

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X

Chintya Aprilianti¹, Euis Eti Rohaeti², Riesa Rismawati Siddik³

¹ chintyaprianti2@gmail.com, ² e2rht@ikipsiliwangi.ac.id, ³ riesa@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

Based on real-world phenomena, this article found that some students still struggle with low self-adjustment, which can be caused by internal and external factors. When someone has low self-adjustment, they worry that they will not be able to adapt to their new environment. Finding out how well students adapt to using the services offered is the main objective of this study. This study used an explanatory sequential design and a mixed-method approach, both of which were created by Creswell. Thirteen students from grade X at SMA Pasundan 1 Cimahi became the subjects in this study; they were evenly divided between the experimental and control groups. Interviews, observations, and personal adjustment surveys were some of the methods used to collect data. According to the findings of this study, there has been a significant change in comparing the scores on the pretest and posttest. The findings of this study revealed that the experimental group obtained an average n-gain score of 63.7%, which placed them in the highly effective category, compared to the control group's average score of 31.2%, which placed them in the ineffective category. The results of the study indicate that group guidance using problem-solving strategies for students' self-adjustment is effective, based on interviews and observations. At the initial meeting, some children were still too shy to speak up and give suggestions for the group project, which was both a reaction and a hindrance.

Keywords: *Group Guidance Services, Personal Adjustment, Problem Solving Techniques*

Abstrak

Berdasarkan fenomena di dunia nyata, artikel ini menemukan bahwa beberapa siswa masih berjuang dengan penyesuaian diri yang rendah, yang dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Ketika seseorang memiliki penyesuaian diri yang rendah, mereka khawatir mereka tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Mencari tahu seberapa baik siswa beradaptasi dengan menggunakan layanan yang ditawarkan adalah tujuan utama dari penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain sequensial eksplanatori dan pendekatan metode campuran, yang keduanya dibuat oleh Creswell. Tiga belas siswa dari kelas X di SMA Pasundan 1 Cimahi menjadi subjek dalam penelitian ini; mereka dibagi secara merata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Wawancara, observasi, dan survei penyesuaian diri adalah beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berdasarkan temuan dari penelitian ini,

terdapat perubahan yang cukup besar dalam membandingkan skor pada pretest dan posttest. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kelompok eksperimen mencapai skor n-gain rata-rata 63,7%, menempatkan mereka dalam kategori sangat efektif, dibandingkan dengan skor rata-rata kelompok kontrol 31,2%, menempatkan mereka dalam kategori tidak efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang menggunakan strategi pemecahan masalah untuk penyesuaian diri siswa efektif, berdasarkan wawancara dan observasi. Pada pertemuan awal, beberapa anak masih terlalu malu untuk berbicara dan memberikan saran untuk proyek kelompok, yang merupakan reaksi sekaligus hambatan..

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Penyesuaian Diri, Teknik *Problem Solving*

PENDAHULUAN

Tidak akan ada cara bagi seseorang untuk beradaptasi dengan rumah, kelas, dan komunitasnya tanpa terlibat dalam proses penyesuaian diri, yang merupakan bagian penting dari perkembangan manusia. Sikap dan pertumbuhan seseorang dibentuk oleh lingkungannya. Siswa yang mengalami masalah transisi lazim terjadi di semua tingkat pendidikan, termasuk pra-remaja, SD, SMP, SMA, SMK, dan PT (Bu'ulolo et al., 2022). Kemampuan siswa untuk memenuhi kebutuhan mereka, menyelesaikan kesulitan, dan bahkan menggunakan kemunduran sebagai peluang untuk tumbuh dan beradaptasi bergantung pada keterampilan sosial mereka di lingkungan yang baru, menurut Ghufron dan Risnawati (2016).

Tidak akan ada jalan keluar dari interaksi sosial dan lingkungan saat menetap di sekolah baru. Jika siswa dapat memperbaiki diri, mereka akan dapat berinteraksi dengan lebih efektif. Memiliki teman baru, guru, peraturan sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler hanyalah permulaan dari betapa drastisnya perbedaan antara tahun terakhir di sekolah menengah atas (SMA) dengan tahun pertama di sekolah menengah pertama (SMP). Kemampuan beradaptasi adalah kunci bagi siswa untuk berkembang di lingkungan sekolah yang baru (Safareka, 2018).

Demikian pula, kesulitan dalam penyesuaian diri siswa menunjukkan bahwa siswa tertentu masih kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti yang diamati dalam situasi di lapangan. Sejumlah siswa di SMK Islam Adiluwih Pringsewu Lampung, khususnya kelas X, menunjukkan gejala kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah, termasuk kesulitan berinteraksi dengan guru dan teman sekelas serta norma dan peraturan yang berlaku. Menurut Desmita (2017),

hubungan seseorang dengan lingkungan sosialnya membentuk bagaimana ia menyesuaikan diri.

Dengan demikian, pada kenyataannya, siswa tidak selalu dapat melakukan peningkatan terbaik pada diri mereka sendiri; hal ini dapat terjadi ketika siswa menghadapi tantangan tertentu yang menghalangi mereka untuk melakukannya. Beberapa peristiwa telah membuat kami berpikir bahwa banyak murid yang tidak dapat beradaptasi, mungkin karena mereka membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Siswa dapat memanfaatkan beragam layanan bimbingan dan konseling untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka saat menghadapi berbagai masalah transisi. Melalui bimbingan kelompok, kompetensi siswa dapat ditingkatkan. Aktivitas bimbingan kelompok di dalam kelas berfokus pada pemberian informasi untuk membantu sekelompok kecil siswa mengembangkan strategi yang efektif dan proses pengambilan keputusan yang baik. Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kehidupan masyarakat setiap hari, termasuk siswa, keluarga, dan anggota masyarakat. Prayitno (2017) berpendapat bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok, yang menggabungkan konseling dengan bimbingan.

Selain itu, menurut penelitian Aziz (2021) pada sampel lima belas siswa yang berpartisipasi dalam program bimbingan kelompok, 47% dari anak-anak tersebut memiliki tingkat pencapaian dalam kisaran tinggi (162-162) dalam hal strategi pemecahan masalah. Hasil dari uji-t menunjukkan nilai 2,711 setelah terapi bimbingan kelompok menggunakan strategi pemecahan masalah menyebabkan penurunan, masuk pada kategori rendah pada rentang interval 164-171. Tingkat pencapaiannya sebesar 54%. layanan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan pemecahan masalah efektif, yang ditunjukkan dengan diperolehnya nilai t-tabel yaitu 2,145 dan nilai hitung $2,711 > t\text{-tabel} = 2,145$.

Siswa dapat belajar bekerja sama dengan orang lain, mencoba kebiasaan baru, dan mendapatkan umpan balik tentang keterampilan pemecahan masalah mereka melalui program bimbingan kelompok ini. Pemecahan masalah kelompok adalah salah satu metode yang digunakan guru dengan murid-muridnya. Teknik pemecahan masalah adalah metode pengajaran kemampuan kognitif yang mendorong siswa untuk

memperhatikan, memeriksa, serta berpikir mengenai suatu masalah untuk mengidentifikasinya; dari sana, mereka menganalisis masalah tersebut dalam upaya menemukan solusi; hingga pada akhirnya, mereka memberikan pelatihan sistematis dalam proses pemecahan masalah (Setiawan, 2015). Setiap orang bebas untuk memunculkan ide sebanyak yang mereka inginkan untuk memecahkan masalah, dan kemudian semua ide tersebut dapat disempurnakan dan diperbaiki pada saat yang bersamaan. Mengingat pentingnya penyesuaian diri siswa dalam meningkatkan pendidikan di Indonesia, definisi ini layak untuk dianalisis. Sasaran utama dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi pengganti yang tepat untuk program bimbingan dan konseling berbasis sekolah dengan menyelidiki efek dari strategi pemecahan masalah terhadap penyesuaian diri. Tujuan akhirnya adalah untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan strategi-strategi tersebut.

METODE

Dalam penelitian kuantitatif ini, kami melihat bagaimana kemampuan siswa kelas X dalam menyesuaikan diri dan memecahkan masalah berhubungan satu sama lain. Metodologi penelitian ini didasarkan pada eksperimen kuantitatif. Menggunakan desain kelompok kontrol pra- dan pasca-uji coba, seperti pada eksperimen murni (Sugiyono, 2017: 110). Sebanyak 151 siswa dari kelas X-1 sampai X-5 (kelas "X" di SMA Pasundan 1 Cimahi) ikut serta dalam penelitian ini. Lima belas siswa menjadi sampel penelitian ini. Pada penelitian ini terdiri dari dua kelompok yang terpilih sebagai sampel: kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tujuh mahasiswa berperan sebagai kelompok kontrol, sementara tujuh mahasiswa secara acak ditugaskan ke kelompok eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 20 Maret 2024 hingga 31 Mei 2024.

Tujuan dari eksperimen kuasi ini adalah untuk membandingkan tingkat penyesuaian diri siswa sebelum serta setelah perlakuan. Dalam penelitian ini, item-item yang berhubungan dengan penyesuaian diri diukur dengan memanfaatkan skala Likert sebagai alat penghimpun data utama.

Tabel 1. Kuasi eksperimen non-equivalent control group

Kelompok (Group)	Tes Awal (Pre-Test)	Perlakuan (Treatment)	Tes Akhir (Post-Test)
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	-	O ₂

Penting untuk memeriksa validitas dan reliabilitas setiap item pernyataan dalam tes instrumen sebelum memulai penelitian untuk menentukan apakah suatu skala cocok. Hal pertama yang dilakukan adalah memeriksa apakah data tersebut normal dengan menggunakan uji normalitas. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis mempergunakan rumus t-test. Pengujian statistik parametrik menjadi lebih mudah dengan penggunaan SPSS versi 25, yang digunakan untuk menangani data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan menentukan apakah data dalam penelitian mengikuti distribusi normal, yang penting untuk analisis statistik parametrik. Distribusi dianggap normal jika tingkat signifikansinya melebihi 0,05. Uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas data. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut di SPSS.

Tabel 2. Uji normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Penyesuaian Diri Siswa	Pre-Test Eksperimen	.145	7	.200*	.953	7	.760
	Post-Test Eksperimen	.234	7	.200*	.916	7	.436
	Pre-Test Kontrol	.245	7	.200*	.857	7	.141
	Post-Test Kontrol	.188	7	.200*	.910	7	.394

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Temuan ini terdistribusi secara normal, menurut uji normalitas, karena nilai signifikansinya adalah $0,200 > 0,05$. Jika Anda ingin memastikan data penelitian Anda normal, Anda dapat menggunakan statistik parametrik.

2. Uji Paired Sample T Test

Para peneliti menggunakan uji-t sampel berpasangan untuk mengetahui apakah rata-rata kedua kelompok berbeda.

Tabel 3. Uji paired sample t test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen	-33.143	8.009	3.027	-40.550	-25.736	-10.949	6	.000
Pair 2	Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol	-14.857	6.414	2.424	-20.789	-8.925	-6.128	6	.001

Tabel 3 menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dipengaruhi oleh ketersediaan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan strategi pemecahan masalah. Temuan ini diperoleh dari output 1. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan, kira-kira, karena nilai Sig (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$. Tabel 3 menampilkan strategi pemecahan masalah yang digunakan oleh layanan bimbingan kelompok.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dapat digunakan untuk menentukan apakah dua set data mengikuti distribusi yang sama. Berikut ini adalah perhitungan yang dilakukan di Windows SPSS 25.0.:

Tabel 4. Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Penyesuaian Diri Siswa	Based on Mean	3.420	1	12	.089
	Based on Median	.913	1	12	.358
	Based on Median and with adjusted df	.913	1	8.419	.366
	Based on trimmed mean	3.316	1	12	.094

Data post-test dari kedua kelompok secara statistik setara, atau homogen, karena nilai (Sig) Base on Mean adalah $0,089 > 0,05$.

4. Uji Independent Sample T Test

Menemukan perbedaan rerata antara dua sampel yang cocok adalah tujuan dari uji-t sampel. Tidak ada perbedaan antara kedua sampel, hanya saja mengandung data yang berbeda. Penelitian ini menggunakan uji t sampel independen untuk membandingkan efek pada penyesuaian diri siswa yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah dibandingkan dengan yang hanya menerima layanan bimbingan kelompok.

Untuk menyelidiki perbedaan tersebut, kami membandingkan nilai post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menggunakan uji-t sampel independen. Hasil uji-t sampel independen yang dilakukan dengan SPSS ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji independent sample t test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Penyesuaian Diri Siswa	Equal variances assumed	3.420	.089	7.888	12	.000	13.286	1.684	9.616	16.955
	Equal variances not assumed			7.888	10.307	.000	13.286	1.684	9.548	17.023

Temuan tabel memperlihatkan bahwa nilai Sig (2-tailed) kurang dari 0,05, dengan nilai 0,000. Siswa kelas X di SMA Pasundan 1 Cimahi menunjukkan adanya pengaruh pengajaran kelompok dengan menggunakan teknik pemecahan masalah berdasarkan perbedaan nilai rerata antara pre-test serta post-test.

5. Uji *Normalized Gain*

Para peneliti yang menggunakan desain satu kelompok, pretest-posttest atau kelompok kontrol terkadang menggunakan skor N-Gain untuk memastikan keefektifan terapi atau prosedur tertentu. Untuk melakukan tes skor N, pertama-tama kita harus menentukan perbedaan antara dua set hasil tes: satu set diambil sebelum perlakuan diterapkan, dan satu set lagi diambil setelah perlakuan selesai. Untuk mengetahui apakah suatu metode efektif, kita dapat membandingkan skor sebelum dan sesudah menggunakan pendekatan yang sama atau menghitung selisih antara kedua tes tersebut. Menurut Hake, R. R. (Juniyanti & Susila, 2022), berikut ini adalah kategori interpretasi keefektifan N-Gain yang digunakan untuk perolehan skor:

Tabel 6. Kategori tafsiran efektivitas n-gain

Persentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Estimasi *test n-gain score* menggunakan SPSS ditunjukkan pada Tabel 7 terlampir.

Tabel 7. Pengujian n-gain

Perhitungan dalam Uji N-Gain			
Eksperimen N-Gain Score (%)		Kontrol N-Gain Score (%)	
Rerata	64	Rerata	31
Min	52.27	Min	16.67
Max	79.03	Max	45.28

Mengacu pada data yang disajikan pada tabel di atas, yang menggambarkan hasil uji skor N-Gain, kelompok eksperimen memiliki rerata skor n-gain sebesar 63,6802, yang menempatkan mereka pada kategori cukup efektif, yaitu 64%. Di sisi lain, rerata skor n-gain kelompok kontrol adalah 31,0291, yang berarti tidak efektif sebesar 31%. Dengan skor n-gain berkisar antara 16,67% hingga 45,28 persen. Kelompok siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penyesuaian diri mereka setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada pemecahan masalah.

Pembahasan

Ketika siswa terlibat dalam penyesuaian diri, mereka dapat mengatasi kekhawatiran mereka dan tumbuh di semua bidang: intelektual, sosial, moral, dan emosional. Kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru dapat ditingkatkan dengan mempergunakan pendekatan pemecahan masalah dalam bimbingan kelompok. Dengan

bantuan strategi pemecahan masalah yang diajarkan dalam suasana kelompok, individu dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Kelas X di SMA Pasundan 1 Cimahi menunjukkan adanya hubungan antara adaptasi diri dengan strategi pemecahan masalah dalam bimbingan kelompok, sesuai dengan hasil uji hipotesis. Uji hipotesis mengenai penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah menerima perlakuan bimbingan kelompok menghasilkan temuan yang cukup memadai dari segi data kuesioner dan klasifikasi. Kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri terbukti meningkat, yang mengarah pada peningkatan program bimbingan kelompok. Ketika sebuah layanan diterima, itu berarti siswa mendapatkan manfaat dari layanan tersebut dan ada perubahan dari kondisi sebelum dan sesudah implementasi. Penyesuaian diri siswa meningkat setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dibandingkan dengan sebelum mengikuti layanan.

Temuan ini selaras dengan riset sebelumnya yang dilakukan oleh Suwito (2018), dimana ia menyatakan kemampuan penyesuaian diri siswa meningkat setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang berpusat pada teknik pemecahan masalah. Secara khusus, siswa berubah dari kategori baik sebesar 35% sebelum sesi dimulai menjadi kategori baik sebesar 40,3% setelah pertemuan berakhir. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri meningkat secara signifikan melalui bimbingan kelompok yang menggabungkan strategi pemecahan masalah.

Peningkatan skor posttest konsisten dengan teori Romlah (Safitri et al., 2020) tentang teknik pemecahan masalah, yang menyatakan bahwa, sebagai respons terhadap lingkungan yang berubah, orang terlibat dalam proses kreatif yang dikenal sebagai pemecahan masalah, di mana mereka membuat pilihan, keputusan, atau adaptasi baru yang sesuai dengan tujuan dan nilai hidup mereka. Ketika siswa bekerja melalui masalah mereka sendiri, mereka mengembangkan kemampuan untuk berpikir di luar kebiasaan dan menghasilkan solusi baru. Polya (Rochayah, 2019) menggemakan sentimen ini, mendefinisikan pemecahan masalah sebagai pengejaran tujuan yang tidak segera jelas tetapi tetap layak untuk dikejar. Data kuantitatif yang menunjukkan keberhasilan peneliti telah diperoleh melalui penyebaran kuesioner pretest serta posttest, dan dapat disimpulkan bahwa proses layanan bimbingan kelompok dengan strategi pemecahan masalah sangat bermanfaat.

SIMPULAN

Siswa kelas X di SMA Pasundan 1 Cimahi mengalami perubahan yang lebih positif setelah menerima layanan bimbingan kelompok yang mencakup teknik pemecahan masalah. Hal ini karena, sebagai hasil dari layanan ini, siswa memperoleh kesadaran diri, regulasi emosi, pengurangan frustrasi, pemikiran rasional, dan pengarahan diri yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan lingkungan belajar baik di dalam maupun di luar sekolah.

Bukti dari hal ini terlihat dari 63% siswa di kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok pemecahan masalah berhasil menyesuaikan diri, dibandingkan 31% di kelompok kontrol tanpa layanan tersebut. Siswa yang berpartisipasi dalam sesi bimbingan kelompok dan mempelajari strategi yang efektif untuk menyelesaikan masalah lebih mungkin untuk lulus. Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam penyesuaian diri siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada pretest dan posttest. Siswa kelas X di SMA Pasundan 1 Cimahi mampu menyesuaikan diri berkat bimbingan kelompok yang mencakup strategi pemecahan masalah, menurut kesimpulan keseluruhan penelitian ini.

REFERENSI

- Ghufron, M.N. & R. Risnawati. S. 2016. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Safareka, Y., Setyowani, N., & Anni, C. T. (2018). Penyesuaian diri siswa dilihat dari segi konsep diri dan dukungan sosial pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 61-67.
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- Aziz, A. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Mereduksi Perilaku Agresif Pada Anak Sekolah Tingkat SMP di Desa Jrasah Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).
- Setiawan, M. A. (2015). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta
- Juniayanti, D., & Susila, I. K. D. (2022). Efektivitas Penggunaan Media PECS untuk Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi Anak Autis di SLB Negeri 1 Gianyar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(2), 1-7.

- Safitri, E., Kiswanto, A., & Zamroni, E. (2020). Meningkatkan Kematangan Pemilihan Karir Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Rochayah, S. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa. Universitas Muhammadiyah Magelang