

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

Pada bab IV laporan hasil penelitian yang merupakan susunan kegiatan yang telah dikerjakan selama pelaksanaan penelitian di SMK N 2 Kota Bengkulu. Adapun yang dilaporkan adalah : Deskripsi data, hasil uji persyaratan instrumen, uji hipotesis, pembahasan hasil analisis.

##### **1. Deskripsi Data**

Pengukuran untuk menentukan interval terhadap penyesuaian diri, antara lain :

Skor ideal penyesuaian diri

$$X_i = 4 \times 35 = 140$$

Skor terendah penyesuaian diri

$$X_i = 1 \times 35 = 35$$

Mean Ideal = M

$$\frac{X_i + X_r}{2} = \frac{140 + 35}{2} = \frac{175}{2} = 87,5 = 88$$

Standar deviasi =SD

$$\frac{Xi - Xr}{6} = \frac{140 - 35}{6} = 17,5 = 18$$

Pengukuran rata-rata terhadap penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

$$M + 1,5 \text{ SD} = 88 + 1,5(18) = 115$$

$$M + 0,5 \text{ SD} = 88 + 0,5 (18) = 97$$

$$M = 88$$

$$M - 0,5 \text{ SD} = 88 - 0,5(18) = 79$$

$$M - 1,5 \text{ SD} = 88 - 1,5 (18) = 61$$

Berdasarkan perhitungan standar deviasi dan mean teoritis diatas, maka distribusi kriteria ukur penyesuaian diri yang digunakan untuk siswa kelas XTGM 1 dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

**Tabel 4.1**

**Kriteria Ukur Penyesuaian Diri**

<b>NO</b>	<b>INTERVAL</b>	<b>KET</b>
1	$\geq 98$	Sangat Tinggi
2	89- 97	Tinggi
3	80-88	Sedang
4	62- 79	Rendah
5	$\leq 61$	Sangat Rendah

**Tabel 4 .2**

**Tabel Rata-Rata dan Standar Deviasi Penyesuaian dirasiswa**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	18	70.00	56.00	126.00	1678.00	93.2222	29.17403
Valid N (listwise)	18						

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa rata-rata skor penyesuaian diri siswa adalah 93,2222 dengan standar deviasi 29,17403 dan skor minimum 56 serta skor maksimum 126.

Berdasarkan data di atas , maka distribusi skor hasil frekuensi tingkat penyesuaian diri siswa kelas X TGM 1 SMKN 2 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel 4.3, antara lain :

**Tabel 4 . 3**

**Distribusi Skor Awal Penyesuaian Diri Siswa**

**Dalam pengambilan sampel**

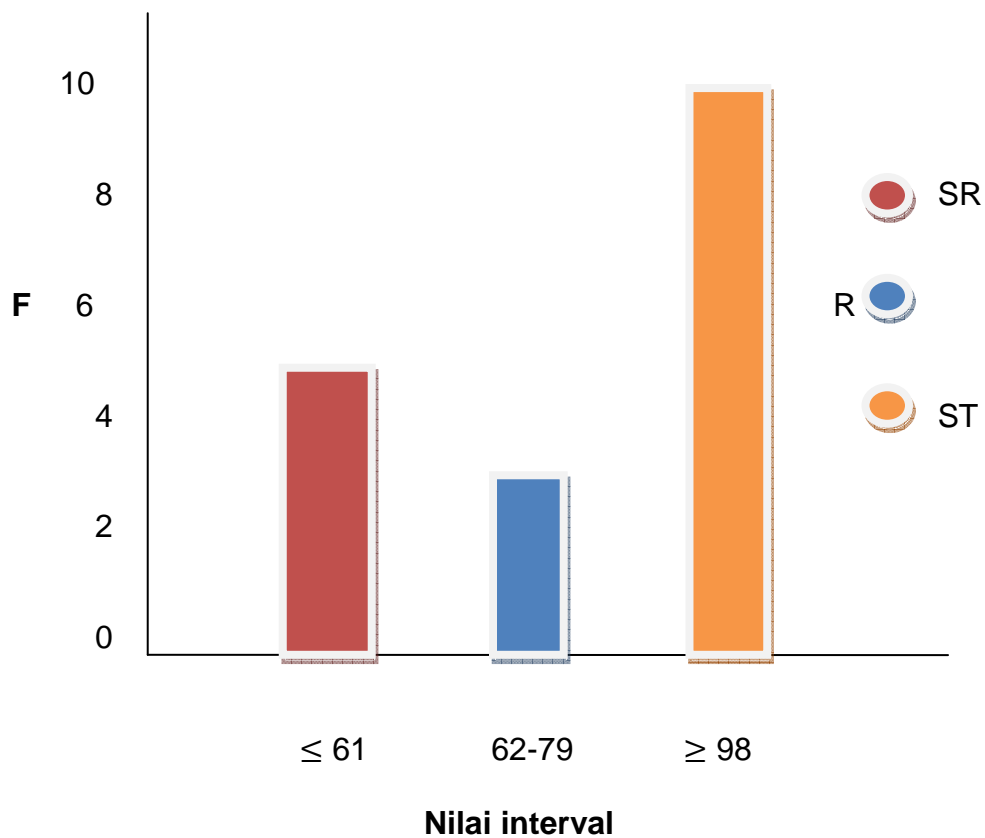
<b>NO</b>	<b>INTERVAL</b>	<b>KET</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	≥ 98	Sangat Tinggi	10	55,6
2	89- 97	Tinggi	0	0
3	80-88	Sedang	0	0
4	<b>62- 79</b>	<b>Rendah</b>	<b>3</b>	<b>16,7</b>
5	< 61	<b>Sangat Rendah</b>	<b>5</b>	<b>27,8</b>

Dari tabel di atas diketahui hasil tingkat penyesuaian diri siswa kelas X TGM 1 SMKN 2 Kota Bengkulu, antara lain :

- a. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tergolong sangat tinggi berjumlah 10 siswa atau 55,6%
- b. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tergolong tinggi tidak ada atau 0%
- c. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tergolong sedang tidak ada atau 0 %
- d. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tergolong rendah berjumlah 3 siswa atau 16,7%

- e. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tergolong sangat rendah berjumlah 5 siswa atau 27,8%.

Untuk memperjelas data pada tabel di atas, maka di bawah ini dibuat grafik histogramnya.



**Gambar 4. 1**Penyesuaian diri secara keseluruhan dalam pengambilan sampel siswa kelas X TGM 1

Berdasarkan hasil penentuan di atas , subjek atau sampel penelitian terdapat 8 orang dari 18 siswa yaitu 5 siswa yang memiliki skor penyesuaian diri sangat rendah, dan 3 siswa yang memiliki skor penyesuaian diri rendah. Jadi 8 siswa tersebut yang akan diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok, dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini :

**Tabel 4.4**

**Responden yang akan diberikan treatment layanan**

**Bimbingan Kelompok**

<b>No</b>	<b>Kode Responden</b>	<b>KUALIFIKASI</b>
1	AK	Sangat Rendah
2	AM	Sangat Rendah
3	BF	Sangat Rendah
4	DA	Rendah
5	EE	Rendah
6	MI	Sangat Rendah
7	MH	Sangat Rendah
8	OA	Rendah

**a) Tingkat Hasil Penyesuaian Diri siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment* layanan bimbingan kelompok ( *Pre-test dan post-test* )**

Data mengenai tingkat penyesuaian diri siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diberikan 5 kali *treatment* bimbingan kelompok berdasarkan kisi-kisi angket penyesuaian diri, dimana hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini :

**Tabel 4. 5**

**Distribusi Skor Penyesuaian Diri Sebelum Pemberian Treatment Bimbingan Kelompok**

<b>Nilai Interval</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi(f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
62-79	Rendah	5	62,5 %
$\leq 61$	Sangat Rendah	3	37,5 %

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan *treatment* bimbingan kelompok (*pre-test*) adalah :

- a. Siswa yang memiliki penyesuaian diri pada tingkatan rendah berjumlah 5 orang dengan rentang nilai 62-79 dengan persentase rendah 62,5 %.
- b. Siswa yang memiliki penyesuaian diri pada tingkatan sangat rendah berjumlah 3 orang dengan rentang nilai  $\leq 61$  dengan persentase rendah 37,5 %.

**Tabel 4. 6**

**Distribusi Skor Penyesuaian Diri Setelah Pemberian  
Treatment Bimbingan Kelompok**

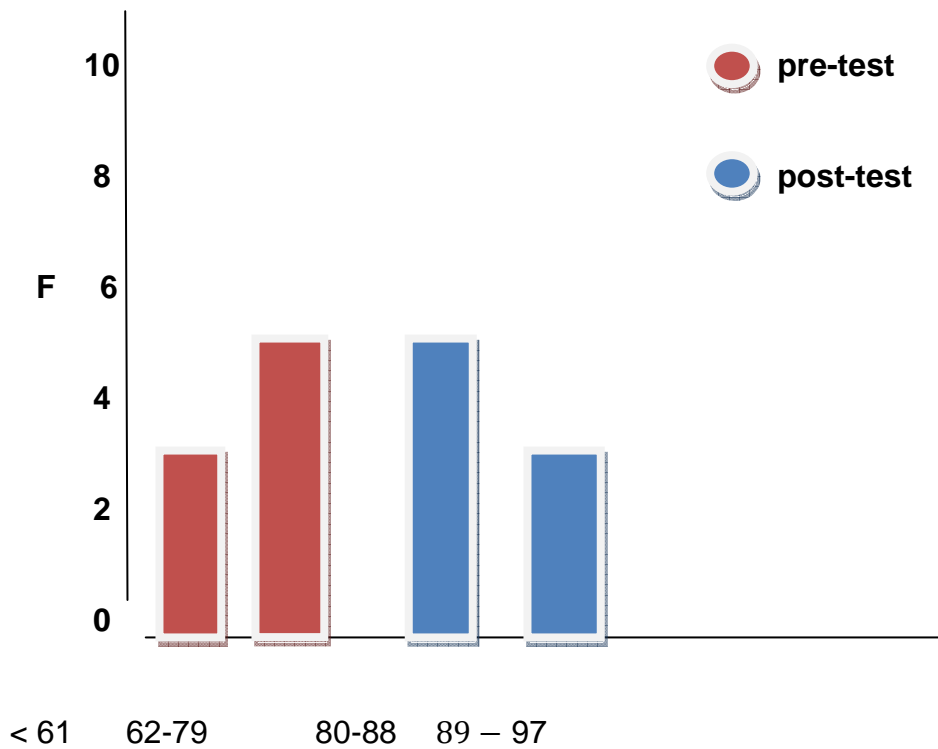
<b>Nilai Interval</b>	<b>Kualifikasi</b>	<b>Frekuensi(f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
89-97	Tinggi	3	37,5 %
80-88	Sedang	5	62,5 %

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan treatment bimbingan kelompok (post -test) adalah :

- a. Siswa yang memiliki penyesuaian diri pada tingkatan tinggi berjumlah 3orang dengan rentang nilai 89-97 dengan persentase tinggi 37,5 %.
- b. Siswa yang memiliki penyesuaian diri pada tingkatan sedang berjumlah 5 orang dengan rentang nilai 80-88 dengan persentase sedang 62,5 %.



Dalam memperjelas Tingkat pre-test dan post-test Treatment Layanan Bimbingan Kelompok, maka dapat dilihat pada gambar 4.2 dibawah ini :



**Gambar 4. 2**  
**Tingkat Penyesuaian Diri Pre-test dan Post- test Treatment**  
**Bimbingan Kelompok**

KETERANGAN:

< 61 = Sangat Rendah

80-88 = Sedang

62-79 = Rendah

89-97 = Tinggi

**b) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X TGM 1 SMK N 2 Kota Bengkulu**

Untuk Mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi pre-test dan post-test, dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini :

**Tabel 4. 7**

		Rata-rata	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	63.25	8	7.324	2.589
	posttest	85.75	8	4.713	1.666

Berdasarkan tabel *paired sample statistic* di atas dideskripsikan

- (1) Nilai mean pre-test sebelum diberikan treatment adalah 63.25 dengan jumlah data yang diolah sebanyak 8 dan standar deviasi 7.324
- (2) Nilai mean post test setelah diberikan treatment adalah 85.75 dengan jumlah data yang diolah sebanyak 8 dan standar deviation 4.713

**2. Pengujian persyaratan Analisis**

Sebelum melakukan uji hipotesis maka dilakukan uji normalitas. Hasil yang diperoleh dari Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS, dengan hasilnya bahwa nilai *Kolmogorov- Smirnov Test* variabel penyesuaian

diri sebesar 0,973 dan 0,872 dengan  $p > 0,05$  yang berdasarkan hasil uji normalitas dinyatakan normal. Variabel penyesuaian diri *Pre-Test dan Post-test* atau sebelum dan sesudah pemberian treatment dalam penelitian eksperimen ini dikatakan normal sehingga selanjutnya dapat dilakukan uji T-test. **(dapat dilihat pada lampiran 6 hal 110)**

### **3. UJI HIPOTESIS**

Uji Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan uji *T- Test* , dimana hasilnya menunjukkan Nilai *sig 2 –tailed* menunjukkan 0.000 yang berarti  $\leq 0,05$  maka  $H_0$  Ditolak sehingga ada perbedaan signifikansi terhadap penyesuaian diri *Pre-test dan Post- test* atau sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok. **(ada pada lampiran7 hal 112)**

## **B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dirancang khusus untuk perubahan sikap dan perilaku siswa agar lebih dapat menghargai dirinya sendiri dan orang lain secara positif.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Prayitno (2008 :308) adanya keuntungan yang diperoleh para peserta apabila dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok serta adanya dinamika kelompok yang aktif maka akan bermanfaat bagi proses pengembangan diri terutama berkembangnya kemampuan social secara umum yang selayaknya dikuasai oleh masing-masing individu-individu.

Kemampuan penyesuaian diri di sekolah sangat dibutuhkan bagi masing-masing siswa. Hal ini perlu dilakukan upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh *Caldwell* (dalam Hurlock, 1991: 223) Sekolah juga memiliki potensi memudahkan atau menghambat perkembangan hubungan sosial remaja yang diartikan sebagai fasilitator. Iklim kehidupan lingkungan sekolah yang kurang positif akan menghambat perkembangan hubungan sosial remaja, sebaliknya sekolah yang iklim kehidupannya bagus dapat memacu perkembangan hubungan sosial remaja.

Perubahan perilaku sosial siswa dapat juga dibangun dengan keikutsertaan dalam kegiatan sosial, dengan terlibatnya siswa kegiatan-kegiatan di sekolah maka akan berdampak baik terhadap citra diri dan adanya penerimaan dari teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat

yang dikemukakan oleh Hurlock (1992:213) bahwa dengan meluasnya kesempatan untuk melibatkan diri dalam berbagai kegiatan sosial, maka wawasan sosial semakin membaik sehingga remaja dapat menilai teman-teman dengan lebih baik dan penyesuaian diri dalam situasi sosial juga bertambah baik.

Layanan Bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif yang dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, dimana dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok ini dapat melatih masing-masing siswa dalam mengemukakan pendapat, melatih berbicara di depan umum, berlatih menerima pendapat teman, serta berlatih dalam merencanakan pilihan alternatif dalam pemecahan masalah yang dibahas. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Gazda (dalam Prayitno,1999:309) bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi yang diberikan kepada sekelompok siswa untuk membantu siswa menyusun rencana dan keputusan yang tepat dalam perubahan tingkah lakunya kearah yang lebih baik.

Peneliti memberikan penguatan dalam membentuk dinamika kelompok dengan memberikan permainan disetiap pertemuan, dimana hal ini berkaitan dengan pendapat Prayitno (1955:77) perlunya pemberian permainan dalam kelompok agar terciptanya keakraban masing-masing anggota kelompok. Hal ini dibuktikan oleh peneliti di lapangan dengan memberikan berbagai macam

pemmainan yang membangkitkan semangat dan antusias anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok ini.

Permainan yang dilakukan pada setiap pertemuan dapat membangkitkan semangat, kerja sama dan terutama untuk mencairkan suasana dalam kelompok, seperti permainan gajah dan semut, permainan Batak, jawa dan melayu, kemudian ada juga permaianan kelipatan tiga (DOT) untuk menguji konsentrasi, serta cerita dongeng hewan bahkan permainan yang menumbuhkan rasa percaya kepada teman dengan game merebahkan badan. Selain permainan ada juga video yang diberikan yaitu tentang video motivasi untuk meraih semua impian, video kekuatan pikiran mengubah imajinasi menjadi realisasi, video sikap positif, serta video motivasi dapat mengubah hidup kita.

Pemaparan video diberikan pada awal sebelum pemberian materi, ini bertujuan agar anggota kelompok mendapatkan gambaran terhadap ulasan materi yang akan dibahas dan dapat memberikan motivasi atau menimbulkan kesadaran pentingnya bersyukur dan berusaha.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan positif terhadap penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Tingkat rata-rata penyesuaian diri siswa yang semula berada pada kategori sangat rendah dan rendah meningkat menjadi berada pada kategori sedang

dan tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-rata yang meningkat sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok ini.

Sebagaimana yang telah dihasilkan dari beberapa penelitian sebelumnya mengenai bimbingan kelompok, hasilnya menyatakan bahwa bimbingan kelompok memang dinyatakan bisa digunakan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

**Keterbatasan dalam penelitian ini :**

1. Pada awal proses memberikan layanan, masih ada siswa yang tidak mengikuti layanan bimbingan kelompok yang diberikan dengan baik.
2. Hambatan dari waktu, karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa , sehingga peneliti kesusahan dalam menentukan waktu untuk melakukan lima kali treatment bimbingan kelompok ini. Oleh karena itu, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok di area sekolah dan ada juga di luar area sekolah.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Penyesuaian diri sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok yaitu 3 orang memiliki penyesuaian diri pada tingkat Sangat rendah dengan persentase sangat rendah 37,5 % ,serta 5 orang siswa yang termasuk dalam penyesuaian diri rendah dengan persentase siswa yang rendah 62,5 %.
2. Tingkat Penyesuaian diri setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok peningkatan penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan positif dengan 8 orang memiliki penyesuaian diri pada tingkat tinggi 3 orang dengan persentase 37,5 %, serta 5 siswa pada tingkat sedang dengan persentase 62,5 %. Hal ini didapatkan nilai rata-rata *pre-test* adalah 63,25 sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah 85,75 dengan nilai signifikansi yang diperoleh 0,000 yaitu adanya terdapat perbedaan dari layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri.



3. Penelitian ini membuktikan Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa yang diberi layanan bimbingan kelompok ,sehingga individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Berarti layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka disarankan :

1. Bagi siswa , setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siswa dapat memanfaatkan pelayanan tersebut untuk mengoptimalkan diri karena layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi, memahami suatu permasalahan, dan bersosialisasi serta melatih diri untuk menyesuaikan diri.
2. Bagi Lembaga sekolah, agar dapat menyediakan berbagai instrument bagi guru pembimbing agar dapat mengungkapkan masalah yang dialami oleh siswa serta meningkatkan kinerja guru pembimbing terutama didalam bidang layanan konseling .
3. Bagi guru pembimbing,sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, diharapkan dapat lebih mengoptimalkan lagi pelayanan BK serta dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan yang dapat

mendorong siswa lebih termotivasi salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok.

4. Bagi peneliti lain disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penyesuaian diri dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Peneliti mengemukakan masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini, diharapkan bagi peneliti lain kekurangan ini nantinya dapat dijadikan bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Muhammad. 2009. *Psikologi Pembelajaran* . Bandung : Cv Wacana Prima
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.*, Jakarta : Rineka Cipta
- Arifin Zainal . 2011. *Penelitian Pendidikan.* Bandung : Remaja Rosdakarya
- Departemen Agama . 2006. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 tahun 2003.*
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung : Remaja Rosdakarya
- Erry Kurnia Widyastuti .2012.“ *Upaya Meningkatkan Penyesuaian diri Dalam Belajar Melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas x Smk nu ma’arif kudas* . Skripsi. Muria Kudus : Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Haditono, Siti Rahayu. 1982. *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta : Universitas Gajah Mada
- Hurlock EB . 1991. *Psikologi Perkembangan Anak.* Jakarta : Erlangga
- Hurlock EB. 1992. *Psikologi perkembangan.* Jakarta : Erlangga
- Life Spand John W. Santrock. 2002. *Development perkembangan masahidup Edisi ke lima jilid dua.* Jakarta : Erlangga
- Prayitno. 1999. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah.* Jakarta: Ghalia Cipta
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* . Jakarta: Ghalia Cipta
- Prayitno. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* . Jakarta : Rineka Cipta

- Sabar Santoso. 2012. *“Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok”* , Universitas Muria Kudus Semester VI, 2012, skripsi, FKIP
- Saktio Anarto Sabdo. 2013 *“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Pemberian Informasi Untuk Mencegah Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Kandeman Batang Tahun Pelajaran 2013”*. Skripsi. Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan Psikologi pendidikan dan Bimbingan IKIP PGRI Semarang
- Santoso, 1997, -[WWW.Google.http://qkeyris.blogspot.com/makalah\\_pilar-pilar\\_pendidikan](http://www.google.com/http://qkeyris.blogspot.com/makalah_pilar-pilar_pendidikan)., diunduh 18 Januari 2013
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : Grapindo
- Sugiyono. 1992. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Al- Falah
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sunarto dan Hartono. 1999. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Suprpto. 2011. *“Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XISMA Muhammadiyah 3 Comal Pemasang*. Skripsi. Semarang: IKIP PGRI.
- Wahyudin. 2007. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Zainal Aqib. 2012. *Ikhtisar Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* . Bandung : Yrama Widya

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1**  
**INSTRUMENT PENYESUAIAN DIRI**  
**UJI COBA**

## **INSTRUMENT PENYESUAIAN DIRI**

**Nama** :

**Kelas** :

**Tanggal Pengisian** :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Pada lembar-lembar berikut terdapat angket yang berisi pernyataan yang menyangkut kehidupan anda sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum anda mengisi atau memberi jawaban
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda berikan semuanya benar. Oleh karena itu jawablah sesuai dengan keadaan yang terjadi pada diri anda.
4. Cara mengisi pernyataan adalah, anda diminta untuk memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (X) pada kolom yang tersedia. Adapun cara menjawab dan pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :

Selalu = SLJarang = JR

Sering = SRTidak Pernah = TP

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya terlibat aktif dalam kegiatan kelompok.	X			

**“Selamat Mengerjakan & Terima Kasih”**



**LAMPIRAN 2**

**HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**INSTRUMENT PENYESUAIAN DIRI**

## UJI VALIDITAS

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	50

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	165.1667	153.109	.672	.901
A2	165.3333	152.506	.587	.901
A3	165.4000	153.972	.421	.903
A4	165.1667	158.075	.191	.906
A5	165.3333	152.851	.514	.902
A6	165.4667	153.154	.487	.902
A7	165.2667	156.271	.367	.904
A8	165.4333	155.013	.503	.902
A9	165.7000	160.355	.063	.907
A10	165.2333	157.220	.266	.905
A11	165.7000	149.872	.553	.901
A12	165.8000	158.303	.270	.905
A13	165.1333	155.568	.476	.903
A14	164.9667	160.378	.087	.906
A15	165.6333	154.309	.446	.903
A16	165.3333	151.540	.653	.900

A17	165.7000	156.493	.304	.905
A18	165.5667	158.737	.190	.906
A19	165.6000	157.766	.217	.906
A20	165.2333	155.289	.495	.903
A21	165.1667	156.833	.324	.904
A22	165.0333	154.654	.580	.902
A23	165.1667	153.109	.672	.901
A24	165.3000	157.666	.217	.906
A25	165.3333	152.851	.514	.902
A26	165.5667	157.013	.312	.904
A27	165.2333	157.495	.318	.904
A28	165.4333	158.323	.173	.906
A29	165.3333	152.506	.587	.901
A30	165.2667	157.513	.278	.905
A31	165.3000	157.666	.217	.906
A32	165.3333	159.333	.135	.906
A33	164.9000	160.507	.087	.906
A34	165.1000	156.576	.399	.904
A35	164.9333	156.754	.452	.903
A36	165.4000	155.214	.420	.903

A37	165.4333	155.013	.503	.902
A38	165.2667	153.444	.514	.902
A39	165.2000	156.166	.423	.903
A40	165.4000	153.972	.421	.903
A41	165.1667	158.282	.256	.905
A42	165.5000	152.466	.500	.902
A43	165.4667	153.154	.487	.902
A44	165.4333	155.357	.379	.904
A45	165.3333	154.437	.384	.904
A46	165.3667	159.757	.096	.907
A47	165.0667	156.133	.443	.903
A48	165.1667	156.833	.324	.904
A49	165.3667	151.895	.536	.902
A50	165.1667	153.109	.672	.901

## PENGELUARAN ITEM TIDAK VALID PENYESUAIAN DIRI

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	165.1667	153.109	.672	.901
A2	165.3333	152.506	.587	.901
A3	165.4000	153.972	.421	.903
A5	165.3333	152.851	.514	.902
A6	165.4667	153.154	.487	.902
A7	165.2667	156.271	.367	.904
A8	165.4333	155.013	.503	.902
A11	165.7000	149.872	.553	.901
A13	165.1333	155.568	.476	.903
A15	165.6333	154.309	.446	.903
A16	165.3333	151.540	.653	.900
A17	165.7000	156.493	.304	.905
A20	165.2333	155.289	.495	.903
A21	165.1667	156.833	.324	.904
A22	165.0333	154.654	.580	.902

A23	165.1667	153.109	.672	.901
A25	165.3333	152.851	.514	.902
A26	165.5667	157.013	.312	.904
A27	165.2333	157.495	.318	.904
A29	165.3333	152.506	.587	.901
A34	165.1000	156.576	.399	.904
A35	164.9333	156.754	.452	.903
A36	165.4000	155.214	.420	.903
A37	165.4333	155.013	.503	.902
A38	165.2667	153.444	.514	.902
A39	165.2000	156.166	.423	.903
A40	165.4000	153.972	.421	.903
A42	165.5000	152.466	.500	.902
A43	165.4667	153.154	.487	.902
A44	165.4333	155.357	.379	.904
A45	165.3333	154.437	.384	.904
A47	165.0667	156.133	.443	.903
A48	165.1667	156.833	.324	.904
A49	165.3667	151.895	.536	.902
A50	165.1667	153.109	.672	.901

**LAMPIRAN 3**  
**INSTRUMENT PENYESUAIAN DIRI**



## **INSTRUMENT PENYESUAIAN DIRI**

**Nama** :

**Kelas** :

**Tanggal Pengisian** :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Pada lembar-lembar berikut terdapat angket yang berisi pernyataan yang menyangkut kehidupan anda sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum anda mengisi atau memberi jawaban
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda berikan semuanya benar. Oleh karena itu jawablah sesuai dengan keadaan yang terjadi pada diri anda.
4. Cara mengisi pernyataan adalah, anda diminta untuk memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (X) pada kolom yang tersedia. Adapun cara menjawab dan pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :

**Selalu** = SLJarang = JR

**Sering** = SRTidak Pernah = TP

## **LAMPIRAN 4**

**DATA HASIL TINGKAT PENYESUAIAN DIRI**

**PRE-TEST DAN POST-TEST**

**Skor dan tingkat penyesuaian diri siswa secara keseluruhan  
siswa kelas X TGM 1**

<b>NO</b>	<b>Kode Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Kualifikasi</b>
1	AS	114	Sangat Tinggi
2	AH	126	Sangat Tinggi
<b>3</b>	<b>AK</b>	<b>59</b>	<b>Sangat Rendah</b>
4	AB	115	Sangat Tinggi
5	AA	118	Sangat Tinggi
<b>6</b>	<b>AM</b>	<b>60</b>	<b>Sangat Rendah</b>
<b>7</b>	<b>BF</b>	<b>60</b>	<b>Sangat Rendah</b>
<b>8</b>	<b>DA</b>	<b>79</b>	<b>Rendah</b>
<b>9</b>	<b>EE</b>	<b>63</b>	<b>Rendah</b>
10	HP	118	Sangat Tinggi
11	JR	116	Sangat Tinggi
12	MJ	125	Sangat Tinggi
<b>13</b>	<b>MI</b>	<b>56</b>	<b>Sangat Rendah</b>
14	MR	121	Sangat Tinggi
<b>15</b>	<b>MH</b>	<b>59</b>	<b>Sangat Rendah</b>
16	N	121	Sangat Tinggi
<b>17</b>	<b>OA</b>	<b>62</b>	<b>Rendah</b>
18	WW	106	Sangat Tinggi

**TREATMENT 1**

No	Kode Responden	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST
1	AK	12	19
2	AM	9	20
3	BF	11	20
4	DA	12	18
5	EE	14	19
6	MI	12	23
7	MH	12	20
8	OA	13	22

**TREATMENT2**

No	Kode Responden	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST
1	AK	8	14
2	AM	7	13
3	BF	9	13
4	DA	11	13
5	EE	12	13
6	MI	11	12
7	MH	10	13
8	OA	12	13

**TREATMENT 3**

<b>No</b>	<b>Kode Responden</b>	<b>SKOR PRE-TEST</b>	<b>SKOR POST-TEST</b>
1	AK	13	15
2	AM	11	16
3	BF	13	16
4	DA	13	15
5	EE	13	18
6	MI	8	14
7	MH	11	19
8	OA	13	19

**TREATMENT 4**

<b>No</b>	<b>Kode Responden</b>	<b>SKOR PRE-TEST</b>	<b>SKOR POST-TEST</b>
1	AK	10	11
2	AM	7	10
3	BF	9	11
4	DA	11	11
5	EE	8	14
6	MI	9	10
7	MH	8	10
8	OA	8	14

**TREATMENT 5**

<b>No</b>	<b>Kode Responden</b>	<b>SKOR PRE-TEST</b>	<b>SKOR POST-TEST</b>
1	AK	22	22
2	AM	19	24
3	BF	19	25
4	DA	29	33
5	EE	16	26
6	MI	16	21
7	MH	21	22
8	OA	24	25

**SKOR RATA-RATA TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA  
PRE-TEST DAN POST-TEST**

<b>KODE</b>	<b>SKOR PRE- TEST</b>	<b>KUALIFIKASI</b>	<b>SKOR POST- TEST</b>	<b>KUALIFIKASI</b>
<b>AK</b>	13	Rendah	16	Sedang
<b>AM</b>	11	Sangat Rendah	17	Sedang
<b>BF</b>	12	Sangat Rendah	17	Sedang
<b>DA</b>	15	Rendah	18	Tinggi
<b>EE</b>	13	Rendah	18	Tinggi
<b>MI</b>	11	Sangat Rendah	16	Sedang
<b>MH</b>	12	Rendah	17	Sedang
<b>OA</b>	14	Rendah	19	Tinggi

**LAMPIRAN 5**

**HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI PENYESUAIAN**

**DIRI**



## Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Dalam Pengambilan Sampel

### Penyesuaian Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangattinggi	10	55.6	55.6	55.6
	Rendah	3	16.7	16.7	72.2
	Sangatrendah	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

## Untuk Mengetahui Rata-Rata Dan Standar Deviasi

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Penyesu aiandiri	18	70.00	56.00	126.00	1678.00	93.2222	29.17403
Valid N (listwise)	18						

**Distribusi Frekuensi Siswa Sebelum Diberikan *Treatment* (*Pre-Test*)**

**Penyesuaian diri (*pre-test*)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	62.5	62.5	62.5
	Sangatrendah	3	37.5	37.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**Distribusi Frekuensi Siswa Setelah Diberikan *Treatment* (*Post-Test*)**

**Penyesuaian diri (*post-test*)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	3	37.5	37.5	37.5
	Sedang	5	62.5	62.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

**Untuk Mengetahui Nilai Rata-Rata, Dan Standar Deviasi**

**Pre-Test Dan Post-Test**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	53.00	76.00	506.00	63.2500	7.32413
Posttest	8	80.00	93.00	686.00	85.7500	4.71320
Valid N (listwise )	8					

**LAMPIRAN 6**  
**HASIL UJI NORMALITAS**

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTEST
N		8	8
Normal Parameters <sup>a</sup> ,	Mean	12.6250	17.2500
	Std. Deviation	1.40789	1.03510
Most Extreme Absolute Differences	Absolute	.171	.220
	Positive	.171	.220
	Negative	-.124	-.155
Kolmogorov-Smirnov Z		.485	.623
Asymp. Sig. (2-tailed)		.973	.832

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**LAMPIRAN 7**

**HASIL UJI PERBEDAAN DENGAN T-  
TEST**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	63.25	8	7.324	2.589
	posttest	85.75	8	4.713	1.666

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pair 1 pretest - posttest	-4.62500	1.06066	.37500	-5.51173	-3.73827	-12.333	7	.000

**LAMPIRAN 8**

**SATLAN DAN MATERI BIMBINGAN**

**KELOMPOK**



## TREATMENT 1

### SATUAN LAYANAN

#### BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Topik Bahasan : Menyesuaikan Diri dengan perkembangan fisik dan psikis remaja

B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial

C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan

E. Tujuan /Hasil yang ingin dicapai :

1. Siswa dapat menerima perubahan fisik dan psikis yang dialaminya.
2. Siswa dapat mengatasi hambatan-hambatan yang berhubungan dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang dialaminya.

F. Sasaran Layanan : 8 Siswa Kelas X TGM 1

G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :

##### 1. Tahap Pembentukan

- ❖ Menerima kehadiran siswa dalam kelompok dengan mengucapkan salam
- ❖ Memimpin doa
- ❖ Memberikan pengertian dan penjelasan tentang bimbingan kelompok
- ❖ Menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan kelompok
- ❖ Menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok

- ❖ Perkenalan yang dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama untuk mencairkan suasana.
- ❖ Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan video mengenai kekuatan pikiran mengubah imajinasi menjadi realisasi.
- ❖ Meminta anggota kelompok menyimpulkan tayangan video tersebut

## 2. Tahap Peralihan

- ❖ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan selanjutnya
- ❖ Menawarkan dan mengamati apakah anggota telah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya

## 3. Tahap Kegiatan

- ❖ Menjelaskan dan mengemukakan topik masalah yang akan diangkat dalam kegiatan kelompok
- ❖ Pemimpin kelompok bercerita dan berbagi pengalaman tentang kehidupannya berhubungan dengan keadaan fisiknya kepada anggota kelompok.
- ❖ Mengajak anggota kelompok menarik kesimpulan dari pengalaman tersebut.
- ❖ Tanya jawab dengan anggota kelompok mengenai hal-hal seputar topik yang dibahas.
- ❖ Membahas topik masalah secara mendalam melalui diskusi
- ❖ Membuat komitmen tindakan yang akan dilaksanakan oleh masing-masing anggota kelompok

## 4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir
- ❖ Mengemukakan kesan-kesan selama kegiatan kelompok ini berlangsung.

- ❖ Membahas apakah akan diadakan kegiatan bimbingan kelompok
  - ❖ Mengucapkan terimakasih
  - ❖ Doa dan ucapan salam
- (Materi Layanan): Terlampir

- H. Metode : Diskusi, tanya jawab
- I. Tempat : Ruang Kelas X TGM 1
- J. Hari/Tanggal : Senin / 21 Mei 2014
- K. Penyelenggaraan : Ayu Wahyuni
- L. Pihak yang diikutsertakan : Guru BK
- M. Alat, media, buku sumber : Laptop, Spidol, bahan materi, video
- N. Rencana Penilaian/Evaluasi :
- ❖ Mengamati partisipasi dan keaktifan siswa saat penyelenggaraan layanan bimbingan.
- P. Tindak Lanjut : Konseling individu
- Q. Catatan Khusus : -

Bengkulu, 21 Mei 2014

Mengetahui  
Guru BK

Penyelenggara Layanan  
Peneliti

**Desi Yanti , S.Pd**

NIP. 198006232008042001

**Ayu Wahyuni**

NPM. A1L010077

## **MATERI :**

### **MENYESUAIKAN DIRI DENGAN PERKEMBANGAN FISIK DAN PSIKIS YANG TERJADI PADA MASA REMAJA**

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Peralihan tidak hanya dari faktor psikis saja, tetapi dari faktor fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan tanda-tanda primer dalam pertumbuhan remaja. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah perkembangan tubuh.

Masa remaja biasanya ditandai dengan munculnya ciri-ciri fisik sebagai berikut:

1. Bagi laki-laki (otot bertambah besar, tumbuh rambut di ketiak, kaki, kumis dan sekitar kemaluan, tumbuh jakun dan jerawat)
2. Bagi Perempuan (Pinggul melebar, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar kemaluan, payudara/buah dada berkembang dan timbul jerawat)

## Perkembangan Fisik Remaja Putra Normal

Aspek Perkembangan	Usia Mulai Perubahan	Penjelasan
Tinggi / Berat Badan dan Pinggul	12 – 13	Rata-rata anak tumbuh 5 cm per tahun. Pada awal pubertas penambahan sampai 10 cm per tahun selama 2- 3 tahun. Berat Meningkat, bahu dan dada akan melebar. Otot lengan / kaki membesar. Nafsu makan sangat besar di usia ini.
Alat Kelamin	11 – 13	Aktivitas hormon pada awal puber merangsang perkembangan kelenjar seks jantan.
Bulu Tubuh dan Bulu Wajah	11 – 15	Umumnya diawali tumbuhnya bulu diikuti bulu kumis / jenggor, dan bila ada keturunan akan muncul bulu kaki, dada dan perut.
Kelenjar Keringat	13 – 15	Perkembangan keringat meningkat dan bisa menimbulkan bau
Suara	13 - 15	Kotak suara mulai membesar dan menonjol menjadi jakun. Suara membesar (serak) dalam setahun atau lebih akibat pembesaran itu.

Dengan perubahan fisik yang terjadi, remaja biasanya akan merasa takut dan cemas. Pada saat-saat seperti inilah peran orang tua dan orang tua dan orang-orang terdekat untuk mendampingi dan memberi informasi mengenai perubahan-perubahan ini sangat penting. Dengan adanya bimbingan mengenai hal ini, juga akan sangat membantu remaja agar tidak perlu merasa khawatir dan cemas karena hal ini adalah perubahan yang wajar.

**Berikut ini ciri-ciri perubahan psikis pada remaja awal :**

1. Ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi

Pada masa ini, remaja mengalami badai dan topan dalam kehidupan perasaan dan emosinya. Keadaan semacam ini sering disebut storm and stress. Remaja sesekali sangat bergairah dalam bekerja tiba-tiba berganti lesu, kegembiraan yang meledak bertukar rasa sedih yang sangat, rasa percaya diri berganti rasa ragu-ragu yang berlebihan, termasuk ketidakpastian dalam menentukan cita-cita dan menentukan hal-hal yang lain.

2. Status remaja awal yang membingungkan

Status mereka tidak hanya sulit ditentukan, tetapi juga membingungkan. Perlakuan orang tua terhadap mereka sering berganti-ganti. Orang tua ragu memberikan tanggungjawab dengan alasan mereka masih “kanak-kanak”. Tetapi saat mereka bertingkah kekanak-kanakan, mereka mendapat teguran sebagai “orang dewasa”. Karena itu, mereka bingung akan status mereka.

3. Banyak masalah yang dihadapi remaja

Remaja awal sebagai individu yang banyak mengalami masalah dalam kehidupannya. Hal ini dikarenakan mereka lebih mengutamakan emosionalitas sehingga kurang mampu menerima pendapat orang lain.

**Ada beberapa faktor penting dalam perkembangan identitas diri remaja adalah sebagai berikut :**

- a. rasa percaya diri yang telah diperoleh dan senantiasa dipupuk dan dikembangkan.
- b. sikap berdiri sendiri.
- c. keadaan keluarga dengan faktor-faktor yang menunjang terwujudnya identifikasi diri.
- d. kemampuan remaja itu sendiri, taraf kemampuan intelektual para remaja.

Selain faktor tersebut diatas, ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam perkembangan identitas diri remaja yaitu faktor eksperimentasi (coba-coba, berpetualang).

Peranan orang tua dan sekolah sangat penting sebab remaja ini belum siap untuk bermasyarakat. Bimbingan orang tua dan guru sangat diperlukan agar remaja tidak salah arah, karena dimasyarakat banyak pengaruh negatif yang dapat menyengsarakan masa depan remaja.

### **Dampak Pertumbuhan Fisik terhadap Kondisi Psikologis Remaja**

Pertumbuhan fisik yang sangat pesat pada masa remaja awal ternyata berdampak pada kondisi psikologis remaja, baik putri maupun putra. Canggung, malu, kecewa, dll. adalah perasaan yang umumnya muncul pada saat itu.

Hampir semua remaja memperhatikan perubahan pada tubuh serta penampilannya. Perubahan fisik dan perhatian remaja berpengaruh pada citra jasmani (body image) dan kepercayaan dirinya (self-esteem).

## **TREATMENT 2**

### **SATUAN LAYANAN**

#### **BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Menumbuhkan Kerja Sama
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan

E. Tujuan Layanan/Hasil yang ingin dicapai :

Siswa mampu memahami pentingnya kerja sama dan mampu mengembangkan kerja sama dengan teman di sekolah

F. Sasaran Layanan : 8 Siswa Kelas X TGM 1

G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :

##### 1. Tahap Pembentukan

- Menerima kehadiran siswa dalam kelompok dengan mengucapkan salam
- Memimpin doa
- Memberikan pengertian dan penjelasan tentang bimbingan kelompok
- Menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan kelompok
- Menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
- Melakukan permainan Gajah dan semut untuk menghidupkan suasana kelompok



## 2. Tahap Peralihan

- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan selanjutnya
- Menawarkan dan mengamati apakah anggota telah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya

## 3. Tahap Kegiatan

- Menjelaskan dan mengemukakan topik masalah yang akan diangkat dalam kegiatan kelompok
- Tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas seputar topik
- Membahas topik masalah secara mendalam melalui diskusi
- Membuat komitmen dengan anggota kelompok mengenai tindakan selanjutnya

## 4. Tahap Pengakhiran

- Menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir
- Mengemukakan kesan-kesan selama kegiatan kelompok ini berlangsung.
- Membahas apakah akan diadakan kegiatan bimbingan kelompok
- Mengucapkan terimakasih
- Doa dan ucapan salam

(Materi Layanan) : Terlampir

H. Metode: Diskusi, tanya jawab,  
serta pengisian lembar angket

I. Tempat : Ruang Kelas X TGM 1

J. Hari/Tanggal : Jumat/ 23 Mei 2014

K. Penyelenggaraan : Ayu Wahyuni

- L. Pihak yang diikutsertakan : Guru BK
- M. Alat, media, buku sumber : Laptop, Spidol, bahan materi,
- N. Rencana Penilaian/Evaluasi :
- ❖ Mengamati partisipasi dan keaktifan siswa saat penyelenggaraan layanan bimbingan.
- P. Tindak Lanjut : Konseling Individu
- Q. Catatan Khusus : -

Bengkulu, 23 Mei 2014

Mengetahui  
Guru BK

Penyelenggara Layanan  
Peneliti

**Desi Yanti , S.Pd**

NIP. 198006232008042001

**Ayu Wahyuni**

NPM. A1L010077

## MATERI:

### BEKERJASAMA DAN BELAJAR

Kerja sama atau belajar bersama adalah proses beregu (berkelompok) di mana anggota-anggotanya mendukung dan saling mengandalkan untuk mencapai suatu hasil mufakat. Ruang kelas suatu tempat yang sangat baik untuk membangun kemampuan.

**Kerja sama/belajar bersama adalah saling mempengaruhi sebagai anggota tim, Anda:**

- Membangun dan membagi suatu tujuan yang lumrah
- Sumbangkan pemahamanmu tentang permasalahan: pertanyaan, wawasan, dan pemecahan
- Tanggap terhadap, dan belajar memahami, pertanyaan lain, wawasan dan penyelesaian.
- Setiap anggota memperkuat yang lain untuk berbicara dan berpartisipasi, dan menentukan kontribusi (sumbangan) mereka.
- Bertanggung jawab terhadap yang lain, dan mereka bertanggung jawab pada Anda
- Bergantung pada yang lain, dan mereka bergantung pada Anda
- Tanggung jawab setiap anggota untuk mencapai suatu tujuan ditentukan dan dimengerti melalui kelompok
  - Jarak kerahasiaan antar anggota kelompok adalah cara terbaik untuk menilai siapa dia dan siapa yang tidak berkontribusi (berpartisipasi)
  - Kelompok mempunyai hak untuk memecat mereka yang tidak bekerja sama dan tidak berpartisipasi kalau semua bantuan gagal.

(Orang yang dipecah kemudian dicarikan kelompok yang lain yang mau menerima dia)

- Seseorang dapat berhenti apabila mereka bekerja banyak dengan sedikit bantuan dari yang lain. (Orang ini sering mudah menemukan kelompok yang lain yang akan meneriman bantuannya)

- Pembagian prinsip-prinsip pengoperasian dan tanggung jawab, ditetapkan dan disetujui oleh setiap anggota. Semua ini termasuk:
  - Tanggung jawab untuk hadir, menyiapkan, dan tepat waktu di dalam rapat
  - Ada diskusi-diskusi dan ketidaksepakatan terhadap pokok persoalan, menghindari kritik perorangan
  - Bertanggung jawab untuk membagi tugas dan menyelesaikannya tepat waktu  
Anda perlu melakukan tugas-tugas dengan sedikit pengalaman yang Anda miliki, dengan sebelumnya merasa persiapan tidak sempurna, atau bahkan berpikir yang lain akan berbuat yang terbaik. Terimalah tantangan, tetapi legalah di dalam keadaan bahwa Anda perlu bantuan, latihan, seorang pembimbing, atau harus berhenti dan melakukan tugas yang berbeda.

### **Cara Menumbuhkan Semangat Kerjasama di Sekolah**

Dalam pandangan manajemen moderen, kerja sama merupakan hal yang amat mendasar dalam sebuah organisasi. Sekolah adalah sebuah organisasi. Di dalam sekolah terdapat struktur organisasi, mulai kepala sekolah, wakil kepala, dewan guru, staf, komite sekolah, dan tentu saja siswa-siswi. Dalam sekolah terdapat kurikulum dan pembelajaran, biaya,

sarana, dan hal-hal lain yang harus direncanakan, dilaksanakan, dipimpin, dan diawasi, yang kesemuanya itu bermuara pada hubungan kerja sama.

Terkait dengan cara **menumbuhkan semangat kerjasama** di lingkungan sekolah, Michael Maginn (2004) mengemukakan 14 (empat belas) cara, yakni:

1. *Tentukan tujuan bersama dengan jelas.*

Sebuah tim bagaikan sebuah kapal yang berlayar di lautan luas. Jika tim tidak memiliki tujuan atau arah yang jelas, tim tidak akan menghasilkan apa-apa. Tujuan merupakan pernyataan apa yang harus diraih oleh tim, dan memberikan daya memotivasi setiap anggota untuk bekerja. Contohnya, sekolah yang telah merumuskan visi dan misi sekolah hendaknya menjadi tujuan bersama. Selain mengetahui tujuan bersama, masing-masing bagian seharusnya mengetahui tugas dan tanggungjawabnya untuk mencapai tujuan bersama tersebut.

2. *Perjelas keahlian dan tanggung jawab anggota.*

Setiap anggota tim harus menjadi pemain di dalam tim. Masing-masing bertanggung jawab terhadap suatu bidang atau jenis pekerjaan/tugas. Di lingkungan sekolah, para guru selain melaksanakan proses pembelajaran biasanya diberikan tugas-tugas tambahan, seperti menjadi wali kelas, mengelola laboratorium, koperasi, dan lain-lain. Agar terbentuk kerja sama yang baik, maka pemberian tugas tambahan tersebut harus didasarkan pada keahlian mereka masing-masing.

3. *Sediakan waktu untuk menentukan cara bekerjasama*

Setiap orang telah menyadari bahwa tujuan hanya bisa dicapai melalui kerja sama, namun bagaimana kerja sama itu harus dilakukan perlu adanya pedoman. Pedoman tersebut sebaiknya merupakan kesepakatan semua pihak yang terlibat. Pedoman dapat dituangkan secara tertulis atau sekedar sebagai konvensi.

4. *Hindari masalah yang bisa diprediksi.*

Artinya mengantisipasi masalah yang bisa terjadi. Seorang pemimpin yang baik harus dapat mengarahkan anak buahnya untuk mengantisipasi masalah yang akan muncul, bukan sekedar menyelesaikan masalah. Dengan mengantisipasi, apa lagi kalau dapat mengenali sumber-sumber masalah, maka organisasi tidak akan disibukkan kemunculan masalah yang silih berganti harus ditangani.

5. *Gunakan konstitusi atau aturan tim yang telah disepakati bersama.*

Peraturan tim akan banyak membantu mengendalikan tim dalam menyelesaikan pekerjaannya dan menyediakan petunjuk ketika ada hal yang salah. Selain itu perlu juga ada konsensus tim dalam mengerjakan satu pekerjaan..

6. *Ajarkan rekan baru satu tim*

Bertujuan agar anggota baru mengetahui bagaimana tim beroperasi dan bagaimana perilaku antaranggota tim berinteraksi. Yang dibutuhkan anggota tim adalah gambaran jelas tentang cara kerja, norma, dan nilai-nilai tim. Di lingkungan sekolah ada guru baru atau guru pindahan dari sekolah lain, sebagai anggota baru yang baru perlu "diajari" bagaimana bekerja di

lingkungan tim kerja di sekolah. Suatu sekolah terkadang sudah memiliki budaya saling pengertian, tanpa ada perintah setiap guru mengambil inisiatif untuk menegur siswa jika tidak disiplin. Cara kerja ini mungkin belum diketahui oleh guru baru sehingga perlu disampaikan agar tim sekolah tetap solid dan kehadiran guru baru tidak merusak sistem.

*7. Selalulah bekerjasama,*

Caranya dengan membuka pintu gagasan orang lain. Tim seharusnya menciptakan lingkungan yang terbuka dengan gagasan setiap anggota. Misalnya sekolah sedang menghadapi masalah keamanan dan ketertiban, sebaiknya dibicarakan secara bersama-sama sehingga kerjasama tim dapat berfungsi dengan baik.

*8. Wujudkan gagasan menjadi kenyataan.*

Caranya dengan menggali atau memacu kreativitas tim dan mewujudkan menjadi suatu kenyataan. Di sekolah banyak sekali gagasan yang kreatif, karena itu usahakan untuk diwujudkan agar tim bersemangat untuk meraih tujuan. Dalam menggali gagasan perlu mencari kesamaan pandangan.

*9. Aturlah perbedaan secara aktif.*

Perbedaan pandangan atau bahkan konflik adalah hal yang biasa terjadi di sebuah lembaga atau organisasi. Organisasi yang baik dapat memanfaatkan perbedaan dan mengarahkannya sebagai kekuatan untuk memecahkan masalah. Cara yang paling baik adalah mengadaptasi perbedaan menjadi bagian konsensus yang produktif.

#### 10. *Perangi virus konflik,*

Jangan sekali-kali "memproduksi" konflik. Di sekolah terkadang ada saja sumber konflik misalnya pembagian tugas yang tidak merata ada yang terlalu berat tetapi ada juga yang sangat ringan. Ini sumber konflik dan perlu dicegah agar tidak meruncing. Konflik dapat melumpuhkan tim kerja jika tidak segera ditangani.

#### 11. *Saling percaya.*

Jika kepercayaan antaranggota hilang, sulit bagi tim untuk bekerja bersama. Apalagi terjadi, anggota tim cenderung menjaga jarak, tidak siap berbagi informasi, tidak terbuka dan saling curiga.. Situasi ini tidak baik bagi tim. Sumber saling ketidakpercayaan di sekolah biasanya berawal dari kebijakan yang tidak transparan atau konsensus yang dilanggar oleh pihak-pihak tertentu dan kepala sekolah tidak bertindak apapun. Membiarkan situasi yang saling tidak percaya antar-anggota tim dapat memicu konflik.

#### 12. *Saling memberi penghargaan.*

Faktor nomor satu yang memotivasi karyawan adalah perasaan bahwa mereka telah berkontribusi terhadap pekerjaan dan prestasi organisasi. Setelah sebuah pekerjaan besar selesai atau ketika pekerjaan yang sulit membuat tim lelah, kumpulkan anggota tim untuk merayakannya. Di sekolah dapat dilakukan sesering mungkin setiap akhir kegiatan besar seperti akhir semester, akhir ujian nasional, dan lain-lain.



*13. Evaluasilah tim secara teratur.*

Tim yang efektif akan menyediakan waktu untuk melihat proses dan hasil kerja tim. Setiap anggota diminta untuk berpendapat tentang kinerja tim, evaluasi kembali tujuan tim, dan konstitusi tim.

*14. Jangan menyerah.*

Terkadang tim menghadapi tugas yang sangat sulit dengan kemungkinan untuk berhasil sangat kecil. Tim bisa menyerah dan mengizinkan kekalahan ketika semua jalan kreativitas dan sumberdaya yang ada telah dipakai. Untuk meningkatkan semangat anggotanya antara lain dengan cara memperjelas mengapa tujuan tertentu menjadi penting dan begitu vital untuk dicapai. Tujuan merupakan sumber energi tim. Setelah itu bangkitkan kreativitas tim yaitu dengan cara menggunakan kerangka fikir dan pendekatan baru terhadap masalah.

## TREATMENT 3

### SATUAN LAYANAN

#### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan :Menegal Tugas dan tanggung Jawab Pribadi
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layana : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan :Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan Layanan/Hasil yang ingin dicapai
1. Siswa memahami tugas dan tanggung jawab pribadinya.
  - 2.Siswa dapat mengembangkan keterampilan baru dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab pribadinya.
- F. Sasaran Layanan : 8 Siswa Kelas X TGM 1
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan:
1. Tahap Pembentukan
    - ❖ Menerima kehadiran siswa dalam kelompok dengan mengucapkan salam
    - ❖ Memimpin doa
    - ❖ Memberikan pengertian dan penjelasan tentang bimbingan kelompok
    - ❖ Menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan kelompok
    - ❖ Menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok

- ❖ dilanjutkan dengan permainan Dot Kelipatan tiga untuk mengakrabkan anggota kelompok.
- ❖ Menayangkan video mengenai motivasi dapat mengubah hidup kita.
- ❖ Menanyakan pendapat anggota kelompok terhadap video tersebut dan menyimpulkan video tersebut.

## 2. Tahap Peralihan

- ❖ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan selanjutnya
- ❖ Menawarkan dan mengamati apakah anggota telah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya

## 3. Tahap Kegiatan

- ❖ Menjelaskan dan mengemukakan topik masalah yang akan diangkat dalam kegiatan kelompok
- ❖ Bercerita dan menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari (berbagi pengalaman)
- ❖ Tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas seputar topik
- ❖ Membahas topik masalah secara mendalam melalui diskusi
- ❖ Membuat komitmen tindakan dengan anggota kelompok

## 4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir
- ❖ Mengemukakan kesan-kesan selama kegiatan kelompok ini berlangsung.
- ❖ Membahas apakah akan diadakan kegiatan bimbingan kelompok
- ❖ Mengucapkan terimakasih
- ❖ Doa dan ucapan salam

(Materi Layanan)

: Terlampir

- H. Metode : Diskusi, tanya jawab
- I. Tempat : Ruang Kelas X TGM 1
- J. Hari/Tanggal : Minggu/ 26 Mei 2014
- K. Penyelenggaraan : Ayu Wahyuni
- L. Pihak yang diikutsertakan : -
- M. Alat, media, buku sumber : Laptop, Video, bahan materi

Buku Sumber :

Internet (<http://degoer.blogdetik.com/2010/07/08/arti-tanggung-jawab>)

N. Rencana Penilaian/Evaluasi :

- ❖ Mengamati partisipasi dan keaktifan siswa saat penyelenggaraan layanan bimbingan.

P. Tindak Lanjut : -

Q. Catatan Khusus : -

Bengkulu, 25 Mei 2014

Mengetahui  
Guru BK

Penyelenggara Layanan  
Peneliti

**Desi Yanti , S.Pd**

**Ayu Wahyuni**

NIP. 198006232008042001

NPM. A1L010077

## **MATERI:**

### **Tugas Perkembangan Remaja**

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat .

Erikson (Adams & Gullota, 1984) berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya identitas, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan siapa saya ? ( **who am I** ). Dia mengatakan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya.

Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. Dampaknya, mereka mungkin akan mengembangkan perilaku yang menyimpang ( delinquent ), melakukan kriminalitas, atau menutup diri ( mengisolasi diri ) dari masyarakat.

#### **Menurut Havighurst (1961 ) tugas perkembangan Remaja adalah:**

1. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya.
2. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita.
3. Menerima keadaan fisik serta menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.

6. Memilih dan mempersiapkan karier.
7. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.
8. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
9. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
10. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku.
11. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

#### ❖ **Tugas dan Tanggung Jawab terhadap Tuhan**

Tuhan menciptakan manusia di bumi ini bukanlah tanpa tanggung jawab melainkan untuk mengisi kehidupannya. Manusia mempunyai tanggung jawab langsung kepada Tuhan. Sehingga tindakan manusia tidak bisa lepas dari hukum-hukum Tuhan yang dituangkan dalam berbagai kitab suci melalui berbagai macam agama. Pelanggaran dari hukum-hukum tersebut akan segera diperingatkan oleh Tuhan dan jika dengan peringatan yang keraspun manusia masih juga tidak menghiraukan, maka Tuhan akan melakukan kutukan. Sebab dengan mengabaikan perintah-perintah Tuhan berarti mereka meninggalkan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan manusia terhadap Tuhan sebagai Penciptanya, bahkan untuk memenuhi tanggung jawabnya, manusia perlu pengorbanan.

### ❖ **Tugas dan Tanggung Jawab terhadap Dirinya Sendiri**

Manusia diciptakan oleh Tuhan mengalami periode lahir, hidup, kemudian mati. Agar manusia dalam hidupnya mempunyai “harga”, sebagai pengisi fase kehidupannya itu maka manusia tersebut atas namanya sendiri dibebani tanggung jawab. Sebab apabila tidak ada tanggung jawab terhadap dirinya sendiri maka tindakannya tidak terkontrol lagi. Intinya dari masing-masing individu dituntut adanya tanggung jawab untuk melangsungkan hidupnya di dunia sebagai makhluk Tuhan.

### ❖ **Tugas dan Tanggung Jawab terhadap Lingkungan Sosial**

#### 1. Keluarga

Di dalam lingkungan keluarga tugas seorang remaja adalah membantu pekerjaan harian orang tua. Misalnya membantu mencuci piring, menyapu rumah, menyiram tanaman bunga, mencuci baju, dan lain sebagainya. Dengan remaja yang mau membantu orang tuanya bekerja untuk meringankan tugas orang tua maka orang tua pun akan merasa diringankan dan sekaligus dapat menanamkan kemandirian pada diri remaja.

Selain itu nilai-nilai dan norma yang remaja dapatkan dalam keluarga akan sangat berpengaruh terhadap keseharian remaja di luar rumah. Mengingat keluarga adalah tempat yang pertama dan utama dalam penanaman nilai-nilai dan norma. Keluarga adalah media sosialisasi pertama bagi remaja. Sehingga sangat tepat apabila keluarga menerapkan sistem aturan yang dapat menjadikan remaja sebagai pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

Selain sebagai anggota keluarga, remaja juga memiliki peran sebagai siswa. Di dalam rumah remaja juga harus diberikan kelonggaran waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Remaja harus bisa membiasakan diri menyusun jadwal kegiatan sehari-hari agar dapat efektif dalam membagi waktu untuk membantu orang tua dan mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan sebaik mungkin.

## 2. Sekolah

Saat di sekolah, tugas dan tanggung remaja adalah belajar dan mematuhi peraturan sekolah. Dalam hal ini remaja diberikan kesempatan untuk belajar sebaik mungkin menggunakan fasilitas sekolah. Sekolah akan sangat berpengaruh terhadap penanaman nilai-nilai dan kebiasaan. Karena di sekolah remaja akan bergaul dengan teman sebaya, guru, dan seluruh warga sekolah.

Tugas dan tanggung jawab lainnya saat di sekolah adalah memelihara ketertiban sekolah dengan mematuhi peraturan sekolah yang berlaku. Hal ini sangat dibutuhkan bagi siswa agar dapat menjadi pribadi yang tertib dan disiplin.

## 3. Masyarakat

Dalam masyarakat tugas remaja adalah bergaul secara wajar dan dapat memberikan kontribusi untuk masyarakat. Masyarakat memiliki seperangkat nilai dan norma yang sangat diperlukan dalam kemajuan masyarakat ke arah yang lebih baik.

Kegiatan sosial yang dapat diikuti remaja diantaranya yaitu karang taruna. Disini mereka dapat belajar tentang berorganisasi dan melakukan kegiatan-kegiatan sosial kemasyarakatan. Ini merupakan langkah awal abgi



perkembangan dalam membantuk kesiapan remaja menuju kehidupan masyarakat yang lebih luas.

Nilai dan norma yang berlaku di masyarakat akan sangat memengaruhi tingkah laku remaja. Disini tidak semua hal berdampak positif bagi diri remaja. Remaja harus dibekali dengan prinsip agama yang kuat agar tidak terpengaruh pengaruh negatif lingkungan. Misalnya kebiasaan minum-minuman keras, pulang larut malam, dan lain sebagainya. Karena disini mereka masih memiliki peran-peran lain yang menuntut adanya tanggung jawab yang lebih yaitu sebagai pelajar di sekolah dan anak saat di rumah.

#### **Tips dan trik dalam mengatur tugas dan tanggung jawab pribadi**

1. Buatlah jadwal harian bagi aktivitas sehari-hari kamu untuk belajar, bermain, membantu orang tua, dan kegiatan lain yang bermanfaat. Tempalkan jadwal itu di kamar.
2. Biasakan diri untuk melakukan tugas apapun dengan sebaik mungkin.
3. Luangkan waktu untuk bermain dan mencari hiburan agar tubuh dan pikiran kembali *refresh*.
4. Membawa buku agenda dan menuliskan kegiatan apa saja yang harus dilakukan hari itu agar tidak ada yang terlupa.
5. Tuliskan target-target bulanan maupun tahunan agar dapat berusaha sebaik mungkin dalam mencapai apapun yang menjadi target.
6. Apabila menemukan masalah dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab diri. Segera konsultasi dengan Guru BK ataupun mendiskusikannya dengan orang tua.

## TREATMENT 4

### SATUAN LAYANAN

#### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Mengubah Kebiasaan
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan /Hasil yang ingin dicapai :
1. Siswa mampu memaknai kebiasaan yang baik
  2. Siswa mengetahui dan memahami mengenai pengaruh positif bila mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik
  3. Siswa mampu membedakan antara kebiasaan yang buruk dengan kebiasaan yang baik
  4. Siswa tidak terbiasa dan tidak terjerumus dalam kebiasaan yang buruk
  5. Siswa mengetahui dan memahami cara menerapkan kebiasaan yang baik.
- F. Sasaran Layanan : 8 Siswa Kelas X TGM 1
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan:
1. Tahap Pembentukan

- ❖ Menerima kehadiran siswa dalam kelompok dengan mengucapkan salam
- ❖ Memimpin doa
- ❖ Memberikan pengertian dan penjelasan tentang bimbingan kelompok
- ❖ Menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan kelompok
- ❖ Menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
- ❖ Melakukan permainan dongeng hewan dan anggota meniru gerakan nama hewan yang disebutkan, permainan ini untuk mencairkan suasana

## 2. Tahap Peralihan

- ❖ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan selanjutnya
- ❖ Menawarkan dan mengamati apakah anggota telah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya

## 3. Tahap Kegiatan

- ❖ Menjelaskan dan mengemukakan topik masalah yang akan diangkat dalam kegiatan kelompok
- ❖ Berbagi pengalaman dengan anggota kelompok berhubungan dengan materi.
- ❖ Mengajak anggota kelompok menarik kesimpulan dari pengalaman tersebut
- ❖ Tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas seputar topik
- ❖ Membahas topik masalah secara mendalam melalui diskusi
- ❖ Membuat komitmen tindakan yang akan dilakukan oleh anggota kelompok

## 4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir

- ❖ Mengemukakan kesan-kesan selama kegiatan kelompok ini berlangsung.
- ❖ Membahas apakah akan diadakan kegiatan bimbingan kelompok
- ❖ Mengucapkan terimakasih
- ❖ Doa dan ucapan salam

(Materi Layanan) : Terlampir

H. Metode : Diskusi, tanya jawab

I. Tempat : Di luar Sekolah

J. Hari/Tanggal : Selasa/ 27 Mei 2014

K. Penyelenggaraan : Ayu Wahyuni

L. Pihak yang diikutsertakan : -

M. Alat, media, buku sumber: Laptop, Spidol, bahan materi

N. Rencana Penilaian/Evaluasi:

- ❖ Laiseg : Mengamati partisipasi dan keaktifan siswa saat penyelenggaraan layanan bimbingan.

P. Tindak Lanjut : -

Q. Catatan Khusus : -

Bengkulu, 27 Mei 2014

Mengetahui

Penyelenggara Layanan

Guru BK

Peneliti

**Desi Yanti , S.Pd**

**Ayu Wahyuni**

NIP. 198006232008042001

NPM. A1L010077

## **MATERI :**

### **MENGUBAH KEBIASAAN**

Makna kebiasaan berasal dari kata biasa, yang mengandung arti pengulangan atau sering melakukan, bahwa kebiasaan itu terjadi melalui pengulangan. Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka jika suatu perbuatan atau tingkah laku yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang dalam hal yang sama.

#### **Pengaruh Kebiasaan dalam Kehidupan**

Dengan berdasarkan pendapat bahwa kesuksesan adalah suatu proses yang dibangun dari kebiasaan, ternyata dalam kehidupan manusia, kebiasaan memiliki pengaruh yang besar. Setiap orang dari kita digerakkan oleh kebiasaan. Ibarat pepatah tanamlah suatu perbuatan dan tuailah suatu kebiasaan; tanamlah suatu kebiasaan dan tuailah suatu perilaku; tanamlah suatu perilaku tuailah suatu keberuntungan.

Kehidupan kita diatur oleh berbagai macam kebiasaan. Diantara kebiasaan itu ada yang bermanfaat ada pula yang tidak bermanfaat. Tentunya kita diharapkan dapat memperkuat kebiasaan yang bermanfaat dan dapat menjauhkan diri dari kebiasaan yang tidak bermanfaat atau membahayakan.

Perlu diingat bahwa salah satu hal yang kerap menghambat kesuksesan kita adalah kebiasaan. Dan itu sulit diubah, terutama bila lingkungan kita dibesarkan dan tinggal selama ini kurang kondusif.

Kebiasaan yang kurang baik melekat dan pada akhirnya memaksa kita merespon segala sesuatunya dengan kurang baik pula. Bahkan ketika kita dihadapkan pada kondisi harus memutuskan sesuatu, otak kita akan mengambil dari bank memori alam bawah sadar juga sebagai referensi yang pada akhirnya membuahkan sebuah keputusan.

## **Cara Mengubah Kebiasaan**

### **1. Komitmen yang kuat**

Untuk mengubah kebiasaan buruk, Anda tentunya harus memiliki komitmen yang kuat. Karena itu butuh niat dan keikhlasan Anda untuk melakukan perubahan buruk itu.

### **2. Buat catatan**

Cobalah membuat catatan, setiap kali Anda melakukan kebiasaan buruk. Lalu gambarkan pula perasaan Anda saat itu dan apa yang sedang Anda pikirkan. Menuliskannya akan membuat seseorang sadar kapan saja dan mengapa mereka memiliki kebiasaan buruk ini.

### **3. Renungkan**

Setelah menulis kebiasaan buruk Anda, coba renungkan apa yang telah dilakukan itu. Apa manfaat atau pengaruh kebiasaan buruk itu pada Anda? Apakah ini sebuah cara untuk menghilangkan kebosanan, kegelisahan, stres, atau kemarahan?

### **4. Buatlah Strategi Untuk Mengatasinya.**

Apa alasan utama Anda saat tidak menepati janji terhadap resolusi Anda? Lupa? Sibuk? Hilang semangat? Atau tak tahu bagaimana memulainya? Buat daftar alasan-alasan yang biasa Anda kemukakan.

## **5. Lakukan perlahan-lahan**

Bukan tidak percaya, tapi rasanya tidak akan secepat itu jika Anda ingin mengubah kebiasaan buruk. Kalaupun bisa, bisa jadi Anda sendiri merasa tersiksa dan ingin balas dendam. Coba lakukan secara perlahan-lahan, misalnya selama satu minggu kemudian ditingkatkan pada minggu berikutnya. Semakin banyak Anda mempraktekkan kebiasaan baru yang baik, semakin cepat kebiasaan baik itu menggantikan kebiasaan buruk.

## **6. Lakukan Setiap Hari**

Semakin Anda menjadikan janji Anda sebagai bagian dari keseharian, Anda akan memperlakukan hal itu sebagai rutinitas, sehingga tanpa terasa Anda melakukannya begitu saja tanpa beban lagi.

## **7. Minta bantuan orang lain**

Anda butuh bantuan dari orang lain, karena untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi baik tidak bisa dilakukan sendiri. Karena itu Anda butuh orang lain sebagai tempat untuk meminta saran dan nasehat.

## **8. Rolemodel**

Bayi belajar dengan meniru, mengapa orang dewasa tidak? Temukanlah seseorang yang dapat menjadi contoh Anda melakukan perubahan. Apa yang ia lakukan dan tidak Anda lakukan? Jangan malu untuk bertanya kunci kesuksesan perubahannya.

## **9. Perlakukan Diri Secara Wajar**

Lakukanlah yang terbaik. Pada saat tertentu Anda akan kehilangan orientasi atau membuat resolusi Anda berantakan. Saat itu terjadi, perlakukan diri Anda dengan wajar. Jangan tenggelam dalam rasa malu atau bersalah. Segeralah bangkit kembali.

## TREATMENT 5

### SATUAN LAYANAN

#### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Cara Mengembangkan Sikap Positif
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi dan sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan Layanan/Hasil yang ingin dicapai :
1. Peserta layanan dapat mengidentifikasi masalahnya.
  2. Terciptanya perilaku/sikap positif dari peserta layanan
  3. Peserta layanan dapat menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan sikap mereka
  4. Peserta layanan dapat mencegah hal-hal yang dapat terjadi karena memiliki sifat yang negatif.
  5. Peserta layanan dapat mengembangkan sikap positif mereka agar mereka sukses dalam menjalani segala sesuatu
- F. Sasaran Layanan : 8 Siswa Kelas X TGM 1
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :
1. Tahap Pembentukan
    - ❖ Menerima kehadiran siswa dalam kelompok dengan mengucapkan salam
    - ❖ Memimpin doa



- ❖ Memberikan pengertian dan penjelasan tentang bimbingan kelompok
- ❖ Menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan kelompok
- ❖ Menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
- ❖ dilanjutkan dengan permainan Bos berkata untuk menghangatkan dan mencairkan suasana
- ❖ Menayangkan video mengenai sikap positif yang patut ditiru
- ❖ Meminta anggota kelompok menarik kesimpulan dari video tersebut

## 2. Tahap Peralihan

- ❖ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada kegiatan selanjutnya
- ❖ Menawarkan dan mengamati apakah anggota telah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya

## 3. Tahap Kegiatan

- ❖ Menjelaskan dan mengemukakan topik masalah yang akan diangkat dalam kegiatan kelompok
- ❖ Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menceritakan kegiatan positif dalam kehidupan sehari-hari mereka
- ❖ Tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas seputar topik
- ❖ Membahas topik masalah secara mendalam melalui diskusi
- ❖ Mengajak siswa membuat rencana tindakan dan komitmen selanjutnya yang akan dilakukan

## 4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir
- ❖ Mengemukakan kesan-kesan selama kegiatan kelompok ini berlangsung.
- ❖ Membahas apakah akan diadakan kegiatan bimbingan kelompok
- ❖ Mengucapkan terimakasih

- ❖ Doa dan ucapan salam  
(Materi Layanan) : Terlampir
- H. Metode : Diskusi, tanya jawab
- I. Tempat : Diluar area sekolah
- J. Hari/Tanggal : Kamis /29 Mei 2014
- K. Penyelenggaraan : Ayu Wahyuni
- L. Pihak yang diikutsertakan : -
- M. Alat, media, buku sumber : Laptop, Video, materi
- N. Rencana Penilaian/Evaluasi :
- ❖ Mengamati partisipasi dan keaktifan siswa saat penyelenggaraan layanan bimbingan.
- P. Tindak Lanjut : -
- Q. Catatan Khusus : -

Bengkulu, 29 Mei 2014

Mengetahui  
Guru BK

Penyelenggara Layanan  
Peneliti

**Desi Yanti , S.Pd**

NIP. 198006232008042001

**Ayu Wahyuni**

NPM. A1L010077

## **MATERI :**

### **CARA MENGEMBANGKAN SIKAP POSITIF**

Sikap positif adalah perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang berlaku dalam masyarakat. Sikap positif begitu kuat dapat memperkuat ciri-ciri kepribadian. Ia dapat membuat orang cantik menjadi dua kali lebih cantik . Hal ini dapat mengubah kepribadian yang membosankan menjadi kepribadian yang dipandang orang menarik.

Ia juga bisa „*mencemerlangkan*□ karakteristik kepribadian yang lain. Dalam proses ini, citra keseluruhan orang yang bersangkutan menjadi lebih bersinar dan lebih menarik bagi orang lain. Rasanya tidak perlu diragukan lagi bahwa sikap positif dapat membantu orang menampilkan kepribadian yang sebaik-baiknya.

Banyak orang berbakat, termasuk mereka yang memiliki karakteristik dan karisma yang didambakan orang lain merasa kesepian dan tidak bahagia, baik dalam kehidupan pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi, karena mereka tidak menyadari pentingnya sikap yang positif.

#### **Beberapa manfaat yang bisa disebutkan antara lain:**

##### **1. Meningkatkan produktivitas**

Orang yang memiliki dan membiasakan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari akan berpengaruh terhadap produktivitas kegiatan yang dilakukannya. Salah satu contoh kecil yang mudah dijumpai adalah orang yang memiliki sikap rajin dan tidak menunda – nunda pekerjaan tentu akan menyelesaikan semua tugas yang dibebankan padanya sesuai dengan waktu dan target yang telah ditentukan.

## **2. Membantu perkembangan kelompok kerja**

Masih berhubungan dengan manfaat peningkatan produktivitas, dalam hubungannya sebagai anggota dari suatu kelompok atau tim kerja, orang yang memiliki sikap positif akan menjadi teladan bagi rekan anggota kelompoknya. Lebih dari itu, dia bahkan berpotensi untuk menularkan sikap positifnya tersebut kepada orang lain sehingga kelompok kerja yang diikutinya semakin berkembang. Berkembang di sini baik dalam artian terjadinya perkembangan kepribadian pada rekan kelompoknya maupun perkembangan penyelesaian pekerjaan atau tugas yang diemban oleh kelompok kerja tersebut.

## **3. Membantu pemecahan masalah**

Orang yang memiliki sikap positif akan memandang bahwa setiap masalah pasti mempunyai jalan keluar dan bisa dipecahkan. Oleh karena itu setiap kesulitan atau permasalahan yang terjadi akan dihadapinya tanpa mengenal kata menyerah. Dia akan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut.

## **4. Meningkatkan kualitas**

Manfaat ini seiring dengan peningkatan produktivitas. Orang yang memiliki sikap positif tidak hanya menghasilkan peningkatan dari segi kuantitas saja, namun dia akan mengembangkan pemikirannya bagaimana agar hasil aktivitasnya tersebut dapat terus meningkat kualitasnya dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, orang yang memiliki sikap positif tidak akan puas dengan hasil yang telah dicapainya saat ini. Namun dia akan terus berusaha untuk meningkatkan kompetensinya agar hasil kegiatannya akan menjadi lebih baik di masa depan.

## **5. Menjamin kesetiaan**

Orang yang memiliki sikap positif akan menumbuhkan rasa percaya dari relasinya. Orang lain akan merasa aman dengan berbagai sikap positif yang dimilikinya dari kemungkinan perilaku negatif, antara lain aman dari perbuatan curang, tindak kejahatan, maupun perilaku tidak jujur lainnya. Hal ini tidaklah mengherankan, karena orang yang memiliki sikap positif akan terus berusaha menjaga integritas dan harga dirinya agar orang lain tidak merasa dirugikan.

## **6. Membantu mengembangkan hubungan antar manusia baik dengan sesama**

Manfaat ini masih memiliki kaitan erat dengan manfaat sebelumnya, yaitu menjamin kesetiaan. Sikap positif yang dimiliki seseorang akan sangat membantunya dalam menciptakan dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal itu tentu didorong dari perasaan menyenangkan dan betah yang dirasakan orang lain tersebut terhadap sikap-sikap positif seseorang ketika berhubungan dengannya.

## **7. Mendorong orang lain untuk meningkatkan kontribusinya kepada kelompok kerja, maupun organisasi**

Manfaat ini berkaitan dengan manfaat berupa perkembangan kelompok kerja. Tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan kerja atau pergaulan amat besar pengaruhnya dalam mempengaruhi seseorang. Tentunya jika yang berkembang di lingkungan kerja tersebut adalah sikap positif, orang lain dalam kelompok kerja atau organisasi tersebut lambat laun akan terpengaruh dan ikut bersikap positif dalam bekerja. Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi kelompok kerja atau organisasi tersebut dalam mencapai

tujuan atau target-targetnya, sehingga produktivitas kelompok kerja tersebut akan meningkat dari sisi kuantitas maupun kualitas.

### **8. Dapat mengurangi ketegangan**

Sikap positif yang dimiliki seseorang amat berperan dalam mengurangi tekanan yang timbul dari lingkungan tempat dia berada. Segala tekanan tersebut akan dihadapinya dengan pikiran positif dan terus beraktivitas sebagaimana biasa. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki tetangga yang mempunyai kebiasaan menyetel musik keras-keras akan menghadapinya dengan kepala dingin, dan berusaha mengingatkannya dengan cara yang paling baik dan sopan.

## **FAKTOR YANG MENDUKUNG SIKAP POSITIF**

Setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap hidupnya, apakah akan memilih bersikap positif atau memilih bersikap negative. Tetapi satu hal yang harus diyakini bahwa memiliki sikap positif adalah unsur penting yang tidak diragukan lagi pengaruhnya bagi keberhasilan dan kesuksesan hidup seseorang. Kalau demikian mengapa kita harus memilih sikap negative? Lebih baik tinggalkan jauh-jauh sikap negative dalam diri Anda.

Pertanyaannya kemudian adalah, bagaimana caranya agar dapat selalu memiliki sikap positif? Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi sikap positif? Bagaimana meningkatkan sikap positif dalam diri kita? Meskipun memerlukan waktu yang cukup lama, namun sikap positif dalam diri tentu saja dapat terus dilatih dan ditingkatkan lagi. Kuncinya adalah kita dapat memahami berbagai faktor yang dapat mendukung peningkatan sikap positif dalam diri kita.

## **Faktor-faktor yang mendukung sikap positif diantaranya adalah:**

### **1. Pertama adalah faktor spiritual.**

Manusia yang memiliki kekayaan spiritual, akan lebih mudah mengontrol terhadap sikap dirinya. Sehingga orang itu tetap memiliki tekad yang kuat untuk berusaha dengan cara-cara yang positif tanpa kenal putus asa, karena meyakini adanya kekuatan dari Allah. Kekuatan spiritual dapat mengarahkan pikiran dan sikap seseorang kepada hal-hal yang positif sesuai nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, tidak dihantui oleh rasa tidak percaya diri, malas, dan sikap negatif lainnya. Maka teruslah melatih dan memperkaya pemahan nilai-nilai spiritualitas dalam hidup ini.

### **2. Kedua adalah faktor Cita - Cita.**

Seseorang yang selalu dapat mempunyai cita- cita akan cenderung bersikap berani, rajin, percaya diri atau bersikap lebih positif. Cita-cita yang besar akan menjadikan seseorang berusaha mengadaptasikan sikap mereka menjadi penuh tanggung rasa, jujur, hormat, tegas, inisiatif, berjiwa besar dan lain sebagainya. Sikap-sikap itu adalah intisari dari sikap positif dalam diri. Orang yang mempunyai Cita- cita akan selalu dapat mengendalikan sikap dengan pikirannya menjadi lebih optimis dan positif.

### **3. Ketiga adalah Motivasi diri (Semangat)**

Dengan semangat itulah manusia menciptakan cita - cita yang lebih besar, berusaha memperoleh kemajuan-kemajuan serta mencapai sukses.

Semangat dapat terus ditingkatkan dengan mengisi setiap detik waktu kita dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif dan konstruktif. Kebiasaan-kebiasaan positif itu diantaranya mendengar, membaca, berbicara dan bergaul dengan orang yang positif. Jika seseorang dapat mempertahankan dan meningkatkan semangat hidup dalam dirinya, maka sikapnya menjadi

lebih terarah hingga dapat menikmati hal-hal yang benar-benar menakjubkan di dunia ini.

**Ada 12 Tips cara untuk membangun sikap menjadi lebih Positif, antara lain:**

### **1. Bersikap Optimis**

Orang yang pesimis itu fokus kepada yang negatif (seperti memandang pencapaian cita-cita pada hambatannya bukan fokus kepada apa yang ingin dicapai). Sedangkan yang optimis fokus memandang yang positif (seperti fokus terhadap tujuan atau cita-cita yang ingin dicapai )

### **2. Menerima Segalanya Secara apa adanya**

Jadikan kegagalan sebagai batu loncatan untuk meraih cita-cita. Ini tidaklah berarti bahwa kamu menjadi tak semangat dan menyerah. Artinya kamu tidak bergumul, merengek, dan memebenturkan kepalamu ke tembok ketika segalanya tidak beres. Terimalah segalanya apa adanya, bukan seperti yang kamu angankan saat ini. Masa lalu sudah lewat, masa depan masih misteri dan saat inilah karunia.

### **3. Cepat Bangkit**

Mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti bahwa kamu tidak akan pernah mengalami kepedihan, penderitaan, atau kekecewaan. Selain itu, mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti kamu seharusnya mengabaikan masalah. Masalahpun selalu mempunyai sisi sebaliknya. Kalau kamu gagal dalam ujian, belajarlah lebih giat lagi atau cari pembimbing. Kalau kamu kehilangan teman, perbaikilah persahabatan tersebut, atau mencari teman baru. Kalau kamu tidak suka penampilanmu, kembangkanlah kepribadian kamu yang fantastis.

### **4. Ceria**

Mulailah dengan menolak hal-hal yang suram, sungginglah senyum. Kalau kamu melontarkan kata-kata yang positif, pemikiran-pemikiran yang



positif, dan perasaan-perasaan yang positif, maka orang-orang (serta hal-hal) yang positif akan tertarik kepadamu

### **5. Bersemangat**

Sambutlah setiap harinya dengan semangat. Laksanakanlah tugas-tugasmu dengan penuh semangat. Semakin kamu bersemangat, maka semakin orang-orang disekelilingmu pun merasa dan bersikap demikian, "Semangatlah.....!"

### **6. Lebih peka**

Kalau kamu lebih peka terhadap apa yang ada disekitar , maka kamu bisa lebih siap menghadapinya dan bahkan mengelak. Kamu juga bisa peka terhadap pengalaman-pengalaman positif. Misal, bila kamu dengar pengumuman tentang uji coba tim atau klub baru, maka catatlah waktu dan tempatnya dan berencanalah mengikutinya, kamu akan memperoleh sesuatu hal yang baru.

### **7. Humor**

Orang yang positif memiliki rasa humor yang tinggi. Kalau kamu banyak tertawa, kamu akan sehat. Tawa itu mengeluarkan kimiawi tertentu dalam tubuhmu yang merangsangmu dan dapat memebantumu bertumbuh dengan sehat. Humor dan tertawa itu sehat.

### **8. Sportif**

Sportif artinya menerima kekalahan dengan positif sambil tersenyum, menjabat tangan sang pemenang, tidak menyalahkan orang lain atau keadaan atas kekalahan itu. Sikap ini bisa memenangkan teman seandainyaapun kamu tidak memenangkan pertandingan atau kompetisinya. "Sportif" berarti pula tidak perlu mengejek yang kalah ketika kamu menang.

### **9. Rendah hati**

Kalau kamu benar-benar ikhlas membantu sesama, mereka akan melihat kamu dari sisi kebaikanmu. Mereka tidak akan merasa bahwa kamu berpura - pura, berbuatlah untuk sesama karena Tuhanmu.

## **10. Bersyukur**

Renungkanlah: Mungkin banyak sekali yang bisa kamu syukuri. Rasa syukur membuatmu tersenyum. Itu membuatmu senang dengan kehidupanmu. Dan orang lain pun senang di dekatmu. Bersyukur bisa memberikan ketenangan bagi dirimu.

## **11. Beriman**

Bagi sementara orang, ini berarti percaya kepada Allah Yang Maha Kuasa atau kuasa yang lebih tinggi lainnya. Beriman artinya percaya bahwa segalanya akan beres bagimu dan bahwa kamu bisa membereskan segalanya sendiri. Kalau kamu perkirakan akan gagal, tidak mungkin mencapai sasaranmu.

## **12. Berpengharapan**

Pengharapan mungkin merupakan sikap positifmu yang terpenting dasar bagi segala sikap positif lainnya. Apakah yang kamu harapkan? Apa sajakah cita - citamu? Apa sajakah ambisimu? Maksudmu dalam kehidupan ini? Kalau kamu mau mempertimbangkan pertanyaan – pertanyaan tersebut kamu sudah menjadi individu yang berpengharapan

**LAMPIRAN 9**

**HASIL OBSERVASI LAYANAN**

**BIMBINGAN KELOMPOK**

### Hasil Observasi

No	Hal yang diteliti	Jumlah		
		tinggi	sedang	rendah
1	Keaktifan mengikuti layanan bimbingan kelompok	5	3	
2	Gugup saat menyampaikan pendapat dalam bimbingan kelompok		3	5
3	Keaktifan dalam menanggapi apa yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok	4	4	
4	Adaptasi dengan anggota kelompok	8		
5	Penyampaian pendapat saat mengikuti layanan bimbingan kelompok	5	3	
6	Gemetar saat menyampaikan pendapat		3	5
7	Terbata-bata saat berbicara dalam bimbingan kelompok		2	6
8	Wajah murung saat proses layanan berlangsung			8

## **LAMPIRAN 10**

### **FOTO-FOTO KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK**

## FOTO KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SEKOLAH

Mengawali dengan pengenalan masing-masing anggota kelompok



Mendengarkan pengalaman anggota kelompok berhubungan dengan materi yang akan dibahas



**Berbagi pengalaman pemimpin kelompok**



**Diskusi mengenai materi**





**Mengajak anggota kelompok berkomitmen tentang rencana tindakan yang akan dilakukan**



**Menyampaikan Kesan-Kesan**





## RIWAYAT HIDUP



Ayu Wahyuni adalah putri kelima dari lima bersaudara dari pasangan Baharudin dan Nurliati. Dilahirkan di Payakumbuh Sumatera Barat 03 Juni 1992. Penulis menempuh pendidikan formal dari TK Mahad Islamy Balai nan duo Kota Payakumbuh pada tahun 1997, kemudian penulis masuk Sekolah Dasar pada Tahun 1998 dan selesai pada tahun 2004 di SDN 01 Balai nan duo Kota Payakumbuh, selanjutnya masuk ke SMPN 04 Balai nan duo Kota Payakumbuh dan selesai pada tahun 2004.

Penulis memasuki jenjang SMAN 1 Kec. Akabiluru Kota Payakumbuh, serta masuk ke perguruan tinggi pada tahun 2010 di Universitas Bengkulu dan diterima pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Program S1 Bimbingan Dan Konseling.

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu, penulis melakukan penelitian dan penulisan skripsi dengan judul “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas X TGM 1 (Teknik Geometika) SMKN 2 Kota Bengkulu.