

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai makhluk sosial setiap saat akan membutuhkan orang lain. Dalam berinteraksi sosial setiap orang membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri adalah:

*“A process, involving both mental and behavioral responses, by which an individual strives to cope successfully with inner, needs, tensions, frustration, and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by objective world in which the lives”.*

Dan selaras dengan pendapat Lazarus (Desmita, 2011) bahwa penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep “sehatnya” kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan dalam masyarakat pada umumnya. Terutama penyesuaian diri pada masa remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah sangat dibutuhkan. Menurut Hurlock (1980) “pada masa remaja penyesuaian diri dengan standar kelompok merupakan hal yang sangat penting bagi dirinya dibandingkan dengan nilai-nilai individualitasnya” sehingga secara tidak sadar mereka telah terpengaruh dan meniru kelompok tersebut dan berpengaruh terhadap kepribadian dan budi pekerti mereka.

Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi siswa dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama menarik perhatian para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua siswa, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres tersebut timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik,

sosial dan psikologis (Blyth dkk, 1983; Eccles dan Midgely, 1990 dalam Santrock, 2002). Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi. Selain itu, siswa baru di sekolah seringkali bermasalah karena bergeser dari posisi atas atau senior di sekolah menengah pertama ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru atau disebut sebagai *top-dog phenomenon*.

Transisi remaja dari sekolah lanjutan pertama ke sekolah lanjutan atas tidak diulas secara khusus oleh para ahli (Santrock, 2002; Bandura, 1997; Newman, 1981). Meskipun demikian transisi tersebut merupakan hal yang penting untuk diteliti, khususnya transisi remaja dari sekolah menengah pertama reguler ke ssekolah lanjutan atas favorit atau unggulan. Transisi ke sekolah lanjutan atas favorit atau unggulan penting untuk diteliti karena sekolah lanjutan atas favorit atau unggulan merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan yang lebih tinggi jika dibanding sekolah menengah reguler. Transisi remaja ke sekolah lanjutan atas favorit atau unggulan menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah yang baru, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan sekolah yang lebih disiplin, beban belajar yang lebih besar, penerapan kurikulum sekolah yang baru yaitu kurikulum 2013, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua untuk remaja yang memilih hidup sendiri dikarenakan peminat sekolah unggulan berasal dari berbagai daerah. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres atau perilaku *maladaptif* pada masa awal sekolah. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan, yang menyebabkan stres dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian yang menyimpang. Dan Davies (2010) memandang siswa yang berbeda dengan cara

apapun sering mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sebagaimana dikemukakannya bahwa:

Jika remaja berpindah, meninggalkan teman-teman, dan naik kelas atau pindah sekolah, dapat menyebabkan kecemasan besar. Hasil transisi untuk beberapa siswa dalam kesulitan akademik, masalah sosial / emosional, penurunan konsep diri, motivasi yang buruk, dan penurunan kehadiran. Ketika siswa masuk sekolah, mereka dihadapkan oleh standar perilaku, harapan guru, dan tekanan sosial untuk cocok dengan rekan-rekan mereka.

Dalam psikologi klinis, sering ditemui pernyataan para ahli yang menyebutkan bahwa “Kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian diri.” Dan “Remaja yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*” (Zakiyah, dkk., 2010). Perilaku *maladjustment* seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, dan perasaan menyerah. Terjadinya pembiaran terhadap kenakalan yang mengarah pada pembentukan identitas negatif dapat menjadi masalah yang relatif berat bagi keluarga, sekolah, maupun bagi individu itu sendiri (Setiowati, 2009).

Selain perilaku *maladjustment* yang dilakukan oleh remaja dikarenakan oleh transisi sekolah, faktor lain yang berpengaruh terhadap ketidakmampuan menyesuaikan diri pada remaja adalah transisi yang terjadi pada diri remaja itu sendiri. Semua perubahan yang terjadi di dalam diri pada masa remaja menuntut seseorang untuk melakukan penyesuaian di dalam dirinya, menerima perubahan bagi dirinya, dan membentuk “*sense of self*” yang baru tentang siapa dirinya untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan (Agustiani, 2009).

Masa remaja yang berlangsung kurang lebih 11 (sebelas) tahun, mulai usia 11-19 (sebelas sampai sembilan belas) tahun bagi wanita dan 12-20 (dua belas sampai dua puluh) tahun bagi pria, merupakan masa transisi (peralihan) dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan baik fisik, mental, emosional maupun sosial yang berlangsung pada periode kedua masa kehidupan, sehingga pada masa ini remaja dikenal dengan masa

*storm&stress*, dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada fase pubertas ini juga remaja mengalami perubahan dalam sistem kerja hormon dalam tubuhnya dan hal ini memberi dampak baik pada bentuk fisik (terutama organ-organ seksual) dan psikis terutama emosi. Perubahan emosi yang terjadi pada remaja menyebabkan remaja pada umumnya memiliki kondisi emosi yang labil, dan ketegangan emosi meningkat sehingga remaja juga cenderung memiliki emosi yang negatif (Hurlock 1980). Perubahan emosi ini bisa menyebabkan penyesuaian diri yang tidak baik, sesuai dengan pendapat Fromm dan Gilmore (Desmita, 2009), bahwa ada empat aspek kepribadian dalam penyesuaian diri yang sehat antara lain: Kematangan emosional; Kematangan intelektual; Kematangan sosial; dan Tanggung jawab.

Perilaku menyimpang yang mencerminkan rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki remaja akibat tidak bisa menyesuaikan diri bisa menjadi tambah parah. Mereka tidak lagi sekadar terlibat dalam aktivitas nakal seperti membolos sekolah, merokok, minum-minuman keras, atau menggoda lawan jenisnya, tetapi tak jarang mereka terlibat dalam aksi tawuran layaknya preman atau terlibat dalam penggunaan NAPZA, terjerumus dalam kehidupan seksual pra-nikah, dan berbagai bentuk perilaku menyimpang lainnya. Hal ini sesuai dengan data statistik yang menunjukkan bahwa di hampir semua bagian dunia, dengan pengecualian di Amerika Serikat, tingkat kenakalan remaja meningkat pada 1990-an. Di Eropa Barat, salah satu dari beberapa daerah yang datanya tersedia, penangkapan anak-anak nakal dan pelanggar di bawah umur meningkat rata-rata sekitar 50 persen antara pertengahan 1980-an dan 1990-an. Negara-negara dalam masa transisi juga telah menyaksikan kenaikan tingkat kenakalan yang dramatis, sejak tahun 1995, tingkat kenakalan remaja di banyak negara di Eropa Timur dan Common wealth of Independent States telah meningkat lebih dari 30 persen (World *YOUTH* Report, 2003).

Di kota-kota besar sudah menjadi pengetahuan umum bahwa ulah remaja seperti di atas selama beberapa tahun belakangan ini semakin mencemaskan masyarakat. Sesuai dengan beberapa fakta yang terjadi di lapangan mengenai penyesuaian diri yang salah, diantaranya yaitu hasil dari penelitian Arswendo



(Sarwono, 2006) terhadap 210 pelajar dari lima SLTA di Jakarta dan tiga SLTA di kota Bogor, yang menggambarkan bahwa sebanyak 81.4% dari responden pernah berkelahi dalam satu tahun terakhir. Dan setelah digali lebih jauh, faktor penyebab utamanya adalah karena faktor teman dan lingkungan mereka. Dan dari penelitian Ma'rifa dan Pratiwi (2010) di SMA Negeri 1 Menganti Gresik, hasilnya ditemukan bahwa terdapat 7 siswa kelas X-4 mempunyai kemampuan penyesuaian diri di sekolahnya dalam tingkatan rendah. Enam siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah terhadap teman sebaya di kelas VII G SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan (Pidiana dan Nursalim, 2011). Dan 6 siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Surabaya yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi antar pribadi yang rendah (Junaedi dan Nursalim, 2011). Serta hasil penelitian Setianingsih, dkk. (2006) menemukan bahwa tuntutan situasi sosial akan dapat dipenuhi oleh remaja bila ia memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, yang biasa disebut dengan kemampuan penyesuaian sosial.

Hartinah (2008) mengatakan bahwa sekolah dapat mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral pada siswa-siswanya, karena hasil pendidikan yang diterima dijadikan sebagai bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat. Oleh karena itu, sekolah seharusnya dapat dirancang menjadi miniatur lingkungan kehidupan sosial di masyarakat. Dan kontribusi layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu faktor suksesnya program sekolah untuk meningkatkan perkembangan siswa dengan optimal.

Salah satu tugas penting guru pembimbing sebelum melaksanakan berbagai layanan untuk membantu perkembangan siswa terutama penyesuaian diri yaitu mengelola program bimbingan dan konseling, yaitu: merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan merancang tindak lanjut atau mendesain perbaikan atau pengembangan program bimbingan dan konseling (Yusuf, 2009). Program dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan rencana menyeluruh dari aktivitas suatu lembaga atau unit yang berisi layanan-layanan yang terencana beserta waktu pelaksanaan dan pelaksanaannya (Mappiare, 2006). Dengan adanya

program bimbingan dan konseling, siswa dapat memperoleh layanan yang sesuai dengan kebutuhannya dan pemberian pelayanan lebih teratur dan memadai.

Adapun komponen program BK menurut Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Depdiknas, 2008) terdiri dari Layanan Dasar, Layanan Responsif, Perencanaan Individual dan Dukungan Sistem. Dan dari berbagai komponen program tersebut penelitian kali ini berfokus kepada bimbingan melalui strategi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Melalui program bimbingan dengan strategi kelompok diharapkan dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa sesuai dengan pendapat Shertzer dan Stone (Romlah, 2001) mendefinisikan bimbingan kelompok adalah kegiatan layanan dari guru pembimbing untuk membantu siswa agar dapat mengambil keputusan yang tepat berkenaan dengan permasalahan tertentu, serta mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli dengan melalui kegiatan pemberian informasi yang berisi perkembangan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain sehingga mereka dapat mengembangkan diri semaksimal mungkin, lebih mengenal diri dan dapat menyesuaikan diri. Adapun tujuan bimbingan kelompok yaitu: mampu berbicara di depan orang banyak; mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak; belajar menghargai pendapat orang lain; bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya; mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif); dapat bertenggang rasa; dan menjadi akrab satu sama lainnya (Prayitno, 1995).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat menyesuaikan diri dengan anggota kelompok lain dan lingkungan sekitarnya. Keadaan yang demikian memungkinkan siswa untuk bisa melatih diri dan mengembangkan dirinya dalam memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya. Dan diharapkan nantinya siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Selain bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok juga dapat membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian dirinya. Karena pada

hakekatnya konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya (Winkel, 2004).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada guru BK di SMA Negeri 1 Tasikmalaya dan studi dokumentasi terhadap program layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Tasikmalaya, didapatkan hasil bahwa belum terdapat program yang khusus untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Sedangkan permasalahan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Tasikmalaya cukup membutuhkan perhatian lebih pada tahun ajaran 2013/2014 ini dikarenakan berbagai hal termasuk perubahan kurikulum yang digunakan sekolah.

Dan berdasarkan fenomena yang didapatkan di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tersebut, maka penelitian berfokus pada penyusunan "*Program Bimbingan melalui Strategi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*" (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2013/2014).

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh seorang remaja, terutama siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan sekolah merupakan lingkungan penting setelah keluarga yang bisa membentuk kepribadian remaja dan menentukan keberhasilan penyesuaian diri terhadap lingkungan di masa depan. Terutama bagi remaja yang menjadi siswa baru di sekolah, penyesuaian diri menjadi hal yang penting karena transisi remaja ke sekolah lanjutan atas favorit atau unggulan menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Dan perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres atau perilaku *maladaptif* pada masa awal

sekolah. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan, yang menyebabkan stres dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian yang menyimpang.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan untuk mereaksi kebutuhan atau tuntutan lingkungannya secara matang, sehat dan efisien, sehingga dapat memecahkan konflik-konflik mental frustrasi, tanpa mengembangkan tingkah laku simtomatik seperti rasa cemas, khawatir dan takut (Yusuf, 2004). Sedangkan remaja yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*” (Zakiah, dkk., 2010). Perilaku *maladjustment* seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, dan perasaan menyerah.

Perilaku menyimpang yang mencerminkan rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki remaja akibat tidak bisa menyesuaikan diri bisa menjadi tambah parah. Seperti halnya fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, fenomena serupa juga terjadi di SMA Negeri 1 Tasikmalaya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi dari SMP ke SMA di alami oleh siswa-siswi kelas X. Dan dari hasil observasi dan wawancara awal kepada guru BK ditemukan beberapa fakta dan indikasi bahwa para siswa tersebut sangat membutuhkan bantuan untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, terutama bagi para siswa yang berasal dari SMP biasa.

Dari hasil wawancara awal diperoleh bahwa, ciri-ciri yang diperlihatkan oleh para siswa adalah masih banyaknya siswa yang kebingungan dengan sistem kurikulum yang baru seperti peminatan di kelas X dan sistem belajar, banyak siswa yang kurang pergaulan, terlihat menyendiri, terlihat murung, sering terlambat datang ke sekolah karena jam pelajaran dimulai sangat awal dan berbeda dengan sekolah lainnya, sebagian sering membolos sekolah atau sekedar tidak masuk kelas pada jam pelajaran tertentu, melanggar tata tertib sekolah secara umum, tidak mengikuti perintah guru, tidak mengerjakan tugas sekolah karena dirasa terlalu berat atau merasa terlalu sibuk dengan organisasi



yang diikuti sehingga tidak sempat mengerjakan tugas, serta masih banyak yang merasa sulit bekerja sama dalam situasi kelompok. Hal tersebut diidentifikasi oleh guru BK, ternyata penyebabnya bermacam-macam. Sebagian besar dikarenakan oleh minimnya sosialisasi system kurikulum yang baru sebelum kurikulum tersebut diberlakukan; karena kebanyakan siswa berasal dari sekolah menengah pertama biasa yang mempunyai jadwal pelajaran dan beban tugas yang tidak terlalu banyak; siswa yang berasal dari daerah kecil dan dari keluarga sederhana merasa minder karena sekolah di kota dan berteman dengan siswa-siswa yang berasal dari keluarga-keluarga terpandang dan kaya; tidak terbiasa dengan meningkatnya tanggung jawab, kemandirian serta kedisiplinan; keberadaan beberapa siswa di sekolah ini bukan keinginan sendiri; sebagian mengalami perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal; peningkatan jumlah guru dan teman; dan meningkatnya fokus pada prestasi.

Fenomena tersebut perlu memperoleh penelitian lebih lanjut, perhatian khusus, dan penanganan dari semua bagian sekolah, termasuk bimbingan dan konseling. Sesuai dengan pendapat Heyrungen (Kertamuda&Herdiansyah, 2009), “keberhasilan dalam beradaptasi pada tahun pertama dapat memprediksikan keberhasilan akademik”. Dan sebaliknya sesuai dengan pendapat Kenny & Ricc (Kertamuda&Herdiansyah, 2009), bahwa “kegagalan dalam hal beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menyebabkan gangguan psikologi, dan perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan”. Selain bermanfaat khusus untuk subjek penelitian, juga pembahasan penelitian ini dapat bermanfaat untuk penanganan kasus yang sama dalam dunia pendidikan.

## **2. Rumusan Masalah**

Penyesuaian diri siswa baru akan lebih cepat terjadi apabila pihak sekolah bisa membantu apa yang dibutuhkan oleh para siswa untuk mencapai kemampuan tersebut. Salah satu pihak sekolah yang bisa membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa adalah guru BK. Dan salah satu layanan yang bisa dilakukan adalah bimbingan kelompok sesuai dengan pendapat Shertzer dan Stone (Romlah, 2001) mendefinisikan bimbingan kelompok adalah

kegiatan layanan dari guru pembimbing untuk membantu siswa agar dapat mengambil keputusan yang tepat berkenaan dengan permasalahan tertentu, serta mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli dengan melalui kegiatan pemberian informasi yang berisi perkembangan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain sehingga mereka dapat mengembangkan diri semaksimal mungkin, lebih mengenal diri dan dapat menyesuaikan diri.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka pertanyaan umum penelitian adalah sebagai berikut: “Bagaimanakah program bimbingan melalui strategi kelompok yang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa?”

Adapun rumusan masalah dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa gambaran penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014?
2. Seperti apa program bimbingan melalui strategi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan umum penelitian adalah untuk merumuskan program bimbingan melalui strategi kelompok yang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014. Adapun tujuan khusus dari penelitian adalah untuk memperoleh data empiris mengenai:

1. Gambaran penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014;
2. Program bimbingan melalui strategi kelompok yang secara hipotetik tepat untuk meningkatkan siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini memberikan sejumlah manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini memperkaya dan menguatkan teori tentang penyesuaian diri dan bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan untuk pengembangan teori penyesuaian diri dan bimbingan kelompok di sekolah.

### **2. Secara praktis**

#### **a. Bagi sekolah, khususnya guru BK.**

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan program layanan bimbingan kelompok terutama untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

#### **b. Bagi prodi BK.**

Penelitian ini dapat menjadi salah satu kekayaan hasil penelitian sebagai pengembangan keilmuan di dunia akademik.

#### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk memperkuat pada kajian teoritis.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk memperoleh data profil yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya yang dilihat melalui data numerikal atau angka yang diperoleh secara statistik.

### **2. Metode Penelitian**

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif, berfungsi mendeskripsikan profil penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya sebagai dasar pembuatan program bimbingan.

### **3. Populasi**

Populasi data yang akan diteliti adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

### **4. Sampel**

Menurut Arikunto dan Furchan, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun acuan yang dijadikan sampel, diambil dari populasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Tasikmalaya, dengan menggunakan asumsi yang telah direkomendasikan dan setelah dilakukan *need assessment*. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara acak sehingga populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel tanpa memperhatikan strata dalam kelompok.

### **5. Instrumen Penelitian**

Adapun instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah menggunakan angket. Angket yang digunakan merupakan angket tertutup, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan, bentuknya sama dengan kuesioner pilihan ganda. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pola skala Likert yaitu skala yang menghendaki 5 alternatif jawaban. Namun dalam skala ini alternatif R (ragu-ragu) dihindarkan atau tidak digunakan untuk menghindari jawaban ragu-ragu, yang biasanya paling diminati oleh siswa pada saat menjawab pertanyaan. Oleh karena itu peneliti menggunakan skala penyesuaian diri dengan 4 alternatif jawaban, alasannya yaitu untuk menghindari jawaban ragu-ragu, sehingga objek yang akan memilih jawaban pasti yaitu sesuai dengan kondisi objek.

### **F. Struktur Organisasi Penulisan**

Penyusunan skripsi ini terdiri atas lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut:

Dalam BAB I Pendahuluan, berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, dan



manfaat penelitian mengenai program bimbingan melalui strategi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tasikmalaya

Selanjutnya dalam BAB II Teori mengenai Penyesuaian Diri dan Program Bimbingan melalui Strategi Kelompok. Bab ini berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan mengenai program bimbingan melalui strategi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

Kemudian BAB III Metode Penelitian, berisi tentang penjabaran secara rinci mengenai lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan dan analisis data.

Selanjutnya BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang dua hal utama, yaitu pengolahan atau analisis data (untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian) dan pembahasan atau analisis temuan (untuk mendiskusikan hasil temuan yang dikaitkan dengan dasar teoritik yang telah dibahas dalam BAB II).

Dan BAB V Kesimpulan dan Saran. Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian mengenai program bimbingan melalui strategi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tasikmalaya. Kemudian saran atau rekomendasi yang ditulis, ditujukan kepada pengguna hasil penelitian, seperti pihak dari jurusan PPB, pihak dari sekolah, dan peneliti selanjutnya.