputi: 1) Tugas rumah dilakukan dengan baik sesuai tujuan yang mereka tulis pada goal setting, yaitu penerapan perilaku rasional yang berhasil dicapai dalam konseling kelompok. 2) Pengamatan pihak wali kelas dalam kegiatan P5 maupun kegiatan sekolah sehari-hari menunjukkan peningkatan yang signifikan. 3) Pengamatan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran di kelas menyatakan banyak kemajuan dari semua anggota kelompok dalam penyesuaian diri dengan teman sebaya ditunjukkan dalam pembentukan kelompok diskusi, dan kegiatan presentasi bahwa siswa telah berani terbuka dan percaya diri.

Tahap keempat yakni refleksi. Berdasarkan hasil yang dicapai dari siklus 2, maka diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Secara umum, dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan baik sesuai RPL yang disusun. 2) Keterbukaan sangat baik dengan saling menghormati antar teman yang menyampaikan keluhan dan cerita dalam konseling kelompok. 3) Permainan berhasil menyatukan kebersamaan dan mencairkan suasana. 4) Kehadiran modeling disambut baik tetapi masih kurang maksimal karena anggota masih malu-malu dan kurang bisa memanfaatkan kedatangan model untuk menggali informasi yang mereka butuhkan. 5) Model menyampaikan pesan-pesan dan menceritakan pengalaman dengan alur yang maju mundur sehingga kurang dapat diterima pendengar, selain itu model juga belum mampu menyampaikan poin-poin penting yang berhubungan dengan peningkatan hubungan teman sebaya sehingga masih terlalu luas pembahasannya.

Pembahasan

Gambaran keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan teman sebaya berdasarkan analisis deskriptif dari hasil pengamatan lapangan, dapat diketahui bahwa sesudah diberikan layanan konseling kelompok selama enam kali pertemuan, siswa mengalami peningkatan pada penyesuaian diri dengan teman sebaya menggunakan berbagai usaha yang dilakukan masing-masing siswa. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan ketika proses layanan konseling kelompok dan juga pelaksanaan kontrak perubahan perilaku, yang dapat mereka jalankan dengan baik karena komitmen yang mereka miliki dan terapkan. Perubahan perilaku telah mereka buktikan dengan ditunjukkan secara nyata pada kemauan menggali potensi yang ada pada dirinya untuk dikembangkan serta memanfaatkannya untuk mencari teman sebaya, misalnya dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, atau sebatas memiliki hobi yang sama sehingga tercipta komunikasi dan hubungan yang lebih mendalam. Dengan begitu mereka merasa lebih dapat menerima dan diterima lingkungan, serta menikmati dinamika yang berjalan di sekitarnya. Siswa semakin cakap bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku serta saling menghormati sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan. Siswa lebih mampu memanfaatkan peluang yang ada pada lingkungan dan berfikir secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan pemikiran yang rasional. Mereka yang lebih terbuka dan percaya diri mampu menumbuhkan keterampilan bersosial yang bersifat murni dan sesuai norma, sehingga mereka tidak pernah merasa tersisih dan kesepian seperti sebelumnya.

Konseling kelompok Behavioristik dengan teknik modelling partisipan telah memberi kesempatan para siswa untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan pemikiran irasional mereka yang menutup diri. Konseling kelompok sudah tepat diberikan karena merupakan salah satu layanan responsive yang dapat dipilih untuk permasalahan yang harus segera ditangani agar tidak menghambat perkembangan siswa jauh lebih dalam. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Purwaningsih (2019) menyimpulkan bahwa Konseling kelompok REBT berhasil meningkatkan penyesuaian diri siswa, selain itu pada penelitian Nawala dkk (2013) juga menyimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa dengan teman sebaya dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang telah dilaksanakan melalui layanan Konseling Kelompok Behavioristik, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) melalui layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan Behavioristik menggunakan Teknik Modeling Partisipan, dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Pulung (2) dengan mengikuti layanan Konseling Kelompok melalui pendekatan Behavioristik menggunakan Teknik Modeling Partisipan, siswa mulai menyadari bahwa masalah menutup diri yang dialami ternyata berasal dari pemikiran mereka yang irasional, dan kini mereka memiliki motivasi yang kuat untuk merubah pemikirannya menjadi rasional agar lebih produktif untuk bahagia. (3) layanan konseling kelompok berhasil mengurangi permasalahan yang dialami siswa, sehingga membuat lebih terbuka dan mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan teman sebaya.

Daftar Pustaka

- Ali, M dan Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Basrowi & Suwandi. (2009). *Memahami penelitian kualitatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Kunandar. (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kunandar. (2011). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT Rajawali Pers, cet. VI, hal. 43
- Mappiare, Andi. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Nawala, Octaria dkk. (2013). *Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman*
- Papalia, Olds, & Feldman. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Purwaningsih, Sri. (2019). Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah. *IJIP*: <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/2837>
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sariningtyas, Ida. 2018. Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa terhadap Lingkungan Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Kelas VII-A MTs N 8 Gunungkidul. *Proceeding*: <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/ACoMT/article/download/957/514>
- Singgih dan Gunarsa. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Soekadji, S. (2003). *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Liberty
- Sukardi, DK. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sumiati, Desi. (2013). Studi Tentang Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Geografi Di SMA Negeri 1 Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Artikel: <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgeo/article/download/581/340>
- Sunarto dan Agung Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta