

SKRIPSI

**PENGARUH PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM MENGATASI
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X IPS SMA NW TEBABAN TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**



Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan
Untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S.1
Program Studi Bimbingan dan Konseling

BAIQ SITI HARDIYANTI
NPM. 14100014

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Baiq siti hardiyanti

NPM :14100014

Prody :program study bimbingan dan konseling

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **PENGARUH KONSLEING DENGAN PENDEKATAN *HUMANISTIK* DALAM MENGATASI PENYESUAIAN SISWA PADA KELAS X IPS DI SMA NW TEBABAN TAHUN PELAJARAN 2018/2019**”, adalah asli merupakan karya tulis dan susunan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila dikemudian hari ternyata terbukti skripsi ini tidak asli atau merupakan jiplakan atau saduran, maka saya bersedia dikenakan sanksi, baik sanksi akademik berupa pencabutan hak atas pemakaian gelar kelulusan maupun sanksi sesuai dengan keputusan yang berlaku.

Pancor.....2018

Yang menyatakan

BAIQ SITI HARDIYANTI

NPM: 14100014

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM MENGATASI
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X IPS SMA NW TEBABAN TAHUN
PELAJARAN 2018/2019

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan
Dalam mendapatkan gelar Sarjana Kependidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

BAIQ SITI HARDIYANTI
NPM. 14100014

Menyetujui :

Pembimbing I

Drs. JAMALI SH, M.Pd
NIDN. 0810086302

Pembimbing II

HJ. DUKHA YUNITASARI, SH, M. Pd
NIDN. 0802068003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Hamzanwadi

Dra. MARFUATUN M.Pd
NIP. 195912091987032002

HALAMAN PENGESAHAN

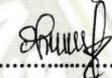
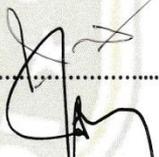
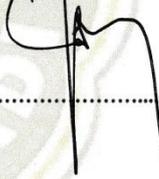
**PENGARUH KONSELING *HUMANISTIK* UNTUK MENINGKATKAN
PENYESUAIAN DIRIPADA SISW X IPS TEBABAN TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**

BAIQ SITI HARDIYANTI
NPM. 14100014

Telah Dipertanggung Jawabkan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Hamzanwadi

Pada Hari/Tanggal: Sabtu, 29 September 2018

DEWAN PENGUJI

	Tanggal	Tanda Tangan
<u>Hj. Dukha Yunita Sari, SH, M.Pd</u> NIDN. 0802068003 (Ketua Penguji)	2.10.2018	
<u>Drs. Jamali, SH, M.Pd</u> NIDN. 0810086302 (Anggota I)	2.10.2018	
<u>Dr. Sukri, M.Pd, Kons</u> NIDN. 0829078501 (Anggota II)	3.10.2018	

Mengetahui dan Mengesahkan;

Dekan FKIP UNIVERSITAS HAMZANWADI




Abdullah Muzakkar, M.Si
NIDN. 0824027601

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling dengan pendekatan *Humanistik* dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan satu orang siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah yang diambil sebagai sampel. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian subjek tunggal dengan prosedur desain A-B. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Data yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis menggunakan rumus eksperimen subjek tunggal dengan menghitung banyak sekor yang didapatkan pada *fase baseline* dan menghitung banyak sekor yang didapatkan pada *fase intervensi* kemudian dipadukan antara kedua fase tersebut untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (konseling *Humanistik*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *fase baseline* mendapatkan sekor rata-rata 62,5 dan pada fase intervensi mendapatkan sekor rata-rata 70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian layanan konseling *Humanistik* dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun pelajaran 2018/2019.

Kata kunci : *Pendekatan Konseling Humanistik dan Penyesuaian diri siswa.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of counseling with Humanistik approach to improve self adaptation in student of class X SMA NW Tebaban lesson year 2018/2019. This study uses one student who has a low level of self adaptation or student taken as a sample. The research design used in this research is a single subject research design with A-B design procedure. Data collection techniques in this study using questionnaires. The data obtained from the questionnaire were then analyzed using a single subject experimental formula by calculating the number of suckers obtained at the baseline phase and calculating the number of sores obtained at the intervention phase and then mixing between the two phases to determine the effect before and after treatment (Humanistik counseling). The results showed that in the baseline phase, the average score of 62.5 and in the intervention phase got the average score of 70. So it can be concluded that the influence of providing Humanistik counseling services in improving the self adaptation in student of class X SMA NW Tebaban lesson year 2018/2019.

Keywords: *Humanistik Counseling Approach and self adaptation in the students*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

Bapak dan ibutercinta

H.Lalu Khaerudin dan Baiq Sumirni

Yang telah membesarkan, merawat dan menginglatku dalam setiap do'anya

Serta selalu membantu pembiayaan dalam pendidikan

jasa kalian tak terbalas olehku

semoga Allah senantiasa mencurahkan rahman untuk kalian Amin....

Untuk suami dan anak ku tersayang

Supriadi dan Nahban radinka supriadi

Terimakasih telah mendukung dengan pasilitas

Dan do'a yang tidak putus-putusnya

semoga Allah SWT membalasnya dengan yang lebih baik.. Amin..

untuk sahabat dan orang terdekatku

Lalu Armanto, Baiq parhi dan Baiq nuraini

Selalu ada untuk setiap kali ku membutuhkan bantuan, jazakillah ya ukhti

Untuk semua keluarga dan teman-teman yang tidak bisa kusebutkan satu
persatu,

Terimakasih untuk pengorbanan kalian untuk ku

Semoga Allah membalas kebaikan kalian Amin...

MOTTO

“ jika belajar adalah ibadah, maka prestasi itu adalah dakwah”

**“.....Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada yang berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”
(QS. Yusuf : 87)**

**“sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”
(QS, Ar-Ra'du : 11)**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh dengan pendekatan Humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA NW Tebaban Tahun Plajaran 2018/2019”.

Sholawat dan salam tidak lupa kita haturkan kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari alam yang gelap menuju alam yang terang benderang, semoga kita dapat syafaat-Nya amin.

Dalam penyusunan skripsi ini , penulis mengucapkan terimakasih atas segala bimbingan dan arahan sedalam-dalamnya kepada :

1. Drs. Jamali, SH, M.Pd. Selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini.
2. Hj. Dukha Yunita Sari, SH, M.Pd. Selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Ir. Hj. Siti Rohmi Djalillah, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Hamzanwadi.
4. Dra. Marfuatun, M.Pd. Selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling
5. Kedua orang tua saya yang telah memberikan do'a dan motivasi sehingga tersusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semu pihak sangat penulis harapkan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat amin.

Pancor,2018

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Penyesuaian Diri.....	9
a. Pengertian Penyesuaian Diri.....	9
b. Proses Penyesuaian Diri.....	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuain Diri.....	12
2. Pendekatan Konseling Humanistik.....	18
a. Pengertian Pendekatan Konseling Humanistik.....	18
b. Pandangan Konseling Humanistik Tentang Manusia.....	18
c. Tujuan Terapeutik.....	20
d. Fungsi dan Peranan Terapis.....	21
e. Hubungan Antara Trapis dan Klien.....	23
f. Tehnik dan Prosedur Terapeutik.....	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Disain Penelitian.....	32
D. Subjek Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Identifikasi Variabel.....	37
2. Definisi Operasional.....	38
3. Pengembangan Instrumen.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
1. Pelaksanaan Penelitian.....	47
2. Deskripsi Data.....	51
B. Analisis Dalam Kondisi.....	58
1. Analisis Dalam Kondisi.....	58
2. Analisis Antar Kondisi.....	58
C. Pembahasan.....	60
D. Keterbatasan Dalam Penelitian.....	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN.....	64
B. SARAN.....	64

DAPFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

No Tabel	Nama Tabel	Halaman
Tabel 01	Kisi-kisi Angket Penyesuaian Diri Siswa	37
Tabel 02	Pemberian Sekor Tiap Butir Jawaban Angket	39
Tabel 03	Data Baseline	53
Tabel 04	Data Intervensi	56

DAFTAR GRAFIK

No Grafik	Nama Grafik	Halaman
Grafik 01	Fase Beaseline	54
Grafik 02	Fase Intervensi	57
Grafik 03	Hasil Analisis	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Format Verbatim Konseling Individu

Lampiran 2: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan dan ditakdirkan hidup di dunia ini tidak dapat hidup sendiri jauh dari orang lain. Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki keterbatasan dan kelemahan. Manusia tidak mungkin dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, manusia di dunia ini umumnya sangat saling membutuhkan satu sama lain dan harus bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang ia tempati. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi kesehatan jiwa atau mental setiap individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaannya dalam hidup, dikarenakan ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan masyarakat, keluarga dan pada khususnya pada lingkungan sekolah. Aspek perkembangan sosial dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah penyesuaian diri. Secara alamiah manusia telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup.

Sebagai makhluk sosial selain para peserta didik merupakan para individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Dan pada masa perkembangan ini peserta didik tidak hanya dituntut untuk memenuhi kemampuan pada aspek akademis saja, tetapi juga aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual serta sistem

nilai. Dalam aspek perkembangan sosial terjadi interaksi antara siswa dengan siswa yang lainnya, guru, dan semua staf di lingkungan sekolah yang didalamnya saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya. Selain adaptasi dengan alam, manusia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Salah satu aspek keberhasilan seseorang dalam belajar adalah harus bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat sekitarnya. Dengan belajar menyesuaikan diri dengan berbagai komponen-komponen di lingkungan sekolah, maka harapannya para siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Peristiwa-peristiwa yang terjadi pada anak akibat pertumbuhan dan setelah dihadapkan dengan tantangan kultural masyarakat terutama harapan-harapan orang tua, guru-guru dan teman-teman sebayanya, tercermin dalam penyesuaian sosial. Anak yang tidak menunjukkan kelainan-kelainan yang menonjol dalam pergaulan sosialnya, itu dapat berarti, bahwa pertumbuhan anak itu normal. Pertumbuhan luar biasa yang dialami anak dapat menyebabkan kelainan dalam penyesuaian diri.

Adapun sekolah merupakan tempat terjadinya proses kegiatan belajar mengajar, keberhasilan belajar di sekolah, siswa juga harus bisa menyesuaikan diri dengan komponen-komponen lingkungan sekolah. Begitu pentingnya arti penyesuaian diri bagi manusia, kalau saja mereka mampu menyesuaikan diri dengan benar maka ia akan sukses menggapai apa yang

dicita-citakan. Dengan kemampuan menyesuaikan diri seseorang akan mampu berpikir kreatif, inovatif dan produktif dalam segala hal.

Akan tetapi pada kenyataannya tidak selamanya individu akan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sedikit dari banyak individu itu akan berhasil untuk menyesuaikan dirinya pada lingkungan masyarakat maupun lingkungan sekolah. Dikarenakan banyak sekali faktor yang mempengaruhi pergaulan para remaja, di antaranya adalah faktor eksternal dan internal dimana kedua faktor ini sangat mempengaruhi kepribadian individu khususnya pada remaja zaman sekarang mudah sekali untuk dipengaruhi karena untuk mengikuti tren zaman sekarang. Remaja zaman sekarang ini menganggap diri mereka tidak gaul jikalau tidak mengikuti teman-temannya mereka merasa minder dan malu jikalau dia tidak sesuai atau tidak sama dengan teman-teman sepergaulannya. Sebagaimana dalam pengalaman penulis pada saat PPL banyak sekali siswa dan siswi yang kurang menghargai guru, kurang menghargai teman-temannya, kurang termotivasi untuk masuk sekolah, sering terlambat sekolah dengan berbagai macam alasan dan kurang termotivasi untuk mengikuti pelajaran khususnya pada mata pelajaran imtak karena mereka saling mengajak satu sama lain untuk membolos sekolah dan lain-lainnya. terkadang gurunya di ajak main petak umpet oleh siswa pada saat jam pelajaran imtak akan di mulai para siswa sangat sulit sekali di atur untuk mengikuti mata pelajaran tersebut. Bukan hanya jam pelajaran imtak siswa dan siswi sering membolos akan tetapi pada mata pelajaran umum juga para siswa dan siswi selalu membolos karena di ajak teman dan bosan dalam

belajar. Menurut pengalam penulis pada saat PPL biasanya anak-anak yang tidak bisa beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah biasanya anak yang tidak ada motivasi untuk melakukan pembelajaran dan anak yang kurang kasih sayang oleh orang tuanya.

Oleh karena itu guru bimbingan sangat diperlukan dan di harapkan dalam mengatasi permasalahan-permasalahan siswa, dengan cara konselor bisa memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa dengan menggunakan pendekatan yang cocok dengan permasalahan siswa. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan konseling humanistik, dimana didalam konseling humanistik untuk : bersikap terbuka terhadap pengalaman dan dapat mempersepsinya secara realistis.menerima diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Bertanggung jawab terhadap perbuatannya. Mau menghargai diri sendiri dan orang lain. Menerima orang lain sebagai individu yang unik,bersikap rasional dan bersikap demokratis. Dari tujuan pendekatan konseling humanistik dalam mengimplementasikannya ke dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memberikan kontribusi yang penting untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa yang akan di teliti. Perilaku-prilaku yang terjadi pada siswa-siswa tersebut tentunya sangat berpengaruh tidak baik atau bisa jadi penghambat bagi siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar mereka baik dalam belajar maupun dalam pergaulan. Maka penulis tertarik untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa-siswi yang akan di teliti tersebut dengan menggunakan pendekatan konseling eksistensial humanistik, karena didalam pendekatan tersebut klien dapat

memahami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya dan potensi-potensi diri serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya melalui dorongan dari konselor. Hal itu merupakan cara yang efektif untuk melatih kemampuan siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa . Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa sangat perlu untuk mencari solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan siswa tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas teridentifikasi dua masalah yaitu secara internal dan eksternal;

1. Secara internal

- a. Siswa masih belum bisa menyesuaikan dirinya dengan tata tertib sekolah.
- b. Siswa kurang termotivasi dalam mengikuti mata pelajaran tertentu.
- c. Siswa sering keluar meninggalkan proses pembelajaran di dalam kelas.

2. Secara eksternal

- a. Siswa ikut ajakan teman untuk datang terlambat kesekolah.
- b. Pemberian Layanan yang digunakan guru BK belum tepat.
- c. Pendekatan yang digunakan guru BK dalam membantu siswa belum maksimal.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, maka dikemukakan alternatif solusi sebagai berikut: Penyesuaian diri dapat diatasi dengan layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Dengan pendekatan eksistensial humanistik, client centered, behavior, realitas, dan gestalt.

C. Batasan Masalah

Agar dalam penelitian ini terarah, maka peneliti membatasi masalah ini pada:

1. Subyek penelitian

Subyek penelitian ini dibatasi pada seorang siswa kelas X yang paling bermasalah pada penyesuaian diri.

2. Obyek penelitian

Obyek penelitian ini dibatasi pada masalah penyesuaian diri yang diatasi dengan konseling humanistik. Pendekatan humanistik dipilih karena pendekatan ini akan memberikan klien kesadaran dan tanggung jawab terhadap masa sekarang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu

- a. Untuk mengetahui karakteristik siswa yang mengalami masalah penyesuaian diri di sekolah, keluarga dan masyarakat.
- b. Bagaimana pengaruh pendekatan konseling *humanistik* untuk mengatasi penyesuaian diri pada siswa kelas X IPS SMA NW Tebaban Tahun Plajaran 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui karakteristik siswa yang mengalami masalah penyesuaian diri di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.
- b. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan konseling *humanistik* untuk mengatasi penyesuaian diri pada siswa siswi SMA NW Tebaran tahun pelajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis yaitu:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini di harapkan akan menambah materi dan informasi tentang pendekatan humanistik dalam mengatasi penyesuaian diri siswa di sekolah.
 - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan acuan untuk meneliti dibidang yang sama bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi guru BK

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru BK dapat terbantu dan tertarik serta melaksanakan pengatasan masalah siswa dengan menggunakan pendekatan konseling humanistik.
 - b. Bagi siswa

Dengan diadakan penelitian ini siswa akan merasa terbantu dalam mengatasi penyesuaian dirinya dengan lingkungannya.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi peneliti sendiri dalam memahami masalah penyesuaian diri dan terampil dalam menggunakan konseling humanistik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneiders (1984:173) mengemukakan pengertian mengenai penyesuaian diri yaitu suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk beradaptasi di lingkungan dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Menurut Fatimah (2008:198) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Selain itu menurut Sunarto (2008 : 222) penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Dari pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses interaksi individu yang terus menerus dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku agar dapat menghadapi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan, frustrasi,

dan konflik batin serta mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan.

2. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri lebih cenderung untuk selalu berproses dan berkembang. Menurut schneiders (Ali & Asrori 2012 :176) ada tiga unsur yang terdapat dalam proses penyesuaian diri yaitu : motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri.

1. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi, merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan dalam organisme.

2. Sikap Terhadap Realitas dan Proses Penyesuaian Diri

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas.

3. Pola Dasar Proses Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seseorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuannya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu anak akan frustrasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan intraksi yang dialami. Ketiga unsur tersebut akan mewarnai kualitas

proses penyesuaian diri individu. Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditunjukkan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto (Ali & Asrori 2012:178) dapat ditunjukkan ke dalam sepuluh hal, yaitu :

- a. Mula-mula individu, disuatu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan disisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
- b. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
- c. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
- d. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objek di luar dirinya.
- e. Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
- f. Rasa hormat kepada sesama manusia maupun bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan dapat menerima

keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.

- g. Kesanggupan merespon frustrasi, konflik dan stres secara wajar, sehat dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.
- h. Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
- i. Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dimuat oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- j. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu diluar dirinya sehingga tidak pernah merasa terisih dan kesepian.

Apakah seseorang dapat melakukan hal-hal seperti diatas, artinya orang tersebut sanggup untuk menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian akan tercipta keselarasan antara remaja dengan realitas, sehingga remaja dapat melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan sekitarnya.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Remaja

Menurut Schneiders (181-112), setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu : kondisi fisik,

kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama serta budaya. Pada dasarnya penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Hariadi, 1997:110-122).

1. Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi faktor motif, faktor harga diri remaja, faktor persepsi remaja, faktor belajar, faktor sikap remaja, faktor intelegensi dan minat, dan faktor kepribadian.

a. Faktor harga diri dan persepsi remaja

Faktor harga diri remaja yaitu bagaimana remaja itu memandang terhadap dirinya sendiri, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial, maupun aspek akademis. Faktor persepsi remaja yaitu : pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun efeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut. Remaja bersifat positif terhadap sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri daripada remaja yang sering bersikap negatif.

b. Faktor intelegensi dan Minat

Faktor intelegensi dan minat yaitu : intelegensi merupakan modal untuk menalar, menganalisis dan menyimpulkan berdasarkan argumentasi yang matang, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat,

pengaruhnya akan lebih nyata. Bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian biasanya cepat dan lancar.

c. Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian yaitu : pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovet akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih muda melakukan penyesuain diri dibanding tipe kepribadian intrivet yang cenderung kaku dan statis. Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah : kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi.

d. Faktor proses belajar

Belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar. Oleh karena itu kemauan belajar menjadi sangat penting kareana proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemaun yang kuat untuk belajar. Oleh sebab itu perbedaan pola-pola penyesuaian diri sejak dari normal sampai dengan maksimal, sebagian besar merupakan hasil perubahan yang di pengaruhi oleh belajar dan kematangan.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja meliputi faktor keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya, prasangka sosial, serta faktor hukum dan norma sosial.

1. Faktor lingkungan

Bicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Faktor keluarga, terutama pola asuh keluarga dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja. Pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif dibanding dengan pola asuh keluarga yang otoriter maupun pola asuh yang bebas. Demikian pula keluarga sehat dan utama lebih memberi pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja.

Selain keluarga, kondisi sekolah yang sehat dimana remaja merasa bangga dan kerasan terhadap sekolahnya setelah memberilandakan remaja untuk dapat bertindak menyesuaikan diri secara harmonis dimasyarakat. Faktor kelompok sebaya juga mempengaruhi penyesuaian diri remaja karena hampir setiap remaja memiliki teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok-kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan penyesuaian diri, akan tetapi ada pula yang justru menghambat proses

penyesuaian diri remaja. Karena keluarga dan sekolah itu berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada di dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri.

2. Faktor prasangka sosial

Faktor prasangka sosial maksudnya adalah kecenderungan sehingga masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya dengan memberi label remaja pasif, nakal, suka diatur, suka menentang orang tua, suka cuek, suka minum-minuman, malas dan semacamnya. Prasangka sosial semacam itu tidak hanya menjadi kendala proses penyesuaian diri remaja, tetapi justru akan memperdalam jurang kesenjangan bahkan sumber frustrasi dan konflik bagi remaja tersebut.

3. Faktor Hukum dan Norma Sosial

Faktor dan hukum norma sosial maksudnya adalah pelaksanaan tegaknya hukum dan norma-norma sosial yang berlaku. Bila suatu masyarakat ternyata hukum dan norma-norma sosial hanya merupakan “slogan”, artinya tidak ditegakkan sebagaimana mestinya, hal tersebut dapat melahirkan remaja-remaja yang malas. Sebaliknya bila masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-

norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang rajin., sehingga faktor ketidak pastian hukum dan dilecehkanya norma-norma sosial akan sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

4. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan kesinambungan hidup individu (Ali & Asrori, 2009 :189). Dengan demikian, faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain faktor agama , faktor Budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Selain itu tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neuritik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan secara langsung maupun tidak langsung oleh budaya sekitarnya. Jadi budaya yang dimiliki oleh individu mempengaruhi mereka saat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

2. Pendekatan Konseling Humanistik

a. Pengertian Pendekatan Konseling Humanistik

Psikologi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem tehnik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Menurut Maslow (1968) pendekatan eksistensial humanistik bukan suatu aliran terapi, bukan pula suatu teori tunggal yang sistematis. Pendekatan terapi eksistensial juga bukan suatu pendekatan terapi tunggal melainkan suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia.

b. Pandangan Konseling Humanistik Tentang Manusia

Pendekatan humanistik memiliki keyakinan bahwa individu pada dasarnya baik. Hal ini dideskripsikan lagi bahwa manusia memiliki kondisi untuk berkembang secara positif dan konstruktif realistis, dan dapat dipercaya. Selanjutnya setiap manusia memiliki dorongan dari dalam (*inner directed*) untuk mengembangkan strategi yang membuat dirinya berfungsi penuh (Corey 1986:262)

Menurut Maslow, (1968:54-55) ada beberapa pandangan tentang manusia dari pendekatan eksistensial humanistik yaitu :

1. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu kepada seseorang maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kesanggupan untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara bebas di dalam kerangka pembatasnya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab. Para eksistensial menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. Manusia bukanlah bidak dari kekuatan-kekuatan yang deterministik dari pengondisian.

2. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati (nonbeing). Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk yang mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa eksistensial, yang juga merupakan bagian dari

kondisi manusia, adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

3. Penciptaan makna

Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan kehidupan dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Menjadi manusia juga berarti menghadapi kesendirian: manusia lahir ke dunia sendirian dan mati sendiri pula. Sungguhpun pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan kepada sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, alienasi, keterasingan dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri, yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai taraf tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi “sakit” patologi dipandang sebagai kegagalan menggunakan kebiasaan untuk mewujudkan potensi-potensi seseorang.

c. Tujuan-Tujuan Terapeutik

Terapi eksistensial humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya.

Bugental (1965) menyebut keontetikan sebagai “urusan utama psikoterapi” dan “nilai ekstensial pokok”. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik : (1) menyadari sepenuhnya keberadaan sekarang (2) memilih bagaimana hidup pada saat sekarang (3) memikul tanggung jawab untuk memilih. Klien yang neorotik adalah orang yang kehilangan rasa ada dan tujuan terapi adalah membantunya agar memperoleh atau menemukan kembali kemanusiaan yang hilang.

Tujuan utama pendekatan humanistik adalah pencapaian kemandirian dan itegrasi diri. Dalam pandangan Rogers (1977) tujuan konseling bukan semata-mata menyelesaikan masalah tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga konseli dapat mengatasi masalah yang di alaminya sekarang dengan lebih baik dapat mengatasi masalah sendiri di masa yang akan datang (Corey, 1986, p 103)

Pada dasarnya, tujuan terapi ekstensial humanistik adaalah melakukan kesadaran diri klien dan karenanya meningkatkan kesanggpan pilihannya yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Penerimaan suatu tanggung jawab itu bukan suatu hal yang mudah, banyak orang yang takut akan beratnya bertanggung jawab atas menjadi apa dia sekarang dan akan menjadi apa dia selanjutnya.

d. Fungsi dan Peran Terapis

Tugas utama terapis adalah berusaha memahami klien sebagai ada dalam dunia. Tehnik yang digunakan mengikuti alih-alih

mendahulukan pemahaman karena menekankan pada pengalaman klien sekarang, para terapis humanistik menunjukkan keleluasaan dalam menggunakan metode-metode, dan prosedur yang digunakan oleh mereka bisa bervariasi, tidak hanya diri klien yang satu pada klien yang lain tetapi juga dari satu ke lain fase terapi yang dijalani oleh klien yang sama.

Buhler dan Allen (1972) sepakat bahwa psikoterapi difokuskan pada pendekatan terhadap hubungan manusia alih-alih sistem teknik. Menurut Buhler dan Allen, para ahli psikologi humanistik memiliki orientasi bersama yang mencakup hal-hal berikut:

1. Mengakui pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi.
2. Menyadari peran dari tanggung jawab terapis.
3. Mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik.
4. Berorientasi pada pertumbuhan.
5. Menekankan keharusan terapis terlibat dengan klien sebagai suatu pribadi yang menyeluruh.
6. Memandang terapis sebagai model, dalam arti bahwa terapis dengan gaya hidup dan pandangan humanistiknya tentang manusia bisa secara implisit menunjukkan kepada klien potensi bagi tindakan kreatif dan positif.
7. Mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan untuk mengembangkan tujuan-tujuan dan nilainya sendiri.

8. Bekerja ke arah mengurangi kebergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien.

May (1961:81) memandang tugas terapis di antaranya adalah membantu klien agar menyadari keberadaanya dalam dunia: “Ini adalah saat ketika pasien melihat dirinya sebagai orang yang terancam, yang hadir di dunia yang mengancam dan sebagai subjek yang memiliki dunia.

e. Hubungan Antara Terapis dan Klien

Hubungan terapeutik sangat penting bagi terapis ekstensi humanistik. Penekanan diletakkan pada pertemuan antara manusia dan perjalanan bersama alih-alih pada tehnik-tehnik yang mempengaruhi klien.

Dalam menulis tentang hubungan terapeutik, Sidney Jourard (1971) mengimbau agar terapis, melalui tingkah lakunya yang otentik dan terbuka, mengajak klien kepada ke otentikan. Jourard menerima agar terapis membangun hubungan aku-kamu, dimana pembukaan diri terapis yang seponatan menunjang pertumbuhan dan ke ontetikan klien. Sebagaimana dinyatakan oleh Jourard (1971,142-150), “ manipulasi melahirkan kontramaniplulasi, pembukaan diri melahirkan pembukaan diri pula”. Ia juga menekankan bahwa hubungan terapeutik bisa mengubah terapis sebagaimana ia mengubah klien.

f. Tehnik-tehnik dan Prosedur Terapeutik

Tidak seperti kebanyakan pendekatan terapi, pendekatan ekstenial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa di pungut dari beberapa pendekatan terapi lainnya. Buku *The Search for Authenticity* (1965) dari Bugental adalah sebuah karya lengkap yang mengemukakan konsep-konsep dan prosedur-prosedur psikoterapi ekstensial yang berlandaskan model psikoanalitik. Bugental menunjukkan bahwa konsep inti psikoanalisis tentang resitensi dan transpermasi bisa diterapkan pada filsafat dan praktek terapi ekstenial humanistik.

Pada pembahasan dibawah ini di ungkapkan dalil-dalil yang mendasari peraktek terapi eksitensial humanistik. Dalil-dalil ini, yang di kembangkan dari suatu survei atas karya-karya para penulis psikologi eksitensial berasal dari Frankl (1959,1963), May (1953,1961), Maslow (1968), Jourard(1971).

1. Kesadaran diri

Manusia memilih kesangupan untuk menyadari diri yang menjadikan dirinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berfikir dan memilih yang khas manusia. Dengan kesadaran, seorang menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih, sebagaimana dinyatakan oleh May (1953),”Manusia adalah mahluk yang bisa menyadari dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaannya.”

2. Kebebasan dan tanggung jawab

Manusia adalah makhluk yang menentukan diri, dalam arti bahwa dia memiliki kebebasan untuk memilih di antara alternatif-alternatif. Karena manusia pada dasarnya bebas, maka dia harus bertanggung jawab atas pengarahannya hidup dan penentuan nasibnya sendiri. Viktor Frankl tak putus-putusnya menekankan kebebasan dan tanggung jawab manusia. Seperti dinyatakan oleh Frankl (1959 : 122). “Hidup terutama berarti memikul tanggung jawab untuk menemukan jawaban yang tetap bagi masalah-masalahnya dan untuk menunaikan tugas-tugas yang terus menerus diberikannya kepada masing-masing individu.

3. Keterpusatan dan kebutuhan akan orang lain

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk memelihara keunikan dan keterpusatannya tetapi pada saat yang sama, ia memiliki kebutuhan untuk keluar dari dirinya sendiri dan untuk berhubungan dengan orang lain serta dengan alam.

4. Pencarian makna

Salah satu karakteristik yang khas pada manusia adalah perjuangannya untuk menemukan arti dan maksud hidup. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas pribadi. Frankl (1959) menandakan bahwa fungsi terapis bukanlah menyampaikan kepada klien apa makna hidup yang harus

diciptakannya, melainkan mengungkapkan bahwa klien bisa menemukan makna, bahkan juga dari penderitaan.

5. Kecemasan sebagai syarat hidup

Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak perlu merupakan suatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih.

6. Kesadaran atas kematian dan non-anda

Kesadaran atas kematian adalah kondisi manusia yang mendasar yang memberikan makna kepada hidup. Frankl (1965) sejalan dengan May dan menyebutkan bahwa kematian memberikan makna kepada keberadaan manusia. Bagi Frankl, yang menentukan kebermaknaan hidup seseorang bukan lamanya, melainkan bagaimana orang itu hidup.

7. Perjuangan untuk aktualisasi diri

Manusia berjuang untuk aktualisasi diri, yakni kecenderungan untuk menjadi apa saja yang mereka mampu. Penemuan Abraham Maslow (1968, 1970) dari penelitiannya terhadap subjek-subjek yang sehat memberikan kepada kita suatu persepektif untuk memahami sifat aktualisasi diri. Maslo berargumen bahwa orang-

orang yang sehat beda dengan orang yang “normal”, baik jenis maupun tingkahlakunya.

B. Hasil penelitian yang relevan

1. Anam (2016) melakukan penelitian dengan judul kontribusi kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan berkomunikasi terhadap kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMA NW Tebaban tahun pelajaran 2015/2016

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa:

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang ada maka dapat disimpulkan bahwa, hasil analisis dengan uji r_{xy} dimana nilai thitung=0,518 lebih besar dibanding dengan nilai ttabel=0,213 atau $0,518 > 0,213$, sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan berkomunikasi efektif terhadap kemampuan memecahkan masalah

2. Ilyas (2012) melakukan penelitian dengan judul akselerasi penyesuaian diri siswa melalui layanan orientasi

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil analisis bahwa penyesuaian diri yang dilakukan pada masa peralihan dari sekolah umum ke akselerasi berbeda-beda dengan memberikan layanan orientasi diharapkan siswa dapat menyamakan konsep dan cara-cara beradaptasi/menyesuaikan sehingga remaja dapat berkembang secara

optimal dan menyesuaikan diri secara baik di lingkungan yang baru dimanapun mereka berada.

3. Purwati (2012) melakukan penelitian dengan judul penerapan konseling behavioristik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak
Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa:

Penyesuaian diri anak adalah upaya yang dilakukan anak untuk menelaraskan diri terhadap dirinya sendiri dan lingkungan yang melibatkan proses psikis dan fisik yang terwujud dalam perilaku sehingga mendapat kesejahteraan dan kebahagiaan. Upaya tersebut dilakukan dalam rangka memenuhi kebutuhan dengan mengendalikan semua dorongan atau implus-implus yang dapat merugikan dirinya dan orang lain di lingkungan sehingga tercapai keselarasan atau keserasaian yang pada akhirnya teraktualisasi semua potensi perkembangannya.

Dari hasil penelitian tersebut di atas akan memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh pendekatan konseling Gestalt dalam mengatasi penyesuaian diri siswa.

C. Kerangka Berfikir

Pada dasarnya manusia itu terlahir dalam keadaan suci (baik) tetapi lingkungan yang paling berpengaruh membentuk perilaku mereka. Apa lagi untuk menyesuaikan diri. Karena penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting pada diri seseorang, terlebih bagi siswa/siswi di sekolah. Khususnya siswa/siswi SMA NW Tebaban masih terdapat beberapa siswa

yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang ditandai dengan adanya siswa yang masih kurang termotivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dan kurangnya rasa hormat siswa kepada guru. Masalah itu ada yang datang dari mereka sendiri, ada juga yang datang dari luar dirinya sendiri seperti teman-temannya, keluarga, maupun lingkungan. sehingga masalah itu berimbas pada hasil belajar yang rendah dibawah rata-rata dan kurangnya membangun hubungan yang baik dengan guru.

Untuk menanggulangi masalah tersebut upaya yang dilakukan guru BK untuk membantu siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah agar siswa termotivasi dalam belajar dan bisa meningkatkan hubungannya dengan guru maka guru BK memberikan bimbingan khusus yaitu melalui pemberian layanan konseling humanistik. Dengan diberikannya layanan konseling humanistik siswa akan menyadari akan pentingnya menumbuhkan motivasi belajar dan pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan guru, mampu berintraksi dengan baik, cakap dalam berbicara, percaya diri, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penggunaan layanan konseling humanistik dalam mengentaskan masalah yang dihadapi siswa akan memberikan dorongan dan motivasi pada siswa itu sendiri, sehingga Ia mampu mengembangkan potensinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam statistik, hipotesis dapat diartikan sebagai pertanyaan statistik tentang parameter populasi. Sedangkan dalam penelitian, hipotesis adalah sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Menurut Ishak dkk (2005 : 55) hipotesis berasal dari bahasa latin “ hypo” yang artinya setengah dan “ thesis ” yang artinya kesimpulan. Sementara dalam buku metodologi penelitian dijelaskan bahwa : hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih harus di uji secara empiris. Suyanto (2002 : 69), mengatakan bahwa hipotesis adalah suatu dugaan sementara yang di jadikan sebagai pemecahan masalah yang masih perlu di uji terlebih dahulu. Hasil pengujian itu menyatakan apakah hipotesis itu terbukti benar atau salah. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : ”Bahwa ada pengaruh layanan konseling humanistik terhadap kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di SMA NW Tebaban Tahun 2018 / 2019”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen pada dasarnya merupakan suatu cara untuk memperoleh pengetahuan atau cara memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi. Agar lebih jelasnya dalam mengartikan penelitian eksperimen di bawah ini dikutip beberapa pendapat ahli sebagai berikut:

Menurut Arikunto (2007: 207) Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan.

Sugiyono (2012: 107) mengatakan “penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Sukmadinata (2012: 212) mengartikan “penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengukur pengaruh suatu atau beberapa variabel terhadap variabel lain”.

Menurut Nazir (2003: 63) penelitian eksperimen adalah “penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol”.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari ada atau tidaknya pengaruh antara individu atau kelompok yang diberikan perlakuan dengan individu atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMA NW Tebaban, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei s.d selesai 2018.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian sesuai metode penelitian. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*) yang tujuannya untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendekatan konseling *Humanistik* pada siswa kelas X IPS SMA NW Tebaban Tahun Pelajaran 2018/2019.

Menurut Rosnow dan Rosenthal (dalam Sunanto, Takeuchi, Nakata, 2005: 54)

Desain eksperimen secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: desain kelompok dan desain subyek tunggal. Desain kelompok memfokuskan pada data yang berasal dari kelompok individu,

sedangkan desain subyek tunggal memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian.

Dari pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa desain eksperimen merupakan sebuah desain dalam penelitian yang terdiri dari dua macam pertama desain kelompok, dan kedua desain subjek tunggal. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek tunggal.

Dalam eksperimen subjek tunggal, subjek atau partisipannya bersifat tunggal, bisa satu orang, dua orang atau lebih. Dinamakan subjek tunggal karena hasil eksperimen disajikan dan dianalisis berdasarkan subjek secara individu. Pendekatan dasar dalam eksperimen subjek tunggal adalah meneliti individu dalam kondisi tanpa perlakuan dan kemudian dengan perlakuan (Sukmadinata, 2012: 209).

Kemudian pada desain subjek tunggal pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Yang dimaksud dengan kondisi di sini adalah kondisi *baseline* dan kondisi eksperimen (*intervensi*), *baseline* adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi eksperimen adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian desain subyek tunggal selalu dilakukan perbandingan

antara *fase baseline* dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi. (Sunanto, Takeuchi, Nakata, 2005: 54).

Menurut Sukmadinata (2012: 211) ada tiga desain dalam penelitian eksperimen subjek tunggal yaitu: desain A-B, desain A-B-A, dan desain jamak. Agar lebih jelasnya mengenai tiga desain tersebut maka akan dirincikan sebagai berikut:

1. Desain A-B

Dalam penelitian eksperimen subjek tunggal desain yang paling sederhana adalah desain A-B, dimana A merupakan lambang dari data garis dasar (*baselin data*) sedangkan B menjadi data perlakuan (*treatment data*). Dalam garis dasar yang diberi lambang A belum ada perlakuan, kegiatan terus diamati sampai berada dalam keadaan stabil. Setelah stabil baru diberikan perlakuan, pengaruh dari pemberian perlakuan terus diamati sampai kegiatan tersebut stabil, perlakuan tersebut diberi lambang B. Perbedaan kemampuan atau pengetahuan antara sebelum diberikan perlakuan (garis dasar A) dan setelah diberikan perlakuan (perlakuan B) menunjukkan pengaruh dari perlakuan.

2. Desain A-B-A

Desain A-B-A sering juga di gunakan dalam penelitian subjek tunggal, desain ini juga hampir sama dengan desain A-B, tetapi setelah perlakuan diikuti oleh keadaan tanpa perlakuan seperti dalam keadaan sebelumnya (garis dasar A). garis dasar A yang kedua ditunjukkan untuk

mengetahui apakah tanpa perlakuan kegiatan akan kembali pada keadaan awal atau masih terus seperti dalam keadaan perlakuan.

3. Desain jamak

Desain garis dasar jamak pada dasarnya menggunakan desain A-B, tetapi desain ini tidak hanya untuk seorang individu dan dalam satu perlakuan tetapi terhadap beberapa individu dalam beberapa situasi dan aktivitas. Bila kegiatannya yang bervariasi maka desainya disebut desain garis dasar jamak lintas kegiatan, bila yang bervariasi situasinya maka disebut desain dasar jamak lintas situasi, dan bila individunya yang bervariasi maka desainya disebut desain garis dasar jamak lintas individu.

Dari beberapa desain penelitian subjek tunggal di atas, desain yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain A-B. desain A-B merupakan desain yang paling sederhana dari desain yang lain dan desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subjek tunggal, desain ini disusun atas dasar apa yang disebut dengan *logika baseline*. *logika baseline* menunjukkan satu pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B) oleh karena itu, dalam penelitian dengan desain kasus tunggal selalu ada pengukuran target *behavior* pada fase baseline dan pengulangannya sekurang-kurangnya satu fase intervensi Hasselt dan Hersen (dalam Sunanto, Takeuchi, Nakata, 2005: 55).

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian subjek tunggal menggunakan desain A-B meliputi pengukuran target behavior pada fase baseline dan setelah trend dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan.

Menurut Tawney dan Gast (dalam Sunanto, Takeuchi, Nakata, 2005: 56) Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan penelitian subjek tunggal yaitu:

- (1) mendefinisikan *target behavior* sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat.
- (2) melaksanakan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi baseline (A) secara kontinyu sekurang-kurangnya 3 atau 5 kali atau (sampai trend dan level data diketahui secara jelas).
- (3) memberikan intervensi (B) setelah data *baseline* stabil.
- (4) melakukan pengukuran *target behavior* pada fase intervensi (B) secara kontinyu selama periode waktu tertentu sampai trend dan level data stabil.
- (5) setelah kecenderungan dan level data pada *fase intervensi* (B) setabil menghindari mengambil kesimpulan adanya hubungan fungsional (sebab akibat) antara variabel terikat dan variabel bebas.

Dalam desain A-B pengukuran dilakukan secara terus menerus sampai datanya stabil. Jika terjadi perubahan target behavior pada fase intervensi setelah dibandingkan dengan baseline diasumsikan bahwa perubahan tersebut karena adanya pengaruh dari variabel independen atau intervensi.

D. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek penelitian, seorang siswa SMA NW Tebaban yang mengalami masalah penyesuaian diri di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. siswa tersebut di jadikan subjek penelitian berdasarkan hasil identifikasi masalah-masalah penyesuaian diri siswa SMA NW Tebaban.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Menurut Sugiyono (2010: 60) “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”. Sementara itu menurut Kidder (dalam Sugiyono, 2010: 61) mengatakan variabel penelitian adalah suatu kualitas dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.

Dari pendapat di atas maka variabel penelitian dapat di artikan sebagai sesuatu yang tampak dan dapat dipelajari oleh peneliti sehingga dapat ditarik kesimpulannya.

a) Variabel bebas/ independen (X)

Yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbul variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konseling *Ekstensial Humanistik*.

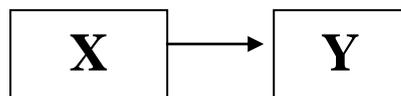
b) variabel terikat/ dependen (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Dalam penelitian ini adalah meningkatkan penyesuaian diri siswa dilingkungan sekolah.

c) Hubungan antar variabel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) konseling *Eksistensial Humanistik* dan variabel terikat (Y) meningkatkan penyesuaian diri pada siswa, jadi dalam hal ini konseling *Eksistensial Humanistik* sebagai variabel bebas yang mempunyai pengaruh terhadap meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Hubungan variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



X= Konseling *Eksistensial Humanistik* (bebas)

Y= Penyesuaian diri siswa (terikat)

2. Definisi Operasional (DO)

Definisi operasional variabel diartikan sebagai suatu penjelasan secara operasional variabel-variabel yang akan diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Adapun variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah:

a) Pendekatan Konseling *Eksistensial Humanistik*

Pendekatan *Eksistensial Humanistik* *conseling* merupakan proses pemberian bantuan yang menekankan pada pemahaman akan diri individu dalam lingkungan sekolah yang terbentuk untuk dapat

meningkatkan penyesuaian diri yang terjadi. Jika seseorang tidak dapat bersosialisasi maka kemungkinan untuk berubah akan sangat kecil.

Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah sendiri tetapi oleh karena suatu hambatan, potensi dan kemampuannya itu tidak dapat berkembang atau berfungsi sebagaimana mestinya.

Dalam konseling konseling *humanistik*, konseli datang ke konselor dalam keadaan tidak selaras, yakni adanya ketidakcocokan antara persepsi diri dan pengalaman konseli dalam kenyataan. Karena itu dalam pandangan konseling *humanistik*, perubahan yang dituntut pada diri konseli adalah dengan menciptakan kualitas hubungan konseli yang tercipta. Bukan karena teknik-teknik konseling, karena teknik-teknik konseling akan menghambat, tidak menjadikan autentik.

Oleh karena itu, konselor harus mampu membangun kualitas hubungan itu. Agar dapat seperti itu, maka konselor harus (1) sudah kongruen pribadinya (pribadi yang tulus), (2) punya anggapan positif tanpa syarat terhadap konseli (tidak dicampuri oleh evaluasi), (3) pemahaman empatik terhadap kerangka acuan internal konseli (merasakan dunia internal klien).

b) Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan diri dan lingkungan sehingga dapat menjalin hubungan baik dengan lingkungannya, dan penyesuaian diri tersebut dapat

dicerminkan dengan memiliki perasaan nyaman terhadap lingkungan di lingkungan sekolah, memiliki hubungan interpersonal yang tinggi dengan warga di lingkungan sekolah, mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Adapun ciri-ciri dari individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik yakni (1) kematangan emosionalnya yang menyangkut kemandirian suasana kehidupan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, kemampuan bersikap dan berperasangka baik terhadap diri sendiri. (2) kematangan intelektualnya yang menyangkut pencapaian wawasan diri sendiri, kemampuan memahami keragaman, kemampuan mengenali lingkungan. (3) kematangan hubungan sosialnya yang menyangkut ikut berpartisipasi sosial, dapat bekerjasama, sikap toleransi, akrab dalam bergaul. dan bertanggung jawab yang menyangkut sikap produktif dalam mengembangkan diri, kesadaran akan hidup jujur. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data tersebut yakni menggunakan instrument kuesioner atau angket.

3. Pengembangan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data mengenai Pemberian Layanan konseling *humanistik* pada siswa Kelas X IPS SMA NW Tebaban Tahun pelajaran 2017/2018.

Menurut Sugiono (2010: 199) “Instrument adalah alat bantu yang akan digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Sementara itu Arikunto (2010: 121) mengatakan instrument adalah alat yang digunakan pada waktu peneliti menggunakan suatu

metode. Sedangkan Winkel dan Hastuti, (2004 : 270). mengatakan angket memuat sejumlah item atau pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa secara tertulis juga.

Dari pendapat di atas instrument dapat di artikan sebagai suatu alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengukur keadaan yang diamati.

Adapun instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan kuesioner atau angket. “ angket merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya” (Sugiyono,2010: 199).Sementara itu Arikunto (2010:102) mengatakan ”Angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi tersebut bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna”.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa angket merupakan suatu daftar pertanyaan atau daftar pernyataan yang ditulis dan diberikan kepada responden guna mendapatkan data yang diinginkan.

a. Kisi-Kisi Angket

Dalam angket ini terdapat dua penyesuain diri yang akan menjadi acuan untuk memperoleh data tentang penyesuain diri siswa. Unsur-unsur tersebut akan dirincikan untuk dibuat pernyataan agar mudah di isi oleh responden dan responden dapat memilih pilihanya sesuai dengan keadaan yang dirasakannya. Agar lebih jelasnya mengenai kisi-kisi angket tersebut di bawah ini di buatin tabel sebagai berikut:

Tabel 01.Kisi-Kisi Penyesuaian Diri Siswa.

No	faktor	Indikator	No item	Jumlah
			(+)	
1	faktor intrinsik penyesuaian diri siswa	a. Adanya hasrat dan keinginan yang berhasil.	1,2,3	3 soal
		b. Kemampuan mengambil keputusan.	4,5	2 soal
		c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.	6,7	2 soal
		d. Tingkat kecerdasan rendah	8,9,10	3 soal
2	Faktor ekstrinsik penyesuaian diri siswa	a. Kemampuan ekonomi orang tua kurang memadai.	11,12	2 soal
		b. Anak kurang mendapat perhatian dan pengawasan dari orang tua.	13,14	2 soal
		c. Hubungan yang tidak harmonis dengan guru dan teman.	15,16	2 soal
		d. Orang tua pilih kasih terhadap anak	17,18 19,20	2 soal 2 soal

	e. Hubungan keluarga tidak harmonis	21,22	2 soal
	f. Adanya kegiatan yang menarik untuk menyesuaikan diri.	23,24, 25	3 soal
	g. Adanya lingkungan belajar yang tidak kondusif.		
	Jumlah		25 soal

b. Memberikan skor pada setiap butir pernyataan angket

Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang pendekatan konseling *Humanistik* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa berbentuk pernyataan yang tertulis. Pernyataan yang akan diajukan sebanyak 25 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yakni sangat sering(SS), sering(S), kadang-kadang(KK), dan tidak pernah(TP). Pernyataan yang akan diberikan berbentuk pernyataan positif dan ada pernyataan negatif. Bila pernyataannya positif akan diberikan skor 4 pada pilihan sangat sering, diberikan skor 3 pada pilihan sering, diberikan skor 2 pada pilihan kadang-kadang, dan diberikan skor 1 pada pilihan tidak pernah. Sedangkan pada pernyataan yang negatif akan diberikan skor kebalikan dari pernyataan positif.

Tabel 02.pemberian skor tiap butir jawaban angket

No	Item Positif (+)	Skor
A	SS = Sangat Sering	4
B	S = Sering	3
C	KK = Kadang-Kadang	2
D	TP = Tidak Pernah	1

4. Validitas instrument

Adapun teknik dalam mengukur validitas instrumen menggunakan teknik uji validitas keterbacaan yaitu menguji bacaan pada instrumen apabila instrumen tersebut mudah dibaca dan dipahami maka instrumen itu dinyatakan valid dan apa bila instrumen tersebut sulit di baca dan dipahami maka instrument tersebut tidak valid. Dari hasil uji validitas keterbacaan yang menggunakan tiga orang untuk menguji bahwa instrumen tersebut bisa dibaca dan dipahami.Maka instrumen tersebut dinyatakan valid.

Validitas instrumen menunjukan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukur.Instrumen yang digunakan berupa angket perlu dilakukan uji validitas internal yang meliputi validitas isi (*content validity*), dan validitas konstruk (*construct validity*).Dalam penelitian ini peneliti menggunakan (*content validity*)

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai

alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 178).

Jika suatu alat pengukur digunakan beberapa kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan. Pada penelitian eksperimen pada umumnya pada saat menganalisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Oleh karena itu pada penelitian dengan kasus tunggal penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana. Penelitian dengan desain kasus tunggal berfokus pada data individu dari pada data kelompok. Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah penyesuaian diri siswa dapat diatasi dengan pendekatan konseling *Humanistik*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif data dengan menjelaskan hasil perhitungan analisis dalam kondisi (evaluasi awal) dan analisis antar kondisi (evaluasi hasil).

a. Analisis dalam kondisi

Menganalisis perubahan data dalam satu kondisi misalnya kondisi *baseline* atau kondisi intervensi, sedangkan komponen yang akan dianalisis meliputi komponen seperti tingkat stabilitas, kecenderungan arah, dan tingkat perubahan. (Sunanto, dkk., 2005: 96)

b. Analisis antar kondisi

Memulai dengan menganalisis data yang stabil harus mendahului kondisi yang akan dianalisis. Misalnya ketika data baseline bervariasi (tidak stabil) maka akan mengalami kesulitan untuk menginterpretasi pengaruh intervensi terhadap variabel terikat, juga tergantung pada perubahan level dan besar kecilnya overlap yang terjadi antara dua kondisi yang sedang dianalisis (Sunanto, dkk., 2005: 100)

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik analisis dalam kondisi adalah menganalisis perubahan data yang terjadi dalam satu kondisi sedangkan analisis antar kondisi adalah menganalisis data yang stabil harus mendahului kondisi yang akan dianalisis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA NW Tebaban selama satu bulan yaitu dari tanggal 23Juli s/d 28Agustus 2018, dengan tahapan sebagai berikut.

- a. Mengkomunikasikan rencana penelitian dengan guru BK dan kepala sekolah SMA NW Tebaban.
- b. Melakukan obeservasi dan pengumpulan data terkait dengan masalah yang dialami siswa.
- c. Menetapkan konseli yang akan menjadi subyek atau sampel yang akan diteliti.
- d. Memberikan penjelasan kepada konseli dan mengkomunikasikan dengan baik agar mudah dipahami konseli serta menjelaskan maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian.
- e. Memberikan angket penyesuaian diri siswa kepada konseli. Angket tersebut dapat dilihat pada lampiran. Pada lampiran tersebut angket berisikan 25 item pernyataan yang harus dijawab oleh konseli.
- f. Memberikan perlakuan dengan memberikan layanan konseling *Humanistik* kepada konseli yang dijadikan subyek penelitian. Pemberian layanan konseling *Humanistik* dilakukan terhadap satu orang siswa kelas X yang dijadikan subyek penelitian tersebut.
- g. Melakukan analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian.

Dalam satu bulan pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pertemuan langsung selama 11 kali pertemuan dengan konseli yang dijadikan sampel. 5 kali pertemuan untuk menjawab angket (*Baseline*) dan 6 kali pertemuan untuk melakukan konseling *Humanistik(Intervensi)*. Adapun uraian kegiatan selama 11 (sebelas) kali pertemuan tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

- 1) Berkenalan dengan konseli dan menciptakan suasana nyaman, dilanjutkan dengan pemberian angket penyesuaian diri siswa dimana konseli memilih sejumlah pertanyaan dengan *centang/checklist* untuk pertanyaan yang dipilihnya.
- 2) Menjelaskan maksud dan tujuan dari pemberian angket dan pelaksanaan konseling *Humanistik*(konseling individu).
- 3) Mempersiapkan materi dan kegiatan layanan konseling yang akan dilakukan.
- 4) Membuat kesepakatan pertemuan sesuai dengan jadwal konseli atau sesuai dengan keinginan dari konseli, karena pelaksanaan konselingbisa dilakukan diluar sekolah.
- 5) Memberikan intruksi kepada konseli ketikakonseli merasa bosan konseli bisa memilih hari lainuntk melakukan konseli.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 23Juli 2018. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan perkenalan dan menjelaskan tata cara pengisian angket, pertemuan kedua, ketiga, keempat dan kelima, peneliti hanya memberikan konseli angket tanpa diberikan perlakuan atau

konseling yaitu dari tanggal 23 Juli s/d 5 Agustus 2018. Ke lima kali pertemuan di awal digunakan untuk melihat kestabilan masalah yang dialami siswa tersebut (data *baseline*).

Setelah data *Baseline* di dapatkan, dilanjutkan Pertemuan VI (keenam) yang dilaksanakan pada 9 Agustus 2018. Pada pertemuan ini peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalah yang dihadapi sesuai dengan masalah yang tertera di angket setelah dianalisis.

Pertemuan VII (ketujuh) dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2018, Pada pertemuan ini peneliti melanjutkan konseling dan membahas permasalahan yang dianggap sangat bermasalah yang dihadapi konseli, yaitu permasalahan anak kurang mendapat perhatian dan pengawasan dari orang tua dan anggota keluarga lainnya, disini peneliti sebagai pendengar yang baik. Konseli menceritakan tentang permasalahan keluarga di rumah, dimana orang tua konseli tidak begitu perhatian dan tidak mau tahu tentang masalah belajar konseli maupun tingkah laku konseli di lingkungan sekolah dengan teman maupun guru yang ada di sekolah, konseli tidak pernah di perhatikan di rumah, padahal konseli bisa di arahkan jikalau orang tua bisa memberikan sedikit peluangnya untuk memberikan perhatian kepada konseli.

Pertemuan VIII (kedelapan) dilaksanakan pada 15 Agustus 2018. Pada pertemuan ini peneliti masih melanjutkan sesi konseling yang sebelumnya yaitu (masalah dengan keluarga). Disini konseli menceritakan bahwa orang

tua terlalu sibuk dengan pekerjaannya. Dimana orang tua pergi kesawah pagi-pagi dan pulang pada sore hari. Karena saking capeknya tidak pernah menanyakan masalah belajar maupun tingkal laku anaknya di sekolah. Apakah konseli sudah belajar dengan baik dan apakah hubungan konseli baik dengan gurunya, pegawai yang ada di asekolah maupun teman yang ada disekolah.

Pertemuan ke IX (sembilan) dilaksanakan pada 20 Agustus 2018. Pada pertemuan ini masih melanjutkan sesi konseling. dimana pada konseling kali ini akan mengambil suatu keputusan apa yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Konselor disini hanya memberikan penegasan mnegenai keputusan yang akan diambil. Peneliti disini meminta kepada konseli untuk memikirkannya sendiri. Konseli ingin membicarakan tentang keinginanya kepada orang tua dan anggota keluarga lainnya. Dia ingin lebih terbuka agar permasalahannya tidak terpendam.

Pertemuan X (kesepuluh) dilaksanakan pada 24 Agustus 2018. Pada pertemuan ini peneliti melanjutkan sesi konseling sebelumnya. Yaitu hasil yang dicapai setelah berkomunikasi langsung dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Konseli menceritakan bahwa orang tua sekarang lebih perhatian dan kakaknya sedikit mau membantu. Dan sekarang konseli juga merasa dirinya mulai tumbuh untuk bisa menghargai dan bisa menyesuaikan dirinya dilingkungan sekolah. sebagai mana peraturan yang sudah ditetapkan oleh pihak sekolah. Penyesuain diri siswa yang akhir-akhir ini menurun meningkat berkat bantuan keluarga.

Pertemuan ke XI pada tanggal 28 Agustus 2018. Pada pertemuan ini konseli dan konselor bertemu kembali untuk melihat apakah ada perubahan yang terjadi. Apakah konseli sudah mulai antusias belajar didalam kelas dan menyimpulkan hasil yang dicapai serta menetapkan komitmen yang akan dipegang, dan memberikan kesempatan untuk bertemu kembali apabila ada yang belum dimengerti.

2. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengumpulan data dan hasil analisis penyebaran angket (*fase baseline*) maupun (*fase intervensi*) mengenai pengaruh pendekatan konseling *humanistik* dalam meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban maka dapat digambarkan seperti dibawah ini:

a. Deskripsi Hasil siswa setelah melakukan *fase baseline*

Data hasil angket pada (*fase baseline*) mengenai penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019 dapat dilihat pada tabel dibawah ini yaitu sebagai berikut:

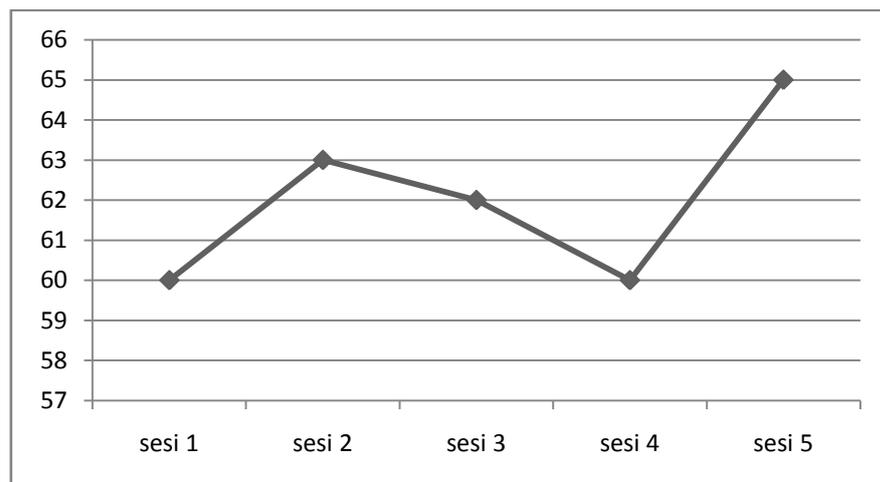
Tabel 4.1
Data Fase Baseline (A) dalam penyesuaian diri

Sesi	Nama	L/P	Skor
1	L M P	L	60
2			63
3			62
4			60
5			65
Jumlah			310

Berdasarkan tabel 4.1 menjelaskan tentang masalah penyesuaian diri dilingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun

pelajaran 2018/2019. Setelah dilaksanakan *fase baseline* (A) terdapat sekor tertinggi = 65 dan sekor terendah = 60 dengan jumlah sekor keseluruhan = 310.

Grafik 4.1
Fase BaseLine



- Keterangan :
- Sekor 57s/d 66 = nilai sekor angket
 - Sesi 1 s/d sesi 5 = pertemuan dengan konseli
 - ● = jumlah sekor yang diperoleh konseli

Dari grafik 01 diatas setelah dianalisis hasil angket selama *fase baseline* maka didapatkan data penyesuain diri dilingkungan sekolah pada siswa kelas X di dapatkan sekor tertinggi = 65 dan sekor terendah = 60. Sekor tersebut digunakan untuk menghitung mean ideal dengan cara sebagai berikut:

$$S_{\max} \text{ ideal} = 25 \times 4 = 100$$

$$S_{\min} \text{ ideal} = 25 \times 1 = 25$$

$$MI \text{ (Mien ideal)} = \frac{1}{2} (S_{\max} + S_{\min} \text{ ideal})$$

$$= \frac{1}{2} (100 + 25) = \frac{125}{2} = 62,5$$

Dari hasil pengumpulan data setelah diberikan angket sebanyak 5 kali didapatkan masalah konseli tidak stabil yaitu antara 60 yang berarti data yang didapatkan tidak stabil. dari sesi pertama, kedua, dan ketiga masalah yang didapatkan masih belum stabil, dikarenakan konseli masih malu atau menyembunyikan masalah yang dialami. Tetapi dengan bimbingan dan pertemuan yang secara rutin konseli menjawab angket yang diberikan dengan jujur dan hasil akhir yang didapatkan sesuai dengan masalah konseli yang sebenarnya yang dialami konseli. Dan setelah dicari MI (Mien Ideal) didapatkan hasil skor = 61 yang menandakan masalah yang dialami konseli relatif ideal.

b. Deskripsi Data *Fase Intervensi* (B)

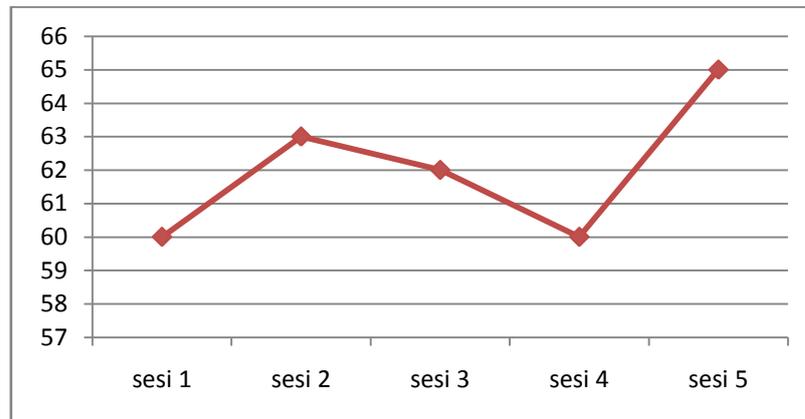
Data hasil pada fase *intervensi* masalah penyesuaian diri pada lingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019 dapat dilihat pada tabel dibawah ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data *Fase Intervensi*

Sesi	Nama	L/P	Skor
6	LMP	L	60
7			70
8			65
9			70
10			85
Jumlah			350

Berdasarkan tabel 4.2 (*fase intervensi*) menjelaskan tentang masalah penyesuaian diri pada lingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019. Setelah dilakukan atau diberikan konseling (*fase intervensi*) terdapat skor meningkat dari *fase baseline*, dimana pada pertemuan keenam mendapatkan skor=60, kemudian pada pertemuan ketujuh mendapat skor 70, pertemuan kedelapan mendapat skor 65, sembilan mendapatkan skor=70, dan pada pertemuan kesepuluh mendapatkan skor =85. Itu artinya skor yang didapatkan yang tertinggi=85 dan skor yang terendah= 60 dengan jumlah skor keseluruhan350. Untuk lebih jelasnya akan dibuatkan grafik sebagai berikut:

Grafik 4.2
Fase intervensi



- Keterangan :
- Sekor 57 s/d 66 = nilai sekor angket
 - Sesi 1 s/d sesi 5 = pertemuan dengan konseli
 - ● = jumlah sekor yang diperoleh konseli

Berdasarkan grafik diatas maka tampak bahwa hasil pengumpulan data setelah diberikan konseling (*fase intervensi*) didapatkan data penyesuaian diri dilingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaran tahun Pelajaran 2018/2019 didapatkan meningkat skor tertinggi = 85 dan skor terendah = 60 dengan skor Mien rata-rata = 70. Untuk mengetahui sekor Mien rata-rata pada *fase intervensi* maka dapat di hitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (\text{Mien Rata-Rata}) &= \frac{1}{5} (\text{Rata-rata } \textit{Intervensi}) \\
 &= \frac{1}{5} (350) \\
 &= \frac{350}{5} \\
 &= 70
 \end{aligned}$$

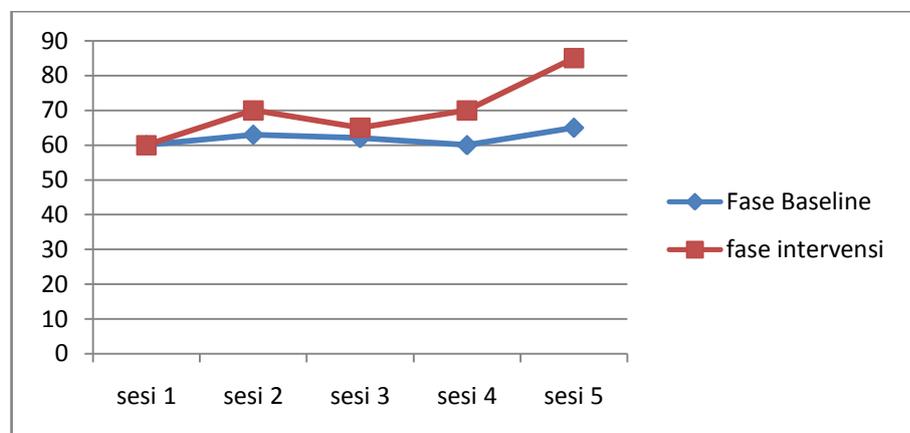
Dari hasil pengumpulan data setelah diberikan konseling *humanistik* sebanyak 6 kali pertemuan maka diketahui katagori tergolong

meningkat berdasarkan hasil data *intervensi* diatas tergolong diatas rata-rata. Jadi terdapat perbedaan skor sebelum diberikan konseling *humanistik* (*intervensi*) dan setelah diberikan layanan konseling *humanistik* (*intervensi*), skor rata-rata (*intervensi*) lebih tinggi dari skor rata-rata (*baseline*).

c. Analisis Data

Pada tahap selanjutnya akan dilakukan analisis data *baseline* dengan data *intervensi* dimana pada tahap analisis ini akan terlihat adakah pengaruh atau tidak antara *intervensi* (konseling *humanistik*) terhadap *baseline* (penyesuaian diri dilingkungan sekolah). Agar lebih jelas dalam menganalisis data akan digambarkan dalam bentuk grafik yaitu sebagai berikut:

Grafik 4.3
Hasil Analisis perbandingan fase *baseline* dan fase *intervensi*



Bedasarkan hasil grafik subyek tunggal dari data hasil panggabungan (*fase baseline*) dan (*fase intervensi*) dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan skor setelah diberikan angket (*fase baseline*) dan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *humanistik* (*fase Intervensi*). Dengan skor (*fase baseline*) skor tertinggi= 65, skor terendah=

60 sedangkan setelah diberikan layanan konseling *humanistik (fase intervensi)* skor tertinggi= 85 skor, skor terendah= 60. Dengan skor rata-rata mean ideal= 62,5 dan skor rata-rata (*intervensi*)= 70. Jadi terdapat perbedaan skor setelah diberikan angket dan setelah diberikan konseling *humanistik*. Skor rata-rata (*intervensi*) lebih tinggi dari skor rata-rata (*baseline*). Jadi hasil skor akhir dari hasil analisis data di atas rata-rata.

Berdasarkan hasil grafik subyek tunggal dari data hasil penggabungan (*fase baseline*) dan (*fase intervensi*) dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan skor setelah diberikan angket (*fase baseline*) dan setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *humanistik (fase Intervensi)*. Sebelum diberikan konseling dengan skor (*fase baseline*) tertinggi= 65, skor terendah= 60 sedangkan setelah diberikan layanan konseling Realitas (*fase intervensi*) skor tertinggi= 85 skor, skor terendah= 60. Skor rata-rata mean sebelum diberikan konseling = 62,5 dan skor rata-rata (*intervensi*) setelah diberikan konseling = 70. Jadi terdapat perbedaan skor sebelum diberikan konseling dan sesudah diberikan konseling *Humanistik*. Skor rata-rata (*intervensi*) lebih tinggi dari skor rata-rata (*baseline*). Sehingga hasil skor akhir dari hasil analisis data di atas rata-rata.

B. Analisis Dalam Kondisi

1. Analisis dalam kondisi

Menganalisis perubahan data dalam satu kondisi misalnya kondisi *baseline* atau kondisi (Intervensi), sedangkan komponen yang akan dianalisis meliputi komponen seperti tingkat stabilitas, kecenderungan arah, dan tingkat perubahan.

- a. Menunjukkan data (*baseline*) dimana pada data tersebut datanya telah stabil mulai dari sesi pertama sampai terakhir. Tingkat stabilitas pada *baseline* grafik diatas menunjukkan data yang stabil. Rentang skornya 60-65 secara konsisten berada pada 62 dari meannya. Dengan demikian intervensi dapat segera dilakukan.
- b. Kecenderungan arah pada (*baseline*) grafik diatas menunjukan cenderung meningkat dari data sebelumnya.
- c. Tingkat perubahan level pada grafik diatas menunjukkan bahwa skor pertama dan selanjutnya telah stabil. Dengan data hasil (*baseline*) yang didapatkan bisa dilanjutkan ketahap (*intervensi*).

2. Analisis Antar Kondisi

Untuk memulai menganalisis berubahan antar kondisi, data yang stabil harus mendahului kondisi yang akan dianalisis. Misalnya ketika data (*baseline*) bervariasi (tidak stabil) maka akan mengalami kesulitan untuk menginterpretasi pengaruh (*intervensi*) terhadap variabel terikat, juga tergantung pada perubahan level dan besar kecilnya yang terjadi antara dua kondisi yang sedang dianalisis.

- a. Secara umum biasanya pembaca lebih tertarik pada (*intervensi*) yang mengalami perubahan level yang jelas antara

(*baseline*) dengan (*intervensi*). Untuk menganalisis pengaruh (*intrvensi*) terhadap variabel terikat peneliti tidak hanya terpaku pada perubahan level saja tetapi harus memperhatikan panjang pendeknya (*intervensi*) atau pengukuran yang diberikan pada dua kondisi. Disamping itu perbedaan prosedur pengukuran antar kondisi juga perlu diperhatikan. tingkat stabilitas pada (*fase baseline*) diatas menunjukkan 60-65 rentang skornya secara konsisten berada antara 62,5 dari meannya, dengan data pada (*fase baseline*) seperti yang diatas mengindikasikan bahwa (*intervensi*) dapat dilakukan. Data pada (*fase baseline*) menunjukkan perubahan stabilitas level yang rendah ke level yang tinggi dengan skor 60-65, sedangkan data pada (*fase intervensi*) grafik diatas menunjukkan perubahan stabilitas level yang rendah ke level yang lebih tinggi dengan skor 60-85. Pada grafik diatas menunjukkan adanya perubahan treadment dan diikuti oleh perubahan level setelah diberikan (*intervensi*). Pada kondisi (*fase baseline*) diatas datanya stabil sedangkan setelah dilakukan (*intervensi*) trendment meningkat. Dalam penelitian ini peneliti menginginkan (*target behavior*) yang dimana ingin meningkatkan penyesuai diri siswa di lingkungan sekolah. Jika dilihat dari data diatas menunjukkan trendmentnya meningkat yang berarti adanya perubahan selama (*intervensi*).

b. Ada tidaknya pengaruh (*intervensi*) terhadap variabel terikat, jika dilihat dari perubahan arah trendment setelah dilakukan (*baseline*) menunjukkan arah yang stabil dan sesudah diberikan *intervensi* menunjukkan arah trendment meningkat, menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling *Humanistik (intervensi)* yang diberikan terhadap variabel terikat (penyesuaian diri siswa dilingkungan sekolah).

Perubahan level dan trendment pada sesi (*baseline*) menunjukkan data yang stabil sedangkan sesi (*intervensi*) menunjukkan data yang meningkat.

C. Pembahasan

Berdasarkan tujuan dan hasil dari penelitian, maka akan dibahas secara jelas tentang gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019

Gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019 sebelum diberikan konseling *humanistik (fase baseline)* dan gambaran data penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun Pelajaran 2018/2019. Setelah diberikan konseling *humanistik (fase intervensi)*.

1. Gambaran penyesuaian diri siswa setelah diberikan angket.

Berdasarkan hasil perhitungan data *baseline* (evaluasi awal) tersebut, maka dapat diperoleh hasil gambaran penyesuaian diri siswa sebelum diberikan angket dalam kategori rendah dengan kecenderungan arah trendmenya dikatakan setabil.

2. Gambaran penyesuaian diri siswasetelah diberikan layanan konseling humanistik dapat dikatakan berhasil dilihat dari data sebelum dan sesudah diberikan konseling *humanistik*.
3. Berdasarkan hasil perhitungan data *intervensi* (pemberian perlakuan) maka dapat diperoleh hasil bahwa gambaran penyesuaian diri siswa tergolong arah trendmenya meningkat dari sesi sebelumnya.

Pelaksanaan layanan konseling *humanistik* dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa dilakukan sebanyak 11 kali pertemuan, 5 kali pertemuan pemberaian angket dan 6 kali pertemuan untuk memberikan konseli perlakuan dengan menggunakan pendekatan konseling *humanistik*. Pelaksanaan layanan konseling *humanistik* bertujuan untuk membantu konseli memperoleh kesadaran dan bertanggung jawab atas dirinya akan pentingnya penyesuaian diri siswa pada lingkungan sekolah. Pelaksanaan konseling *humanistik* dilaksanakan untuk membantu konseli agar sadar akan tanggung jawab dan sadar akan potensi yang dimiliki. Adapun metode yang dilakukan dalam melakukan konseling ini adalah dengan berbagi pengalaman kepada konseli karena dengan berbagi pengalaman yang sama menimbulkan suatu diskusi yang nyaman dan akan lebih mudah mendapat solusi dari masalah yang dihadapi.

Adapun untuk melihat tingkat keberhasilan yang dilakukan peneliti dari hasil analisis deskriptif penelitian ini maka akan digambarkan berdasarkan hasil dari penelitian yang relavan, yang pernah dilakukan oleh peneliti lain.

Anam,(2016) melakukan penelitian dengan judul kontribusi kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan berkomunikasi terhadap kemampuan memecahkan masalah pada siswa SMA NW Tebaban tahun pelajaran 2015/2016 . Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa, Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang ada maka dapat disimpulkan bahwa, hasil analisis dengan uji r_{xy} dimana nilai thitung=0,518 lebih besar dibanding dengan nilai ttabel=0,213 atau $0,518 > 0,213$, sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan berkomunikasi efektif terhadap kemampuan memecahkan masalah. Ilyas, (2012) melakukan penelitian dengan judul akselerasi penyesuaian diri siswa melalui layanan orientasi.Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa, Berdasarkan hasil analisis bahwa penyesuaian diri yang dilakukan pada masa peralihan dari sekolah umum ke akselerasi berbeda-beda dengan memberikan layanan orientasi diharapkan siswa dapat menyamakan konsep dan cara-cara beradaptasi/menyesuaikan sehingga remaja dapat berkembang secara optimal dan menyesuaikan diri secara baik di lingkungan yang baru dimanapun mereka berada.

Purwati, (2012) melakukan penelitian dengan judul penerapan konseling behavioristik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri anak. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa, Penyesuaian diri anak adalah upaya yang dilakukan anak untuk menyelaraskan diri terhadap dirinya sendiri dan lingkungan yang melibatkan proses psikis dan fisik yang terwujud dalam perilaku sehingga mendapat kesejahteraan dan kebahagiaan.

Dari beberapa penelitian di atas bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif yang dilihat dari peningkatan yang cukup signifikan terhadap penyesuaian diri di lingkungan sekolah setelah melakukan konseling *humanistik* yang ditandai dengan meningkatnya perilaku positif dan meningkatnya penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang selama ini menurun.

D. Keterbatasan Dalam Penelitian

Selama penelitian yang dilaksanakan mulai sejak tanggal 23 Juli sampai dengan 28 Agustus 2018. Penelitian ini berlangsung dengan baik tujuan dan harapan dari penelitian ini bisa tercapai, akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan, keterbatasan digolongkan sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian yang tersedia dibatasi oleh pihak sekolah karena tidak ingin mengganggu jam pelajaran lain.
2. Selama menjawab angket siswa kurang fokus karena memikirkan waktu keluar main habis.
3. Kadang menyita banyak waktu dikarenakan harus menunggu sampai keluar main dan setelah siswa sarapan.
4. Selanjutnya peneliti merasa kurang dalam hal menyiapkan materi sehingga ada sedikit hambatan karena peneliti harus melihat buku saat berlansungnya konseling.
5. Dalam hal tempat kadang kesulitan karena disampingnya kamar mandi dan diganggu oleh temannya yang ke kamar mandi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: siswa masih belum terlalu banyak memiliki perubahan setelah di berikan angket di karnakan belum di berikan perlakuan, akan tetapi setelah diberi perlakuan, siswa bisa mengontrol tingkah lakunya di dalam lingkungan sekolah.

Dari hasil analisis data menunjukkan nilai rata-rata (*fase baseline*) dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 65, dengan rata-rata MI Ideal (mean) 62,5. Sedangkan nilai rata-rata (*fase intervensi*) dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 85 dengan, mean rata-rata 70. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling *Humanistik* dapat memberikan pengaruh untuk meningkatkan penyesuaian di lingkungan sekolah pada siswa kelas X SMA NW Tebaban tahun pelajaran 2018/2019

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas X SMA NW Tebaban, maka saran yang dapat diberikan adalah:

- a. Bagi konselor, hendaknya lebih memperhatikan siswa, dengan memberikan layanan yang tepat untuk permasalahan yang di hadapi konseli atau yang di hadapi oleh peserta didik yang ada di SMA NW Tebaban.

- b. Bagi konseli atau siswa maupun siswi, hendaknya memperhatikan apa yang sudah di nasehatkan oleh guru bk atau guru mata plajaran, agar bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dan bisa mencapai cita-cita yang di inginkan.
- c. Bagi guru mata plajaran, agar ikut membantu atau bekerja sama dengan guru bk untuk mengarahkan siswa siswi untuk bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.
- d. Bagi kepala sekolah, diharapkan mengontrol keadaan sekolah, dengan mengarahkan para guru-guru dan pegawai yang ada di sekolah untuk membantu mengarahkan siswa dan siswi di SMA NW Tebaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Abu , (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Ali, Muhammad, Asrori, Muhammad, (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Corey, Gerald. (1988). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatimah, Enung. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : CV Puataka Setia.
- Gantina Komalasari, M.Psi, Wahyuni Eka, S.Pd., M.A.A.P.D. dan Karsih, M.Pd.(2016). *Teori dan Tehnik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Hardi, (1997). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdukarya
- Mastur, M. Pd., Kons.dan Triyono, S.Pd., M.Pd. (2014). *Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Sosial*. Yogyakarta: Paramitra Publishing..
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Sunanto, Takeuchi, Nakata. (2005). *Pengantar Penelitian Subyek Tunggal*. Tsukuba: Criced.
- Sunarto, (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.

LAMPIRAN 1

FORMAT VERBATIM KONSELING INDIVIDU

No	UNGKAPAN VERBAL	UNGKAPAN NON VERBAL	TEKNIK	TAHAP
1	Kl : " Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh	Terlihat bingung		TAHAP AWAL Tujuan mendefinisikan masalah bersama konseli
2	ko : "wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarokatuh, mari adk silahkan duduk	menyambutkonseli dengan, ceria dan menyenangkan sambil menunjukkan tempat duduk.	Atending	
3	kl: " Terimakasih kak"	menatap wajah konselor dengan senyum dan terlihat kebingungan		
4	ko: "ya sama-sama , adk udang sarapan"?	memperhatikan wajah konseli	Bertanya terbuka	
5	kl : "Ya kak baru selesai dari kantin, ada apa kakak memanggil saya kesini?"	Terlihat konseli agak keheranan		
6	ko : "jadi maksud kakak memanggil adk keruangan ini lagi untuk menindak lanjuti hasil angket yang sudah adk isi kemarin"	memperlihatkan hasil angket yang sudah diisi	Menjelaskan tujuan	
7	kl : " ya kak..."	melihat hasil angket dan menunduk		TAHAP PERTENGAHAN (TAHAP KERJA) Tujuan untuk mengolah masalah konseli yang
8	ko : " adek memiliki tingkat penyesuain diri yang rendah, betul demikian yang adk rasakan"?	melihat hasil angket dan menunduk.		
9	kl: "ya kak...(sambil menunduk)	menunduk dan		

		terlihat malu		sudah didefinisikan
10	ko: "ya kakak mengerti dengan perasaan adk, kakak lihat adek merasa takut untuk menceritakan masalahnya. Perlu adk ketahui di dalam konseling yang akan kita lakukan ini, ada peraturan atau azaz-azaznya, jadi konseling yang kita lakukan tidak sembarangan, apa saja yang adek ceritakan atau adek keluhkan kepada kakak pasti kakak jaga dan kita akan sama-sama mencari jalan keluar yang tepat untuk permasalahan adk. jadi adek jangan takut untuk mengungkapkan masalah adk.	menatap konseli dan menggunakan bahasa tubuh, memberikan keyakinan kepada konseli	Refleksi. informasi azaz	
11	kl: "ya kak adek akan melakukan hal itu, dengan kakak ngomong seperti itu adk aan berusaha akan menceritakan apa yang adek pendam selama ini.	terlihat eksperimen wajah tegang		
12	ko: "kalau begitu, menurut adek menyesuaikan diri di lingkungan sekolah itu penting atau tidak?	terus memandangi konseli	Empati. Bertanya terbuka. Fokus.	
13	kl: "mmm penting kak.	terlihat bingung		
14	ko : "jadi penting ya dek, terus permasalahan yang adk rasakan apa?	memandangi konseli	bertanya terbuka	
15	kl : "mmmm sebenarnya adk bingung kak apa yang harus adek lakukan apapun yang adek lakukan tidak pernah di dukung sama keluarga adek, adek bingung melampiaskannya kayak gimana, jadi adek memilih jalan seperti ini untuk melampiaskannya mungkin dengan ini ada perubahan dari keluarga.	terlihat bingung		
16	ko : "baiklah masalah yang adk alami ini pasti ada jalan keluarnya selama kita sama-sama berusaha untuk menyelesaikannya. Kira-kira ada gambaran adek ngak untuk menyelesaikan masalah ini.	memandangi konseli	merencanakan solusi	
17	kl : "adk juga bingung apa yang harus adek lakukan,	terlihat sikapnya		

	apakah adek harus ngomong langsung pada orang tua, tapi adek malu harus ngomong langsung sama orang tua.	mulai bersemangat	
18	ko : "? Menurut adk?	menatap konseli	memberikan dorongan minimal
19	kl : "mmm(diam) ... Adek malu harus berbicara langsung kepada orang tua nantik adek dikira mengada-ngada dan di abaikan lagi dan adek juga takut di marahi	terlihat berfikir	
20	ko : "kalau begitu adek pikirkan dulu keputusan adk.	memberikan kejelasan	dorongana
21	kl : "ya kak adek akan pikirkan dan mencoba	menganguak	
22	ko : "bagaimana dek tentang keputusanya?	menatap wajah konseli	Bertanya terbuka
23	kl : "ya kak keputusan saya adalah saya memilih harus ngomong langsung kepada orang tua karna itu jalan satu-satunya agar orang tua saya bisa mengerti tentang keadaan saya sekarang ini.	tersenyum dan terlihat bersemangat	
24	ko : "baiklah kalau begitu adek silahkan mencoba untuk ngomong kepada orang tua dengan cara baik-baik.	menatap konseli	dorongan
25	kl : " ya kak setelah pulang sekolah nanti saya akan mencobanya, kalau diam begini masalah adek akan menjadi runya dan tidak bisa terselesekan dan hubungan saya dengan keluarga akan tidak harmonis.	bersemangat	
26	ko : " adek mau mulai darimana hari ini ?	melihat konseli	dorongan
27	kl : "begini kak kemarin waktu dirumah adek mencoba untuk mendekati orang tua saya mulai pelan-pelan ngomong untuk memberi tahu apa yang adek inginkan dari orang tua dan keluargga. Bahwasannya saya sangat pengen di perhatikan supaya saya tidak di cap anak nakal lagi,		

	sebenarnya itu yang samaya mau, saya inginkan apa-apa cuman kasih sayang dan perhatian saja			
28	ko : "ya trus?"	memberikan sanjungan dan menutup sesi konseling		
29	kl : "alhamdulillah kak apa yang adek katakan didengar oleh keluarga terutama sama orang tua, saya tidak menyangka keadaanya akan seperti ini, ternya berkata jujur dan berani mengungkapkan masalah kepada orang tua itu sangat memuaskan hati saya dan saya menjadi lega tidak ada beban lagi di fikiran saya.	berjabat tangan		
30	ko : "terus setelah ini apa yang adek lakukan	berdiri melihat konseli		
31	kl : "adek akan berusaha untuk merubah sikap adek			
32	ko : "bagus dek, setelah adk melakukan proses konseling ini apa yang adek rasakan?"			
33	kl : "dari proses konseling ini hasil yang di capai alhamdulillah bisa membantu saya keluar dari masalah yang selama ini saya hadapi. Saya lebih bersemangat untuk merubah diri.			
34	ko : " sekarang untuk menjaga agar adek memiliki motivasi untuk berubah seperti yang adek katakan, apak komitmen adek?"			
35	kl : "harus bersemangat untuk merubah diri			
36	ko: "bagus dek dan komitmen yang sudah adek tentukan itu harus dipegang erat-erat, kalau begitu silahkan boleh kembali ke kelas, nantik kalau bingung lagi jangan malu kesini ya,	memberikan sanjungan dan menutup sesi konseling	menutup sesi konseling	TAHAP AKHIR KONSELING tujuan merencanakan membuat komitmen dan menyimpulkan
37	kl : "ya kak teimakasih, assalamu'alaikum			
38	ko : "walaikumussalam			

LAMPIRAN 2

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK

Layanan Konseling Individu

1. Materi / Topik Bahasan : penyesuaian diri siswa dilingkungan sekolah ekstrinstik
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, sosial
3. Fungsi Layanan : Pemahaman dan mengatasi
4. Tujuan Layanan : siswa dapat memahami pentingnya makna untuk menyesuaikan diri di Lingkungan sekolah
5. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
6. Tempat Penyelenggaraan : Disesuaikan
7. Waktu Penyelenggaraan : 1x 45 Menit
8. Pihak yang Dilibatkan : -
9. Metode : -
10. Uraian Kegiatan Materi Layanan
 - a. Uraian kegiatan : Konseling individu
 - b. Materi layanan : 1. Tahap pelibatan konseling, a) melibatkan konseli untuk mengembangkan hubungan konseli, b) mendengarkan maksud dan tujuan kedatangan konseli, c) memberikan keyakinan tentang asa konseli, d) membahas hubungan dan konseling yang akan dijalani. 2. Tahap inti : a) sesi konseling I: a. Memberikan keyakinan bahwa ia sebagai konselor akan menjadi pendengar yang baik dan tertarik, b. Membantu konseli untuk mengeksplorasi berbagai perasaan tanpa ada upaya menghakimi atau mempengaruhi arus pembicaraan konseli, c. Konseling pertama diakhiri tanpa ada upaya apapun untuk merangkum dan menyimpulkan. II : a, mengizinkan konseli untuk memulai berbicara, konselor dapat mengatakan seperti ini ,” *Anda ingin mulai dari mana hari ini,*” b, mendengarkan dengan cermat ungkapan pikiran, perasaan, serta eksplorasi pengalaman tanpa upaya menghakimi dan mempengaruhi arus pembicaraan konseli, c, memfasilitasi pengambilan keputusan oleh konseli, konselor mengungkapkan dan mengkomunikasikan penerimaan, penghargaan dan pengertian, serta berbagai upaya dengan konseli dalam mengembangkan kerangka acuan internal konseling agar dapat mengambil keputusan, d, sesi perkembangan yang dicapai konseli. 3. Tahap pengakhiran : a) mendorong konseli agar terus memperbaiki persepsi dirinya, b) meminta konseli untuk menyimpulkan sendiri hasil-hasil konseling yang di jalannya, c) menyampaikan ada pertemuan konseling berikutnya.
11. Alat dan perlengkapan yang di gunakan : - Buku
- sumber- sumber relevan
12. Rencana penelitian : a, Laising : menanyakan kepada siswa apakah sudah Paham Atau belum.
b, Lajapan : mengambil perilaku siswa setelah selesai konseling

c, Laijapan : melakukan pengamatan terhadap

Hasil pemahaman siswa

12. Catatan khusus : jika konseli belum paham akan ditindak lanjuti segera dengan lainnya.