

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Penyesuaian Diri

#### 1. Deskripsi penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah deskripsi yang paling luas, yang bermakna mengubah diri agar tidak hanya selaras dengan lingkungan saja, tetapi juga mengubah lingkungan agar menjadi selaras dengan kebutuhan dan keadaan individu. Dalam deskripsi pertama, penyesuaian diri disebut juga dengan penyesuaian diri autoplastis (terbentuk dengan sendirinya), tetapi dalam deskripsi kedua, penyesuaian diri juga dikenal sebagai penyesuaian diri aloplastis (alo = yang lain). Sehubungan dengan hal itu, adaptasi bisa dipahami sebagai “aktif” dimana kita mempengaruhi lingkungan, atau “pasif” dimana lingkungan menentukan tindakan kita.<sup>1</sup>

Penyesuaian diri adalah upaya atau proses dari satu atau lebih siswa dalam lingkungan belajar yang baru dan akrab untuk menciptakan hubungan positif antara siswa dan lingkungan sekolah baru dan meningkatkan pembelajaran. Hollander, kualitas penyesuaian diri yang penting adalah dinamisme atau potensi untuk berubah. Penyesuaian diri terjadi kapan saja individu menghadapi kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respons.<sup>2</sup> Satmoko, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang kontinuu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya.<sup>3</sup>

Hurlock, penyesuaian yang paling sulit dirasakan oleh remaja adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya. Begitu juga saat

---

<sup>1</sup> Johari Marjan and Muhammad Zoher Hilmi, “Penyesuaian Diri Anak-Anak Di Lingkungan Sekolah,” *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan* 4, no. 1 (2020): 33–38, <https://doi.org/10.29408/sosedu.v4i1.4111>.

<sup>2</sup> Desmita, Psikologi perkembangan, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2013) 191.

<sup>3</sup> M. Nur Ghufroon & Rini, Teori-teori psikologi, (Jogjakarta: Arruz media, 2010), 50.

remaja memasuki sekolah baru, yang sangat mungkin berbeda kondisinya seperti sekolah sebelumnya.<sup>4</sup>

Penyesuaian diri sebagai suatu proses atau mekanisme untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara kebutuhan dalam dan luar diri individu. Meskipun hal ini bisa menimbulkan konflik, stres atau frustrasi, individu didorong untuk mempelajari sejumlah perilaku yang sesuai untuk mengatasi ketegangan atau konflik itu. Saat individu bisa memuaskan kebutuhannya sendiri dengan cara yang sesuai atau bisa diterima oleh lingkungannya tanpa membahayakan atau menyusahkan orang lain, maka individu itu dikatakan berhasil beradaptasi.

Mustafa Fahmi menuturkan bahwa penyesuaian diri terbentuk dalam hubungan individu dengan lingkungan sosialnya di mana dia tinggal, dia tidak hanya mengubah perilakunya saat dia memenuhi kebutuhannya akan kondisi internal dan eksternal, lingkungan tempat dia tinggal, tetapi dia harus beradaptasi dengan kehadirannya tentang orang lain dan sejumlah tindakan mereka.<sup>5</sup> Kartini Kartono menuturkan bahwa tujuan penyesuaian diri adalah agar individu bisa berdamai baik dengan dirinya sendiri ataupun dengan lingkungannya, dimana hal ini melibatkan pembuangan emosi negatif seperti kemarahan, depresi, kecemburuan, dan permusuhan serta reaksi pribadi yang tidak pantas dan tidak efektif.<sup>6</sup>

Ada tiga deskripsi penyesuaian yang ditekankan oleh Schneiders, yakni:

- a. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (*Adaptation*)

---

<sup>4</sup> Hurlock, Perkembangan anak, jilid 2, (JAKARTA:Erlangga,1999)44.

<sup>5</sup> Wiwin Nur Endang, Heris Hendriana, and Devy Sekar Ayu Ningrum, "Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Ipa 3 Sma Negeri 25 Garut," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 1 (2021): 32, <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5822>.

<sup>6</sup> Marjan and Hilmi, "Penyesuaian Diri Anak-Anak Di Lingkungan Sekolah."

Berlandaskan konteks perkembangannya, penyesuaian diri pada mulanya dimaknai sebagai adaptasi. Biasanya tujuan dari penyesuaian jenis ini lebih pada penyesuaian diri dari segi biologi, fisiologi, atau tubuh. Misalnya, orang yang berpindah dari tempat yang panas ke tempat yang dingin harus menyesuaikan diri dengan iklim yang lebih dingin. Dari sudut pandang ini, adaptasi sering kali diperhatikan sebagai upaya pertahanan dan perlindungan diri secara fisik. Sehubungan dengan hal itu, jika menyesuaikan diri dipahami hanya sebagai upaya mempertahankan diri, maka hanya berlandaskan kondisi fisik, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Mengabaikan adanya kompleksitas kepribadian individu dan hubungan antara kepribadian individu dengan lingkungan. Realitas yang sebenarnya tidak hanya terkait dengan aspek fisik, tetapi yang lebih rumit dan penting adalah kesamaan dan karakteristiknya masing-masing dengan lingkungan.

b. Penyesuaian Diri sebagai bentuk Konformitas (*Conformity*)

Di lain sisi, deskripsi tentang penyesuaian diri sama dengan deskripsi tentang konsistensi yang memuat rasa hormat pada satu peraturan. Terlalu banyak memiliki konsekuensi yang berbeda. Dengan menganggap bahwa beradaptasi dengan lingkungan sebagai upaya untuk mencapai konsolidasi, menyiratkan bahwa di sana individu merasa bahwa mereka harus senantiasa waspada pada perilaku mereka, baik secara moral, sosial, atau emosi. Menurut perspektif ini, individu senantiasa berpedoman pada tuntutan konformitas dan mengancam penolakan diri jika tindakan mereka menyimpang dari norma yang ada. Tidaklah benar jika kita melihat keraguan perih

penyesuaian diri sebagai upaya untuk beradaptasi. Misalnya, seorang anak berbakat mungkin memperlihatkan perilaku yang dianggap tidak pantas atau tidak dapat diterima oleh anak berkemampuan rata-rata. Tetapi tidak benar bahwa mereka tidak mampu beradaptasi.

c. Penyesuaian Diri sebagai usaha Penguasaan (*Mastery*)

Sudut pandang kedua berpendapat bahwa melakukan penyesuaian dipandang sebagai upaya penguasaan yang melibatkan pengorganisasian dan perencanaan tanggapan sedemikian rupa sehingga mencegah konflik, kesulitan, dan frustrasi. Dengan kata lain, kemampuan beradaptasi dideskripsikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perkembangan diri sendiri, sehingga memungkinkan dorongan, emosi, dan kebiasaan diarahkan dan dikendalikan. Juga bermakna menguasai kekuatan-kekuatan yang bekerja pada lingkungan, yakni kemampuan menyesuaikan diri dengan kenyataan berlandaskan tata krama yang baik, benar, dan sehat, kemampuan bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta kemampuan mengendalikan aspek-aspek lingkungan selaras dengan itu. bahwa penyesuaian bisa berlangsung dengan benar.<sup>7</sup>

Berlandaskan deskripsi para ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan dan tuntutan lingkungan untuk menciptakan keselarasan antara diri sendiri dan lingkungan di mana individu berada disebut penyesuaian diri. Pada masa remaja, penyesuaian sosial menjadi sangat sulit. Remaja

---

<sup>7</sup> Nita, "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VII Di SMP 01 Menggala Tahun Ajaran 2019-2020."

harus mampu menangani segala problematika yang muncul dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan mampu berperilaku selaras dengan aturan atau norma yang ada. Sehubungan dengan hal itu, remaja harus mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan adaptasi lingkungannya, terlebih di lingkungan sekolah.

## 2. Macam-macam Penyesuaian Diri

Bernard menuturkan ada tiga masalah dalam penyesuaian diri di sekolah, yakni:

### a. Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya.

Masalah umum muncul saat remaja ingin menghabiskan waktu dan bertemu dengan teman sebayanya. Remaja seringkali tidak mendapat tempat yang baik di mata teman sebayanya.

### b. Penyesuaian Diri Dengan Pengajar Atau Guru.

Kebutuhan anak muda tumbuh menjadi semakin terlihat. Remaja mulai melepaskan diri di mata orang tua dan masyarakat mereka sebagai anak kecil. Kebutuhan untuk membuat guru menghormati orang dewasa lainnya membuat mereka menjadi teman atau mentor.

### c. Penyesuaian hubungan dengan orang tua, guru dan peserta didik.

Kaum muda ingin memperlihatkan kemandirian dari orang tuanya, diakui sebagai orang dewasa, rukun, bisa merampungkan masalah pribadinya dan diakui hak-haknya.

## 3. Aspek-aspek yang Memengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Sistem tubuh utama yang mempengaruhi adaptasi adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Penerimaan diri, harga diri, kepercayaan diri, harga diri, dan sejenisnya mendapat pengaruh dari kesehatan fisik yang merupakan keadaan yang sangat menguntungkan untuk proses koreksi diri.

Di antara sejumlah aspek yang mempengaruhi adaptasi adalah:

a. Penyesuaian diri berkaitan dengan konsep diri

Sebab manusia adalah makhluk sosial, maka perilakunya merupakan respon pada tekanan sosial dan harapan orang lain di samping tuntutan fisik lingkungannya. Orang tua mengharapkan anak-anak mereka menerima prinsip-prinsip moral dan perilaku yang pantas saat mereka masih bayi atau anak-anak. Di sekolah, individu menjadi peserta didik, menerima persyaratan perilaku yang disetujui oleh guru dan teman lainnya.

Saat siswa pindah ke tingkat sekolah baru, mereka mungkin mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Mereka mungkin kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sebaya, guru, dan mata pelajaran yang mereka pelajari. Akibatnya, antara lain, pembelajaran mengalami penurunan dibandingkan dengan kinerja sekolah sebelumnya. Konsep diri berperan dalam adaptasi ini. Saat individu memiliki konsep diri yang positif, mereka secara alami bisa menyesuaikan diri dan membentuk hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Dan sebaliknya, saat individu memiliki citra diri yang salah, sulit baginya untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri, ia mudah terpengaruh oleh sejumlah hal negatif dan bisa mengganggu orang lain.

b. Penyesuaian diri berkaitan dengan harga diri

Penyesuaian diri positif atau negatif disebut juga harga diri. Sarwono dan Meinarno menuturkan bahwa individu bisa mengatasi penolakan sosial, kecemasan, dan kesepian dengan adanya penyesuaian diri yang positif. Dia mengungkapkan bahwa dia merasa lebih diterima dan nyaman dengan

orang-orang di sekitarnya saat harga dirinya positif. Kemampuan untuk secara aktif dan positif menanggapi peluang dalam hidup, pekerjaan, hubungan, dan persahabatan merupakan manfaat utama dari penyesuaian diri yang positif.<sup>8</sup> Penyesuaian diri yang positif juga menjadi landasan semangat yang menggebu-gebu sehingga memungkinkan kita menikmati kenikmatan hidup. Self esteem (harga diri) yang positif tentunya memudahkan penyesuaian individu pada lingkungannya sebab merasa aman dalam interaksi sosialnya dengan memberikan respon yang aktif dan positif serta tidak perlu khawatir akan penolakan.

c. Penyesuaian diri berkaitan dengan percaya diri

Remaja merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya sebab sejumlah alasan. Percaya diri, atau keyakinan pada kemampuan diri sendiri, adalah salah satunya. Kaum muda didorong untuk memakai bakat mereka dan berkembang dalam komunitas mereka dengan percaya pada kemampuan mereka. Dari sini bisa kita lihat bahwa Pengaturan diri pada dasarnya berkaitan dengan keyakinan individu pada keterampilannya sendiri yang disebut dengan dikenal sebagai kepercayaan diri. Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sedemikian rupa sehingga memungkinkannya hidup selaras dengan lingkungannya. Orang itu mampu bertindak mandiri dan obyektif sebab ia sadar sepenuhnya akan jati dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Nita.

<sup>9</sup> Babby Hasmayni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja," *Jurnal Analitika* 6, no. 2 (2014): 98–104.

Iswikharmanjaya dan Agung menuturkan bahwa percaya diri merupakan sifat kepribadian yang memerlukan rasa yakin pada kemampuan diri sendiri serta pandangan positif pada kemampuan diri sendiri agar tidak terpengaruh oleh orang lain. Saat individu memiliki rasa percaya diri yang cukup, ia bisa menghadapi tantangan, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan membentuk kepercayaan diri yang positif.

Kemampuan-kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tumbuh dan menjadi komponen kunci keberhasilan individu dalam masyarakat dengan menggunakan keunikan yang dimilikinya.<sup>10</sup> Keyakinan memiliki efek yang kuat pada penyesuaian anak muda. Dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, individu lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Individu yang merasa aman dan percaya diri berasal dari memiliki banyak sikap positif pada diri sendiri dan bisa menerima orang lain dan juga memiliki banyak sikap positif pada mereka, di lain sisi individu dengan penerimaan diri yang rendah merasa tidak aman. Dia merasa tidak aman, psikotik, dan memusuhi orang lain.

#### **4. Upaya Untuk Memaksimalkan Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah**

Berlandaskan pernyataan itu, ada sejumlah hal yang harus dilakukan agar adaptasi anak pada lingkungan sekolah berjalan lancar dan efektif,, yakni:

- a. Menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman bagi peserta didik agar anak betah di sekolah. Tidak hanya lingkungan yang enak dipandang, tetapi interaksi warga sekolah memperlihatkan standar dan etika yang harus ditiru oleh peserta didik.
- b. Penciptaan aturan yang demokratis dan terbuka. Aturan yang berlaku di sekolah harus

---

<sup>10</sup> Fahmi Ghifani, *Kepercayaan Diri* (Jakarta, 2010).

berlandaskan persetujuan semua anak sekolah. Masyarakat sekolah (guru, peserta didik, orang tua dan wali) harus dilibatkan dalam perencanaan peraturan yang berlaku di sekolah, sebab semua orang berpartisipasi terlebih peserta didik, menghormati dan mengikuti peraturan yang ditetapkan bersama.

- c. Sekolah harus memahami hak dan kewajiban peserta didik

Bukan hanya sekolah menuntut peserta didik untuk memenuhi kewajibannya, tetapi sekolah juga harus menghormati hak-hak peserta didik. Jadi saat kegiatan diselenggarakan di sekolah, para peserta didik berpartisipasi dalam sejumlah kegiatan yang diselenggarakan di sekolah. Sebab para peserta didik merasa bahwa sekolah sangat peduli dengan mereka.

- d. Guru harus menjadi teladan dalam segala hal, guru memperlihatkan sikap

Bersikap sopan dan ramah pada semua orang, baik itu guru, peserta didik, staf atau lainnya, selaras dengan standar yang berlaku di sekolah, peserta didik yakin untuk menghormati semua orang di sekolah, baik kepala sekolah ataupun staf, guru, tukang kebun, satpam dll. Peran guru disini nantinya bisa membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik, tetap semuanya kembali ke tangan peserta didik itu yang mengambil keputusan sikapnya, apakah akan mencoba mengubah dan meningkatkan kemampuan beradaptasinya, jika terus berlanjut, untuk meninggalkan diri individu itu sendiri dalam situasi yang sulit beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini ditegaskan dalam Al Qur'an saat Allah SWT berfirman dalam Sura Ar-Ra'd 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ ۱۱

Maknanya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Rad:11)

Maka berlandaskan makna yang terkandung dalam ayat di atas, Allah swt tidak merubah keadaan individu sehingga merubah keadaannya sendiri, yang tanpa kemauan dan usaha dari dalam diri individu untuk bisa berubah menjadi lebih baik dia tidak akan pernah bisa. untuk bangkit dari stagnasi yang dialaminya, yang lain hanyalah penengah untuk membantu mencari solusi tetapi keputusan akan sepenuhnya berada di tangan individu itu sendiri disana.<sup>11</sup>

Ayat 11 Surat Ar-Ra'd menuturkan bahwa Allah tidak akan mengubah takdir suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubahnya. Kalimat ini bisa dipahami sebagai ajakan untuk mengubah diri menjadi lebih baik. Dalam konteks pendidikan, kalimat ini bisa dikaitkan dengan adaptasi peserta didik ke sekolah. Di bawah ini adalah sejumlah kemungkinan arti yang terkait dengan penyesuaian peserta didik ke sekolah. Berikut sejumlah makna surat Ar-Ra'd ayat 11 dalam kaitannya dengan adaptasi peserta didik ke sekolah:

- Allah mengutus malaikat untuk menjaga hamba-Nya: Kalimat ini bisa dipahami sebagai ajakan pada anak untuk senantiasa berusaha dan tidak putus asa dalam belajar. Peserta didik harus menyadari bahwa Allah

---

<sup>11</sup> Nita, “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VII Di SMP 01 Menggala Tahun Ajaran 2019-2020.”

senantiasa mengawasi dan memantau usaha mereka.

- Allah menyuruh kita untuk berusaha mengubah diri kita menjadi lebih baik: Kalimat ini bisa dimaknai sebagai ajakan untuk mengubah diri menjadi lebih baik. Peserta didik harus berusaha untuk meningkatkan kemampuan dan kualitas mereka untuk berhasil dalam studi mereka.

- Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum kecuali mereka sendiri yang merubahnya: Kalimat ini bisa dipahami sebagai ajakan untuk bertanggung jawab atas nasib dan kesuksesan diri sendiri. Peserta didik harus menyadari bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada aspek eksternal seperti guru atau lingkungan sekolah, tetapi juga pada upaya dan perubahan diri peserta didik itu sendiri.

Dalam konteks pendidikan, surat Ar-Ra'd ayat 11 bisa dijadikan motivasi bagi peserta didik untuk senantiasa berusaha mengubah diri menjadi lebih baik. Peserta didik harus menyadari bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada aspek eksternal tetapi juga pada upaya dan perubahan mereka sendiri.

- e. Kerjasama dengan orang tua dan wali sekolah.

Kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan orang tua akan memberikan dampak positif terlebih dalam pengendalian perilaku peserta didik di rumah dan di sekolah. Maknanya penilaian harus dilakukan oleh kedua belah pihak dalam bentuk pemeriksaan.

## 5. Karakteristik Penyesuaian diri

- a. Penyesuaian Diri secara Positif  
Mereka yang tergolong bisa melakukan penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri

yang salah selaras dengan apa yang dituturkan oleh Enung Fatimah, yakni:

- 1) Tidak memperlihatkan adanya ketegangan emosional saat individu bisa menghadapi suatu masalah yang dihadapi bisa menghadapi dengan tenang dan tidak memperlihatkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung
- 2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak memperlihatkan perasaan cemas dan tegang pada situasi khusus atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa
- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu bisa memperlihatkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu bisa menempatkan dan memposisikan diri selaras dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
- 4) Mampu dalam belajar yaitu individu bisa mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan bisa memahami apa yang didapat dari hasil belajar, misalnya senang pada pelajaran dan berusaha merampungkan tugas yang diberikan oleh guru.
- 5) Menghargai pengalaman yaitu individu bisa belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu bisa selektif dalam bersikap jika menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kekeliruan yang sama,
- 6) Bersikap realistik dan objektif yaitu individu bisa bersikap selaras dengan kenyataan yang ada di lingkungan

sekitarnya, tidak membedakan-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.<sup>12</sup>

b. Penyesuaian diri yang salah

a. Reaksi bertahan (defence reaction)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha memperlihatkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.

b. Reaksi menyerang (aggressive reaction)

Individu yang melakukan penyesuaian tidak tepat akan memperlihatkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya atau tidak mau menerima kenyataan. Reaksi melarikan diri yaitu individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

Hurlock menuturkan bahwa penyesuaian buruk penyesuaian buruk yang umum, yakni:

- 1) Memperlihatkan tanda-tanda khawatir dan cemas secara berlebihan
- 2) Sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau
- 3) Berulang kali mencuri barang-barang kecil meskipun dihukum berat
- 4) Sering tampak hanyut dalam lamunan

---

<sup>12</sup> Achlis Nurfuad, "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii B Smp N 2 Juwana Tahun 2012/2013," *Skripsi (Semarang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang)*. (2013).

- 5) Memperlihatkan kepekaan besar pada sindiran, yang nyata ataupun yang dibayangkan<sup>13</sup>

## B. Layanan Konseling Kelompok

### a. Deskripsi Konseling Kelompok

Dalam Buku Panduan Model Pengembangan Diri yang dimaksud dengan konseling kelompok, yakni: “Layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.” Kemudian dalam Buku Panduan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi yang dimaksud dengan konseling kelompok, yakni: “Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (konseli) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan problematika yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.”<sup>14</sup>

Konseling kelompok bisa berlangsung di manapun contoh: di dalam lingkungan atau di luar lingkungan sekolah, dirumah salah satu peserta atau konselor, di kantor, di ruang praktik konselor. Layanan konseling kelompok bisa dilakukan dimanapun dan wajib memastikan dinamika kelompok bisa terjadi semaksimal agar tercapainya tujuan layanan.<sup>15</sup>

Konseling kelompok merupakan proses diperuntukkan menolong konseli melalui interaksi kelompok, agar konseli bisa mengerti diri beserta lingkungan sekitarnya, untuk tanggung jawab atas keputusannya dan menetapkan tujuan susai apa yang

<sup>13</sup> Nurfuad.

<sup>14</sup> Sri Purwaningsih, “Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Di Sekolah Realita Sosial Yang Terjadi Saat Ini Seperti Maraknya Kriminalitas Dengan Kekerasan , Pergaulan Bebas , Penyalahgunaan Narkotika , Oba” 1, no. 1 (2019): 1–18.

<sup>15</sup> Priyanto, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), 133.

diyakini, agar konseli senang dan memiliki kebaikan dalam berperilaku.<sup>16</sup> Layanan kelompok biasanya berlangsung dalam empat tahap, yakni: Pembentukan, peralihan, pelaksanaan, kegiatan dan pengakhiran.<sup>17</sup>

Dari deskripsi itu bisa ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok bersifat suportif, yakni kegiatan ini sendiri pendampingan konselor pada konseli, sehingga konseli merasakan sejumlah hal yang positif seperti kelegaan dari beban, kegembiraan, bersenang-senang, mencari alternatif masalah. Layanan kelompok sendiri kegiatan yang memakai dinamika kelompok, yakni dilakukan oleh sekelompok orang yang diajak berkonsultasi, mau berpartisipasi dalam pemecahan masalah, bisa menjalin kerjasama antar anggota, anggota kelompok, ada saling percaya, ada besar antusiasme, ada reaktivitas dan empati di antara anggota kelompok.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling adalah memperbaiki perilaku konseli. Konselor memusatkan perhatiannya pada klien dengan mencurahkan segala daya dan upayanya untuk mengubah konseli, yakni berubah menjadi lebih baik dan mengatasi masalah yang dihadapi. Di lain sisi menerapkan nasehat adalah meningkatkan rasa percaya diri, tetap jujur pada diri sendiri, berpikir positif, berkomunikasi dengan baik, berpenampilan baik dan bersikap asertif. Dewa Ketut Sukardi menuturkan bahwa tujuan konseling kelompok, yakni:

- a. Melatih anggota tim untuk berani berbicara dengan banyak orang

---

<sup>16</sup> Ahmad Junika Nurihsin, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Hal Latar Belakang* (Bandung: Rafika Adinatama, 2007), 10.

<sup>17</sup> Purwaningsih, "Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Di Sekolah Realita Sosial Yang Terjadi Saat Ini Seperti Maraknya Kriminalitas Dengan Kekerasan, Pergaulan Bebas, Penyalahgunaan Narkotika, Obsi."

- b. Melatih anggota tim untuk bersikap tegang dengan rekan kerja mereka dibandingkan bisa mengembangkan bakat dan minat tiap-tiap anggota tim
- c. Meminimalkan masalah kelompok, tujuannya agar bisa membantu siswa memecahkan masalah yang dihadapi anggota kelompok.<sup>18</sup>

Atas dasar pendapat itu, bahwa kegiatan konseling kelompok perlu mencapai tujuan yang jelas dan perlu beroperasi secara berorientasi, membantu peserta didik untuk mencapai potensi mereka dan memecahkan masalah.

Melalui layanan mendengarkan (konseling) kelompok ini diharapkan peserta didik bisa mandiri dalam memecahkan masalah serta mengubah perilaku terlebih dalam proses sosialisasi, mendukung keberhasilan penyesuaian diri peserta didik. Sehubungan dengan hal itu bahwa tujuan konseling kelompok diperlukan untuk mengatasi masalah individu atau kelompok, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat. Konseling kelompok bermaksud untuk membahas dan memecahkan problematika konseli, maknanya tujuan akhir rangkaian konseling kelompok adalah untuk mengurangi problematika konseli agar bisa berkembang secara optimal selaras dengan kemampuannya tugas pembangunan.

#### c. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Ada juga komponen-komponen yang ada pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

##### a. Pemimpin Kelompok

---

<sup>18</sup> Nita, "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VII Di SMP 01 Menggala Tahun Ajaran 2019-2020."

Prayitno menuturkan bahwa pemimpin kelompok adalah individu yang bisa menciptakan suasana di mana anggota kelompok belajar memecahkan masalah mereka sendiri. Dalam hal ini, ketua adalah seorang konselor, yang mempunyai keahlian khusus konsultasi dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan dari proses konsultasi. Grup dipimpin oleh pelatih yang berbeda. Konselor harus memiliki deskripsi tentang karakteristik yang dikonselingi, seperti apa yang pantas dalam konseling kelompok atau bagaimana menjalin ikatan dengan yang dikonselingi agar tetap bersama dan memberikan umpan balik yang positif.

d. Prinsip Konseling Kelompok

Dalam kepemimpinan kelompok, ada sejumlah prinsip yang harus diperhatikan. Prinsip-prinsip itu dijelaskan, yakni:

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebar luaskan keluar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk menjalankannya.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan maknanya tanpa paksaan, jadi semua anggota kelompok dalam bimbingan kelompok datang atas kemauan dirinya sendiri tanpa paksaan orang lain, serta pemimpin kelompok memberikan bantuan dengan ikhlas dan sukarela.

c. Asas kenormatifan

Upaya bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, termasuk agama, adat, hukum, ilmu

pengetahuan, dan rutinitas sehari-hari.<sup>19</sup> Ungkapkan pendapat Anda, anggota kelompok lain harus menyambut mereka dalam hal ini, termasuk norma sosial.

- e. Manfaat konseling kelompok
 

Berikut adalah salah satu manfaat dari konseling kelompok sendiri, yakni.

  - a. Memiliki pengetahuan yang obyektif, akurat dan cukup luas sejumlah hal yang mereka bicarakan. Pemahaman yang objektif, akurat dan luas diharapkan bisa membantu individu atau kelompok siswa yang mengalami kesulitan belajar dengan menempatkan dirinya pada kehidupan/aktivitas yang sesuai.
  - b. Menimbulkan sikap positif pada situasi mereka sendiri dan lingkungan mereka dalam kaitannya dengan apa yang mereka katakan dalam kelompok. “sikap positif” disini bermakna: Menolak yang buruk dan mendukung yang baik. Sikap positif ini juga harus mendorong peserta didik untuk lebih positif pada keadaan dan lingkungannya.

### C. Pendekatan Client Centered

#### 1. Deskripsi Pendekatan *Client Centered*

Sebagai sebuah pendekatan dalam konseling, Lahmuddin berpendapat bahwa "pendekatan yang berpusat pada klien (*client-centered therapy*) adalah salah satu yang paling populer di abad ke-20. Terapi fokus ini juga sering disebut sebagai konsep. Dengan sendirinya, teori fenomenologis bahkan bisa diklasifikasikan dalam humanistik, gestural, dan terapi eksistensial (eksistensialisme).<sup>20</sup>

Pendekatan berpusat yang berpusat pada konseli

---

<sup>19</sup> Widitya Rahmawati, “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMA YP UNILA Bandar Lampung 2019-2020” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020).

<sup>20</sup> Rustamaji, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Client Centered Therapy Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Pada MTSN 07 Sleman Tahun Pelajaran 2017-2018” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018).

diperkenalkan oleh Carl Rogers dalam bukunya *Counseling and Psychotherapy*.

Pendekatan yang berpusat pada konseli juga sering disebut sebagai konsultasi tatap muka. Kemudian dalam pandangan M. Luddin yang mengutip pandangan Rogers bahwa "dalam pendekatan teknik yang berpusat pada pelanggan ini, diyakini bahwa hubungan manusia yang positif bisa mendukung pertumbuhan pribadi". Sebab pendekatan yang berpusat pada klien ini, maka tidak mengarahkan atau menekankan pada upaya memfasilitasi konseling dengan tujuan membantu konseli mencapai integrasi pribadi, efektif, dan inklusif, pencapaian pribadi dan harga diri. Konseling tidak terarah adalah konsultasi langsung antara konsultan dengan konseli, dimana selama proses konsultasi, konsultan berperan sebagai kolaborator dalam proses penemuan identitas pemecah masalah konseli.<sup>21</sup>

M. Luddin menuturkan bahwa "struktur inti konseling yang berpusat pada konseli lebih menekankan pada kepedulian pada individu sebagai konseli, yang dianggap memiliki pengalaman mereka sendiri dan layak untuk diperhatikan dan dipelajari." Sehubungan dengan hal itu teori ini menekankan perlunya hubungan yang baik antara konsultan dan pelaksanaan konseling dan dukungan dimulai dengan memerhatikan pengalaman konseli dan niat konseli, pendapat subjektif mereka tentang fenomena itu, yang bermaksud untuk mengembangkan kepribadian individu. Di lain sisi, dalam pandangan Rogers yang dikutip oleh Lahmuddin menawarkan "*client centered theory*, proses konseling lebih menitik beratkan pada formula dimana klien percaya pada dirinya sendiri (*trust*), tidak kaku, tidak mudah dipengaruhi, dan

---

<sup>21</sup> Diza Rahma Azzahra, Rizna Nur Septyanti, and Wiwin Yuliani, "Pengaruh Clie-centered Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019): 30, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4174>.

berusaha lebih keras untuk membuat pilihan nilai subyektif yang tepat”.<sup>22</sup>

Sayekti menuturkan bahwa Ciri dari *client-centered therapy* adalah pemecahan masalah bersifat *client-centered*, memiliki banyak kesamaan dengan makna konseling pada umumnya. Konseling pada hakekatnya adalah suatu proses membantu individu, yang bermakna bahwa individu itu harus menghadapi masalahnya sendiri. Ada banyak aspek positif dari pendekatan ini, seperti peran konselor sendiri sebagai penentu utama sukses atau tidaknya proses konseling, kebebasan konseli memutuskan apa yang akan berubah dalam dirinya. Selama konseling, penting untuk memiliki hubungan interpersonal yang baik antara konselor dan konseli. Di lain sisi, konselor harus memperlihatkan sikap deskripsi dan penerimaan pada orang yang dikonsultasikan.

Pendekatan yang berpusat pada konseli harus dipertimbangkan seperti penerimaan, pemahaman, rasa hormat, kepastian, dorongan, pertanyaan terbatas, refleksi (berpikir tentang masalah dan perasaan sentuhan). Pendekatan yang berpusat pada konseli menekankan tanggung jawab dan kemampuan konseli untuk menemukan cara mengatasi kenyataan. Konseli sebagai orang yang paling mengenal dirinya sendiri, adalah orang yang menemukan perilaku yang paling sesuai untuknya. Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan bantuan orang lain. Sehubungan dengan hal itu, manusia perlu berinteraksi dengan orang lain. Hal ini membuktikan bahwa manusia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain.

## 2. Tujuan dari Pendekatan *Client Centered*

Tujuan utama dari pendekatan yang berpusat pada konseli dalam mengimplementasikan dukungan yang ditawarkan pada konseli adalah agar pelanggan

---

<sup>22</sup> Rustamaji, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Client Centered Therapy Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Pada MTSN 07 Sleman Tahun Pelajaran 2017-2018.”

bisa memperoleh rasa kebebasan dan keseimbangan di masa depan, dan tidak hanya merampungkan masalah yang sedang dihadapi konseli.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Lahmuddin, berikut ini:

Tujuan yang ingin dicapai melalui pemusatan konseli tidak hanya untuk merampungkan masalah yang dihadapi konseli saat ini, tetapi untuk mencapai rasa kebebasan dan keseimbangan di masa depan sebab pada dasarnya tujuan konsultasi adalah untuk membantu konseli melalui proses pengembangan agar bisa menghadapi dan mengatasi problematika saat ini dan yang akan datang. Konseli harus bisa menemukan jalannya sendiri dengan observasi, persepsi, dan dengan caranya sendiri. Konseli harus membebaskan dirinya dari masalah yang mengikatnya selama ini agar bisa menghadapi kenyataan. Lahmuddin menuturkan bahwa konseli harus memperhatikan sejumlah hal berikut:

- a. Kesiediaan untuk menerima, merasakan dan mengalami kenyataan yang sebenarnya.
- b. Percaya pada diri sendiri.
- c. Konseli dibimbing dan diarahkan oleh perasaan dan pikirannya sendiri.
- d. konseli bersedia untuk tumbuh ( berkembang).

Berlandaskan penjelasan Lahmuddin Lubis itu bisa ditarik kesimpulan bahwa konseli harus menanamkan dalam dirinya keyakinan bahwa individu bisa menghadapi kenyataan, bahwa ia bisa menerima dirinya sendiri dan bisa berkembang selaras dengan kenyataan ke arah yang terbaik. Sebab banyak konseli merasa tidak percaya diri pada awalnya saat mereka memulai konseling, tetapi jika mereka mau menerima diri mereka sendiri dan menyadari bahwa mereka sedang menghadapi kenyataan (sesudah konsultasi memulai proses konseling), rasa percaya diri, kekuatan dan potensi mereka pada akhirnya hilang akan dilahirkan. Walaupun pada dasarnya konseli menerima banyak

nilai dan norma di masyarakat. Tetapi harus memiliki karakteristik tersendiri untuk bisa diorientasikan. Agar konsultasi menjadi efektif, peserta didik harus mau berkembang, tidak mandiri, dan tidak mau mengubah pikiran dan harapan mereka sejauh ini dan gagal melihat bahwa hari esok akan lebih baik dari hari ini.

Konseling yang berpusat pada konseli tidak berfokus pada masa lalu tetapi pada pengalaman saat ini (*present*). Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan dan masalah mereka dengan cara empati, terbuka, dan rendah hati. Ada hubungan emosional yang kuat antara penasihat dan konseli, di mana mentor dan konseli terlibat dalam penemuan bentuk pengalaman baru. Konseling yang berpusat pada konseli menekankan dunia konseli yang fenomenal. Konselor mencoba untuk memahami keseluruhan pengalaman yang dialami klien dari sudut pandang mereka sendiri. Persepsi yang dimiliki klien tentang dirinya dan persepsi dunia luar disesuaikan dengan citra dirinya atau dengan kata lain konseling berpusat pada klien, merupakan penyesuaian antara citra diri tubuh ideal dengan diri aktual.

Gelard menyarankan "sebab, menurut asumsi yang dipakai oleh Rogers dalam pendekatannya yang berpusat pada konseli, orang pada dasarnya bisa dipercaya, memiliki sifat positif, dan memiliki kemampuan untuk memahami diri mereka sendiri dan memecahkan masalah mereka sendiri". Rogers percaya bahwa seorang penasihat tidak perlu campur tangan secara langsung atau memberikan solusi jika konselinya bisa merampungkan masalahnya sendiri.

3. Layanan Konseling Kelompok melalui Pendekatan *Client Centered* untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Rogers yang dikutip dari Corey menuturkan bahwa "*client-centered therapy* adalah suatu pendekatan konseling dimana peran terpenting adalah konselor itu sendiri, dan konseli harus menemukan

solusi sendiri pada masalah yang dihadapinya”. Hal ini membuat konselor (peneliti) memahami bahwa konseli dipandang sebagai mitra, dan konselor hanyalah sebagai motivator dan pencipta, memungkinkan konseli untuk mengembangkan dirinya.

Rogers dalam Prayitno menuturkan bahwa salah satu prinsip penting konseling non-direktif (sering disebut sebagai terapi berpusat pada konseli) adalah mengusahakan agar konseli menjadi dewasa, produktif, mandiri, menyesuaikan diri dengan baik.<sup>23</sup> Darimis menjelaskan bahwa, menurut terapi client-centered, penyebab masalah manusia adalah ketidakcocokan ego dengan organisme. Kondisi itu bisa memengaruhi kedewasaan, ketahanan, dan kesehatan mental individu.<sup>24</sup>

Kelebihan dan kelemahan pendekatan *client - centred* dalam konseling kelompok

#### 1. Kelebihan *client-centred*

- a. Menekankan peran konseli sebagai pihak, dan pada akhirnya menentukan berhasil tidaknya proses konseling selaras dengan keinginan konseli.
- b. Konseli bebas memutuskan sendiri apa yang akan diubah.
- c. Lebih mementingkan hubungan antar pribadi.
- d. Lebih mementingkan konsep diri (pemahaman dan pengetahuan tentang diri sendiri).
- e. Konselor memperlihatkan sikap deskripsi dan penerimaan.
- f. Sangat menghargai keputusan konseli.
- g. Lebih memperhatikan sikap konselor dari pada metodenya.
- h. Lebih menekankan pada emosi, perasaan dan konseling yang efektif.

#### 2. Kelemahan *client-centred counseling*

---

<sup>23</sup> Prayitno, Wawasan Profesional Konseling (Padang:UNP),2009,91.

<sup>24</sup> Darimis, Model-Model Konseling (Batusangkar:STAIN Batusangkar Press) 2014, 111.

- a) Pendekatan konseling yang berpusat pada konseli tidak cocok untuk klien dengan kecerdasan biasa-biasa saja, sebab akan membingungkan konseli tentang apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dilakukan.
- b) Tidak semua konseli memahami maksud dari apa yang diterapkan oleh konselor, sehingga merasa seolah-olah berputar sendiri tanpa tujuan dan arah yang jelas.<sup>25</sup>

#### **D. Penelitian Terdahulu**

Bedasarkan dari sejumlah sumber penelitian yang terdahulu yang relevan, berikut sejumlah sumber yang dikutip peneliti untuk jadi acuan dalam studi tentang penyesuaian diri peserta didik.

1. Dalam skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010” memperlihatkan bahwa tingkat kemampuan penyesuaian diri peserta didik sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup, dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok kemampuan penyesuaian diri kelayan meningkat berada pada kategori tinggi. Dari penelitian itu bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan penyesuaian diri konseli bisa ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.<sup>26</sup>

Persamaan penelitian kusdiarti dengan peneliti selanjutnya adalah sama-sama memakai jenis penelitian eksperimen dan memakai metode kuantitatif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Di lain sisi perbedaan penelitian itu dengan peneliti selanjutnya

---

<sup>25</sup> Astri Nindhy Hutami, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari, “Improving Self-Adjustment Level Using Group Counseling Technique of Students’ Peningkatan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa,” 2019, 1–14.

<sup>26</sup> Kusdiarti, “Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010” Skripsi (Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negri Semarang), 2010.

adalah memakai teknik yang berbeda treatment, dan penelitian selanjutnya memakai pendekatan client centered dalam treatment kasusnya.

2. Dalam skripsi yang berjudul "Meningkatkan penyesuaian diri pada lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII B SMP N 2 JUWANA Tahun 2012/2013" Hasil penelitian memperlihatkan terjadi peningkatan penyesuaian diri pada lingkungan sekolah pada semua siswa senilai 10,54% sesudah pemberian treatment. Hasil uji Wilcoxon memperlihatkan bahwa  $J \text{ hitung} \leq J \text{ tabel}$ , maknanya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Simpulan dari penelitian ini adalah ada peningkatan penyesuaian diri pada lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.<sup>27</sup>

Persamaan penelitian Nurfuad dengan peneliti selanjutnya adalah memakai cara sama dalam pengambilan data pada peserta didik. Di lain sisi perbedaan peneliti itu dengan peneliti selanjutnya adalah penelitian sebelumnya dilakukan pada anak SMP kelas VIII.

3. Dalam studi jurnal dengan judul " Peningkatan penyesuaian diri disekolah melalui layanan konseling kelompok pada siswa" Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kemampuan penyesuaian diri siswa bisa ditingkatkan memakai Layanan Konseling Kelompok dengan teknik client centred. Terbukti dari hasil analisis data pre test dan post test thitung = -2,207 < ttabel0,05 = 1,645. Maka  $H_a$  diterima, maknanya kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah Tahun Pelajaran 2018/2019 bisa ditingkatkan dengan memakai Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *client centred*.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Nurfuad, "Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii B Smp N 2 Juwana Tahun 2012/2013."

<sup>28</sup> Hutami, Rosra, and Mayasari, "Improving Self-Adjustment Level Using Group Counseling Technique of Students ' Peningkatan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa."

Persamaan peneliti Hustami dkk, dengan peneliti selanjutnya adalah sama-sama focus pada bagaimana pengaruh layanan dan teknik *client centered* untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Di lain sisi perbedaan peneliti sebelumnya dengan peneliti selanjutnya adalah peneliti melakukan eksperimen untuk kelas VII SMP N 1 Tulang Bawang tahun 2018/2019, di lain sisi peneliti selanjutnya melakukan eksperimen di MTS ASSALAM KUDUS.

#### E. Kerangka Berpikir

Sugiyono menuturkan bahwa kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari sejumlah teori yang sudah dideskripsikan. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variabel yang akan diteliti.<sup>29</sup>

Berlandaskan sejumlah aspek internal dan eksternal penyesuaian diri serta dari indikator penyesuaian diri diketahui bahwa ada banyak peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, yang disebabkan oleh sejumlah hal, diantaranya sebab peserta didik memasuki lingkungan baru yang mana belum pernah temui dan tempati sebelumnya.

Memasuki sekolah baru atau lingkungan baru yang sangat berbeda dengan kondisi sekolah ataupun lingkungan sebelumnya, adanya rasa takut atas penolakan dari individu ataupun lingkungan disekitarnya pada kehadiran dirinya yang menyebabkan individu itu memilih untuk menjadi pribadi yang menyendiri dan menutup diri dari teman sebaya ataupun orang-orang disekitarnya, adanya rasa takut untuk mengungkapkan pendapat ataupun perasaan yang ia rasakan dan akhirnya memilih untuk diam.

Kerangka pemikiran dalam studi ini adalah bahwa konseling kelompok dengan memakai pendekatan *client centered* diharapkan bisa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik sebab pemakaian pendekatan *client centered* yaitu untuk memberikan

---

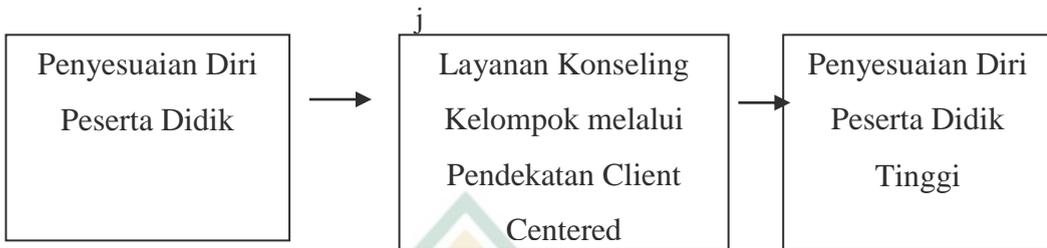
<sup>29</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)(Bandung:Alfabet,2015).64.

bantuan arahan dan penguatan pada peserta didik melalui konseling kelompok yang mana didalam kelompok itu merupakan peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Diharapkan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* akan bisa mengembangkan kemampuan bersosialisasi antara peserta didik satu dengan lainnya yang akan memberikan penguatan positif pada sesama teman sebaya guna tercapainya peningkatan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.



**Gambar 2.1**



**F. Hipotesis**

Sugiyono menuturkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan jawaban sementara sebab jawaban yang diberikan baru dilandaskan pada teori yang relevan, belum dilandaskan pada fakta empiris yang didapat dari pengumpulan data. jadi hipotesis bisa dinyatakan sebagai jawaban teoritis pada rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.<sup>30</sup>

Hipotesis adalah pernyataan jawaban sementara dari masalah penelitian, sebab jawabannya masih dalam bentuk teori yang belum dilandaskan atas fakta yang didapat dari pengumpulan data. Berlandaskan latar belakang dan rumusan masalah yang dilakukan, maka hipotesis dalam studi ini, yakni:

Ha: Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Client Centered* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus.

Ho: Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Client Centered* tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus.

<sup>30</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)(Bandung:Alfabet,2015).64.