

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DAN EFIKASI DIRI TERHADAP  
PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X MAN SIABU  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**TESIS**

**OLEH :**

**YUNI SARAH  
NPM. 161804063**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2018**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL : PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DAN EFIKASI DIRI  
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X MAN SIABU  
TAHUN AJARAN 2018/2019

NAMA : YUNI SARAH

NIM : 161804063

Pembimbing I

Menyetujui

Pembimbing II

Dr. Nur'aini, S.Psi, MS

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, M.A.

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons

Prof. Dr. Ir. Retno Astuti, K.MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



## ABSTRAK

**Yuni Sarah. NPM: 161804063. Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X MAN Siabu T.A 2018/2019. Program Studi Magister Psikologi. Universitas Medan Area. 2018**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok yaitu teknik permainan simulasi dan teknik asertif yang dilihat melalui efikasi diri siswa yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain factorial 2x2. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MAN Siabu sebanyak 48 orang yang terdiri dari dua kelas, dimana kelas pertama sebagai kelompok eksperimen diterapkan BKp Teknik permainan simulasi sebanyak 22 orang dan kelas kedua sebagai kelompok kontrol diterapkan BKp Teknik latihan asertif sebanyak 26 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner efikasi diri dan penyesuaian diri. Data dianalisis menggunakan ANAVA dua jalur dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan yang pertama ialah adanya pengaruh bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa terdapat peningkatan nilai signifikan yang ditunjukkan oleh  $0,000 < 0,005$  maka dapat dikatakan bahwa hasil pengujian hipotesis menolak  $H_0$  atau menerima  $H_a$  dalam taraf alpha 5%, yang kedua ada pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa. terdapat peningkatan nilai signifikan terhadap penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$  maka dapat dikatakan bahwa hasil pengujian hipotesis menolak  $H_0$  atau menerima  $H_a$  dalam taraf alpha 5% yang artinya ada pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa, dan yang ketiga adanya interaksi terhadap bimbingan kelompok dan efikasi diri yang berpengaruh pada signifikan terhadap penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh  $0,000 < 0,005$ . Maka dapat dikatakan bahwa hasil pengujian hipotesis menolak  $H_0$  atau menerima  $H_a$  dalam taraf 5% .

**Kata Kunci :** Bimbingan Kelompok Teknik permainan simulasi dan Teknik latihan asertif, Efikasi diri dan Penyesuaian diri



## ABSTRACT

**Yuni Sarah. NPM: 161804063. The Influence of Group Guidance and Self Efficacy on Adjustment Students of X Grade of MAN Siabu T.A 2018/2019. Master of Psychology Postgraduate Program. University of Medan Area. 2018**

*This study aims to determine the improvement of students' adjustment given through group guidance services namely simulation game techniques and assertive training techniques that are seen through students' self efficacy, namely high self efficacy and low self efficacy. This research is a quasi-experimental study with factorial 2x2 design. The subjects of this study are the students of class X MAN Siabu as many 48 people consisting of two classes, where the first class as an experimental group is applied The simulation game technique BKp is 22 people and the second class is the control group applied by assertive training technique BKp as many as 26 people. The instrument used in this study is a questionnaire on self efficacy and Adjustment. Data analyzed using two-way ANAVA with a significant level of 0.05. The results showed that the first is the influence of group guidance on adjustment of students there is an increase in the significant value shown by  $0.000 < 0.005$  it can be said that the results of testing the hypothesis reject  $H_0$  or accept  $H_a$  in the alpha level of 5%, the second there is the influence of self efficacy on adjustment student. there is a significant increase in the value of adjustment indicated by the significance value of  $0.000 < 0.005$ , it can be said that the results of testing the hypothesis reject  $H_0$  or accept  $H_a$  in the alpha level of 5%, which means that there is an influence of self efficacy on the adjustment of students, and the third is the interaction of group guidance and self efficacy that influences the adjustment significance shown by  $0.000 < 0.005$ . So it can be said that the results of testing the hypothesis reject  $H_0$  or accept  $H_a$  in the level of 5%.*

**Keywords : Guidance simulation game Technical Group and assertive training Technique, Self Efficacy and Adjustment**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>

### Bab I Pendahuluan

1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	9

### Bab II Landasan Teoritis

2.1 Kerangka Teori	
2.1.1 Penyesuaian Diri .....	11
2.1.1.1 Defenisi penyesuaian diri .....	11
2.1.1.2 Aspek-aspek penyesuaian diri .....	12
2.1.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri.....	13
2.1.1.4 Ciri/Karakteristik penyesuaian diri.....	15
2.1.1.5 Proses penyesuaian diri .....	16
2.1.2 Konseling Kelompok .....	20
2.1.2.1 Defenisi konseling kelompok .....	20
2.1.2.2 Tujuan konseling kelompok .....	21
2.1.2.3 Fungsi konseling kelompok.....	23
2.1.2.4 Teknik konseling kelompok .....	25
2.1.2.4.1 Konseling kelompok tehnik	

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

permainan simulasi .....	28
2.1.2.4.2 konseling kelompok tehnik assertif .....	31
2.1.2.5 Tahap-tahap konseling kelompok.....	34
2.1.3 Efikasi Diri.....	37
2.1.3.1 Defenisi efikasi diri .....	37
2.1.3.2 Perkembangan efikasi diri .....	38
2.1.3.3 Aspek-aspek efikasi diri.....	40
2.1.3.4 Fungsi efikasi diri.....	42
2.2 Kerangka Konseptual.....	45
2.2.1 Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN Siabu .....	45
2.2.2 Pengaruh Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN Siabu .....	48
2.2.3 Interaksi Konseling Kelompok dan Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN Siabu .....	49
2.3 Hipotesis .....	52
<b>Bab III Metode Penelitian</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	53
3.1.1 Kontrol varian .....	54
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
3.3 Identifikasi Variabel .....	57
3.4 Defenisi Operasional Variabel.....	58
3.5 Subjek Penelitian.....	60
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	61
3.6.1 Skala alat ukur penyesuaian diri .....	62
3.6.2 Skala alat ukur efikasi diri .....	64
3.7 Uji validitas dan reliabilitas .....	65
3.7.1 Uji Reliabilitas.....	65
3.7.1 Uji Reliabilitas.....	67
3.8 Prosedur Penelitian .....	68
3.9 Teknik Analisis Data.....	70



3.9.1 Uji Normalitas .....	71
3.9.2 Uji Homogenitas.....	71
3.9.3 Uji Hipotesis.....	72

## **Bab IV Pembahasan dan Hasil Penelitian**

4.1 Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian .....	73
4.1.1 Orientasi kancha .....	73
4.1.2 Persiapan penelitian .....	74
4.1.3 Pelaksanaan uji coba.....	74
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	77
4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	78
4.3.1 Deskripsi data harga diri.....	78
4.3.2 Deskripsi hasil data pretest Penyesuaian diri (PD) berdasarkan Konseling Kelompok (KKp).....	80
4.3.3 Deskripsi hasil data pretest penyesuaian diri (PD) berdasarkan tingkat efikasi diri (ED).....	81
4.3.4 Deskripsi hasil data pretest PD pada KKp permainan simulasi berdasarkan tingkat ED .....	82
4.3.5 Deskripsi hasil data pretest Penyesuaian diri (PD) Pada KKp latihan asertif berdasarkan ED.....	83
4.3.6 Deskripsi hasil data pretest Penyesuaian diri (PD) Pada ED rendah berdasarkan KKp.....	84
4.3.7 Deskripsi hasil data pretest penyesuaian diri (PD) Pada ED tinggi berdasarkan KKp .....	86
4.3.8 Deskripsi hasil data postest PD berdasarkan KKp .....	87
4.3.9 Deskripsi hasil data postest Penyesuaian diri (PD) berdasarkan tingkat ED.....	88
4.3.10 Deskripsi hasil data postest PD pada KKp permainan simulasi berdasarkan tingkat ED .....	89
4.3.11 Deskripsi hasil data p0stest Penyesuaian diri (PD) Pada KKp latihan asertif berdasarkan ED.....	90
4.3.12 Deskripsi hasil data postest Penyesuaian diri (PD) Pada ED rendah berdasarkan KKp.....	91
4.3.13 Deskripsi hasil data postest PD pada ED tinggi Berdasarkan KKp .....	92



4.3.14 Perbandingan hasil data pretest dan posttest PD pada KKp berdasarkan tingkat ED.....	93
4.3.15 Perbandingan hasil data pretest dan posttest PD berdasarkan tingkat ED.....	94
4.3.16 Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	96
4.3.16.1 Pengujian data pretest.....	96
4.3.16.2 Pengujian data posttest .....	100
4.3.17 Pengujian Hipotesis Penelitian .....	103
4.4 Pembahasan hasil penelitian .....	105
4.4.1 Pengaruh konseling kelompok dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu .....	105
4.4.2 Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu .....	107
4.4.3 Pengaruh konseling kelompok dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu .....	109
<b>Bab V Kesimpulan dan Saran</b>	
5.1 Kesimpulan .....	112
5.2 Saran .....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>115</b>

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kehidupan kesehariannya tidak akan terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan terutama dalam hal belajar. Maka penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting dalam usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan serta usaha untuk menyeimbangkan individu dengan kenyataannya. Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan tercipta antara keselarasan individu dengan kenyataan.

Setiap manusia diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, begitu pula dengan siswa SMP ketika lulus dan melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah atas. Siswa SMA/MA dikategorikan sebagai remaja dengan usia rata-rata 15-17 tahun (Hurlock, 2004). Hurlock menyebutkan remaja merupakan masa perkembangan dimana bukan lagi anak – anak tetapi juga belum bisa dikatakan dewasa.

Menghadapi lingkungan baru, remaja memerlukan penyesuaian diri yang tepat. Sebagai siswa dituntut dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah dan teman yang baru. Tidak semua siswa atau siswa

SMA tahun pertama dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hurlock (2004) menggambarkan remaja sebagai masa dimana mereka menemui berbagai masalah dan memerlukan banyak penyesuaian diri dikarenakan terjadinya perubahan harapan sosial, peran dan perilaku. Perubahan sosial dapat berupa lingkungan sosial seperti sekolah, berada disekolah baru akan membuat siswa sedikit merasa berbeda karena belum banyak memiliki teman dan warga sekolah serta lingkungan sekolah seperti teman sekelas, pelajaran sekolah, kakak kelas dan guru.

Dari hasil observasi awal pada siswa MAN Siabu, siswa pada tahun pertama cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Beberapa siswa yang sebelumnya berasal dari desa, kecamatan maupun kabupaten yang berbeda mengaku kesulitan dalam menyesuaikan diri karena disekolah yang baru mereka menghadapi lingkungan baru, kebiasaan atau budaya baru seperti jam pelajaran yang semakin lama, fasilitas berbeda, guru baru, teman-teman yang baru dan bagi siswa yang berasal dari SMP tentunya akan merasa berbeda dengan mata pelajaran yang baru. Dalam setiap kelas pasti berasal dari SMP/MTs yang berbeda-beda sehingga akan sangat sulit bagi mereka untuk beradaptasi menyesuaikan diri dengan teman yang lain dan menimbulkan situasi dimana mereka tidak berani untuk saling menyapa dan saling diam, juga ditemukan pada siswa masih adanya rasa malu-malu, enggan atau sungkan terhadap kakak kelas, dan lain sebagainya.

Hasil wawancara dengan guru BK yang ada di MAN Siabu pada sabtu 31

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Maret 2018, juga membuktikan bahwa pada tahun pertama ajaran baru siswa

Document Accepted 29/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24



pertama ajaran baru siswa cenderung lebih pasif dalam hal penyesuaian diri, bukan hanya menyesuaikan diri dengan temannya melainkan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baik itu pelajaran, guru, kakak kelas maupun dengan suasana atau peraturan yang berlaku disekolah tersebut, penjelasan tersebut sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa penyesuaian diri siswa selama disekolah meliputi beberapa konteks yaitu penyesuaian diri dengan guru, mata pelajaran, teman sebaya dan lingkungan sekolah (Willis: 1981). Hal ini juga berdasarkan laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang mengatakan bahwa siswa pada tahun pertama cenderung tidak bisa memulai percakapan, tidak berani berbicara didepan orang banyak, merasa tidak yakin dengan kemampuan ataupun pendapatnya, maka apabila hal ini terus dibiarkan akan menjadi masalah sosial bagi individu dan lingkungannya, padahal penyesuaian diri ini sangatlah penting.

Penyesuaian diri adalah salah satu aspek kepribadian yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu, penyesuaian diri akan sangat membantu manusia khususnya siswa disekolah dalam mengembangkan kepribadiannya dan sosialnya, karena itulah penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa dalam menjalani kehidupannya disekolah. Namun kenyataan disekolah siswa kerap kali mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri khususnya dengan lingkungan baru disekolah, dimana siswa dengan penyesuaian diri yang rendah akan terhambat dalam hal prestasi, keterampilan dan kehidupan sosialnya. Masalah penyesuaian diri merupakan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

fenomena yang sangat menarik untuk diteliti karena dampaknya terhadap

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



siswa dapat menimbulkan banyak masalah seperti pesimis, tidak percaya diri, dan bisa membuat siswa malas untuk belajar namun apabila penyesuaian diri siswa dikembangkan maka siswa akan lebih memiliki peluang untuk berprestasi.

Schneiders (dalam Ghufron & Rini, 2010) mengungkapkan penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan. Penting bagi siswa untuk menyesuaikan diri dilingkungan sekolah yang baru demi menjalankan kehidupan sebagai peserta didik dilingkungan sekolah tersebut.

Menurut Satmoko (2004) penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari masalah kecemasan yang mengganggu dan sebaliknya.

Menurut Fahmy (1982) penyesuaian diri merupakan proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dengan lingkungan.

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Begitu pula halnya dengan siswa yang baru mengenal lingkungan sekolah lanjutan tingkat

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....  
atas, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan  
.....  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

lingkungan yang ditemui anak sebelumnya, baik dari jumlah siswa yang berada dalam lingkungan sekolah, maupun karakteristik siswa yang ada dalam lingkungan sekolahnya yang baru. Selain hal tersebut, berlakunya kurikulum 2013 yang mengundang banyak kontroversi baru ditemui dan dialami siswa kelas sepuluh.

Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya yang baru terutama siswa tahun pertama, cenderung terkait dengan keyakinan dan kesanggupan diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang berorientasi pada hasil belajar.

Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri siswa diperkuat oleh pendapat Klassen (dalam Wijaya dan Pratitis, 2004), penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar atau disebut sebagai efikasi diri akademik.

Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2010) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Ia juga mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan

Dalam hal penyesuaian diri tidak semua kemampuan individu itu sama, ada penyesuaian diri yang rendah dan ada penyesuaian diri yang tinggi serta tidak semua tingkat efikasi diri pada individu itu sama karena keduanya memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Maka perlu adanya suatu metode yang mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa terutama pada tahun pertama disekolah, sehingga perlu upaya untuk mengatasi supaya penyesuaian diri yang rendah itu bisa meningkat melalui konseling kelompok.

Menurut Juntik (2009) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial serta masalah-masalah umum lainnya.

Bimbingan kelompok dalam hal ini menggunakan 2 tehnik yang pertama tehnik permainan simulasi, dimana dengan tehnik permainan kelompok diharapkan setiap anggota kelompok mampu menikmati permainan bukan hanya sebagai melepas kejenuhan melainkan untuk menjalin keakraban dari setiap anggota kelompok serta memberikan ikatan dari setiap anggota kelompok, kedua tehnik assertif dimana tehnik ini mengajarkan pada setiap anggota untuk belajar kemandirian yang diperlukan dalam mengekspresikan dirinya dalam lingkungan sosialnya dengan tepat.

Fenomena yang terjadi pada beberapa siswa mengalami kegagalan dalam penyesuaian dirinya, seperti kebiasaan memakai peci, membiasakan diri untuk memakai seragam yang tertutup, tidak mampu menyesuaikan diri



dengan berbagai kelompok, susah berinteraksi sosial dengan masyarakat, mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran baru, tidak bisa menerima keadaan dirinya dll.

Dari uraian diatas dapat diperoleh bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan tehnik permainan simulasi dan latihan asertif dengan tingkat efikasi diri. Untuk mengetahui kebenaran efektif atau tidaknya tehnik permainan simulasi dan latihan asertif dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa maka perlu dilakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri siswa kelas X MAN Siabu, Tahun Ajaran 2018/2019.”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah, maka peneliti akan mengidentifikasi masalah yang terdapat dalam judul penelitian ini, yaitu :

1. Kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga merasa tidak bisa menyesuaikan diri
2. Ketidak mampuan tenaga pendidik dalam menciptakan suasana kelas yang akrab sehingga siswa harus belajar sendiri untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah
3. Perhatian instansi sekolah terhadap siswa dalam penyediaan dan pemberian layanan bimbingan bagi setiap siswa.



4. Sistem kurikulum pemerintah yang lebih menekankan pada akademik membuat guru hanya peduli terhadap nilai akademik dibandingkan dengan nilai moral siswa.
5. Rendahnya perilaku sosial siswa dalam keseharian dipengaruhi kurangnya interaksi sesama teman di dalam kelas.

### 1.3 Rumusan Masalah

Perumusan masalah adalah untuk mempertegas masalah yang dihadapi dan juga untuk mempermudah dalam penyelesaiannya. Dari uraian tersebut di atas maka dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah perbedaan bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan latihan asertif terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu?
2. Apakah perbedaan efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu?
3. Adakah interaksi antara bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan asertif dan efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan latihan asertif terhadap penyesuaian diri

2. Untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan efikasi diri tinggi dan rendah terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu
3. Untuk mengetahui dan menganalisis interaksi bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan latihan asertif dan efikasi diri tinggi dan rendah terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu

### 1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat pada penelitian ini terbagi kepada dua kategori, yaitu:

#### 1. Secara teoritis

Kegunaan penelitian ini secara teoritis yaitu :

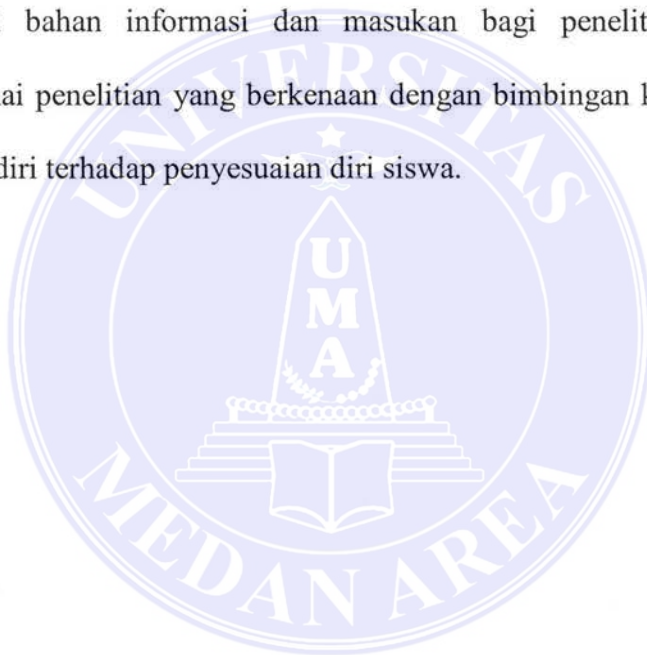
- a. Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang psikologi dan bimbingan konsling khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dibidang penyesuaian diri, bimbingan kelompok dan efikasi diri
- b. Ddiharapkan menambah referensi dan informasi dibidang psikologi dan bimbingan konseling khususnya yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dengan tehnik permainan simulasi dan teknik asertif, dalam meningkatkan efikasi diri dan penyesuaian diri siswa.

#### 2. Secara praktis

Secara praktis, kegunaan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi sekolah dapat meningkatkan program pelayanan siswa sehingga

- b. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok diharapkan guru BK dapat menerapkannya disekolah dan siswa mampu meningkatkan sikap sosial dan penyesuaian diri yang baik bagi dirinya.
- c. Menambah pengetahuan peneliti di bidang pendidikan tentang bimbingan kelompok dan efikasi diri dalam menciptakan penyesuaian diri siswa disekolah
- d. Sebagai bahan informasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya mengenai penelitian yang berkenaan dengan bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **2.1 Kerangka Teori**

##### **2.1.1 Penyesuaian Diri**

###### **2.1.1.1 Defenisi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (dalam Ghuftron & Rini, 2010) penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Ia memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan.

Menurut Fahmy (1982) penyesuaian diri merupakan proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dengan lingkungan.

Ali & Asrori (2011) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefenisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik seta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu

dengan tuntutan dari luar atau lingkungan tempat individu berada.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access Front (repository.uma.ac.id)29/8/24



Schneiders juga mengemukakan bahwa kriteria penyesuaian diri yang baik harus dirumuskan dalam pengertian yang sesuai dengan tingkat perkembangan individu. Hal ini dikarenakan kebutuhan dan keterampilan dalam mengatasi masalah yang dimiliki individu berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan suatu status dan peranannya dalam kehidupan.

### 2.1.1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ghufron & Rini, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat unsur/aspek, yaitu :

1. *Adaptation*, yaitu penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan dan pembelajaran. Artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dengan konotasi fisik
2. *Conformity*, yaitu kenyamanan, kecocokan diri terhadap lingkungan. Artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya
3. *Mastery*, yaitu penguasaan individu terhadap dirinya sendiri. Artinya seseorang mempunyai penyesuaian diri baik, mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien

4. *Individual variation*, yaitu mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

### 2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ghufron & Rini, 2012) berpendapat bahwa dasar paling penting bagi terbentuknya suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Penyesuaian diri merupakan dinamika kepribadian sehingga pembahasan determinasi penyesuaian diri tidak terlepas dari penyesuaian diri pembahasan determinasi kepribadian. Perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh interaksi fakta internal dan eksternal individu. Menurut Hurlock (1990) dalam interaksi ini individu menyeleksi segala sesuatu dari lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan menurutnya jika interaksi ini harmonis maka dapat diharapkan terjadi perkembangan kepribadian yang sehat, sebaliknya jika tidak harmonis diduga akan muncul masalah perilaku.

Secara garis besar, menurut Schneiders (dalam Ghufron & Rini, 2012) mengklarifikasikan fakta-fakta yang mempengaruhi perkembangan kepribadian sebagai berikut :

#### 1. Kondisi fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebab keadaan sistem tubuh yang baik merupakan syarat

bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Dalam hal ini yang termasuk

kondisi fisik yaitu seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem syaraf, sistem klenjar, dan sistem otot

## 2. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosional mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

## 3. Unsur-unsur Penentu Psikologis

Keadaan psikologis yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik karena keadaan psikologis yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Unsur penentu psikologis termasuk diantaranya pengalaman, pendidikan, konsep diri dan keyakinan diri.

## 4. Kondisi lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Kondisi lingkungan yang dimaksud meliputi situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah dan masyarakat.



## 5. Unsur kebudayaan

Kebudayaan merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lainnya. Kebudayaan memberi nilai sehingga individu memiliki arti, tujuan dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, termasuk didalamnya pengaruh keyakinan dan agama.

### 2.1.1.4 Ciri Karakteristik Penyesuaian Diri yang Efektif

Usaha penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dan dapat juga berlangsung tidak baik. Penyesuaian diri yang baik adalah dengan mempunyai ciri-ciri yang dapat diterima disuatu kelompok. Sedangkan penyesuaian diri yang tidak baik ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya. Adapun ciri-ciri atau karakteristik penyesuaian diri yang efektif adalah sebagai berikut:

#### 1. Persepsi yang akurat pada realita

Kemampuan individu untuk mengetahui konsekuensi dari segala tingkah lakunya. Dengan adanya kemampuan untuk mengetahui apa yang menjadi akibat dari perilakunya, individu diharapkan dapat menghindari perilaku-perilaku yang dapat mengganggu ketentraman bersama.

## 2. Mampu beradaptasi dengan tekanan/stres

Individu memiliki kemampuan untuk mentoleransi hambatan-hambatan yang ada saat mencapai tujuan hidupnya. Tidak ada suatu kecemasan maupun stres yang membebani individu untuk mencapai tujuannya.

## 3. Memiliki gambaran diri yang positif

Individu menyadari kondisi kehidupannya saat ini. Individu mampu mengenali kelebihan maupun kelemahan yang ada pada dirinya.

## 4. Mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat

Individu yang sehat akan mampu mengekspresikan emosinya dan ia akan memiliki kendali atas emosinya sendiri. Dengan adanya kendali atas emosinya maka ia tidak akan merugikan lingkungannya.

## 5. Mampu menjalin relasi interpersonal dengan baik

Individu akan memiliki hubungan yang aman dan nyaman dengan lingkungan sosialnya.

### 2.1.1.5 Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga. Tidak diragukan lagi bahwa dorongan semangat dan persaingan antara anggota keluarga yang dilakukan secara sehat memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kejiwaan seorang individu. Oleh sebab itu, orang tua sebaiknya jangan menghadapkan individu pada hal-hal yang tidak dimengerti olehnya atau sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan olehnya, sebab hal tersebut memupuk rasa putus asa pada jiwa individu tersebut. (Enung, 2006: 205).

Dalam keluarga individu juga belajar agar tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang bisaanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Biasanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orang tua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakantindakan yang mendukung hal tersebut. (Enung. 2006: 205).

#### b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada temantemannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya.

Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya. Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti

UNIVERSITAS MEDAN AREA

ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkatkan kebutuhannya

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front (repository.uma.ac.id)29/8/24

untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya. (Enung, 2006: 206).

### c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. (Poerwati, dan Nurwidodo, 2000). Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu. (Enung, 2006: 207).

## 2.1.2 Bimbingan Kelompok

### 2.1.2.1 Defenisi Bimbingan Kelompok

Istilah bimbingan berasal dari bahasa latin yaitu “*guidance*”. Kata “*guidance*” yang kata dasarnya “*guide*” memiliki arti yaitu menunjukkan, memimpin, mengatur, mengarahkan, bantuan dan memberi nasehat.

Jones berpendapat (dalam Bimo Walgito, 1984) Jones mengambil dari pendapat Bordin sebagai berikut: “Guidance is the process of aiding an individual to solve his problems through the medium of the interview”(1963). Ia mengemukakan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dengan interviu.

Selanjutnya, menurut Joseph De Vito (1997) kelompok adalah sekumpulan individu yang berhubungan satu sama lain yang memiliki tujuan bersama dan adanya organisasi atau struktur diantara mereka. Di dalam kelompok dikembangkan norma-norma yang dianggap sebagai dasar berperilaku anggotanya.

Prayitno (2004) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif

UNIVERSITAS MEDAN AREA.

bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24



Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus.

Dewa Ketut Sukardi (2008) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Romlah (2001) menyatakan mendefinisikan bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

### 2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno, (1995) adalah:

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
6. Mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
7. Menjadi akrab satu sama lainnya,
8. Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi kelompok.

Amti (1992) menyatakan tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, dan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan temantemannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok

3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama temanteman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan social
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Sukardi (2003) menyatakan layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

Hallen (2005) menyatakan tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.

### 2.1.2.3 Fungsi Bimbingan Kelompok

Menurut Thohari, ada beberapa fungsi dari bimbingan diantaranya:

#### 1. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

#### 2. Fungsi Prefentif

Fungsi prefentif yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini konselor memberikan layanan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.

#### 3. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi

#### 4. Fungsi Penyembuhan

Fungsi penyembuhan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir. Teknik yang digunakan adalah konseling dan *remidial teaching*.

#### 5. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran yaitu membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan, atau program studi dan memantapkan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian atau ciri-ciri kepribadian lainnya.

#### 6. Fungsi Adaptasi

Fungsi adaptasi yaitu membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah dan staf, konselor dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseli

#### 7. Fungsi Penyesuaian

Fungsi penyesuaian yaitu membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

#### 8. Fungsi Perbaikan

Fungsi perbaikan yaitu untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak

UNIVERSITAS MEDAN AREA

(berkehendak): Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) Document Accepted 29/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

#### 9. Fungsi Fasilitator

Fungsi fasilitator yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi selaras dan seimbang pada seluruh aspek dalam kehidupan konseli.

#### 10. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan yaitu untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

### 2.1.2.4 Bentuk Bimbingan Kelompok

Bentuk-bentuk bimbingan kelompok terdapat beberapa macam bentuk bimbingan yang dapat dipergunakan pada situasi dan permasalahan tersendiri. Pembimbing dalam hal ini bertindak sebagai fasilitator yang menilai serta melihat keadaan siswa serta dapat menggunakan layanan bimbingan secara baik dan terarah. Beberapa bentuk bimbingan kelompok menurut Winkel (1991), sebagai berikut:

1. Bimbingan (*Group Guidance Class*). Ahli bimbingan menghadapi kelompok yang sudah dibentuk untuk keperluan pengajaran, sehingga tidak terjadi pengelompokan kembali akan tetapi dipertahankan satuan-



2. Kelompok Diskusi (*Discussion Group*). Dibentuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari empat sampai enam murid mendiskusikan sesuatu bersama, masalah yang didiskusikan ditentukan oleh ahli.
3. Kelompok Kerja (*Group Work*). Setiap siswa mengerjakan tugas bersama dapat berupa tugas studi serta dapat dipakai sebagai sarana didaktik dalam rangka pengajaran.
4. *Home Room*. Pertemuan kelompok individu tertentu (25-30 orang) diruang tertentu guna kegiatan bimbingan, kegiatan ini dapat berupa pembahasan suatu masalah, sosiodrama atau persiapan suatu acara.

Menurut Willy and Strong (dalam Wahyuni, 2008) bentuk-bentuk bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. *Activity Method: School Asembly, school club, student government.*
2. *Orientation method*, program orientasi baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.
3. *Discussion and group process*, meliputi kegiatan-kegiatan memperbaiki human relation, diskusi, sosiometri.
4. *Therapeutic method*, meliputi *group therapy*, sosiodrama dan modifikasinya.

Selanjutnya Arthur E. Traxler dalam wayhuni (2008) mengemukakan bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. *Learning situation*, regular academic classes, home room, career

2. *Student activities*, extra-curricular activities, residence hall, sosiometric
3. *Adjustment and therapy*, *multiple counseling*, *checklist inventory*, *psychodrama and group psycho therapy*.

Dalam penelitian ini teknik bimbingan kelompok yang digunakan adalah teknik permainan simulasi dan latihan asertif yang diberlakukan di kelas yang berbeda.

#### 2.1.2.5 Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi

##### b. Defenisi tehnik permainan simulasi

Permainan simulasi adalah salah satu permainan edukatif yang digunakan dalam bimbingan maupun konseling kelompok. Permainan simulasi juga seperti permainan yang lainnya mempunyai batas waktu dan aturan-aturan tertentu yang agak membatasi kebebasan pemain. Menurut Adams (1973) permainan simulasi yaitu permainan yang dimaksudkan untuk merefleksi situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya. Tetapi situasi itu hampir selalu dimodifikasi, apakah dibuat lebih sederhana, atau diambil sebagian, atau dikeluarkan dari konteksnya.

##### c. Tujuan permainan simulasi

Metode simulasi bertujuan untuk: 1) Melatih keterampilan tertentu baik bersifat profesional maupun bagi kehidupan sehari-hari; 2) Memperoleh pemahaman tentang suatu konsep atau prinsip; 3) Melatih memecahkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....  
 masalah; 4) Meningkatkan keaktifan belajar; 5) Memberikan motivasi  
 .....  
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front (repository.uma.ac.id)29/8/24

belajar kepada siswa; 6) Melatih siswa untuk mengadakan kerjasama dalam situasi kelompok; 7) Menumbuhkan daya kreatif siswa; dan 8) Melatih Peserta didik untuk memahami dan menghargai pendapat serta peranan orang lain.

c. Kelebihan dan kelemahan tehnik simulasi

Terdapat beberapa kelebihan dengan menggunakan teknik simulasi, diantaranya yaitu:

1. Siswa dapat melakukan interaksi sosial dan komunikasi dalam kelompoknya
2. Aktivitas siswa cukup tinggi dalam pembelajaran sehingga terlibat langsung dalam pembelajaran
3. Dapat membiasakan siswa untuk memahami permasalahan sosial (merupakan implementasi pembelajaran yang berbasis kontekstual);
4. Dapat membina hubungan personal yang positif,
5. Dapat membangkitkan imajinasi, Membina hubungan komunikatif dan bekerja sama dalam kelompok.
6. Simulasi dapat dijadikan sebagai bekal bagi siswa dalam menghadapi situasi yang sebenarnya kelak, baik dalam kehidupan keluarga masyarakat, maupun menghadapi dunia kerja.
7. Simulasi dapat mengembangkan kreativitas siswa, karena melalui simulasi siswa diberi kesempatan untuk memainkan peranan sesuai simulasi siswa diberi kesempatan untuk memainkan peranan sesuai



8. Simulasi dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa.
9. Memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang problematis.
10. Simulasi dapat meningkatkan gairah siswa dalam proses pembelajaran.
11. Dapat ditemukan bakat-bakat baru dalam bermain atau beracting
12. Memupuk daya cipta peserta didik
13. Mengurangi hal-hal yang bersifat abstrak dengan menampilkan kegiatan yang nyata.

Di samping memiliki kelebihan, simulasi juga mempunyai kelemahan, diantaranya yaitu:

1. Pengalaman yang diperoleh melalui simulasi tidak selalu tepat dengan kenyataan di lapangan
2. Pengelolaan yang kurang baik, sering simulasi dijadikan sebagai alat hiburan, sehingga tujuan pembelajaran menjadi terabaikan.
3. Factor psikologis seperti rasa malu dan takut sering mempengaruhi siswa dalam melakukan simulasi.
4. Biaya pengembangannya tinggi dan perlu waktu lama
5. Fasilitas dan alat-alat khusus yang dibutuhkan mungkin sulit diperoleh serta mahal harga dan pemeliharaannya.

### 2.1.2.6 Bimbingan Kelompok Teknik Assertif

#### a. Defenisi tehnik assertif

Latihan asertif adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Corey (2003: 429) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Latipun (2003: 143) juga mengungkapkan hal serupa yaitu pelatihan asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

#### b. Tujuan tehnik assertif

Adapun tujuan dari tehnik latihan asertif adalah

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
2. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak
3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan

4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial
5. Menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi.

c. Proses latihan asertif

Perilaku asertif bukanlah suatu yang sudah ada sejak lahir, sehingga untuk membentuk dan membiasakan seseorang berperilaku asertif diperlukan pelatihan asertif yang bertahap dan sebaiknya dimulai sejak dini. Pelatihan asertif menekankan pada proses mempelajari respon-respon asertif dalam berbagai situasi. Berikut ini juga dijelaskan sesi-sesi yang dilaksanakan pada pelatihan asertif:

1) Sesi pertama

Dimulai dengan pengenalan didaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangtegasan dalam belajar peran tingkah laku baru yang asertif.

- 2) Sesi kedua Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.

3) Sesi ketiga Para anggota menerangkan tentang tingkah laku

UNIVERSITAS MEDAN AREA

~~menegekkan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam~~

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.

- 4) Sesi keempat Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.

Pendapat Corey di atas menjelaskan bahwa sesi dalam pelatihan asertif dilakukan dalam empat sesi dengan kegiatan permainan peran dilakukan setelah peserta mencoba untuk mengimplementasikan.

#### d. Kelebihan dan kelemahan tehnik asertif

Adapun kelebihan dari tehnik asertif adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaannya yang cukup sederhana;
2. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali.

Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konsel

3. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; dan
4. Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

Kelemahan pelatihan asertif ini akan tampak pada:

1. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri;
2. Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konselipeserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.

### 2.1.3 Tahap – Tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004) layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap, yaitu :

1. Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi

kondisi tersebut tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih
- b. Berdo'a
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- g. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

## 2. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan

- a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b. Tanya jawab untuk kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
- d. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dalam kelompok

## 3. Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



dikemukakan anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
  - b. Memilih/menetapkan masalah pribadi yang akan dibahas terlebih dahulu
  - c. Membahas masalah terpilih secara tuntas
  - d. Selingan
  - e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya
4. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah :

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- e. Ucapan terimakasih
- f. Berdo'a

### 2.1.3 Efikasi Diri

#### 2.1.3.1 Defenisi Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa efikais diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut dia, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.

Spears & Jordan (dalam Prakoso) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tinggkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Mengacu pada pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melaksanakan melaksanakan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi rintangan.

Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan satu-satunya penentu tindakan.

Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

variabel-variabel personal lain terutama harapan terhadap hasil untuk

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang yang efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah, sementara orang dengan efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

### 2.1.3.2 Perkembangan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakan tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang yang ada disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Bandura (dalam Ghufon & Rini, 2010) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan



digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan oranglain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha

### 3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan-keyakinan tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

### 4. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

#### 2.1.3.3 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Rini, 2012) efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, yaitu sebagai berikut:

### 1. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

### 2. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.



### 3. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

#### 2.1.3.4 Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Bandura (1947) menjelaskan pengaruh dan fungsi efikasi diri sebagai berikut :

##### 1. Fungsi kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya, semakin kuat efikasi diri semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan memiliki cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

## 2. Fungsi motivasi

Efikais diri memainkan peranan penting dalam mengatur motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif, individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pikiran-pikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan.

Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktivitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang dihadapi.

### 3. Fungsi efeksi

Efikasi diri akan mempunyai *coping* individu dalam mengatasi besarnya stres atau depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Individu yang memikirkan ketidakmampuan *cooping* dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi. Melalui pikiran-pikiran tersebut individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

### 4. Fungsi selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *cooping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-



diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan, dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangna personal.

Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

## 2.2 Kerangka Konseptual

### 2.2.1 Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa Yang Diberikan Layanan

#### **Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi dan Latihan Asertif**

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Untuk mencapai suatu tujuan akan lebih mudah terwujud jika seseorang melakukan bimbingan. Bimbingan yang dilakukan dengan seorang yang profesional akan mempercepat seseorang mencapai suatu kompetensi yang ingin dicapai. Seorang siswa yang memiliki masalah dalam memilih suatu

diperlukan konseling diluar jam pelajaran agar keinginannya terwujud. Bimbingan bisa dilakukan ditempat bimbingan atau mendatangkan pembimbing yang profesional. Dengan demikian masalah yang dihadapi seorang siswa akan memperoleh penyelesaian yang maksimal.

Bimbingan dapat dilakukan secara individual maupun secara kelompok. Jika memiliki waktu yang banyak konseling secara individual akan mendapatkan hasil yang lebih baik, namun jika ada keterbatasan waktu dan kurang memadainya konselor, maka proses konseling dapat dilakukan secara berkelompok. Bimbingan secara kelompok terdiri dari beberapa tehnik yang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Dalam penelitian ini akan dipilih bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dan tehnik latihan asertif yang diterapkan di dua kelas yang berbeda. Permainan simulasi merupakan permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya, tetapi situasi ini hampir dimodifikasi baik itu dibuat lebih sederhana, diambil sebagian, atau dikeluarkan dari konteksnya. Permainan simulasi yang efektif harus memenuhi kriteria yaitu permainan tersebut sederhana, menggembirakan, menimbulkan rasa santai, dan meningkatkan keakraban.

Pelatihan asertif adalah salah satu tehnik yang digunakan dalam situasi intrapersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa apa yang dilakukan memang sudah selayaknya atau sudah benar. Latihan asertif digunakan untuk membantu seseorang yang tidak

berlebihan, kesulitan mengatakan tidak dan kesulitan mengungkapkan perasaan atau ide pikiran sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas diduga bimbingan kelompok akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Namun untuk membuktikan teori dan hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan sehingga hasilnya nanti akan dapat menjadi informasi yang penting sebagai pertimbangan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Baik dengan teknik permainan simulasi ataupun dengan teknik latihan asertif.

### **2.2.2 Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa Yang Memiliki Efikasi Diri Tinggi dengan Siswa Yang Memiliki Efikasi Diri Rendah**

Efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi aktivitasnya dalam menyelesaikan suatu tugas untuk mencapai suatu tujuan. Baron (dalam pratam, 2013) mendefinisikan *self efficacy* sebagai penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu konsep diri, harga diri, keyakinan diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Tingkat efikasi diri pada siswa tidaklah sama antara satu dengan lainnya, dan hal ini sangat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Bila siswa memiliki efikasi diri yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

tinggi menganggap diri sebagai orang yang berharga, dapat mengontrol

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



tindakannya, menyukai tugas baru, berhasil/berprestasi dibidang akademik, tidak menganggap dirinya sempurna, memiliki nilai dan sikap demokratis, lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan lingkungan. Jika siswa yakin bahwa ia mampu melakukan sesuatu dimana siswa tersebut berani mengeluarkan pendapat, bersedia mendengarkan pendapat atau keluhan orang lain, berani mengatakan ketidak setujuannya, mampu menjalin hubungan dengan oranglain, dan menghargai diri sendiri akan mendorong siswa untuk melakukan penyesuaian diri yang baik.

Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri rendah yaitu menganggap diri tidak berharga, sulit mengontrol tindakan dan prilakunya, tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri, menganggap diri kurang sempurna, kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis, dan selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan. Selain itu dengan efikasi diri tinggi tidak akan menjadi penghambat individu untuk memulai bergaul dengan teman sebayanya. Individu akan menjadi penyesuaian diri dan mudah membangun interaksi.

Bedasarkan penjelasan di atas diduga efikasi diri akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Namun untuk membuktikan teori dan hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan sehingga hasilnya nanti akan dapat menjadi informasi yang penting sebagai pertimbangan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

### 2.2.3 Interaksi Bimbingan Kelompok Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Siswa

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Efikasi diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya/situasi yang dihadapinya. Sedangkan penyesuaian diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

Penyesuaian diri bukan merupakan sifat yang dapat diturunkan melainkan perolehan dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan oleh pendidik sehingga upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri akan mengikat dengan baik jika seseorang memiliki keterampilan yang membuatnya dibutuhkan orang lain. Penyesuaian diri yang tinggi sebenarnya hanya menunjuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena dukungan dari pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Salah satu strategi yang dapat digunakan guru BK adalah memberikan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

layanan bimbingan

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

Document Accepted 29/8/24

latihan asertif. Dengan menggunakan teknik permainan simulasi, setiap siswa akan mudah memahami dan mengerti dengan ketegasan yang dibuatnya dalam kegiatan kelompok.

Selain penggunaan teknik yang tepat, hal lain pada siswa yang tidak dapat dikesampingkan adalah tingkat harga diri yang dimikinya akan mampu menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya dalam meningkatkan penyesuaian dirinya. Efikasi diri yang rendah sering menjadi penghambat individu untuk memulai bergaul dengan teman sebayanya. Individu akan menjadi minder atau tidak mampu menyesuaikan diri dan sulit membangun interaksi, serta merasa terasing dan terkucilkan ditengah teman-temannya sehingga ia cenderung menarik diri.

Pengembangan efikasi diri siswa dapat dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan konseling yang tepat, dengan tujuan mengembangkan berbagai aspek perkembangan siswa. Dengan penggunaan layanan bimbingan konseling yang tepat, tidak hanya efikasi diri yang terfasilitasi untuk berkembang dengan baik, tetapi juga kemampuan dalam memecahkan masalah lain. Teknik bimbingan kelompok yang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya kegiatan layanan yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

Selain itu, setiap siswa akan tegas dalam menilai dan menjalani kehidupannya. Dalam hal ini setiap siswa bebas dalam memilih dan menilai tentang keputusan yang akan diambilnya. Penggunaan teknik permainan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

simulasi akan lebih baik dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa baik

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front (repository.uma.ac.id)29/8/24



yang memiliki efikasi diri tinggi maupun siswa yang memiliki efikasi diri rendah sehingga dapat mengoptimalkan penyesuaian diri yang dimiliki. Dengan demikian ditinjau dari tingkat efikasi diri, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi pada BKp permainan simulasi akan lebih baik penyesuaian dirinya dibandingkan siswa yang memiliki efikasi diri tinggi pada BKp latihan asertif. Begitu juga pada siswa yang memiliki efikasi diri rendah pada BKp permainan simulasi akan lebih baik penyesuaian dirinya dibandingkan siswa yang memiliki efikasi diri rendah pada BKp latihan asertif.

Bedasarkan penjelasan di atas diduga bimbingan kelompok dan efikasi diri akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa memiliki interaksi. Namun untuk membuktikan teori dan hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan sehingga hasilnya nanti akan dapat menjadi informasi yang penting sebagai pertimbangan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Adapun desain penelitian adalah desain faktorial  $2 \times 2$  ditunjukkan sebagai berikut:

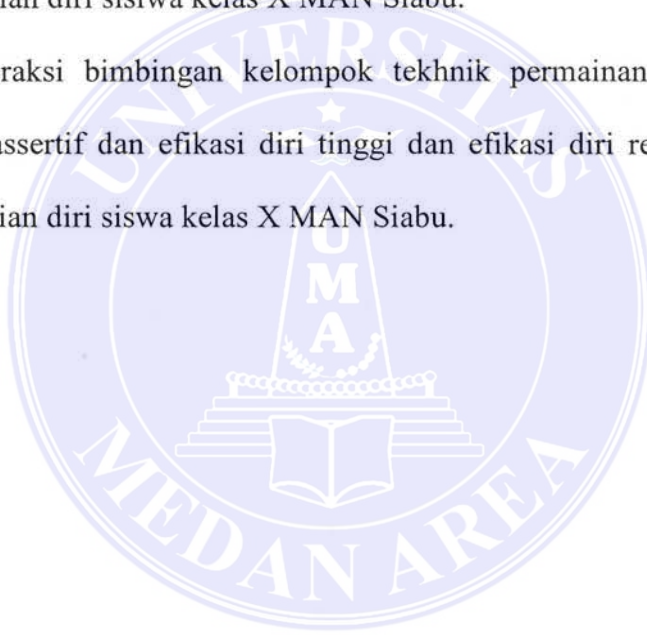
Efikasi diri	Bimbingan Kelompok	
	Permainan Simulasi	Tekhnik Assertif
Tinggi	<i>PD</i>	<i>PD</i>
Rendah	<i>PD</i>	<i>PD</i>

**Tabel 2.2 Kerangka Konseptual**

### 2.3 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yang akan diuji sebagai berikut :

1. Ada perbedaan bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan assertif terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu.
2. Ada perbedaan efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah terhadap penyesuaian diri sisiwa kelas X MAN Siabu.
3. Ada interaksi bimbingan kelompok tehnik permainan simulasi dan tehnik assertif dan efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah terhadap penyesuaian diri siswa kelas X MAN Siabu.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian faktorial yaitu digunakan untuk penelitian yang menggunakan kontrol variabel moderat dengan menjadikannya variabel bebas kedua. Desain faktorial digunakan untuk mempelajari pengaruh dari beberapa variabel bebas sekaligus. Desain faktorial juga digunakan untuk mempelajari interaksi dari beberapa variabel bebas terhadap suatu gejala.

Langkah-langkah perhitungan statistik desain faktor yaitu :

1. Menetapkan dua buah variabel yang akan diteliti. dalam penelitian ini efikasi diri dan konseling kelompok
2. Memvariasikan masing-masing variabel bebas. dalam penelitian ini konseling kelompok tehnik permainan kelompok dan tehnik assertif serta efikasi diri tinggi dan rendah
3. Membuat rumusan masalah dan hipotesis
4. Melakukan perhitungan statistik uji  $-f$  dan interaksi. dalam penelitian ini menggunakan spss 18.0

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen, karena ingin mengetahui tehnik layanan konseling kelompok yang mampu mempengaruhi penyesuaian diri siswa Adapun yang menjadi

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
objek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X di MAN Siabu Tahun Ajaran

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

2017-2018 Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



2017-2018. Adapun desain penelitian ini adalah desain faktorial 2 x 2 yang ditunjukkan sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Desain penelitian**

Efikasi diri	Bimbingan Kelompok	
	Permainan Simulasi	Tekhnik Assertif
Tinggi	$PD_1$	$PD_2$
Rendah	$PD_3$	$PD_4$

Keterangan

- $PD_1$  = Bimbingan kelompok dengan tehknik permainan simulasi dan efikasi diri tinggi terhadap penyesuaian diri
- $PD_2$  = Bimbingan kelompok dengan tehknik assertif dan efikasi diri tinggi terhadap penyesuaian diri
- $PD_3$  = Bimbingan kelompok dengan tehknik permainan simulasi dan efikasi diri rendah terhadap penyesuaian diri
- $PD_4$  = Bimbingan kelompok dengan tehknik assertif dan efikasi rendah terhadap penyesuaian diri

### 3.1.1 Kontrol Varian/Pengontrolan Perlakuan

Untuk menjamin validitas pelaksanaan perlakuan maka perlu dikontrol validitasnya, baik validitas internal maupun validitas eksternal sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

#### a. Validitas internal

1. Pengaruh sejarah (history effect) dikontrol dengan mencegah timbulnya kejadian-kejadian khusus yang bukan karena perlakuan eksperimen dengan jalan memberikan perlakuan dalam jangka waktu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

relatif singkat. Kejadian-kejadian khusus yang dimulusi adalah

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

2. Pengaruh kematangan (maturation effect) dikontrol dengan memberikan perlakuan dalam waktu relatif singkat, sehingga siswa tidak sampai mengalami perubahan fisik maupun mental yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya.
3. Pengaruh pemilihan subjek yang berbeda, dikontrol dengan memadankan siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang relatif sama pada kelompok yang berbeda.
4. Pengaruh kehilangan peserta eksperimen dikontrol dengan tidak adanya pengabsenan siswa dilakukan secara ketat
5. Pengaruh instrumen, semua instrumen penelitian yang memenuhi standar. Dalam hal ini instrumen sebelum digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba, hasil uji coba instrumen untuk melihat validitas dan reliabilitas tes
6. Pengaruh regresi statistik, dikontrol dengan tidak mengikutsertakan siswa yang memiliki skor ekstrim
7. Pengaruh kontaminasi antar kelas eksperimen, dikontrol dengan tidak membicarakan kemungkinan-kemungkinan yang dapat diperoleh sebagai hasil penelitian sehingga mereka tidak saling berkompetisi.

#### b. Validitas eksternal

1. Validitas populasi, dikontrol dengan cara (1) mengambil sampel sesuai dengan karakteristik populasi, (2) menentukan perlakuan pada

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
 kelas pembelajaran kolaboratif maupun kelas mandiri secara acak

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

2. Validitas ekologi, dikontrol dengan tujuan untuk menghindari pengaruh dari reaksi dari prosedur penelitian yakni mengontrol terhadap hal-hal yang berhubungan dengan penggeneralisasian hasil penelitian kepada kondisi bagaimana hasil-hasil eksperimen itu berlaku. Validitas ekologi dapat dikontrol dengan cara : (1) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa siswa merasa sedang menjai subjek penelitian. Hal ini untuk menghindari agar siswa merasa sedang diteliti sehingga bertingkah laku yang tidak wajar, (2) merubah jam pelajaran, memberikan perlakuan yang sama bagi semua siswa di dalam kelas, (3) menggunakan tenaga pengajar yang sehari-hari bertugas di kelas tersebut sehingga siswa tidak mengalami perubahan tenaga pengajar yang mengajar, (4) memberikan perlakuan dalam situasi dan kondisi yang sesuai dengan keadaan sehari-hari.

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Siabu yang berlokasi di Jl. Medan-Padang Km. 53 Huraba, Kecamatan Siabu, Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara.

Adapun alasan pemilihan lokasi ini adalah karena hasil survey yang diperoleh masih banyak ditemukan bahwa siswa kurang dapat menyesuaikan diri serta rendahnya efikasi diri siswa disekolah.



### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan selama 2 bulan pada semester ganjil tahun ajaran 2018/2019 yang dimulai pada bulan Juli 2018 sampai bulan Agustus 2018. Adapun tahapan penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3.2**  
**Waktu penelitian**

No	Kegiatan	Tahun 2018												
		Juli					Agustus							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1	Uji validitas													
2	Uji reliabilitas													
3	Pengumpulan data													
4	Pengolahan data													
5	Penyusunan tesis													

### 3.3 Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010). Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian adalah obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
variabel terikat sebagai berikut :

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

1. Variabel Bebas : Konseling Kelompok ( $X_1$ )  
Efikasi Diri ( $X_2$ )
2. Variabel Terikat : Penyesuaian Diri (Y)

### 3.4 Defenisi Operasional

Defenisi operasioanl variabel adalah penegasan arti konstruk atau variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mengukurnya. Defenisi operasional ini dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang dikumpulkan dan menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data. Adapun defenissi operasional variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

#### 3.4.1 Penyesuaian diri

Penyesuaian diri disekolah berarti kemampuan siswa untuk hidup dan berinteraksi seefektif mungkin dilingkungan sekolah sehingga siswa dapat mengenal keadaan dan kondisi sekolah dengan baik, menggunakan fasilitas sekolah serta memelihara keindahan, kenyamanan dan ketenangan lingkungan sekolah.

Penyesuaian diri di sekolah diukur melalui aspek-aspek yang diperoleh dari teori Schneiders (dalam Ghufon & Rini, 2010) yang meliputi beberapa aspek yaitu adaptation, comformity, mastery, individual variation. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka penyesuaian diri siswa di sekolah dapat dikatakan berhasil, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang

aspek yaitu adaptation, comformity, mastery, individual variation. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka penyesuaian diri siswa di sekolah dapat dikatakan berhasil, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan ketidakberhasilan siswa dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah.

### 3.4.2 Bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu. Layanan bimbingan kelompok mengikutkan sejumlah peserta yaitu siswa sebagai klien dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok.

#### a. Bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi

Permainan simulasi merupakan suatu permainan yang menyenangkan dan wahana yang memberikan edukasi bagi individu dengan tujuan untuk merefleksi situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya, dimana situasi tersebut dimodifikasi atau dirubah dari konteksnya, baik dia menambah atau menghilangkan sebagian dari situasi tersebut agar dapat dinikmati dan tetap memberikan pengalaman .

#### b. Bimbingan kelompok dengan latihan asertif

Latihan asertif yaitu latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak



Metode untuk mendapatkan sejumlah subjek penelitian dan menentukan sampel dengan menggunakan dasar *sample purposive sampling*. Secara lengkap pemilihan sampel dari masing-masing kelas ini dilakukan dengan penyebaran angket pretest terlebih dahulu kemudian dari hasil pretest diperoleh siswa yang memiliki penyesuaian diri dan efikasi diri yang rendah. Teknik pengambilan tingkatan subjek penelitian pada kelas X dipilih berdasarkan pertimbangan dari hasil pretest yang dilakukan sebelum diberikan bimbingan kelompok, sehingga ditetapkan 2 kelas sebagai subjek penelitian yaitu X-1 dan X-4 yang keseluruhannya berjumlah 48 orang. Hasil pengolahannya ditentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang terdiri dari tiga variabel  $X_1$  (Konseling Kelompok), variabel  $X_2$  (Efikasi Diri),  $Y$  (Penyesuaian diri). Korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah yang kuat pengaruh antar dua variabel atau lebih.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert dengan dua pernyataan yaitu pernyataan *favourabel* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek perilaku, sedangkan pernyataan *unfavourabel* merupakan pernyataan yang berisikan hal-hal negative atau tidak mendukung terhadap objek perilaku yang hendak di ungkap Sugiyono (2010), kuisioner atau

UNIVERSITAS MEDAN AREA

angket adalah sejumlah pertanyaan / pernyataan tertulis yang diajukan

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front (repository.uma.ac.id)29/8/24

kepada subjek penelitian untuk memperoleh informasi, dalam hal ini jenis angket yang di gunakan adalah angket tertutup, artinya jawabannya telah tersedia, siswa tinggal memilih (Arikunto,2006). Adapun skala pengukuran dalam penelitian ini ada 2 yaitu dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini:

### 3.6.1 Skala Alat Ukur Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah skala yang berpedoman pada skala Likert, yang di susun oleh peneliti berdasarkan aspek atau unsur penyesuaian diri yang di kemukakan oleh Schneiders (dalam Ghufroon & Rini, 2012) yaitu *adaptation*, *comformity*, *mastery* dan *individual variation*.

Skala Likert memiliki 2 kelompok aitem yaitu *favorable* (mendukung) dan *Unfavorable* (tidak mendukung) dan memiliki 4 alternatif jawaban responden yang diharapkan diberikan kepada subjek adalah taraf kesetujuan atau ketidak setujuan dalam variasi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (ST), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk itu yang bersifat *favorable* diberi rentang skor 4, 3, 2, 1 sedangkan *unfavorable* diberi rentang skor 1, 2, 3, 4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.3**  
**Tabel Pengukuran Skala Likert**

<i>Favorable</i>			<i>Un Favorable</i>	
No.	Aitem	Skor	Aitem	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Berdasarkan uraian di atas, adapun kisi-kisi skala penyesuaian diri dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri**

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Un-favorable	Jlh
Penyesuaian diri	Adaptation	Menyesuaikan dengan lingkungan	1,2,3,4,6,7,8	5	8
	Comformity	Kenyamanan/kecocokan	1,2,4	3,5,6	6
	Mastery	Penguasaan diri	3,5,6	1,2,4	6
	Individual variation	Memahami kelebihan diri	1,2,4	3	4
		Memahami kekurangan diri		1,2,3,4,5,6	6



### 3.6.2 Skala Alat Ukur Efikasi Diri

Skala efikasi diri dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala yang di susun oleh peneliti, diukur berdasarkan teori Bandura (1997) yaitu berdasarkan dimensi efikasi diri.

Skala Likert memiliki 2 kelompok aitem yaitu *favorable* (mendukung) dan *Unfavorable* (tidak mendukung) dan memiliki 4 alternatif jawaban responden yang diharapkan diberikan kepada subjek adalah taraf persetujuan atau ketidak setujuan dalam variasi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk itu yang bersifat *favorable* diberi rentang skor 4, 3, 2, 1 sedangkan *unfavorable* diberi rentang skor 1, 2, 3, 4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.3**  
**Tabel Pengukuran Skala Likert**

<i>Favorable</i>			<i>Un Favorable</i>	
No.	Aitem	Skor	Aitem	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Berdasarkan uraian di atas, adapun kisi-kisi skala efikasi diri dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Skala Efikasi Diri**

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Un-favorable	Jlh
Efikasi diri	Dimensi tingkat	Kemampuan mengerjakan tugas	1,2,3,4	5,6	6
		Tindakan menghadapi tugas	2,3	1	3
	Dimensi kekuatan	Pelaksanaan kemampuan	1,2,3,4,5,7	6,8,9,10,11	11
	Dimensi generalisasi	Mengatur kemampuan	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10,11	11

### 3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 3.7.1 Uji Validitas

Menurut Arikunto (1999), validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain. Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Suatu alat pengukur untuk suatu sifat misalnya, maka alat itu dikatakan valid jika yang diukur adalah memang sifat X tersebut dan bukan sifat-sifat yang lain. Suryabrata (2005).

Teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas tiap butir soal (item) adalah teknik korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson dalam Arikunto (2002) sebagai berikut:

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

Keterangan :

$r_{xy}$	= Koefisien korelasi
$N$	= Banyaknya sampel
$\sum XY$	= Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total
$\sum X$	= Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir
$\sum Y$	= Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor X
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor Y

Sedangkan untuk standart pengukuran yang digunakan dalam menentukan validitas item, mengacu pada pendapatnya Arikunto (2002) bahwa suatu item dikatakan valid apabila r hasil lebih besar dari r tabel. Butir-butir instrumen yang tidak valid tidak diadakan revisi melainkan dihilangkan dengan pertimbangan:

- b) Jumlah dan muatan butir item cukup representatif untuk menjangkau data tentang kecerdasan emosional siswa, pola asuh orangtua dan iklim sekolah.
- c) Item-item yang tidak valid telah terwakili oleh item-item yang valid.



### 3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejauh mana suatu pengukuran dapat memberi hasil yang relatif atau tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama. Arikunto (2006) Untuk menguji reliabilitas angket maka digunakan rumus Alpha Cronbach seperti yang dikemukakan sebagai berikut :

$$\alpha = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( \frac{S_r^2 - S \sum s_i^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan:

- $\alpha$  = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach  
 K = Jumlah item pertanyaan yang diuji  
 $\sum s_i^2$  = Jumlah varians skor item  
 $S_x^2$  = Varians skor-skor tes (Seluruh item K)

Interpretasi koefisien validitas bersifat relatif. Tidak ada batasan universal yang menunjukkan keepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala dikatakan valid. Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi katakanlah berada disekitar 0,50, akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan daripada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila dikatakan koefisien yang berkisar antara 0,30 samapi 0,50 telah dapat memebrikan konstribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga pelatihan (Azwar, 2010)

### 3.8 Prosedur Penelitian

#### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan penelitian meliputi : membuat perumusan masalah, menentukan variabel penelitian, membuat studi pustaka agar diperoleh landasan teori yang tepat dari variabel penelitian, menentukan dan menyusunserta menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, menentukan lokasi penelitian dan waktu penelitian dan pengurusan administrasi yang dilakukan dengan mengajukan surat izin penelitian dari Program Pascasarjana Universitas Medan Area. Sebelum melakukan tahap pelaksanaan ada baiknya terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk menentukan validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian.

#### 2. Tahap pelaksanaan penelitian

Pada tahap ini pelaksanaan penelitian direncanakan setelah disetujuinya seminar proposal tesis dan setelah itu penelitian baru dilaksanakan di MAN Siabu yang berlokasi di Jl. Medan-Padang, Km. 53 Huraba, Kecamatan Siabu, Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara. Adapun urutan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Memberikat angket efikasi diri kepada kedua kelompok belajar yaitu kelas eksperimen yang dikonseling dengan konseling kelompok *tekhnik permainan kelompok* dan kelas kontrol yang dikonseling dengan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

----- konseling kelompok teknik assertif. Angket ini diberikan untuk -----  
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
 Access From (Repository.uma.ac.id)29/8/24

mengetahui siswa mana yang memiliki efikasi diri tinggi dan yang memiliki efikasi diri rendah.

- b. Memberikan angket penyesuaian diri untuk mendapatkan nilai pre-test kedua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- c. Mengkonseling siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol sebanyak tiga pertemuan dengan perlakuan yang berbeda. Kelas eksperimen yang dikonseling dengan konseling kelompok *teknik permainan kelompok* dan kelas kontrol yang dikonseling dengan konseling kelompok teknik asertif. Adapun tema setiap pertemuan adalah sebagai berikut : (1) menghormati orang lain, (2) simpati terhadap orang lain, (3) rendah hati.
- d. Memberikan angket penyesuaian diri untuk mendapatkan nilai post-test kedua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- e. Menginput seluruh angket ke komputer dengan menggunakan Microsoft Office Excel 2010 kemudian memindahkan data tersebut ke SPSS 18,00 untuk di olah.

### 3. Tahap pengolahan data

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut peneliti harus melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan data yang diperoleh dari tempat penelitian. Diantara kegiatan yang dilakukan pada tahap analisis data meliputi : pemeriksaan kembali semua data yang telah dikumpulkan,

memberikan skor terhadap subjek penelitian serta membuat tabulasi data



hasil penskoran dan melakukan pengujian analisis dengan analisis varian (ANOVA) dua jalur menggunakan program SPSS.

#### 4 Tahap laporan

Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data, maka langkah selanjutnya adalah menyusun laporan hasil penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan ujian tesis dan seminar hasil. Kemudian direvisi sesuai dengan saran-saran penguji dan pembimbing sehingga akhirnya tesis selesai dan siap untuk dipublikasikan.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk memudahkan atau menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah di baca dan dimengerti. Untuk menguji dan menganalisa data agar dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah, maka data tersebut perlu di uji dan di analisis secara sistematis.

Setelah data terkumpul maka kemudian data tersebut akan diolah dengan bantuan SPSS. Pada analisis data penelitian ini yang akan digunakan adalah analisis secara deskriptif dan inferensial. Secara deskriptif data penelitian dinyatakan dengan mendistribusikan data baik pre-test dan post-test kedua kelas tersebut ke dalam program SPSS pada kolom *descriptive*. Dari proses tersebut maka akan menghasilkan tabel output berupa deskriptif data, tabel

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
frekuensi dan juga gambar *chart* tiap-tiap kelompok.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/8/24

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

Adapun untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan teknik analisis varians (Anava) 2 jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  menggunakan SPSS.

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan anava dua jalur, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu sebagai berikut :

### 3.9.1 Uji normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menentukan normal tidaknya distribusi data penelitian, artinya apakah penyebarannya dalam populasi bersifat normal. Uji normalitas menggunakan SPSS dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal apabila *Asymp.sig(2-tailed) > taraf signifikansi 0,05*.

Jika Sig. Atau probabilitas  $> 0,05$  maka sampel berdistribusi normal.

Jika Sig. Atau probabilitas  $< 0,05$  maka sampel tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujiannya adalah :

Jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka sampel berdistribusi normal

Jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka sampel tidak berdistribusi normal

### 3.9.2 Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah penyebaran data dalam populasi bersifat homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan uji Levene's menggunakan SPSS data bersifat homogen apabila *Asymp.sig(2-tailed) > taraf signifikansi 0,05*.

Jika Sig. Atau probabilitas  $> 0,05$  maka sampel homogen

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

Jika Sig. Atau probabilitas  $> 0,05$  maka sampel homogen

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 29/8/24

Jika Sig. Atau probabilitas < 0,05 maka tidak sampel homogen.

Dalam perhitungan statistik, digunakan uji kesamaan varians dengan rumus :

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

$S_1^2$  =Varians terbesar

$S_2^2$  = Varians terkecil

F= uji F

Kriteria pengujian :

1. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka sampel tidak berasal dari populasi yang homogen
2. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi yang homogen
3. Taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

### 3.9.3 Uji hipotesis

Setelah data penelitian memenuhi syarat uji hipotesis yaitu normal dan homogen. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian. Kriteria pengujian/ pengambilan keputusan menggunakan SPSS yaitu apabila probabilitas < 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila probabilitas > 0,05 hipotesis ditolak



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan penyesuaian diri siswa MAN Siabu yang diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dan assertif dimana  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu  $87,823 > 0,000$ . Rata-rata penyesuaian diri siswa yang dibimbing dengan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi lebih tinggi dibandingkan dengan bimbingan kelompok latihan asertif yaitu 101,18 dengan 81,88.
2. Ada perbedaan penyesuaian diri siswa MAN Siabu yang memiliki efikasi diri tinggi dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah, dimana  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu  $4,122 > 0,000$ . Rata-rata penyesuaian diri siswa yang memiliki efikasi diri tinggi lebih tinggi daripada siswa yang memiliki efikasi diri rendah yaitu 100,25 dengan 91,08..
3. Ada interaksi antara bimbingan kelompok dengan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa kelas MAN Siabu dimana  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu  $1,346 > 0,000$ . Artinya secara bersama-sama antara bimbingan kelompok dan efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri siswa.

## 5.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi perkembangan pengetahuan mengenai pengaruh konseling kelompok dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa sebagai berikut :

### 1. Bagi orangtua

Kepada orangtua diharapkan ikut ambil peran dan meningkatkan penyesuaian diri siswa serta bimbingan kelompok juga perlu diketahui oleh orangtua agar tahu tujuannya sehingga ada kerjasama antara orangtua dengan guru dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

### 2. Bagi Sekolah

Kepada sekolah untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik latihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

### 3. Bagi Guru BK

Kepada guru BK untuk memilih layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

### 4. Bagi Siswa

Kepada siswa untuk mengikuti bimbingan kelompok teknik latihan asertif saat ingin meningkatkan kepercayaan diri.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti teknik-teknik lain yang dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, seperti teknik modeling,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

home, karya wisata dan disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24

yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa, seperti konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup, pendidikan, dan sebagainya.



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 29/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)29/8/24



## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2015. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Ali & Asrori. 2011. *Psikologi Remaja : perkembangan peserta didik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fahmy, Musthafa. 1982. *Penyesuaian Diri : pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Ghufroon, M. Nur & Rini Risnawita S. 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hendriati Agustiani. 2009. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Rafika Aditama.
- Hurlock, 1980, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lumongga, Namora Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling ; dalam teori dan praktik*. Jakarta : Kencana
- Moh. Hadi Mahmudi & Suroso. 2014. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar*. Diunduh pada Mei 2014 (jurnal.untag-sby.ac.id)
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yokyakarta: UII Press.
- Muzdalifah. 2017. *Pengaruh Bimbingan Kelompok (Bkp) dan Self Efficacy Terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Tiram*. Theses
- Natawidjaja, Rochman. 1978. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Oki Tri Handono. 2013. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*. Diunduh pada Desember 2013 (journal.uad.ac.id)

- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Santrock, Jhon W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Sarwan, Afrina. 2017. *Bimbingan Kelompok dan Harga Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Takengon Aceh Tengah T.A 2016/2017*. Medan
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sujana. 1975. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sujarweni, V. Wiratna. *SPSS Untuk Penelitian*. Yokyakrat: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Press.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Utami, Dini. 2014. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Terhadap Peningkatan Kecerdasan Interpersonal Pada Siswa Semarang, Vol. 2 No. 1*. Diakses oktober 2014
- Zariyah, A. 2014. *Tinjauan Teknik Permainan Simulasi dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa kelas VII di MTs Nurul Huda Sedati Sidoarj*. Diunduh 28 April 2014 ([digilib.uinsby.ac.id/1515/4/Bab%202.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/1515/4/Bab%202.pdf))