



PROGRAM BIMBINGAN SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SOSIAL SISWA

Hanny Rufaidah Damra¹, Andreas Wisnu Adi Purnomo²

¹STAI Diniyah Pekanbaru

²Universitas Kristen Satya Wacana

[¹hanny@diniyah.ac.id](mailto:hanny@diniyah.ac.id)

[²andreaswisnu55@gmail.com](mailto:andreaswisnu55@gmail.com)

Abstrak: Remaja sebagai makhluk sosial dituntut memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik. Kegagalan remaja dalam menguasai kemampuan sosial akan menyebabkan remaja sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian sosial menandakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial, situasi, dan relasi sosial dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan sesuai ketentuan dalam kehidupan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, karena diperoleh, dianalisis, dan ditafsirkan secara deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas X SMK Taruna Bandar Lampung berjumlah 96 siswa dari 4 kelas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive random sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan bimbingan sosial baik secara bersama-sama ataupun dilakukan secara tatap muka (face to face) selama beberapa pertemuan, maka hasilnya masalah-masalah penyesuaian sosial yang muncul di 23 siswa telah berhasil di tekan. Terjadi perubahan yang signifikan misalnya siswa mampu bergaul dengan semua teman di kelas, siswa mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. Siswa juga telah mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban, siswa tidak lagi menunjukkan sikap yang terlalu agresif. Lebih jauh, observer juga melihat siswa tidak lagi mencari perhatian orang lain, dan juga tidak egois terhadap pendapat pribadi. Maka dapat disimpulkan bahwa konselor telah sukses menerapkan program bimbingan sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri sosial siswa.

Kata kunci: penyesuaian sosial, bimbingan sosial

Abstract: Adolescents as social beings are required to have good social adjustment skills. The failure of adolescents in mastering social skills will make it difficult for adolescents to adjust to their environment. Social adjustment signifies the ability or capacity of an individual to react effectively and reasonably to social realities, situations, and social relations in an acceptable and satisfactory manner according to the provisions of social life. The method used in this research is descriptive qualitative method, because it is obtained, analyzed, and interpreted descriptively. The population in this study were students of class X SMK Taruna Bandar Lampung totaling 96 students from 4 classes. The sample in this study amounted to 23 students. The sampling technique used in this research is purposive random sampling. The results of this study indicate that after social guidance has been carried out either jointly or face to face for

several meetings, the result is that the social adjustment problems that arise in 23 students have been successfully suppressed. There was a significant change, for example students were able to get along with all their friends in class, students were able to socialize both with teachers and students outside the class. Students have also been able to take responsibility for the tasks they carry, students no longer show an overly aggressive attitude. Furthermore, the observer also saw that students were no longer seeking the attention of others, and were also not selfish towards personal opinions. It can be concluded that the counselor has successfully implemented a social guidance program to improve the social adjustment.

Keywords: social adjustment, social guidance

PENDAHULUAN

Makhluk sosial, manusia selalu mengadakan interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Individu selalu berusaha mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku.

Manusia sebagai pribadi yang unik memiliki perbedaan karakteristik antara individu yang satu dengan individu yang lain. Saat konseli memasuki masa remaja, terkadang konseli mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan fisik, psikis, dan juga lingkungan sosial. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri nya terhadap lingkungan yang baru. Perkembangan remaja pada hakikatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapinya.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya. Remaja yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, merasa tidak puas dengan apa yang telah didapatkan, dan keluhan terhadap apa yang dialaminya. Jika seorang remaja tersebut berhasil dalam melakukan proses penyesuaian diri, maka remaja tersebut merasa aman, bahagia,

memilikisikap dan juga pandangan yang positif. Guna meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah tersebut dapat digunakan beberapa cara yang efektif, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok karena dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok konselor dapat mengambil manfaat dari format pelayanan kelompok yaitu dari segi dinamika kelompok yang terbangun pada saat pemberian layanan.

Melihat fenomena yang terjadi di SMK Taruna Bandar Lampung ini adalah faktor dari dalam dan faktor dari luar individu. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh motif dan emosi individu yang berkeselimbangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan masalah yang dihadapi oleh individu. Cara untuk memahami perkembangan dan penyesuaian diri orang dewasa adalah dengan meneliti jalan-jalan yang dipilih orang tersebut saat menghadapi saat-saat yang penting dalam hidupnya.

Melalui layanan bimbingan sosial siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan siswa yang mampu menyesuaikan diri dapat berkomunikasi atau berinteraksi dalam memecahkan suatu permasalahan antar anggota kelompok dengan menyatukan jawaban melalui pemikiran berbagai latar belakang yang mendasari pendapat siswa baik dari pengalaman, pengetahuan, bakat, serta ketrampilan berpikir yang dimunculkan dari rasa empati masing-masing anggota kelompok, serta dari munculnya gagasan atau ide-ide baru yang nantinya diharapkan dapat memberikan peningkatan siswa mengenai penyesuaian diri. Dengan layanan bimbingan ini mereka dapat berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, memberi dan menerima dan belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota yang lain.

Jika kita mengharapkan remaja mempunyai penyesuaian diri yang baik, sebagaimana kita tidak mendikte mereka agar memilih jenis sekolah tertentu sesuai keinginan kita. Orang tua/ pendidik hendaknya mengarahkan pilihan sekolah sesuai dengan kemampuan, bakat, dan sifat-sifat pribadinya. Tidak jarang terjadi anak tidak mau sekolah, tidak mau belajar, suka membolos, dan sebagainya karena ia dipaksa oleh orang tuanya untuk masuk sekolah yang tidak ia sukai. Permasalahan lain yang mungkin timbul adalah penyesuaian diri yang berkaitan dengan kebiasaan belajar yang baik. Bagi siswa yang baru masuk sekolah lanjutan mungkin mengalami kesulitan

dalam membagi waktu belajar, yakni adanya pertentangan antara belajar dan keinginan untuk ikut aktif dalam kegiatan sosial, kegiatan ekstra kurikuler, dan sebagainya.

KAJIAN TEORI

Individu sebagai makhluk hidup sosial, yang mau tidak mau dalam kehidupannya akan senantiasa berinteraksi dengan orang lain yang memiliki karakteristik yang beragam.

Menurut Heru Mugiarto (2005:51) berpendapat bahwa bidang bimbingan sosial adalah layanan bimbingan konseling yang membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Kemudian Arikunto (2011:43) berpendapat bahwa bimbingan sosial ialah pelayanan yang diberikan oleh pembimbing kepada siswa dengan tujuan untuk membantu siswa agar memahami diri dalam kaitannya dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Tujuan bimbingan sosial adalah untuk membantu peserta didik mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu mengambil keputusan, mengamalkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif dan produktif. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui pengembangan segenap potensi peserta didik secara optimal, dengan memanfaatkan berbagai sarana dan cara berdasarkan norma-norma yang berlaku dan mengikuti kaidah-kaidah yang ada.

Keberadaan manusia memiliki fungsi yang berbeda dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Selain terlahir sebagai makhluk individu, manusia juga merupakan makhluk sosial.

Penyesuaian diri sebagai proses, cara atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menyesuaikan dengan perubahan disekitarnya. Proses penyesuaian diri manusia dalam kelompok berperan sesuai dengan jenis mereka, baik berjenis kelamin laki-laki atau perempuan (Poerwadinata:2006:63).

Hurlock (2008:45), menyatakan bahwa penyesuaian diri yang berhasil akan menuju pada kondisi mental yang baik dalam arti mampu memecahkan masalahnya

dengan cara realistis, menerima dengan baik sesuatu yang tidak dapat dihindari, memahami secara objektif kekurangan orang lain yang bekerja dengan dirinya.

Menurut Hilgar (Novirianti 2006:45) mengatakan bahwa berhasil atau tidaknya individu dalam mengadakan penyesuaian diri dipengaruhi oleh motif dan emosi individu yang berkeseimbangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan masalah yang dihadapi oleh individu. Cara untuk memahami perkembangan dan penyesuaian diri orang dewasa adalah dengan meneliti jalan jalan yang dipilih orang tersebut saat menghadapi saat-saat yang penting dalam hidupnya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada 5 faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, yaitu keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, kondisi psikologis.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan sosial individu secara umum bagi anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Penyesuaian sosial merupakan penyesuaian yang dilakukan individu terhadap lingkungan di luar individu, seperti lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.

Kamus psikologi menjelaskan bahwa penyesuaian sosial adalah penjalinan hubungan secara harmonis atau relasi dengan lingkungan sosial, mempelajari pola tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa sehingga cocok bagi masyarakat sosial (Chaplin, 2009:11).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulisan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk menganalisis kenyataan yang terjadi berdasarkan fakta yang tampak atau yang terjadi dengan menggunakan teknik pokok dan teknik pelengkapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Taruna Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 96 siswa dari 3.

Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik sampling yang yang digunakan untuk pengambilan sampel secara sengaja dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24% dari total populasi atau berjumlah 23 siswa.

PROGRAM BIMBINGAN SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SOSIAL SISWA

					kantin atau di belakang kelas.
2.	Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok	<p>1) Bergaul dengan semua teman di kelas</p> <p>2) Dapat bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya.</p>		<p>3 siswa</p> <p>3 siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat 3 siswa yang terindikasi kurang mampu bergaul dengan teman-teman di kelasnya. - Terdapat 3 siswa yang terindikasi kurang mampu bersosialisasi baik dengan guru ataupun teman-teman diluar kelas.
3.	Sikap sosial	<p>1) Bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban</p> <p>2) Tidak menunjukkan sikap yang agresif</p>		2 siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat 2 siswa yang dirasa kurang mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru, misalnya tugas piket dan juga PR. - Terdapat 2 siswa yang terindikasi menunjukkan sikap yang terlalu agresif kepada teman-temannya

			2 siswa		
4.	Kepuasan pribadi	1) Tidak mencari perhatian orang lain 2) Tidak egois terhadap pendapat pribadi.	1 siswa 3 siswa		- Terindikasi 1 orang siswa yang dirasa terlalu mencari perhatian terhadap teman-temannya di kelas - Terdapat 3 orang siswa yang terindikasi terlalu egois dalam mempertahankan pendapatnya ketika berdiskusi di dalam kelas.

Hasil prapenelitian di SMK Taruna Bandar Lampung menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri sosial siswa masih cukup rendah, hal ini dapat dilihat dari adanya siswa yang masih menggunakan seragam sekolah tidak sesuai dengan peraturan sekolah, seperti adanya siswa laki-laki yang menggunakan celana yang ujungnya sempit atau dipersempit dan ada juga siswa perempuan yang menggunakan baju terlalu ketat sehingga menunjukkan lekuk tubuhnya. Selanjutnya, masih banyaknya siswa laki-laki yang merokok dikelas atau dilingkungan sekolah.

Di SMK Taruna Bandar Lampung juga dijumpai beberapa siswa yang kurang mampu bergaul dengan semua teman di kelas, jadi mereka cenderung hanya bergaul dengan teman sebangku atau kelompok kecilnya. Lebih lanjut, ditemui juga beberapa siswa yang terindikasi kurang mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. Jadi, siswa tersebut hampir tidak pernah bertanya atau berkomunikasi kepada guru di kelas kecuali hanya menjawab ketika di absen.

Observer juga mendapati beberapa siswa yang kurang bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban, misalnya siswa tidak mengerjakan tugas piket atau PR yang diberikan oleh guru. Dan terdapat pula siswa yang menunjukkan sikap yang terlalu agresif. Siswa tersebut terlalu ringan tangan atau terlalu mudah memaki dan berkata-kata kasar terhadap teman-teman di kelasnya.

		2) Dapat bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya.	√		- Siswa mampu bersosialisasi baik dengan guru ataupun teman-teman diluar kelas.
3.	Sikap sosial	1) Bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban 2) Tidak menunjukkan sikap yang agresif	√	√	- Siswa mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru - siswa tidak menunjukkan sikap yang terlalu agresif kepada teman-temannya
4.	Kepuasan pribadi	1) Tidak mencari perhatian orang lain 2) Tidak egois terhadap pendapat pribadi.		√ √	- siswa tidak mencari perhatian terhadap teman-temannya di kelas - siswa tidak egois dalam mempertahankan pendapatnya ketika berdiskusi di dalam kelas.

Setelah diadakannya program bimbingan sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa terlihat perubahan yang signifikan misalnya siswa mampu bergaul dengan semua teman di kelas, siswa mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. siswa juga telah mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban, siswa tidak lagi menunjukkan sikap yang terlalu agresif. Lebih jauh,

observer juga melihat siswa tidak lagi mencari perhatian orang lain, dan juga tidak egois terhadap pendapat pribadi.

Penyesuaian diri yang baik akan menciptakan “inner harmony” yaitu seseorang merasa damai dengan keadaan dirinya dan hubungan dengan orang lain, menerima diri apa adanya, tidak ada pertahanan diri untuk menutupi siapa dirinya dan bahagia dengan keadaan dirinya. Dapat pula dikatakan bahwa penyesuaian diri sosial berarti keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, diketahui bahwa sebelum dilakukannya bimbingan sosial di kelas X SMK Taruna Bandar Lampung, masih terdapat 23 siswa yang perlu diberikan bimbingan bimbingan sosial dikarenakan siswa-siswi tersebut masih menggunakan seragam sekolah tidak sesuai dengan peraturan sekolah, seperti adanya siswa laki-laki yang menggunakan celana yang ujungnya sempit atau dipersempit dan ada juga siswa perempuan yang menggunakan baju terlalu ketat. Ada juga beberapa siswa yang kurang mampu bergaul dengan semua teman di kelas. Juga ada beberapa siswa yang terindikasi kurang mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. Jadi, siswa tersebut hampir tidak pernah bertanya atau berkomunikasi kepada guru di kelas kecuali hanya menjawab ketika di absen. Mereka juga tidak mengerjakan tugas piket atau PR yang diberikan oleh guru. Dan juga bersikap terlalu agresif. Siswa tersebut terlalu ringan tangan atau terlalu mudah memaki dan berkata-kata kasar terhadap teman-teman di kelasnya.

Observer juga menemukan masih adanya siswa yang mencari perhatian orang lain, ada juga siswa yang terlalu egois terhadap pendapat pribadi. Misalnya, ketika dilakukan diskusi, siswa tersebut terlalu egois terhadap pendapatnya dan terkesan memaksakan pendapatnya walau pendapat teman-temannya lebih baik.

Setelah dilakukan bimbingan sosial baik secara bersama-sama ataupun dilakukan secara tatap muka (face to face) selama beberapa pertemuan, maka hasilnya masalah-masalah penyesusian sosial yang muncul di siswa tersebut telah berhasil di tekan. Terjadi perubahan yang signifikan misalnya siswa mampu bergaul dengan semua teman di kelas, siswa mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. siswa juga telah mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban,

siswa tidak lagi menunjukkan sikap yang terlalu agresif. Lebih jauh, observer juga melihat siswa tidak lagi mencari perhatian orang lain, dan juga tidak egois terhadap pendapat pribadi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukannya bimbingan sosial di kelas X SMK Taruna Bandar Lampung, masih terdapat 23 siswa yang perlu diberikan bimbingan bimbingan sosial dikarenakan siswa-siswi tersebut masih menggunakan seragam sekolah tidak sesuai dengan peraturan sekolah, seperti adanya siswa laki-laki yang menggunakan celana yang ujungnya sempit atau dipersempit dan ada juga siswa perempuan yang menggunakan baju terlalu ketat. Ada juga beberapa siswa yang kurang mampu bergaul dengan semua teman di kelas. Juga ada beberapa siswa yang terindikasi kurang mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. Jadi, siswa tersebut hampir tidak pernah bertanya atau berkomunikasi kepada guru di kelas kecuali hanya menjawab ketika di absen. Mereka juga tidak mengerjakan tugas piket atau PR yang diberikan oleh guru. Dan juga bersikap terlalu agresif. Siswa tersebut terlalu ringan tangan atau terlalu mudah memaki dan berkata-kata kasar terhadap teman-teman di kelasnya.
2. Setelah dilakukan bimbingan sosial baik secara bersama-sama ataupun dilakukan secara tatap muka (face to face) selama beberapa pertemuan, maka hasilnya masalah-masalah penyesuaian sosial yang muncul di siswa tersebut telah berhasil di tekan. Terjadi perubahan yang signifikan misalnya siswa mampu bergaul dengan semua teman di kelas, siswa mampu bersosialisasi baik dengan guru dan siswa diluar kelasnya. siswa juga telah mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban, siswa tidak lagi menunjukkan sikap yang terlalu agresif. Lebih jauh, observer juga melihat siswa tidak lagi mencari perhatian orang lain, dan juga tidak egois terhadap pendapat pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariastuti (2008) *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Heru Mugiarto (2005) *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock (2008) *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hurlock, Elizabeth B., Alih Bahasa : Med Meitasari T dan Muslichah Z., 1990. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock:1999. *Penyesuaian diri* .Jakarta: Rineka Cipta
- Juntika Nurihsa (2010) *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kartono (1992) *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhaimin (2011) *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Syamsuddin, A. (2000). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Poerwadinata (2006) *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Schneiders, A. (2004). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart & Winston.
- Sukardi (2005) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin (2007) *Upaya Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Kelayan Panti Bina Remaja Wira Adi Karya Ungaran Tahun 2010*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Wagito (2000) *Dasar-dasar Bimbingan Dan konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Wardati dan Jauhar (2011) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.