

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI  
TEKNIK DISKUSI TERHADAP KEMAMPUAN PENYESUAIN  
DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 9  
BANDAR LAMPUNG**

<sup>1</sup>Gusti Ayu, <sup>2</sup>Noviana Diswantika, <sup>3</sup>Siti Suratini Zain,  
<sup>123</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung  
<sup>1</sup>[gustiayu050601@gmail.com](mailto:gustiayu050601@gmail.com), <sup>2</sup>[novianadiswantika@gmail.com](mailto:novianadiswantika@gmail.com),  
<sup>3</sup>[sitisuratinizain@gmail.com](mailto:sitisuratinizain@gmail.com)

**Abstrak:** Penyesuaian diri yang baik adalah mereka dengan keterbatasannya, kemampuan serta kepribadiannya saat belajar untuk berinteraksi terhadap diri sendiri dan lingkungan yang efisien, matang, bermanfaat, dan memuaskan. Efisien dalam arti bahwa apa yang dilakukan peserta didik tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa mengeluarkan banyak energi, tidak membuang waktu, dan sedikit melakukan kesalahan. Dalam layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi dalam penyesuaian diri peserta didik ini dapat dimulai dengan melihat dan menilai situasi dengan teliti sebelum berinteraksi. Hal ini bermanfaat untuk dilakukan peserta didik untuk kemanusiaan, bermanfaat juga dalam lingkungan sosial. Penyesuaian diri peserta didik di sekolah yaitu suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh peserta didik dalam keadaan dilingkungan sekolah baru dikenal yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan peserta didik tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal dalam hal ini peserta didik dapat mengeluarkan perasaan yang puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam berinteraksi. Melakukan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi dengan pendekatan induktif terhadap peserta didik yang mengalami kesulitan dalam kemampuan penyesuaian diri. peneliti mengamati aktivitas dan melihat perilaku dari peserta didik tersebut dilingkungan sekolah dan didalam kelas terhadap 9 peserta didik kelas 7G SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang mengalami kesulitan dalam kemampuan penyesuaian diri setelah melakukan bimbingan kelompok kepada peserta didik tersebut didapat data bahwa peserta didik telah berhasil meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan menanamkan rasa percaya diri dan interaksi sosial dengan peserta didik lainnya didalam sekolah ataupun diluar sekolah.

**Kata Kunci:** Penyesuaian diri, bimbingan kelompok, teknik diskusi

*Abstract: Good adjustments are those with their limitations, abilities and personality while learning to interact with themselves and the environment in an efficient, mature, useful and satisfying manner. Efficient in the sense that what the students do can produce the desired results without spending a lot of energy, not wasting time, and making few mistakes. In group guidance services through discussion techniques in self-adjustment these students can start by looking at and assessing the situation carefully before interacting. This is useful for students to do for humanity, also useful in a social environment. Adjustment of students to school, namely an effort or process carried out by students in a new known school environment that aims to achieve a harmonious relationship between the new environment and these students to achieve optimal learning results in this case students can bring out a feeling of satisfaction in himself and bring a good impact on him in interacting. Carry out group guidance services through discussion techniques with an inductive approach to students who experience difficulties in self-adjustment abilities. the researcher observed the activities and saw the behavior of these*

*students in the school environment and in the classroom towards 9 class 7G students at SMP Negeri 9 Bandar Lampung who experienced difficulties in self-adjustment abilities after conducting group guidance to these students obtained data that students had succeeded in improving their abilities adjustment by instilling self-confidence and social interaction with other students inside or outside school.*

**Keywords:** *Self-adjustment, group guidance, discussion techniques*

## **PENDAHULUAN**

Penyesuaian diri yang baik adalah mereka dengan keterbatasannya, kemampuan serta kepribadiannya saat belajar untuk berinteraksi terhadap diri sendiri dan lingkungan yang efisien, matang, bermanfaat, dan memuaskan.

Penyesuaian diri peserta didik di sekolah yaitu suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh peserta didik dalam keadaan dilingkungan sekolah baru dikenal yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan peserta didik tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal dalam hal ini peserta didik dapat mengeluarkan perasaan yang puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam berinteraksi.

Peserta didik mampu belajar dari pengalaman sebelumnya bersikap selektif dalam menerima pengalaman yang baik maupun yang buruk.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SMPN 9 Bandar Lampung, terkait dengan penyesuaian diri dari 32 peserta didik kelas VII G maka terdapat beberapa peserta didik yang memiliki kesulitan dalam penyesuaian diri. Tidak semua anak

mampu menyesuaikan diri dilingkungan sekolah karena ada beberapa karakter terhadap peserta didik, terlihat beberapa peserta didik masih ada yang kesulitan untuk menyesuaikan diri dilingkungan sekolah seperti peserta didik sulit untuk beradaptasi dengan peserta didik maupun dengan guru dan tidak hanya itu peserta didik masih ada kesulitan dalam menaati peraturan-peraturan yang ada didalam lingkungan sekolah.

Sekolah merupakan tempat adaptasi sosial untuk peserta didik, karena peserta didik mulai belajar kembali untuk beradaptasi diri dengan teman, guru, staf-staf yang ada disekolah dan juga kepala sekolah.

Berdasarkan fenomena di Indonesia mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik ini masih belum optimal, masih terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang belum maksimal.

Perilaku yang cenderung terjadi adalah peserta didik menunjukkan perilaku bermasalah seperti malas sekolah, menyontek, tidak mendengarkan guru, dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

Transisi sekolah adalah ketika peserta didik pindah dari sekolah lama mereka ke sekolah menengah baru. Maka dari itu peserta didik menjadi tidak bertanggung jawab dan mengabaikan kelas, menunjukkan perlawanan yang hebat dan menghindari interaksi dengan teman sebaya, kecemasan, dan merasakan dorongan untuk kembali ke rumah ketika jauh dari lingkungan yang tidak dikenalnya, menyerah dan keputusan.

Menurut Yusuf (2006) bimbingan kelompok yaitu memberi bantuan kepada peserta didik dalam bentuk kelompok. Masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok yaitu masalah yang dialami bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang diberikan sejumlah peserta didik yang dilakukan bersama-sama dalam bentuk kelompok, untuk membantu peserta didik dalam menyusun rencana, mengambil keputusan yang tepat.

Tujuan layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan peserta didik secara bersama-sama untuk memperoleh berbagai bahan materi dari guru bk disekolah sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar (Mugiarso,2004:66)

Tujuan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling bertujuan untuk membentuk pribadi individu yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal. Pelaksanaan dilakukan secara berkelompok dengan memperhatikan peraturan yang berlaku dengan memanfaatkan dinamika kelompok

Menurut Prayitno (2014:25-26), terdapat empat asa bimbingan kelompok, yaitu: 1) Asas kerahasiaan; 2) Asas keterbukaan; 3) Kesukarelaan; 4) Konormatifan.

Dalam bimbingan kelompok ada tiga komponen yang harus dipenuhi, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan dinamika kelompok (Prayitno, 2004:4)

Adapun manfaat dari bimbingan kelompok Teaxler mengemukakan bahwa bimbingan kelompok mempunyai manfaat yaitu: a)Bimbingan kelompok dapat menghemat waktu khususnya dalam memberikan layanan-layanan yang berguna untuk para pesertadidik. b) Bimbingan kelompok cocok digunakan untuk melaksanakan beberapa kegiatan terutama kegiatan yang berbentuk intruksional. c) Bimbingan kelompok monolog individu untuk memahami bahwa orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah yang sama. d)Bimbingan kelompok dapat membantu pelaksanaan

konseling individual. e) Bimbingan kelompok juga memiliki nilai penyembuhan.

Pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Hasibuan dan Moedjiono (2011) teknik diskusi merupakan suatu cara penyajian bahan pembelajaran dimana guru atau konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik (kelompok-kelompok peserta didik) untuk saling bertukar pengalaman dalam mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, pemecahan permasalahan secara alternatif.

Usman (2002) teknik diskusi yaitu suatu cara mempelajari materi dengan pembelajaran dengan memperdebatkan masalah yang timbul dan saling mengadu argumentasi secara rasional dan objektif. teknik diskusi dimaksudkan untuk dapat merangsang peserta didik dalam belajar dan berfikir secara kritis dan mengeluarkan pendapatnya secara rasional dan objektif dalam pemecahan suatu masalah.

Menurut Suyanto (2012:43), diskusi kelompok adalah teknik bimbingan kelompok yang dilakukan dengan tujuan agar para siswa anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama.

Diskusi kelompok yaitu suatu kegiatan dimana setiap anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk menyumbangkan pikiran atau ide-ide dan pendapat yang dimikinya dalam memecahkan masalah.

Tujuan kelompok adalah membahas bersama masalah yang dihadapi. Tujuan diskusi adalah: a) Memberi kesempatan pada setiap peserta untuk mengambil suatu pelajaran dari pengalaman teman-teman peserta yang lain dalam mencapai jalan keluar suatu masalah. b) Memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang itu mempunyai masalah sendiri-sendiri apabila ada persamaan masalah yang diutarakan, oleh salah satu anggota hal ini akan memberi keringanan beban batin bagi anggota yang kebetulan masalahnya sama. c) Mendorong individu yang tertutup dan sukar mengutarakan masalahnya, untuk berani mengutarakan masalahnya. d) Kecenderungan mengubah sikap dan tingkah laku tertentu setelah mendengarkan pandangan, kritikan atau saran teman anggota kelompok.

Menurut Suryosubroto terdapat beberapa tipe teknik diskusi sebagai berikut: *The social problem meeting*, *The open-ended meeting*, *The educational-diagnosis meeting*.

Kelebihan teknik diskusi, yaitu 1) Metode diskusi cenderung melibatkan semua peserta didik secara langsung dalam proses

belajar. 2) Setiap peserta didik dapat menguji tingkat pengetahuan dan penguasaan masing-masing 3) Metode diskusi dapat menumbuhkan dan mengembangkan cara berfikir dan sikap peserta didik. 4) Dengan mengajukan dan mempertahankan pendapatnya diskusi diharapkan peserta didik akan mendapatkan kepercayaan dan kemampuan pada dirinya sendiri. 5) Metode diskusi dapat menunjang usaha pengembangan sikap sosial dan sikap demokratis para peserta didik, atau anggota kelompok diskusi.

Kekurangan teknik diskusi, yaitu: 1) Tidak dapat dipakai pada kelompok yang besar. 2) Peserta diskusi mendapat informasi yang terbatas. 3) Dapat dikuasai oleh orang yang suka berbicara. 4) Biasanya orang menghendaki pendekatan yang lebih formal.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan diskusi, yaitu: 1) Menyampaikan tujuan serta mengatur setting. 2) Mengarahkan diskusi. 3) Menyelenggarakan diskusi. 4) Mengakhiri diskusi. 5) Melakukan tanya jawab singkat tentang proses diskusi.

Desmita (2009: 191) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

Aspek-aspek penyesuaian diri yang sehat, yaitu: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan kematangan moral atau tanggung jawab

Karakteristik penyesuaian diri secara positif, yaitu: Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, Tidak menunjukkan adanya kekerasan, Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, Memiliki pengarahan diri, Mampu dalam belajar, Menghargai pengalaman, Bersikap apa adanya.

Karakteristik penyesuaian diri yang negatif, yaitu: Reaksi bertahan, reaksi menyerang, reaksi melarikan diri.

Faktor-faktor penesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa riwayat kehidupan social individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Sementara itu, dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri terbentuk dari iklim lembaga social dimana individu terlibat di dalamnya.

Mahmud (2012: 167) mengatakan bahwa sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pendidikan dan membantu peserta didik mengembangkan potensinya.

Menurut Willis (1981: 46) hal-hal yang penting dalam penyesuaian diri di sekolah mencakup: 1) Penyesuaian diri terhadapguru. 2)

Penyesuaian diri terhadap teman sebaya. 3) Penyesuaian diri terhadap karyawan sekolah. 4) Penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik sekolah. 5) Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran. 6) Penyesuaian diri terhadap tata tertib sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif dipilih sebagai jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif dipilih dengan alasan karena adanya kedekatan dan kemudahan informasi yang bisa diakses terkait penelitian.

Penelitian ini melibatkan peneliti, subjek peneliti dan guru bk SMPN 9 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan di SMPN 9 Bandar Lampung pada siswa kelas VII G tahun pelajaran 2022/2023 pada bulan Agustus sampai bulan September 2022.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif kualitatif* data yang didapatkan dari peneliti di SMPN 9 Bandar Lampung.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada dihari pertama, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan guru bimbingan konseling sekaligus wali kelas dari kelas VII G mengenai kemampuan penyesuaian diri peserta didik di dalam lingkungan sekolah. Setelah melakukan wawancara peneliti

melakukan observasi langsung ke kelas VII G.

Peneliti terjun langsung untuk melakukan proses observasi dan mengamati langsung sehingga mendapat gambaran tentang interaksi sosial dalam penyesuaian diri peserta didik. Setelah melakukan observasi dengan mengamati peserta didik, peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok terhadap beberapa peserta didik.

Permasalahan yang dimiliki oleh beberapa peserta didik tersebut peneliti pada saat mengamati tingkah laku dan interaksi sosial dengan baik, akan tetapi masih cukup banyak peserta didik yang sulit melakukan interaksi sosial yaitu 9 peserta didik. Setelah itu penulis memberikan pertanyaan kepada 9 peserta didik tersebut dalam bentuk daftar ceklis yang dibuat penulis untuk mengetahui interaksi sosial siswa rendah atau tidaknya. Serta mengetahui faktor yang membuat sulit melakukan interaksi sosial dengan peserta didik lainnya.

Dalam pemberian layanan bimbingan kelompok peneliti memberikan layanan selama tiga kali pertemuan pemberian layanan ini sudah disesuaikan dengan RPL beserta materi yang sudah dipersiapkan oleh peneliti.

Berdasarkan observasi setelah diberikan bimbingan kelompok selama tiga kali pertemuan. Melalui teknik diskusi ini peserta didik dapat

meningkatkan rasa percaya diri dan dapat menyesuaikan diri dilingkungan sekolah.

Seusai perencanaan peneliti di awal dan peserta didik mengalami perubahan sikap atau perilaku yang memuaskan sehingga peneliti telah berhasil meneliti penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas 7G di SMP Negeri 9 Bandar Lampung tahun pembelajaran 2022/2023

Berdasarkan data yang diperoleh dari serangkaian kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik didalam kelas ataupun dalam lingkungan sekolah diperoleh sangatlah baik. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi ini peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat menyesuaikan diri dilingkungan sekolah

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dalam penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik berjalan dengan baik. Sehingga dapat meningkatkan interaksi sosial, rasa percaya diri dan meningkatkan penyesuaian diri dilingkungan sekolah. Sembilan peserta didik yang sebelumnya memiliki kesulitan penyesuaian diri dilingkungan sekolah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa peserta didik telah berhasil meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan menanamkan rasa percaya diri dan interaksi sosial dengan peserta didik lainnya didalam sekolah ataupun diluar sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dra. Desmita, M.Si. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mugiarso, Heru. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UNNES PRESS.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil Dasar dan Profil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Usman, Basyirudin. 2002. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja.

