



PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA

Norma Ni'matul Husna✉, Anwar Sutoyo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2016
Disetujui Mei 2016
Dipublikasikan Juni 2016

Keywords:
adaptability; the guidance group, technique of the game.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang yang memiliki karakteristik penyesuaian diri yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dengan sembilan kali pemberian perlakuan pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang, dengan subjek penelitian 10 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri pada siswa mencapai 19,96%. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa.

Abstract

This research was conducted based on phenomena that occur in grade V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang that has characteristics of adaptability that is still low. The purpose of this research is to find empirical evidence regarding the influence of the tutoring service group with the technique of the gametowards the adaptability of students. This type of research is research experiments. The research was conducted with nine times the grant of preferential treatment on grade V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati, Semarang, with the subject of 10 students. The data collection method used is the psychological scale. Analytical techniques descriptive analysis of the data using the percentage and wilcoxon test. The results showed an increase in adaptability in students achieving 19,96%. This indicates that there is an influence of the grant guidance group with games against conformity engineering students.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:
Gedung A2, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: Normanimatulhusna422@gmail.com. CP : 087831000433

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang paling penting keberadaannya karena proses dimulainya seseorang dalam menempuh dunia pendidikan diawali dari jenjang sekolah dasar. Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Desmita (2009) mengungkapkan "Mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun)".

Pada masa ini, anak memiliki tugas perkembangan yang perlu untuk dilewati. Dalam tiap tugas perkembangan tersebut individu mengalami hambatan-hambatan yang terkadang tidak dapat dihadapinya salah satunya adalah kemampuan menyesuaikan diri. Rifa'i dan Catharina (2011) menyebutkan bahwa "Usia sekolah dasar, anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan penting tertentu".

Di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu menyesuaikan diri dengan baik agar tidak menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu perkembangan siswa. Seperti yang dinyatakan oleh Desmita (2009) "Bagi seorang anak, memasuki dunia sekolah merupakan pengalaman yang menyenangkan, namun sekaligus mendebarakan, penuh tekanan, dan bahkan bisa menyebabkan timbulnya kecemasan". Oleh karena itu, untuk meminimalisir adanya kecemasan dan ketegangan pada diri individu tersebut perlu adanya penyesuaian diri yang baik. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri sangatlah diperlukan bagi siswa khususnya siswa sekolah dasar.

Penyesuaian diri dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan dan frustrasi. Keadaan seperti itu, mendorong individu untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari konflik dan meningkatkan penyesuaian diri. Salah satu konflik yang dapat terjadi adalah penolakan diri. Menurut Hurlock (2003) "Seseorang yang menolak diri segera tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia". Anak yang mengalami perasaan ini merasa dirinya memainkan peran yang dikucilkan. Akibatnya, ia tidak mengalami saat-saat yang mengembirakan seperti yang dinikmati oleh teman-teman sebaya.

Fenomena dilapangan, dari hasil observasi tanggal 17 februari 2015 saat peneliti PLBK di SD Negeri Sumurrejo terlihat bahwa siswa kelas V

menunjukkan penyesuaian diri yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan: *Pertama*, siswa ramai sendiri ketika guru mengajar dikelas. *Kedua*, beberapa siswa juga terlihat usil kepada temannya. *Ketiga*, pada saat guru mengajar juga terlihat satu orang anak menangis karena di jahili oleh temannya. *Keempat*, masih terlihat anak-anak sulit untuk maju kedepan ketika diminta oleh guru untuk maju kedepan dengan alasan malu.

Beberapa gejala tersebut juga dibenarkan oleh guru wali kelas. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru wali kelas diperoleh informasi bahwa siswa masih memiliki penyesuaian diri rendah. Siswa yang penyesuaian dirinya rendah tersebut ditunjukkan dengan: *Pertama*, sulit bergaul dengan teman. *Kedua*, siswa mengalami kesulitan untuk membuka diri terhadap keberadaan orang lain disekitarnya. *Ketiga*, beberapa siswa terisolir dikelas karena terlalu pendiam. *Keempat*, beberapa siswa juga terlihat individualis. Apabila fenomena tersebut dibiarkan, dapat menghambat individu dalam pembentukan kepribadian, kemandirian dan aktualisasi diri.

Lembaga pendidikan dalam kegiatannya, siswa tidak hanya diberi pelajaran dan latihan saja, namun juga diberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai penunjang proses belajar siswa. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dan sistematis oleh pembimbing agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Proses kemandirian individu tidak lepas dari adanya proses penyesuaian diri dengan lingkungan dimana ia berada.

Pelayanan bimbingan dan konseling perlu diselenggarakan di SD agar pribadi dan segenap potensi yang dimiliki siswa dapat berkembang secara optimal, salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok. Mugiarto (2011) menjelaskan bahwa pada layanan bimbingan kelompok, siswa diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang topik-topik yang dibicarakan dan mengembangkan permasalahan yang dibicarakan pada kelompok. Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Asumsinya melalui kegiatan bimbingan kelompok, siswa dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap, perilaku normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan

potensi diri dan dapat menyesuaikan diri dengan baik melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok memiliki tujuan untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan bersama.

Anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah siswa kelas V yang berada pada masa anak-anak dimana mereka memiliki karakteristik yang berbeda. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009) "Anak-anak usia sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung". Oleh sebab itu maka peneliti melakukan bimbingan kelompok melalui teknik permainan.

Permainan pada hakikatnya disukai semua orang dari seluruh tingkat usia dan lapisan. Menurut Freud dan Erickson dalam Santrock (2006) "Permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik". Karena tekanan-tekanan terlepas di dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini individu mendapatkan kesempatan untuk menggali dan berekspresi pada tiap topik permainan yang diberikan pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan ini terdiri dari empat tahap, yaitu tahap I pembentukan, tahap II peralihan, tahap III kegiatan, dan tahap IV pengakhiran. Teknik permainan dalam penelitian ini ditekankan pada tahap kegiatan, yaitu dengan melaksanakan permainan-permainan yang dapat berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa. Menurut Prayitno (2004) "Penyelenggaraan BKp seringkali dilakukan permainan kelompok, baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan tertentu".

Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri diantaranya: *Pertama*, sederhana. *Kedua*, menghibur. *Ketiga*, menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan. *Keempat*, meningkatkan keakraban. *Kelima*, diikuti oleh semua anggota kelompok. Permainan-permainan yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar, dan materi yang sesuai serta relevan dengan permasalahan anak.

Melalui layanan bimbingan kelompok

dengan teknik permainan memungkinkan setiap anggotanya untuk saling menyesuaikan diri, belajar mengungkapkan dan mendengarkan dengan baik, seperti: pendapat, ide, saran, tanggapan serta tanggung jawab terhadap pendapat yang telah dikemukakannya. Melalui pemanfaatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa. Selain itu dalam penelitian ini juga peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok, setelah diberikan bimbingan kelompok, serta mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk mempengaruhi secara positif penyesuaian diri pada siswa. Proses perlakuan dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas V yang berjumlah 29 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* pada siswa yang memiliki karakteristik penyesuaian diri rendah.

Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala penyesuaian diri. Validitas alat pengumpul data dengan validitas konstruk teknik korelasi *product moment* dan reliabilitas dengan teknik *koefisien alpha*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* diperoleh hasil rata-rata penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memperoleh presentase 50,16% dan masuk dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan perhitungan hasil *post-test* diperoleh hasil rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan memperoleh presentase 70,12% atau masuk kategori tinggi dengan kata lain terjadi peningkatan presentase antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan

pada indikator penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun tabel perbandingan untuk masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1.

Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah "Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang". Untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa dapat dilakukan dengan analisis uji beda *wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji beda diperoleh perhitungan dengan $n=10$ taraf signifikansi 5% $Thitung = 0$, dan $Ttabel = 8$. Oleh karena itu dapat dikatakan $Thitung < Ttabel$ ($0 < 8$) atau H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan hasil uji beda pada tabel 2, dapat disimpulkan bahwa "Bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan diterima". Mengacu pada tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Selain itu juga bertujuan untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan dan frustrasi. Keadaan seperti itu mendorong individu meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Salah satu konflik yang dapat terjadi adalah penolakan diri. Menurut Hurlock (2003) "Seorang yang menolak diri segera tidak dapat me-

nyesuaikan diri dan tidak bahagia". Siswa yang mengalami perasaan ini merasa dirinya memainkan peran yang dikucilkan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan penyesuaian diri siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

Gambaran peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) diketahui bahwa rata-rata penyesuaian diri siswa masuk pada presentase 51% atau masuk kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial belum berjalan dengan baik.

Bimbingan kelompok dengan teknik permainan adalah salah satu layanan konseling yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Asumsinya melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik permainan, siswa dapat bereksresi, berlatih berbicara, menanggapi, memberi dan menerima pendapat, dan berperilaku normatif. Sehingga diharapkan individu dapat mengembangkan potensi dan menyesuaikan diri dengan baik melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok bertujuan untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial anggota dalam kelompok guna mencapai tujuan bersama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa. Peneliti ingin mengetahui bagaimana perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu juga, untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa. Perlakuan diberikan sebanyak sembilan kali pertemuan dengan materi yang berbeda-beda sesuai dengan permasalahan anak.

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa setelah diberikan perlakuan melalui layanan bimbingan

Tabel 1 Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik permainan pada masing-masing indikator

Indikator	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan
	%	Kategori	%	Kategori	
Penyesuaian pribadi	54%	Sedang	80%	Tinggi	26%
Penyesuaian sosial	47%	Rendah	63%	Sedang	16%
Rata-rata	51%	Rendah	72%	Tinggi	21%

Tabel 2 Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon.

Perilaku Belajar Efektif	N	T Hitung	T Tabel	Klasifikasi	Taraf Signifikansi 5%
<i>Pre test – Post test</i>	10	0	8		Signifikan

kelompok dengan teknik permainan. Presentase peningkatan tertinggi adalah pada indikator penyesuaian pribadi yaitu 80% atau masuk kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengamatan bahwa siswa mulai menerima keadaan yang ada pada dirinya dengan bersyukur, dapat berfikir positif dengan kenyataan yang ada, mulai belajar mengontrol diri dan mengarahkan diri dengan baik. Sedangkan pada indikator penyesuaian sosial presentase 63% atau masuk kategori sedang.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah mampu memahami karakteristik dari penyesuaian diri yang baik sehingga setelah diberikan perlakuan, penyesuaian diri terjadi peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Peningkatan terjadi pada kedua indikator penyesuaian diri yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Dua indikator tersebut mengalami perbedaan, hal ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya: faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal dimana siswa menolak diri, menolak kenyataan yang ada, dan sulit untuk menerima keadaan dirinya sendiri. Keadaan tersebut mengakibatkan seorang anak tidak bahagia, terkucilkan, sulit bersosialisasi, dan sulit menyesuaikan diri. Hal ini mengacu kepada pendapat Hurlock (2003) "Seseorang yang menolak diri segera tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia". Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat menyebabkan siswa sulit menyesuaikan diri. Faktor eksternal yang dominan adalah teman sebaya.

Teman sebaya membawa pengaruh pada diri individu dalam menyesuaikan diri. Apabila individu tidak dapat bersikap baik dan bijak dengan teman sebaya, maka ia akan dikucilkan. Begitu pula sebaliknya apabila individu dapat bersikap baik dan bijak terhadap teman sebaya, maka ia akan diterima. Faktor teman sebaya inilah yang menjadi landasan mengapa terjadi perbedaan pada penyesuaian diri siswa. Hal ini mengacu kepada pendapat Desmita (2009) "Bagi

sebagian remaja, ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya, menyebabkan perasaan kesepian, sulit menyesuaikan diri dan permusuhan".

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil analisis data uji *wilcoxon*. Penggunaan uji *wilcoxon* pada penelitian kali ini tidak menggunakan rumus tetapi menggunakan tabel penolong uji *wilcoxon*. Hasil analisis data diperoleh $T_{hitung} = 0$, dan $T_{tabel} = 8$ Sehingga $T_{hitung} < T_{tabel}$ atau memiliki arti H_0 penelitian ditolak dan H_a penelitian di terima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan terhadap penyesuaian diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat maka diperoleh simpulan sebagai berikut: *Pertama*, penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan rata-rata sebesar 50,16% masuk dalam kategori rendah, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yaitu dengan rata-rata sebesar 70,12% masuk dalam kategori tinggi. *Kedua*, terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dari rendah menjadi tinggi. *Ketiga*, peningkatan penyesuaian diri siswa mencapai 19,96%.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* dimana $t_{hitung} = 0 < t_{tabel} = 8$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa kelas V SD Negeri Sumurrejo 01 Gunungpati Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak dan Ibu tercinta, Rektor Universitas Negeri Semarang sebagai pelindung, tim dosen penguji, penanggung jawab dan pembuat kebijakan berkaitan dengan implementasi publikasi ilmiah di lingkungan Universitas

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hurlock, Elizabeth. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Mugiarso, Heru, dkk. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UNNES Press
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling (Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok)*. Padang: UNP Press
- Rifa'i, Ahmad dan Catharina Tri Anni. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Santrock, J. W. 2006. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.