

Pendekatan Konseling Kognitif-Realitas Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X IS SMA Negeri 1 Bintang Timur

Darlina Yulianti

SMAN 1 Bintang Timur

Email: Darlinay66@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran sampai dimana keefektifan konseling kognitif-realitas dapat mengembangkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kurt Lewin melalui dua siklus. Pengumpulan data dilakukan dengan angket, observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Analisis data digunakan untuk menentukan hasil dari penelitian tersebut. Hasil penelitian sebelum tindakan, penyesuaian diri berada pada tingkatan tinggi 45,88%, sedang 22,56%, dan rendah 21,91%. Pada siklus I tindakan/perlakuan tidak berpengaruh terhadap sikap siswa, pada siklus II mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dengan korelasi tinggi. Secara keseluruhan kedua siklus terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, berada pada tingkat korelasi sedang, dan diperoleh kadar koefisien determinasi 15,58 %. Dengan demikian ada pengaruh dari perlakuan konseling kognitif-realitas terhadap pengembangan penyesuaian diri sebesar 15,58%, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar perlakuan yang telah dilakukan oleh konselor.

Kata Kunci: *Konseling, Kognitif, Realitas, Penyesuaian, Diri*

Abstract

The purpose of this study is to obtain an overview of the extent to which the effectiveness of cognitive-reality counseling can develop students' self-adjustment. This research uses Kurt Lewin's Classroom Action Research (CAR) approach through two cycles. Data was collected by means of questionnaires, observations, interviews, and documentation studies. Data analysis was used to determine the results of the study. The results of the research before the action, self-adjustment was at a high level of 45.88%, moderate 22.56%, and low 21.91%. In the first cycle the action/treatment had no effect on students' attitudes, in the second cycle it had a significant effect with a high correlation. Overall, both cycles have a significant difference between the results of the pre-test and post-test, are at a moderate level of correlation, and the coefficient of determination is 15.58%. Thus there is an effect of cognitive-reality counseling treatment on the development of self-adjustment of 15.58%, the rest is influenced by other factors outside the treatment that has been carried out by the counselor.

Keywords: *Counseling, Cognitive, Reality, Adjustment, Self*

PENDAHULUAN

Siswa SMA tergolong sebagai masa remaja yang dihadapkan kepada berbagai masalah. Berbagai pendapat mengemukakan bahwa, dilihat dari usia kronologisnya, siswa SMA berusia antara 16-18 tahun yang dikategorikan kedalam usia remaja. Periode ini remaja banyak mengalami gangguan, adalah hambatan belajar dan berbagai problem perilaku psikososial yang berdampak terhadap proses penyesuaian dirinya (Masdudi, 2015; 83)

Keadaan tersebut juga akan mengakibatkan terhambatnya seseorang dalam mencapai aktualisasi diri yang merupakan salah satu ciri dari kepribadian sehat karena kepribadian yang sehat akan terwujud jika seseorang dapat menyesuaikan diri secara dinamis. Sebagaimana kepribadian yang sehat ditandai dengan terwujudnya kondisi yang dinamis dalam diri seseorang sebagai sistem *psikho-fisik* yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan". Beberapa permasalahan penyesuaian diri yang muncul antara lain, hasil prestasi belajar rendah, kurang dapat mengikuti pelajaran-pelajaran tertentu, cenderung kurang dapat bersosialisasi dengan teman-temannya, melanggar tata tertib sekolah seperti sering terlambat, alpa, membolos/menghindari jam-jam pelajaran tertentu, menurunnya gairah belajar, dan lain-lain. (Masganti, 2012; 7, 214). Perilaku-perilaku tersebut di atas dapat dijadikan indikator ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang mencakup penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

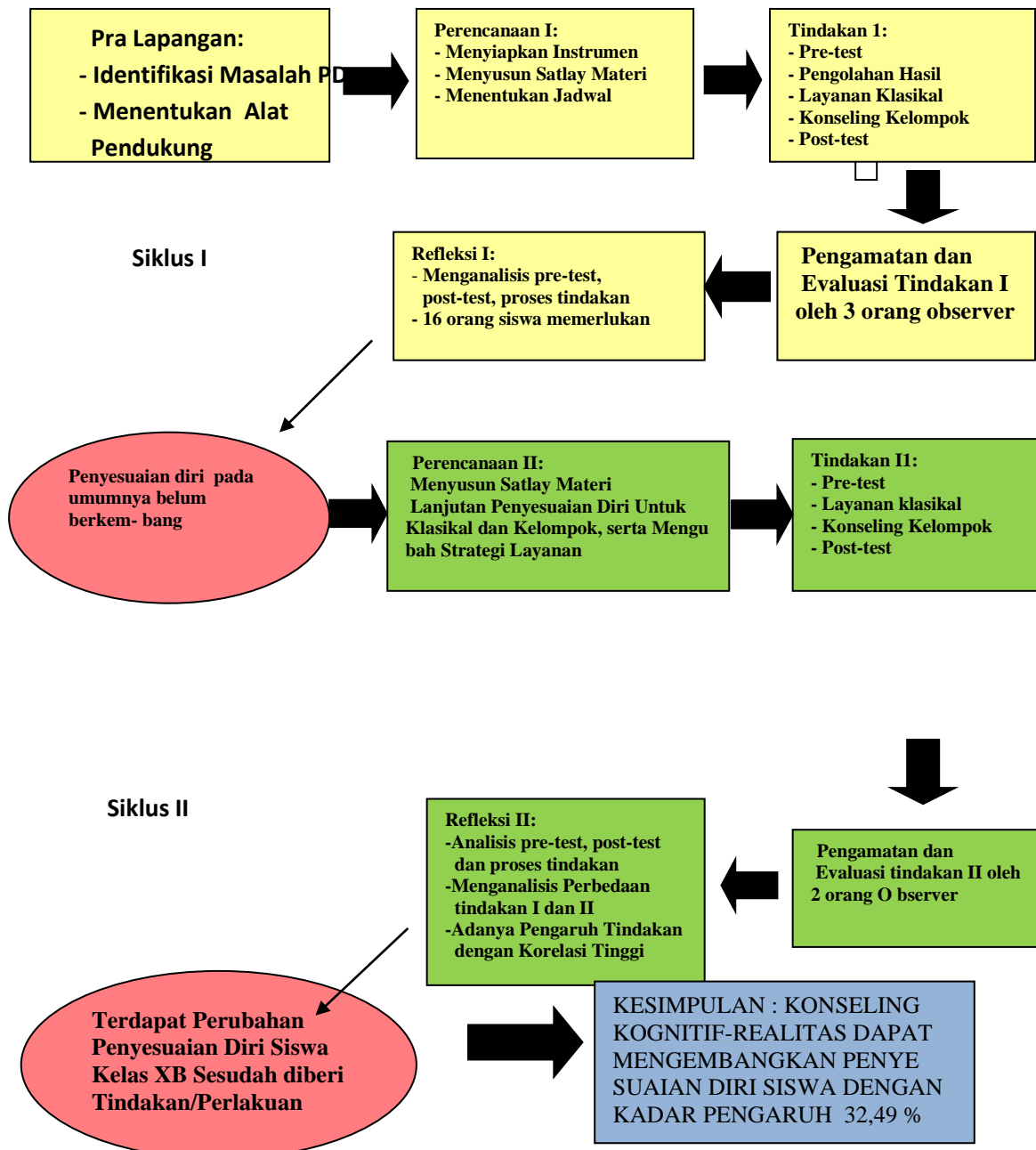
Mengantisipasi permasalahan penyesuaian diri yang dihadapi oleh siswa tersebut, salah satunya adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki fungsi dan posisi kunci dalam pendidikan di sekolah yaitu sebagai pendamping fungsi utama sekolah dalam bidang pengajaran dan perkembangan intelektual siswa dalam menangani ihwal sisi sosial pribadi siswa". Oleh karena itu layanan konseling dibutuhkan dalam upaya membantu mengubah perilaku siswa agar dapat menyesuaikan dirinya secara ideal. Penggunaan pendekatan konseling kognitif-realitas dipandang tepat karena mendorong siswa berpikir aktif dalam mengambil keputusan disertai dengan rasa penuh tanggung jawab untuk mengatasi masalah penyesuaian diri dengan lingkungannya (Nasution, Henni Syafriani & Abdillah, 2019: 10).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran sampai sejauh mana keefektifan konseling kognitif-realitas dapat mengembangkan penyesuaian diri siswa dan membandingkan apakah penyesuaian diri dapat berkembang sebelum dan sesudah diberi tindakan. Hasil dari penelitian diharapkan bermanfaat untuk: (1) siswa: meningkatkan kemampuan mengembangkan penyesuaian dirinya baik di kelas maupun di lingkungan sekolah; (2) guru pembimbing: memperkaya pengalaman dalam memahami pendekatan konseling kognitif-realitas dan teori-teori lainnya, sebagai bahan acuan dalam menangani masalah penyesuaian diri siswa, menambah pengetahuan dalam mengantisipasi masalah yang dialami siswa khususnya tentang penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, dan memotivasi untuk melakukan penelitian tindakan kelas khususnya yang menyangkut perbaikan kinerja; (3) sekolah: sebagai bahan pertimbangan pemegang kebijakan di sekolah untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling khususnya dalam menanggulangi berbagai masalah yang timbul pada aktivitas belajar mengajar.

METODE

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas model "Kurt Lewin", (Anda Juanda, 2016: 120; Ekawarna, 2013: 19). Langkah-langkah pelaksanaan PTK adalah: (a) perencanaan; (b) tindakan; (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Adapun subjek penelitian adalah siswa-siswa kelas X IS (38 orang). Penelitian dilakukan selama tiga bulan mulai dari bulan September sampai dengan bulan November 2021 dan dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan lalu diadakan refleksi sebagai bahan kajian untuk memperbaiki dan menyempurnakan tindakan selanjutnya pada siklus II Setelah siklus kedua (2x pertemuan) dilaksanakan kemudian direfleksikan kembali. Selanjutnya hasil kedua siklus tersebut dibandingkan untuk menentukan sebuah kesimpulan sampai sejauhmana pengaruh perlakuan konseling kognitif-realitas dapat mengembangkan penyesuaian diri siswa.

Prosedur penelitian dapat dilihat dalam bagan berikut ini.



Bagan 1: Siklus Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum tindakan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan studi lapangan melalui wawancara dengan wali kelas, guru mata pelajaran, juga studi dokumentasi untuk melihat hasil prestasi belajar. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran umum penyesuaian diri siswa kelas XIS terutama pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa orang siswa yang bermasalah dalam mengikuti pelajaran matematika, fisika dan kimia, serta seni rupa. Hal ini terlihat dari perolehan nilai mereka berada di bawah SKM (Standar Ketuntasan Minimal). Selanjutnya terdapat beberapa orang siswa yang sering kesiangan, kurang dapat bersosialisasi, kurang respek pada pelajaran-pelajaran tertentu, dan dua orang siswa yang masuk melalui jalur non akademis selalu bersama-sama baik di kelas maupun di luar kelas seolah-olah kurang mau berbaur dengan teman-temannya yang lain. Hal ini dijadikan salah satu bahan pertimbangan dalam memberikan tindakan.

Pelaksanaan Tindakan

Siklus I (1 x pertemuan)

a. Perencanaan

Mempersiapkan instrumen penelitian (angket siswa, pedoman observasi), satuan layanan klasikal dan berdiskusi dengan konselor lain yang akan terlibat sebagai observer dalam pelaksanaan tindakan konseling di kelas.

b. Tindakan

1) Pertemuan Pertama (layanan klasikal) dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 03 Maret 2021, diamati oleh dua orang observer, dengan uraian kegiatan sebagai berikut: (a) menyebarkan angket penyesuaian diri, (b) menjelaskan tujuan layanan; (c) menginventarisir masalah-masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri dengan menggunakan metode diskusi dan tanya jawab; (d) menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa kemudian dituliskan ke dalam kertas kerja siswa; (e) kegiatan pertemuan diakhiri dengan membagikan materi tentang "Penyesuaian Diri" untuk dipelajari di rumah.

Hasil analisis instrumen pada pertemuan pertama, bahwa kondisi penyesuaian diri siswa kelas XI sebelum diberikan konseling kognitif-realitas berada pada tingkatan tinggi= 45,88%, sedang= 22,56%, dan rendah = 21,91%. Selanjutnya hasil pengamatan observer pada umumnya kegiatan berjalan dengan lancar, siswa antusias dalam mengikuti kegiatan, akan tetapi konselor masih nampak kurang dapat memanfaatkan waktu yang tersedia. Hal ini terlihat ketika mengakhiri kegiatan dilakukan secara terburu-buru karena berganti jam pelajaran. Kedua hasil analisis awal tersebut dijadikan salah satu bahan kajian mengatur strategi untuk pelaksanaan tindakan konseling pada peserta didik.

c. Pengamatan

Hasil pengamatan penulis dan tiga orang observer serta hasil wawancara dengan beberapa orang siswa dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan tindakan berjalan dengan baik, pengelolaan dan pengaturan waktu mulai dikuasai oleh konselor, sikap siswa pun nampak respek tanpa beban.

d. Refleksi

- 1) hasil analisis terdapat beberapa kelemahan antara lain sebagai berikut: (a) siswa terlalu diberi keleluasaan dalam bersikap sehingga terkesan kurang serius dalam mengikuti kegiatan; (b) pemberian materi secara klasikal kurang memungkinkan siswa untuk mengemukakan masalah secara pribadi sehingga yang terungkap berkisar masalah yang bersifat umum
- 2) Hasil analisis angket, wawancara, dan studi dokumentasi teridentifikasi 12 orang siswa yang memerlukan penanganan khusus dan menempatkannya ke dalam dua kelompok yang terdiri atas 5 orang kelompok putri dan 7 orang kelompok putra.

Siklus II (2 x pertemuan)

a. Perencanaan

Mempersiapkan tindakan berdasarkan refleksi yaitu memperbaiki satuan layanan klasikal, menyusun satuan layanan konseling kelompok, dan berdiskusi dengan teman-teman konselor lainnya yang bertindak sebagai observer.

b. Tindakan

- 1) Pertemuan pertama (layanan klasikal, rabu 10 maret 2021) diamati dua orang observer: (a) menyebarkan angket (pre-test 2); (b) menjelaskan tujuan dan akan dilanjutkan dengan kegiatan konseling kelompok; (c) membahas tujuan yang ingin dicapai oleh siswa kemudian ditulis dalam kertas kerja siswa; (d) pemberian materi "penyesuaian diri tentang " kiat-kiat mengembangkan keterampilan sosial untuk mencapai penyesuaian diri secara ideal" dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, serta tanggapan dan pertanyaan; (e) kegiatan diakhiri dengan melakukan wawancara dengan siswa-siswa tertentu untuk mengetahui tanggapan dan harapan yang diinginkan dari pelaksanaan layanan; (f) memanggil siswa (hasil identifikasi masalah) untuk mengadakan kesepakatan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Pertemuan Kedua (layanan konseling kelompok) diamati oleh dua orang observer: (a) konseling kelompok ini dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama dilaksanakan di ruang kelas XII bahasa pada hari Rabu tanggal 10 maret 2021 dan sesi kedua pada hari Rabu, 17 maret 2021. Konseling ini diikuti oleh 5 orang siswa putri. Proses kedua sesi berlangsung lancar, siswa nampak semangat dan antusias, terutama pada saat mengemukakan masalah pribadi dan yang berkaitan dengan perasaan tidak senang terhadap guru mata pelajaran tertentu (b) kegiatan diakhiri dengan wawancara dan pengisian format penilaian oleh semua anggota kelompok baik dalam proses maupun hasil kegiatan kelompok.

c. Pengamatan

Berdasarkan hasil pengamatan observer, proses kegiatan kelompok berlangsung lancar, konselor melaksanakan teknik dan pendekatan sesuai dengan yang diprogramkan, para anggota kelompok mengikuti kegiatan dengan penuh antusias dan bebas mengemukakan pendapatnya. Pengelolaan dan pengaturan waktu mulai dikuasai oleh konselor, demikian juga dalam mengakhiri kegiatan kelompok.

d. Refleksi

- 1) perubahan terjadi pada sikap siswa yaitu mereka lebih bersikap terbuka, dapat mengikuti kegiatan dengan baik, meskipun masih ada kekurangan-kekurangan yang dilakukan oleh konselor diantaranya dalam mengeksplor masalah siswa.
- 2) untuk menguji hasil tindakan siklus II dilakukan ujian oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan pada siklus II diperoleh hasil yang berarti Artinya layanan konseling kognitif-Realitas yang diberikan mempunyai pengaruh terhadap pengembangan penyesuaian diri siswa.

Perbandingan Kedua Siklus (I dan II)

Untuk mengetahui adanya perbedaan kondisi penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kognitif-realitas, dilakukan dengan membandingkan pada siklus I dan II.yang digunakan sama dengan uts pada siklus I dan II diperoleh kesimpulan bahwa tindakan konselor melalui layanan konseling kelompok kognitif-realitas mempunyai pengaruh terhadap pengembangan penyesuaian diri siswa.

Dengan demikian tindakan yang dilakukan oleh konselor melalui konseling kognitif realitas terhadap pengembangan penyesuaian diri siswa kelas X IS SMA Negeri 1 Bintan secara keseluruhan mempunyai pengaruh sebesar 15,15 %, selebihnya (84,42 %) dipengaruhi oleh faktor lain diluar tindakan yang dilakukan oleh konselor.

Pembahasan : Pada siklus pertama tindakan yang diberikan tidak mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa. Hal ini diprediksi karena tindakan secara klasikal saja kurang efektif untuk dapat

merubah sikap dan kebiasaan siswa. Selain itu tenggang waktu antara pelaksanaan terlalu dekat. Oleh karenanya perlu dilakukan perbaikan, dan upaya yang dilakukan adalah tindakan konseling kelompok dengan anggota 6-12 orang disamping tindakan secara klasikal pada siklus II.

Pada siklus II nampak ada pengaruh terhadap sikap peserta didik. Jadi tindakan kedua nampak lebih efektif dan perlu pengembangan selanjutnya seperti diberikan konseling individual, konseling karir, dan kunjungan rumah.

Untuk perbandingan kedua siklus (I dan II) diperoleh hasil 15,58%, dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa tindakan yang dilakukan konselor melalui konseling kognitif-realitas mempunyai pengaruh sebesar 15,58 % terhadap pengembangan penyesuaian diri siswa.

SIMPULAN

1. Gambaran umum masalah penyesuaian diri yang muncul pada siswa kelas X IS yaitu: tinggi 30,30%, sedang 9,09%, dan rendah 51,51%.
2. Tindakan kognitif-realitas secara klasikal yang dilakukan oleh konselor pada siklus I tidak mempunyai pengaruh terhadap pengembangan penyesuaian diri siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan perbaikan antara lain diberikan konseling kelompok dan individual.
3. Tindakan secara klasikal diikuti dengan secara kelompok kecil (6-12 orang) pada siklus II, menggambarkan adanya pengaruh yang signifikan dan berada pada tingkatan korelasi tinggi. Hal ini dapat ditafsirkan bahwa perlakuan yang dilakukan secara terus menerus dalam situasi yang berbeda dapat meningkatkan hasil yang ingin dicapai.
4. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling kognitif–realitas dapat mengembangkan penyesuaian diri siswa kelas X1IS SMA Negeri 1 Bintan dengan kadar pengaruh sebesar 15,51%, selebihnya (84,42 %) dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain inilah yang mesti disiasati oleh konselor dan personil sekolah lainnya antara lain berkolaborasi untuk menciptakan lingkungan perkembangan yang sehat bagi peserta didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, (2012). *Mengenal Teknik Teknik Bimbingan Konseling*, Makassar; Badan Penerbit UNM.
- Anda Juanda. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research): Dari Teori, Metodologi, hingga Implementasi*, Yogyakarta: Deepublish.
- Ekawarna. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: GP Press Group.
- Masdudi, (2015). *Bimbingan Dan Konseling; Perspektif Sekolah*. Cirebon; Nurjati Press
- Masganti SIT. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan, Perdana Publishing.
- Nasution, Henni Syafriani & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling; Teori, Konsep, dan Aplikasinya*. Medan, Penerbit LPPPI.