LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK PENYESUAIAN SOSIAL SISWA SMP

Viona Fara Nabila¹, Muhammad Rezza Septian², Aditya Permana³

¹ vionafaran@gmail.com, ² rezza.septian25@gmail.com, ³ adit0905@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

This research highlights an important problem in the educational environment, namely the low social adjustment ability among class VIII students at SMAN 5 Cimahi. Using a Mix Method research method approach with an explanatory sequential design, this research aims to explore the effectiveness of group guidance services using problem solving techniques in improving students' social adjustment abilities. In a population of 120 students, the sample was selected using the simple random sampling method. Eight students were selected as the experimental group and eight other students as the control group. The research results show that group guidance services using problem solving techniques are effective in improving students' social adjustment abilities, as seen from the significant increase between the pre-test and post-test results. These results are also strengthened by statistical analysis, with significance values indicating the effectiveness of applying problem solving techniques. The process of implementing group guidance services using problem solving techniques was considered successful, as seen from the interactive atmosphere and high enthusiasm created during the process. However, obstacles related to limited time for implementing services are a challenge for guidance and counseling teachers, while students face difficulties in opening up to each other. From these findings, it can be concluded that the group guidance approach with problem solving techniques has the potential to be a solution in improving students' social adjustment abilities in this school. However, it is necessary to consider ways to overcome the obstacles faced, such as more effective time management and building stronger social relationships among students.

Keywords: *Group Guidance, Problem Solving, Social Adjustment*

Abstrak

Penelitian ini menyoroti sebuah permasalahan yang penting dalam lingkungan pendidikan, yaitu rendahnya kemampuan penyesuaian sosial di antara siswa kelas VIII di SMAN 5 Cimahi. Melalui pendekatan metode penelitian *Mix Method* dengan desain *the explanatory sequential design*, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa. Dalam populasi sebanyak 120 siswa, sampel dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Delapan siswa dipilih sebagai kelompok eksperimen dan delapan siswa lainnya sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa, seperti

yang terlihat dari peningkatan yang signifikan antara hasil uji *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini juga diperkuat oleh analisis statistik, dengan nilai signifikansi yang menunjukkan efektivitas dari penerapan teknik *problem solving*. Proses penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dinilai berhasil, terlihat dari suasana interaktif dan tingginya antusiasme yang tercipta selama proses tersebut. Namun, kendala terkait keterbatasan waktu pelaksanaan layanan menjadi tantangan bagi guru BK, sementara siswa menghadapi kesulitan dalam membuka diri satu sama lain. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki potensi untuk menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa di sekolah tersebut. Meskipun demikian, perlu dipertimbangkan untuk mengatasi kendala yang dihadapi, seperti pengelolaan waktu yang lebih efektif dan pembangunan hubungan sosial yang lebih kuat di antara siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Problem Solving*, Penyesuaian Sosial

PENDAHULUAN

Penyesuaian sosial sebagai salah satu aspek penyesuaian diri individu, yang menuju kepada kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan keadaan lingkungan tempatnya berada serta berinteraksi secara efektif dan efisien. Penyesuaian sosial menjadi sangat penting ketika individu dihadapkan pada kesenjangan-kesenjangan yang timbul dalam hubungan sosialnya dengan orang lain Susilowati (2013). Dari permasalahan tersebut, salah satu yang dihadapi oleh siswa sekolah menengah pertama (SMP) yaitu penyesuaian sosial di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Perkembangan kehidupan sosial pada masa usia sekolah menengah pertama (SMP) dipengaruhi oleh salah satu aspek penting yaitu penyesuaian sosial.

Hal ini didasari karena masa usia sekolah menengah pertama adalah pondasi awal terbentuknya sikap dan perilaku pada masa selanjutnya Anggina (2024). Penyesuaian sosial ini menjadi salah satu proses dari penyesuaian diri yang berlangsung secara berkesinambungan. Karena dalam proses penyesuaian diri manusia akan dihadapkan pada dua realitas yang ada, yaitu dirinya sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya Islam et al., (2023). Seperti yang diungkapkan oleh Schneiders (1964) bahwa penyesuaian sosial adalah kemampuan remaja dalam menyesuaikan dirinya pada lingkungan sekitarnya, sehingga tercapai hidup yang selaras dan harmonis. Hal tersebut dipertegas oleh Yengimolki dkk (Pramudiana & Setyorini, 2019) yang menyatakan bahwa penyesuaian sosial sangat penting bagi kesehatan mental. Pertumbuhan sosial sangat

penting dalam menentukan kemampuan penyesuaian sosial individu, dimana pertumbuhan sosial ini dapat diperoleh melalui bagaimana relasi individu dengan orang-orang terdekatnya.

Menurut Setianingsih et al., (2006) kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Kemampuan ini diperoleh remaja dari bekal kemampuan yang telah dipelajari dari lingkungan keluarga, dan proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam interaksinya dengan lingkungan sosialnya. Saat individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, individu tersebut harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial yang ada terhadap perilakunya. Kemudian menurut Fitriah et al., (2013) pada fase peralihan dalam pencarian jati diri, seorang remaja harus mempunyai kepercayaan diri yang baik. Kepercayaan diri yang baik akan sangat membantu remaja dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, baik itu dalam pembentukan citra diri ataupun jati diri pada remaja, dan proses penyesuaian diri terhadap sosialnya, baik itu teman sebaya ataupun orang-orang yang ada di sekitarnya.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *problem solving*. Menurut Nakin 2003 (Sholihah et al., 2016) pemecahan masalah (*problem solving*) adalah proses yang melibatkan penggunaan langkah-langkah tertentu yang sering disebut sebagai model atau langkah-langkah pemecahan masalah. Kemudian menurut Iman (2017) teknik *problem solving* merupakan suatu proses yang kreatif dimana individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada diri dan lingkungan, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, serta penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Teknik *problem solving* dapat digunakan untuk membantu siswa dalam memberikan pemahaman mengenai kemampuan penyesuaian sosial. Melalui teknik ini, siswa dituntut untuk lebih kreatif dan kritis untuk mengungkapkan masalah-masalah yang terjadi. Selanjutnya siswa menganalisis masalah tersebut untuk menemukan alternatif solusi yang dapat diterapkan oleh siswa.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif (*mix method research*). Pendekatan ini merupakan suatu prosedur dalam mengumpulkan, menganalisis dan mencampur atau menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif

dalam satu penelitian tunggal atau lanjutan. Adapun desain yang digunakan adalah *explanatory sequential design* yaitu menggabungkan data dan analisis kuantitatif pada tahap pertama, dan diikuti pengumpulan dan analisis. Sejalan dengan pernyataan Crewsell (2012) *explanatory sequential* metode penelitian yang dianggap relevan dan mendukung tercapainya tujuan karena penelitian *mixed method* merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan pengumpulan data kuantitatif dan dilanjut dengan pengumpulan data kualitatif. Tahap pertama pengumpulan data kuantitatif menggunakan angket penyesuaian sosial, kemudian pengumpulan data kualitatif menggunakan observasi dan wawancara.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mendapatkan gambaran bahwa *mix method* suatu metode campuran yang menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pada tahap pertama, peneliti melakukan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data berkenaan dengan efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Kemudian data selanjutnya data kualitatif untuk memperdalam data yang berkenaan dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMPN 5 Cimahi.

Penelitian ini berlokasi di SMAN 5 Cimahi di Jl. Cipageran No.146, Cipageran, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat 40511. Jumlah populasi sebanyak 120 siswa dengan sampel penelitian delapan orang siswa untuk kelompok eksperimen dan delapan orang siswa untuk kelompok control. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket, observasi, wawancara dan dilengkapi dengan dokumentasi. Pengujian dalam penelitian ini terdiri dari hasil angket *pre-test* dan *post-test* serta didukung dengan uji normalitas dan uji t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di bawah ini merupakan hasil angket *pre-test* dan *post-test* yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMPN 5 Cimahi, serta uji normalitas dan uji t test.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

No	Inisial	<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori	Skor Peningkatan
1.	CA	97	Rendah	121	Tinggi	24
2.	FRAP	92	Rendah	121	Tinggi	29
3.	KRD	95	Rendah	122	Tinggi	27
4.	GKG	89	Rendah	122	Tinggi	33
5.	ENS	95	Rendah	120	Tinggi	25
6.	NC	87	Rendah	123	Tinggi	36
7.	WS	93	Rendah	120	Tinggi	27
8.	ASC	96	Rendah	121	Tinggi	25

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Penyesuaian Sosial

Kategori	Skor Skala
Rendah	$X < 98$
Sedang	$98 \leq X < 119$
Tinggi	$119 \leq X$

Berdasarkan hasil rekapitulasi *pre-test* dan *post-test* penyesuaian sosial di atas, terdapat perbedaan sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan. Dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* 93 dan terjadi peningkatan pada hasil *post-test* dengan nilai rata-rata 121.25. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.
.922	8	.444
.917	8	.408

Uji Normalitas Shapiro-Wilk bertujuan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi *pre-test* mendapatkan hasil $0,200 > 0,05$ dan nilai signifikansi *post-test* mendapatkan hasil $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Uji t test digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji t test di atas, menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar -18.871 dengan Tingkat sig. (2-tailed) $0.000 <$ taraf signifikansi yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak H_1 diterima. H_1 diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan, yang artinya layanan bimbingan kelompok efektif. Maka, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa.

Selanjutnya, efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dilihat juga dari proses penerapan layanan. Layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama, siswa diminta untuk mengisi angket *pre-test*, kemudian hasil dari data tersebut diolah dan dikategorikan berdasarkan tingkat penyesuaian sosial. Pertemuan kedua, peneliti telah menentukan subjek penelitian sesuai dengan hasil *pre-test* dan pada pertemuan ini diberikan layanan pertama dengan menjelaskan materi bimbingan terkait penyesuaian sosial dan diberikan lembar kerja yang harus diisi oleh siswa. Pertemuan ketiga, dilanjutkan dengan materi selanjutnya dan seperti pertemuan sebelumnya peneliti membagikan lembar kerja yang harus diisi oleh siswa. Pertemuan keempat, masih dengan materi dan lembar kerja seperti pertemuan sebelumnya. Lembar kerja tersebut merupakan salah satu contoh teknik *problem solving* dimana siswa harus memahami contoh kasus lalu mengisi identifikasi masalah, analisis masalah, dan solusi. Pertemuan kelima, siswa diminta untuk mengisi angket *post-test* penyesuaian sosial. Lalu setelah kegiatan ini dilanjut dengan sesi wawancara.

Hasil dari wawancara tersebut, siswa mendapatkan pengetahuan lebih luas terkait penyesuaian sosial. Namun, terlepas dari proses layanan yang diberikan terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yaitu keterbatasan waktu sehingga dalam penyampaian materi harus dijelaskan secara singkat, padat dan jelas agar siswa memahami materi yang

diberikan. Sedangkan, kendala yang dialami siswa yaitu merasa takut, malu, canggung, dan belum bisa terbuka antara satu sama lain.

Pembahasan

Menurut Idayanti et al., (2022) Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan berkelompok untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan dengan menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat. Sementara itu, Menurut Nakin (Sholihah et al., 2016) pemecahan masalah (*problem solving*) adalah proses yang melibatkan penggunaan langkah-langkah tertentu yang sering disebut sebagai model atau langkah-langkah pemecahan masalah.

Kemampuan penyesuaian sosial siswa SMPN 5 Cimahi mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dibandingkan sebelum diberikan layanan. Hasil tersebut terlihat dari nilai rata-rata yang terjadi peningkatan secara signifikan. Kemudian hasil uji t test berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa sig (2-tailed) yaitu sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat diambil Kesimpulan bahwa terjadi perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dipilih karena *problem solving* menjadi salah satu teknik untuk mendorong individu berpikir lebih kritis terkait permasalahan-permasalahan yang ada. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosidah A (2016) yang menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa, dari hasil penelitiannya terlihat adanya peningkatan pada penyesuaian diri siswa terisolir dengan ditunjukkannya perubahan nilai rata-rata pada saat pre-test dan post-test pada kelas eksperimen dan kontrol. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2022) menggunakan layanan bimbingan kelompok yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memiliki pengaruh terhadap peningkatan yang terjadi dalam penelitiannya.

Kemudian, penelitian Batubara & Dewi, (2024) dengan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa terdapat pengaruh positif atau layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa ini efektif untuk digunakan. Selanjutnya,

penelitian menurut Leksana (2019) yang juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk digunakan. Lebih lanjut, penelitian menurut Suharti et al., (2016) dengan menggunakan bimbingan kelompok sebagai cara untuk melihat perubahan serta peningkatan dalam penelitian yang dilakukannya. Adapun penelitian menurut Melati et al., n.d.(2023) penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mencegah perilaku *bullying* pada siswa efektif digunakan, karena siswa diberikan gambaran dan contoh nyata terkait dampak buruk dari perilaku tersebut.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, hasil yang diperoleh yaitu siswa merasa mendapatkan pengetahuan baru terkait penyesuaian sosial, siswa juga mampu berpikir kritis dalam memecahkan suatu masalah sehingga menemukan solusi yang sesuai dengan inti permasalahannya. Hal lainnya siswa menjadi lebih banyak memiliki pengalaman baru dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* serta dapat terbuka satu sama lain dengan teman sekelasnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terkait layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMPN 5 Cimahi mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut: Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa dari hasil uji t yang menunjukkan bahwa sig (2-tailed) yaitu bernilai $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok sebagai upaya layanan untuk membantu siswa dalam mendiskusikan masalah dan teknik *problem solving* sebagai teknik untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah efektif untuk digunakan dalam pemberian layanan kepada siswa SMPN 5 Cimahi.

REFERENSI

- Anggina, F. (2024). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Penyesuaian Sosial Siswa Dengan Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok di Kelas VII SMP Ira Medan. *ANALYSIS: JOURNAL OF EDUCATION*, 2(1), 2024.
- Batubara, A. I., & Dewi, I. S. (2024). *THE EFFECT OF PROBLEM-SOLVING TECHNIQUE GROUP GUIDANCE SERVICES ON THE SOCIAL SKILLS OF*

GRADE XI STUDENTS OF SMK NEGERI 1 PERBAUNGAN FOR THE 2022/2023 SCHOOL YEAR.

- Fitriah, A., Islam, J. P., Ushuluddin, F., Humaniora, D., & Banjarmasin, I. A. (2013). *HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA DI KELAS II SMP MUHAMMADIYAH 1 MALANG.*
- Idayanti, N. L., Nurlela, N., Ferdiansyah, M., & Arizona, A. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421–427. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.276>
- Iman, M. (2017). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2015/2016.*
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Saberina, S., Bukit, B., Tagela, U., Windrawanto, Y., & Artikel, I. (2023). *HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA SISWA.* <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Jannah, I. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan penyesuaian sosial peserta didik Kelas X IPS di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan.*
- Leksana, D. (2019). *BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL.*
- Melati, T., Sobari, T., Rezza Septian, M., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (n.d.). *LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MENCEGAH PERILAKU BULLYING PESERTA DIDIK DI SMAN 1 SINDANGKERTA.* 6(3), 2023. <https://doi.org/10.22460/fokusv6i3.10094>
- Pramudiana, I. D., & Setyorini, T. D. (2019). Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. In *Jurnal PRAXIS* | (Vol. 1, Issue 2).
- Rosidah A. (2016). *BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA TERISOLIR.* In *Jurnal Fokus Konseling* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>
- Setianingsih, E., Uyun, Z., & Yuwono, S. (2006). *CORRELATION BETWEEN SOCIAL ADJUSTMENT AND PROBLEM SOLVING WITH THE BEHAVIORAL DELINQUENCY at ADOLESCENT.* In *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* (Vol. 3, Issue 1).
- Sholihah, U., Tulungagung, I., Mayor, J., 46, S. N., & Tulungagung, P. (2016). *MEMBANGUN METAKOGNISI SISWA DALAM MEMECAHKAN MASALAH MATEMATIKA* (Vol. 04, Issue 01).
- Suharti, N., Suharti adalah Guru SMP Negeri, N. B., & Kabupaten Madiun, W. (2016). *BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL SISWA KELAS IX-E SMP NEGERI 1 WONOASRI KABUPATEN MADIUN.*
- Susilowati, E. (2013). *KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA SISWA AKSELERASI TINGKAT SMP.*