



BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *OUTBOUND* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Imam Subagyo ✉

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan November 2013

Keywords:
Group counseling;
Outbound;
Self-adjustment

Abstrak

Lingkungan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Ada individu tidak bahagia karena tidak mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah : (1) mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Negeri 7 Pemalang; (2) mengetahui kondisi penyesuaian diri siswa SMP Negeri 7 Pemalang; (3) menemukan model bimbingan kelompok dengan teknik outbound yang dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa; dan (4) mengetahui efektivitas model bimbingan kelompok dengan teknik outbound dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Metode penelitian yang digunakan R & D (*Research and Development*), disain penelitiannya *One Group Pretest and Posttest*. Berdasarkan hasil uji lapangan dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling agar melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound karena terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Abstract

Environment can influence the attitudes and behavior of individuals. People feel unhappy for not being able to adjust themselves to the environment. The objectives are to (1) determine the implementation of group guidance at SMP Negeri 7 Pemalang, (2) determine the condition of the adjustment of students at SMP Negeri 7 Pemalang, (3) find a model of group guidance through outbound technique that can improve the students' self-adjustment, and (4) examine the effectiveness of group guidance model through outbound technique to improve the students' self-adjustment. This study used Research and Development method and with one group pretest and posttest design. Based on the results of field tests can be concluded that the group guidance model through outbound technique is effective to improve the students' self-adjustment. It is suggested that the group guidance model through outbound technique can be implemented by guidance and counseling teachers because it is effective to improve students' self-adjustment.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: pps@unnes.ac.id

ISSN 2252-6889

Pendahuluan

Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Fatimah, 2010: 193). Hal tersebut dapat menimbulkan stres dan permasalahan hidup individu. Stres dan masalah dalam kehidupan merupakan hal yang wajar, meskipun demikian stres dan masalah tersebut dapat menimbulkan dampak yang lebih serius yaitu krisis psikologis. Mengatasi masalah dengan efektif merupakan cara yang tepat untuk menghindari krisis psikologis tersebut.

Individu mengatasi masalah secara efektif melalui sebuah mekanisme yang disebut penyesuaian diri. Individu yang mampu menangani stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya, dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sementara individu yang tidak mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan-tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam penyesuaian diri. Smit dan Wandel (2006: 282) mengatakan bahwa penyesuaian diri dianggap sebagai resiko yang terkait dengan lingkungan "... *adaptations are considered as responses to risks associated with the interaction of environmental hazards and human vulnerability or adaptive capacity*".

Siswa kelas VII SMP merupakan kelas awal siswa memasuki jenjang sekolah menengah, usia mereka rata-rata 13 tahun. Usia 13 tahun menurut Konopka (dalam Yusuf, 2004: 184) masuk dalam kategori masa remaja awal (12 – 15 tahun), periode ini dipandang sebagai masa *Storm & Stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan tersisihkan dari kehidupan orang dewasa. Menurut Havighurst (dalam Sobur, 2010: 139), anak belajar peranan jenis kelamin, kontak-kontak dengan teman sebaya, belajar sikap terhadap kelompok dan lembaga-lembaga. Selain itu siswa kelas VII SMP sedang memasuki lingkungan baru, lingkungan yang berbeda dengan masa sebelumnya. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah-masalah dalam dirinya termasuk masalah penyesuaian diri yang rendah, antara lain masalah penyesuaian diri dengan guru, teman, mata pelajaran dan lingkungan. Akibatnya anak tidak mau sekolah, tidak mau belajar, suka membolos, berani melawan guru dan pada akhirnya prestasi belajar menurun.

Schneiders (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011: 50) berpendapat bahwa orang dikatakan kurang mampu menyesuaikan diri atau penyesuaian dirinya rendah, apabila kesedihan, kekecewaan atau keputusan itu berkembang dan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang munculnya dengan jalan yang baik. Kegagalan individu dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan antara lain: ketegangan emosional yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang salah, frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan irasional dalam pengarahannya, gagal belajar pengalaman, bersikap tidak realistis dan tidak objektif, melanggar peraturan yang ada di sekolah, tidak mengakui otoritas guru, tidak interes terhadap mata pelajaran, dan tidak dapat memahami situasi serta fasilitas yang ada di sekolah.

Untuk itu penyesuaian diri yang rendah harus ditingkatkan agar tidak mengganggu anak dalam mencapai perkembangan yang optimal di sekolah. "...*academic achievement is proposed as a result of successful adjustment to the psychological and sociocultural*" (Yusoff and Chelliah, 2010: 275). Salah satu caranya menggunakan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok diharapkan tepat dalam memberikan kontribusi terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa, karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota kelompok akan bersama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan tempat untuk mengembangkan penyesuaian diri. Disamping itu, anggota kelompok mempunyai hak yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas masalah penyesuaian diri dengan tuntas, dapat saling tukar pengalaman dan informasi, dan memberikan saran kepada anggota lain.

Bimbingan kelompok memang sudah dilaksanakan di sekolah tetapi pelaksanaan bimbingan kelompok masih cenderung pada siswa yang mengalami masalah saja belum memfokuskan pada masalah-masalah umum seperti masalah penyesuaian diri. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab pelaksanaan bimbingan kelompok kurang memberikan kontribusi terhadap peningkatan penyesuaian diri. Sehubungan dengan itu perlu dikembangkan sebuah model bimbingan kelompok yang lebih variatif yaitu bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Menurut Asti (dalam Muhammad,

2009: 26) outbound adalah sebagai kegiatan yang menyenangkan dan penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif, dan edukatif, baik secara individual maupun kelompok dengan tujuan untuk pengembangan diri (*personal development*) maupun kelompok (*team development*). Permainan dalam outbound dapat dijadikan sebagai terapi bagi anak yang bermasalah, seperti diungkapkan oleh Lesniak (2003: 36) "*The play therapist recognizes the child's wants, needs, and feelings, which are expressed through play. Each toy selected by the child is a representation of what he/she is trying to communicate*". Afiatin (dalam Ancok, 2007: 3) menemukan bahwa penggunaan metode outbound mampu meningkatkan ketahanan terhadap godaan untuk menggunakan narkoba.

Dalam kegiatan outbound training management (OMT), ada beberapa tahapan yang harus dilakukan agar pelatihan outbound training bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan atau sasaran yang diinginkan. Tahapan tersebut mengacu pada proses pembelajaran efektif yang dikemukakan Boyett dan Boyett (dalam Ancok, 2007: 6) yaitu : (1) pembentukan pengalaman (*experience*); (2) perenungan pengalaman (*reflect*); (3) pembentukan konsep (*form concept*); (4) pengujian concept (*test concept*).

Metode

Sesuai dengan fokus permasalahan dan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan menurut Borg and Gall (dalam Sugiyono, 2011: 97) digunakan sebagai *a process used to develop and validate product*. Produk yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model bimbingan kelompok dengan teknik outbound yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMP.

Penelitian ini menggunakan metode *mixed methode design sequence* karena pendekatan kuantitatif dan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji penyesuaian diri pada siswa dan keefektifan bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Pada tataran teknis dilakukan sebagai berikut : Metode analisis deskriptif, metode partisipasi kolaboratif, dan metode *pre-experimental (One*

Group Pretest-Posttest Design).

Metode analisis deskriptif dilaksanakan untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Dalam hal ini dilakukan untuk menganalisis rendahnya penyesuaian diri siswa dan kemungkinan untuk meningkatkan penyesuaian diri tersebut.

Metode partisipasi kolaboratif dilaksanakan dalam proses uji kelayakan model hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Uji kelayakan model dilaksanakan dengan uji rasional, dan uji coba terbatas. Uji rasional melibatkan dua orang pakar bimbingan konseling, dan uji coba terbatas melibatkan siswa kelas VII SMP Negeri 7 Pematang.

Metode *pre-experimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest* diberikan kepada responden sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu, jadi subjek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan untuk mengukur penyesuaian diri siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound (*pretest*) dan pengukuran yang kedua dilakukan untuk mengukur penyesuaian diri siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound (*posttest*).

Selanjutnya untuk membuktikan hipotesis penelitian yang berupa pengujian efektivitas model digunakan uji *Wilcoxon* dua sisi. Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 20. Subyek penelitian 10 orang ini tidak besar (kurang dari 30 orang), maka teknik statistika nonparametrik digunakan untuk analisis data.

Dari hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel *Wilcoxon*. Jika hasil analisis lebih besar dari indeks tabel *Wilcoxon*, maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound dianggap efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan keterangan dari seluruh sumber data dapat dipahami bahwa secara umum program bimbingan kelompok sudah dilaksanakan, namun pelaksanaan bimbingan kelompok masih insidental, hanya menyesuaikan dengan kebutuhan siswa, belum terprogram secara pasti. Setelah mengikuti bimbingan kelompok siswa merasa senang. Siswa dapat mengutarakan pendapatnya, belajar menghormati dan menghargai orang lain. Kalau ditinjau dari seluruh jumlah guru BK,

pelaksanaan BK sudah memenuhi rasio, tapi kalau ditinjau dari jumlah guru BK lulusan S.1 BK, SMP Negeri 7 Pemalang masih kekurangan guru BK lulusan S.1 BK. Kegiatan bimbingan dan konseling sudah melibatkan semua komponen sekolah, sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya, seperti kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran dan karyawan tata usaha. Ruang BK belum memenuhi standar, namun tidak menghambat proses kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah, karena dapat disiasati dengan menggunakan ruangan lain. Kegiatan evaluasi program BK telah dilakukan dengan baik dan berkala oleh kepala sekolah dan pengawas dari dinas pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis skala psikologis tentang penyesuaian diri terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 7 Pemalang tahun ajaran 2012/2013 diperoleh hasil bahwa secara umum siswa memiliki penyesuaian diri baik yaitu 167 siswa atau 55.7%. Selebihnya ada 45 siswa atau 15.0% memiliki penyesuaian diri sangat baik, 84 siswa atau 28.0% memiliki penyesuaian diri cukup, 3 siswa atau 1.0% memiliki penyesuaian diri kurang dan ada 1 siswa atau 0.3% memiliki penyesuaian diri kurang sekali.

Model bimbingan kelompok ini dikembangkan berdasarkan pada analisis antara temuan empiris kondisi obyektif di lapangan yaitu kondisi penyesuaian diri siswa dan kondisi aktual pelaksanaan bimbingan kelompok, dan kaidah-kaidah bimbingan kelompok yang bersifat konseptual yaitu kajian teoritik dan hasil-hasil penelitian, serta kelaziman pelaksanaan bimbingan kelompok yang dirancang secara kolaboratif. Komponen model bimbingan kelompok yang dikembangkan meliputi: rasional, pengertian, tujuan, asumsi, target intervensi, komponen model, peran dan fungsi pimpinan kelompok, kompetensi pimpinan kelompok dalam implementasi model, tahap-tahap pelaksanaan model, materi layanan, serta evaluasi dan indikator keberhasilan model. Setelah model tersusun langkah berikutnya adalah uji validasi ahli (*judgement expert*) bimbingan dan konseling. Ahli yang terlibat dalam validasi ini berjumlah dua orang, yaitu Prof. Dr. DYP Sugiharto, M. Pd, Kons. dan Dr. Anwar Sutoyo, M. Pd. Validator menyatakan bahwa model tersebut baik dan dapat diujicobakan.

Secara umum rata-rata penyesuaian diri siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound naik sebesar 9.0 %. Sebelum diberi layanan bimbingan kelompok rata-rata subjek pada skor 72 dengan kriteria cukup dan setelah diberi layanan bimbingan

kelompok rata-rata skor menjadi 81 dengan kriteria baik. Adapun hasil pengujian efektifitas model bimbingan kelompok dengan teknik outbound dipaparkan sebagai berikut:

Test Statistics^a

	Hasil Posttest - Hasil Pretest
Z	-2,823 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari data tersebut diketahui bahwa Z hitung = -2,823. Jika w hitung adalah 0,005 dan w tabel adalah 0,05 maka 0,005 < 0,05 yang berarti mendekati nilai 0 sehingga signifikan atau w hitung < w tabel sehingga hipotesis Ho ditolak. Penolakan Ho berarti ada perbedaan antara rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa dari hasil *Pretest* dan *Posttest*, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Simpulan

Program bimbingan kelompok sudah dilaksanakan, namun pelaksanaan bimbingan kelompok masih insidental, hanya menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Tema yang dibahas belum sampai pada masalah penyesuaian diri dan dalam pelaksanaannya masih menggunakan bimbingan kelompok biasa. Berdasarkan hasil analisis *pretest* skala psikologis tentang penyesuaian diri diketahui bahwa keadaan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 7 Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013 secara umum baik yaitu 167 siswa atau 55.7%. Selebihnya ada 45 siswa atau 15.0% memiliki penyesuaian diri sangat baik, 84 siswa atau 28.0% memiliki penyesuaian diri cukup, 3 siswa atau 1.0% memiliki penyesuaian diri kurang dan ada 1 siswa atau 0.3% memiliki penyesuaian diri kurang sekali.

Model bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa terdiri dari: (1) rasional, (2) konsep kunci, (3) tujuan bimbingan kelompok, (4) asumsi, (5) target intervensi, (6) komponen model, (7) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, (8) kompetensi pemimpin kelompok, (9) peran pemimpin kelompok, (10) materi, dan (11) evaluasi dan indikator keberhasilan. Model

bimbingan kelompok dengan teknik outbound berbeda dengan model bimbingan kelompok biasa. Pada model bimbingan kelompok dengan teknik outbound ada penguatan khusus ditahap kegiatan. Pada tahap kegiatan (tahap III) ditambah unsur *experience* dan *form concept*, disini peserta bimbingan kelompok diajak belajar langsung dari sebuah permainan outbound yang diberikan pada saat bimbingan kemudian anggota kelompok diharapkan dapat mencari dan menemukan makna dari pengalaman intelektual, pengalaman emosional dan pengalaman fisik yang diperoleh dari keterlibatan dalam kegiatan bimbingan tersebut. Pengalaman dan makna permainan yang diperoleh dapat dijadikan bekal bagi kehidupan pribadi maupun dalam berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil *posttest*, secara umum rata-rata penyesuaian diri siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound naik sebesar 9.0 %. Setelah diadakan uji efektivitas model diketahui bahwa Z hitung = -2,823. Jika w hitung adalah 0,005 dan w tabel adalah 0,05 maka $0,005 < 0,05$ yang berarti mendekati nilai 0 sehingga signifikan atau w hitung $< w$ tabel sehingga hipotesis H_0 ditolak. Penolakan H_0 berarti ada perbedaan antara rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa dari hasil *Pretest* dan *Posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Daftar Pustaka

- Afiatin, Tina. 2003. "Pengaruh Program Kelompok AJI dalam Peningkatan Harga Diri, Asertivitas dan Pengetahuan Mengenai Napza untuk Prevensi Penyalahgunaan Napza pada Remaja". *Disertasi*. Yogyakarta: UGM
- Ancok, Djameluddin. 2007. *Outbound Management Training : Aplikasi Ilmu Perilaku dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: UII Press
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Ghufroon, M. Nur dan Risnawita, Rini. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Lesniak, Jennifer L. 2003. The Effectiveness of Non-Directive Play Therapy. *American Psychological Association, Fifth Edition*. Diperoleh dari FTP: www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2003/2003lesniakj.pdf (diunduh 8 September 2012)
- Muhammad, As'adi. 2009. *The Power of Outbound Training*. Cet.1. Yogyakarta: Power books (IHDINA)
- Smit, Barry dan Wandel, Johanna. 2006. Adaptation, Adaptive Capacity and Vulnerabilit. *Global Environmental Change, Vol. 16* (Jurnal Online). Diperoleh dari FTP: www.elsevier.com/locate/gloenvcha (diunduh 8 September 2012)
- Sobur, Alex. 2010. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yusoff, Yusliza Mohd dan Chelliah, Shankar. 2010. Adjustment in International Students in Malaysian Public University. *International Journal of Innovation, Management and Technology, Vol. 1* (Jurnal online). Diperoleh dari FTP: ijmt.org/papers/51-M437.pdf (diunduh 8 September 2012)