

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 01 MENGGALA TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat – syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**FERA NITA**

**NPM. 1511080227**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *POSITIVE*  
*REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI  
SMP NEGERI 01 MENGGALA  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat – syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**FERA NITA  
NPM. 1511080227**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Pembimbing II : Andi Thahir, MA.,Ed.D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *POSITIVE REINFORCEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 01 MENGGALA T.P 2019/2020

Oleh :  
FERA NITA

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan guna mencapai harmoni pada diri sendiri dan tempat dimana ia berada. Dalam perkembangan hidup, manusia dihadapkan pada dua peran yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan interaksi dan menjalin komunikasi yang baik. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku. Seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah akan berdampak negatif dalam proses berinteraksi sosial yang menyebabkan seseorang tersebut merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar dimana ia berada dan tidak menutup kemungkinan seseorang tersebut akan mengalami depresi dan menjadi seseorang yang murung juga menutup diri. Kurangnya perhatian, penghargaan, motivasi dan *positive reinforcement* yang diberikan mengakibatkan rendahnya penyesuaian diri peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 01 Menggala.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, metode *pre-experimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* dengan sampel penelitian yang berjumlah 8 peserta didik kelas VII C di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020 yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan bantuan program SPSS versi 17 dengan taraf signifikansi 0.05 (5%), diperoleh nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2.521 dan  $Z_{tabel} 0.05 = 0.0011$ , maka  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  (-2.521 > 0.0011) dengan nilai Sign. (2-tailed) atau bernilai 0.012. Artinya nilai 0.012 lebih kecil dari  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Efektif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020”.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Positive Reinforcement*, Penyesuaian Diri



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020**

**Nama : Fera Nita**

**NPM : 1511080227**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk di Munaqosyahkan dan di Pertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**NIP. 195909201987031003**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir, M.A., Ed.D**

**NIP. 197604272007011015**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling  
Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 1967062219940322002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 01 MENGGALA TAHUN AJARAN 2019/2020”**, disusun oleh **Fera Nita, NPM: 1511080227**, Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Selasa, 14 April 2020**

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

**Ketua** : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Sekretaris** : **Iip Sugihara, M.Si**

**Penguji Utama** : **Rahma Diani, M.Pd**

**Penguji Pendamping I** : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Penguji Pendamping II** : **Andi Thahir, M.A., Ed.D**

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hi. Nirva Diana, M.Pd**  
**NIP. 196508231989032001**



*(Handwritten signatures and names of the examination team members)*

## MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا  
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

*“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”. (Qs. Al-Hujarat :13).<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 412

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim...

Teriring do'a dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan sebuah karya sederhana ini sebagai tanda cinta dan kasih sayangku yang sangat tulus kepada :

1. Kedua orang tua ku tercinta, Ayahanda ISHAK IMAM RATU dan Ibunda tercinta FATMAWATI YAKUB yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, mendidikku dengan kesabaran yang tiada pernah hentinya selama ini, yang telah menjadi motivator terbesar dalam hidupku dan sangat berperan penting dalam tumbuh kembangku, terima kasih selalu ku persembahkan atas pengorbanan yang begitu besar serta do'a yang begitu tulus yang telah Ayahanda dan Ibunda berikan untuk ku dan masa depanku.
2. Kakak-kakak ku tercinta Atu Yulianti Khasanah, Qiay Imam Suyadi, Dati Ismalia, Ahi Kodri Fernando, Uni Ida Suryadi, Acik Ena Sari, One Albayana dan Cici Erlika Dewi yang sangat ku sayangi, terima kasih ku ucapkan atas segala kasih sayang yang begitu besar kalian berikan untukku baik berupa dukungan serta doa yang tiada hentinya tercurahkan untukku.
3. Teruntuk seseorang teristimewa dan berarti di hidupku Rachmad Al Amien yang sangat aku cintai, terima kasih ku ucapkan untuk semua keindahan yang telah terjalin sejak kita sama-sama masih duduk di bangku SMA sampai saat ini kita sama-sama berhasil dalam meraih gelar sebagai sarjana, terima kasih untuk dukungan, motivasi, doa, perjuangan serta pengorbanan yang telah kau lakukan untuk ku di setiap proses pencapaian sampai aku berhasil ada di tahap ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Fera Nita atau yang biasa dipanggil dengan panggilan Fera yang dilahirkan di desa Ujung Gunung Udik, Kec. Menggala, Kab. Tulang Bawang pada tanggal 02 Februari 1997. Penulis merupakan Anak kesembilan dari 9 bersaudara dari pasangan Bapak Ishak Imam Ratu dan Ibu Fatmawati Yakub. Dan memiliki 6 saudara perempuan yaitu Yulianti Khasanah, Ismalia, Ida Suryani, Ena Sari, Albayana dan Erlika Dewi, dan juga memiliki 2 saudara laki-laki Imam Suyadi dan Kodri Fernando.

Adapun pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis adalah memulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 01 UGI Menggala, lulus pada tahun 2009. Dilanjutkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 01 Menggala, lulus pada tahun 2012. Kemudian dilanjutkan kembali pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Menggala, lulus pada tahun 2015.

Kemudian pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam program Strata Satu (S1). Adapun kegiatan yang diikuti selama menjadi mahasiswi (UIN) Raden Intan Lampung kegiatan ekstra kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) penulis juga sering mengikuti kegiatan-kegiatan seminar dalam ilmu bimbingan dan konseling baik didalam ataupun diluar kampus untuk lebih memperdalam pengetahuan dan pengalaman. Selanjutnya penulis menyelesaikan studinya pada tahun 2020 di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala” sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana, (S.Pd) dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada nabi besar Muhammad SAW. Kepada para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari, dalam penyelesaian Skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui Skripsi ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd, Selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

4. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I atas kesediaan dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan dan motivasi yang diberikan selama penyusunan Skripsi ini.
5. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku pembimbing II yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan masukan, dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
6. Bapak dan ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas ketulusan dan kesediaannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Suwardi, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 01 Menggala yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
9. Elisabeth Kristiani Sidabalok, S.Pd selaku guru bimbingan konseling di SMP Negeri 01 Menggala yang telah membantu penulis selama mengadakan penelitian.
10. Bapak dan Ibu guru serta peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala, terimakasih karena sudah banyak membantu penulis pada saat melakukan penelitian sehingga penelitian pun berjalan lancar.
11. Teman-teman KKN, PPL DAN KOMPRESI UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan motivasi dan dukungannya

12. Teman seperjuanganku BKPI D 2015 khususnya teman dekatku Lia Hardianti, Fera Wati dan Nadya Yoenita terimakasih atas solidaritas yang luar biasa sehingga membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti.
13. Adik-adik yang ku sayangi Ovelinda, Sonia, Witri, Goushy, Ninda, Ayu, Siska, Maya dan Septi yang telah menemani dan selalu memberikan dukungan, doa serta selalu menyemangatiku untuk berjuang dalam proses tahap ahir ini. Terimakasih atas kebersamaan yang terjalin beberapa tahun ini.
14. Adik-adik ku di Klaten khususnya SDN 1 Klaten & SMPN 30 Bandar Lampung khususnya kelas 7A & 8E. Aku bersyukur dipertemukan dengan anak-anak yang sangat besar dan tulus mencintaiku. Terimakasih sudah memberikanku arti menjadi sosok guru BK yang dicintai.
15. Team Munaqosyah Online ku yang luar biasa Umatul, Puji & Nur'aini terima kasih atas kerja sama yang sangat baik dalam berjuang bersama-sama di tahap ahir sampai akhirnya kita berhasil wisuda bersama.
16. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu penulis banggakan.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, dan berkenan membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis berharap Skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 02 Februari 2020  
Penulis,

Fera Nita  
NPM. 1511080227

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	15

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Kelompok .....	16
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	16
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	17
3. Komponen Layanan Konseling Kelompok .....	19
4. Asas-asas Dalam Layanan Konseling Kelompok .....	20
5. Manfaat Konseling Kelompok .....	21
6. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	23

B. Teknik <i>Positive Reinforcement</i> .....	23
1. Pengertian <i>Positive Reinforcement</i> .....	23
2. Tujuan <i>Positive Reinforcement</i> .....	26
3. Komponen Pemberian <i>Positive Reinforcement</i> .....	27
4. Prinsip – Perinsip Penerapan <i>Positive Reinforcement</i> .....	30
5. Jenis – Jenis <i>Positive Reinforcement</i> .....	31
6. Langkah – Langkah Penerapan <i>Positive Reinforcement</i> .....	32
C. Penyesuaian Diri .....	33
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	33
2. Macam – Macam Penyesuaian Diri .....	41
3. Proses Penyesuaian Diri .....	41
4. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri .....	45
5. Indikator Penyesuaian Diri.....	50
D. Penelitian Yang Relevan .....	51
E. Kerangka Pemikiran.....	55
F. Hipotesis.....	58

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	60
B. Desain Penelitian.....	61
C. Variabel Penelitian .....	63
D. Devinisi Operasional .....	64
E. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	65
1. Populasi .....	65
2. Sampel Penelitian.....	65
3. Teknik Sampling .....	66
F. Teknik Pengumpulan Data.....	66
1. Observasi.....	67
2. Wawancara.....	67
3. Angket.....	68
4. Dokumentasi .....	70

G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	71
H. Tahap – Tahap Rancangan Kegiatan.....	74
I. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	76
1. Uji Validitas .....	76
2. Uji Reliabilitas.....	79
G. Teknik Analisis Data.....	80

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	81
1. Profil Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik .....	81
B. Deskripsi Data.....	83
1. Hasil <i>Pretest</i> Penyesuaian Diri Peserta Didik .....	83
2. Hasil <i>Posttest</i> Penyesuaian Diri Peserta Didik.....	84
3. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Peserta Didik.....	85
C. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Positive Reinforcement</i> Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Pelajaran 2019/2020.....	87
D. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	97
1. Uji Normalitas .....	97
2. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	98
E. Pembahasan.....	100
F. Keterbatasan Penelitian.....	103

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	104
B. Saran .....	105

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Permasalahan Penyesuaian Diri Peserta Didik.....	9
2. Persentase Penyesuaian Diri Rendah .....	10
3. Definisi Operasional.....	64
4. Jumlah Populasi Penelitian .....	65
5. Sampel Penelitian.....	66
6. Skor <i>Alternative Jawaban</i> .....	69
7. Kriteria Penyesuaian Diri .....	70
8. Kisi – Kisi Pengembangan Instrumen.....	71
9. Tahap – Tahap Rancangan Kegiatan.....	74
10. Uji Validitas .....	78
11. Hasil Validitas .....	78
12. Uji Reliabilitas .....	79
13. Persentase Penyesuaian Diri Peserta Didik.....	82
14. Hasil Angket <i>Pretest</i> .....	83
15. Hasil Angket <i>Posttest</i> .....	84
16. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i> .....	85
17. Hasil Uji Normalitas .....	98
18. Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	99
19. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	99

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	58
2. Pola Kelompok <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	63
3. Hubungan Kedua Variabel.....	67
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Kisi – Kisi Observasi
2. Kisi – Kisi Wawancara
3. Angket Penyesuaian Diri Peserta Didik
4. Instrument Penelitian
5. *Pretest*
6. Hasil *Pretest* dan *Posttest*
7. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok
8. Formulir Persetujuan Wawancara
9. Formulir Kesiediaan Mengikuti Konseling Kelompok
10. Penilaian Hasil Terhadap Konseling Kelompok
11. Absensi Anggota Kelompok
12. Data Valid
13. Data Reliabilitas
14. Uji Normalitas
15. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*
16. Kartu Konsultasi
17. Lembar Keterangan Validasi
18. Surat Izin Melaksanakan Penelitian
19. Surat Balasan Penelitian
20. Dokumentasi Kegiatan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam perkembangan hidup, manusia dihadapkan pada dua peran yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan interaksi dan menjalin komunikasi yang baik. Manusia juga dituntut untuk mampu mengatasi segala masalah yang timbul sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sosial dan harus mampu menampilkan diri sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku.

Remaja sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksi dengan lingkungan. Manusia sebagai pribadi yang unik memiliki perbedaan karakteristik antara individu satu dengan individu yang lain. Saat memasuki masa remaja tidak sedikit dari individu yang sering mengalami berbagai masalah yang ada karena terjadi perubahan fisik, psikis, dan juga lingkungan sosial. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru.

Beberapa tugas perkembangan remaja dalam usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapinya. mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, mencapai peran sosial sebagai pria dan

wanita. Untuk memenuhi tugas perkembangannya, remaja harus menyesuaikan dirinya dan bergaul secara harmonis dengan teman sebaya, orang dewasa, maupun peraturan yang ada dalam berbagai situasi dimana remaja tersebut berada, dengan begitu remaja akan mampu mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, mempunyai tingkah laku yang bertanggung jawab dan peran sosial yang baik didalam lingkungan bermasyarakat.

Sekolah merupakan lembaga yang sangat berpengaruh dalam pembentukan perkembangan manusia dalam proses penyesuaian diri. Hal ini sejalan dengan tugas sekolah yaitu mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, yang juga berperan penting sebagai pendidik yang membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik dengan lingkungannya.

Namun, lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah penyesuaian diri. Begitu pula halnya dengan remaja yang baru menyelesaikan pendidikannya dijenjang Sekolah Dasar (SD) dan melanjutkan kejenjang selanjutnya, yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya, pada hari-hari pertama memasuki sekolah baru, peserta didik harus menghadapi lingkungan sekolahnya yang baru yang sangat berbeda dengan sekolah sebelumnya, menemukan teman-teman baru, guru-guru baru, metode dan cara belajar serta peraturan/tata tertip yang sudah pasti sangat

berbeda dengan sekolah sebelumnya dan tentunya semua itu sangat tidak mudah untuk peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri sangat perlu dimiliki oleh remaja dalam kehidupan mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dilingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Menurut Kartini K, penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negative sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.<sup>1</sup>

Permasalahan penyesuaian diri dilingkungan sekolah menimbulkan banyak remaja atau peserta didik tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam dirinya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Remaja atau peserta didik yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri tercermin dari tingkah lakunya yang tidak mampu bertindak dinamis dan tidak mampu bertindak secara terbuka dan menerima kritik terhadap dirinya, tidak percaya terhadap dirinya, orang lain, dan segala sesuatu yang diluar dirinya sehingga merasa tersisih dan kesepian yang menyebabkan peserta didik tersebut cenderung menjadi individu yang pendiam, suka menyendiri dan menutup diri dengan teman sebaya ataupun guru yang ada di sekolah.

Di sekolah, peserta didik selalu dihadapkan dengan masalah keyakinan diri, konsep diri, dan penyesuaian diri. Remaja ataupun orang dewasa yang

---

<sup>1</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, ( Bandung : Mandar Maju, 2000 ), hal. 45

memiliki keyakinan terhadap dirinya biasanya mereka memiliki konsep diri yang baik. Menurut beberapa ahli, konsep diri dikembangkan melalui interaksinya dengan orang lain ataupun peniruan. Jika sejak kecil individu diterima dilingkungan sekitar, disayangi, dan selalu dihargai maka ia akan mampu mengembangkan konsep diri yang positif dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Namun jika pengalaman sosial yang buruk seperti ditolak, dicela cenderung akan membentuk konsep diri yang negatif dan menjadi kurang percaya diri.<sup>2</sup>

Di sekolah peserta didik juga dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Individu dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik apabila individu tersebut dapat melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien seperti individu yang mampu melakukan respon dengan mengeluarkan tenaga dan waktu dengan sehemat mungkin.<sup>3</sup>

Indikator seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik yaitu:

1. memiliki kemampuan beradaptasi
2. mampu melakukan respon-respon yang matang
3. mampu bergaul dengan teman
4. mampu menyesuaikan pelajaran di kelas
5. memiliki kepercayaan diri dan optimis.<sup>4</sup>

Dalam proses penyesuaian diri di sekolah, peserta didik juga dihadapkan dengan persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulan dengan teman sebaya yang biasanya disebabkan karena di lingkungan sekolah tersebut tidak

---

<sup>2</sup> Sulistiyorini, *Konsep Diri Positif: Menentukan Prestasi Anak*, ( Yogyakarta : Kanisius, 2006), hal. 1-2

<sup>3</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asori, *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*, hal. 176

<sup>4</sup> *Ibid.*, hal. 176

sedikit peserta didik yang memilih dalam bergaul misalnya berteman berdasarkan warna kulit, ekonomi, dan lain sebagainya, yang menyebabkan individu tersebut mengalami kebingungan dalam memulai sesuatu dan mempunyai perasaan cemas akan penolakan pada dirinya yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Sedangkan bukankah seharusnya kita sebagai sesama umat manusia harus saling mengenal satu sama lain dan bersosialisasi dengan baik tanpa memandang perbedaan yang ada guna tercapainya kehidupan yang harmoni dan sejahtera seperti makna yang terkandung dalam ayat berikut ini:

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا  
 إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

*“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal ( Qs.Al-Hujarat : 13 )<sup>5</sup>*

Seperti makna yang terkandung di dalam ayat di atas sudah terlihat jelas bahwa persaudaraan islam berlaku untuk seluruh manusia tanpa di batasi bangsa, warna kulit, kekayaan, wilayah maupun karakteristik yang berbeda-beda melainkan didasari oleh aqidah. Persaudaraan merupakan pilar masyarakat islam dan salah satu basis kekuatan seorang mukmin terhadap mukmin yang lainnya bagaikan bangunan yang saling mengikat serta bagai jalinan antara jari jemari yang saling menguatkan. Untuk itu sangat penting

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 412

bagi individu untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan baik agar individu dapat dengan mudah bersosialisasi dengan siapapun tanpa memandang perbedaan dan tanpa adanya rasa keraguan atas penolakan dirinya.

Dalam menghadapi hal tersebut diperlukan suatu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik di sekolah, karena salah satu fungsi dalam bimbingan dan konseling yaitu fungsi *kuratif* (pengentasan) yaitu untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Dalam hal ini penulis menggunakan teknik *positive reinforcement* (penguatan positif). Mengapa menggunakan teknik *positive reinforcement* karena teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah yang lebih rasional dan logis dengan cara memberikan pujian verbal atau reward ataupun memberikan punishment atau hukuman. Bila perilaku konseli mengalami kemajuan dalam arti positif, maka ia dipuji “baik” namun bila belum mengalami peningkatan dalam arti masih negatif, maka dikatakan “kurang baik”. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* atau *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.<sup>6</sup>

Menurut Walker dan Shea, penguatan positif dapat dimanfaatkan untuk memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, menetap dimasa akan datang.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung : Rizqi Press, 2009 ), hal. 7

<sup>7</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : Indeks Cet.ke-5, 2016 ), hal. 161

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *positive reinforcement* merupakan suatu stimulus atau rangsangan berupa benda sebagai wujud pemberian penguatan yang menyenangkan guna terhindarnya dari perilaku yang tidak diinginkan dan menjadikan pribadi peserta didik sebagai pribadi yang lebih berarti.

Menurut Rian Rokhmad Hidayat, Nur Rahayu, Muwakidah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keefektifan *positive reinforcement*:

1. Memilih perilaku yang akan ditingkatkan. Perilaku yang dikukuhkan harus diidentifikasi secara spesifik. Hal ini akan membantu untuk memastikan reliabilitas dari deteksi contoh dari perilaku dan frekuensinya. Serta meningkatkan perilaku kemungkinan program *positive reinforcement* ini dilakukan secara konsisten.
2. Memilih reinforcer. Berbeda individu kemungkinan reinforce yang digunakan juga berbeda.
3. Membangun pelaksanaan. Semakin lama periode deprivasi, maka reinforcer akan makin efektif. Deprivasi adalah selang waktu training sebelumnya, di mana individu tidak menerima reinforce.
4. Ukuran reinforcer. Ukuran atau jumlah reinforce merupakan ukuran yang penting dalam efektivitas reinforce. Jumlah reinforcer mampu menguatkan perilaku yang ingin ditingkatkan.
5. Pemberian reinforce. Reinforce harus diberikan segera setelah perilaku muncul. Instruksi dapat memfasilitasi perubahan perilaku dalam beberapa cara : instruksi akan mempercepat proses belajar individu yang mengerti, instruksi dapat mempengaruhi individu untuk berusaha bagi reinforcement yang ditunda, dan dapat membantu mengajar individu (seperti anak kecil atau orang yang mengalami hambatan perkembangan) untuk mengikuti instruksi.<sup>8</sup>

Peran konselor di sini dapat membimbing peserta didik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri yang rendah, Namun tetap saja semua akan kembali kepada peserta didik tersebut yang akan menentukan sikap apakah ia akan berusaha untuk berubah dan meningkatkan penyesuaian dirinya

---

<sup>8</sup> Rian Rokhmad Hidayat, Nur Rahayu, Muwakidah, "Teknik Reinforcement dalam Konseling", *Jurnal pendidikan Indonesia* Edisi II Nomor 4 Tahun 2012, hal. 5



atau tetap membiarkan dirinya dalam keadaan sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini sebagaimana yang telah ditegaskan dalam al-Qur'an ketika Allah swt berfirman dalam Surat Ar-Ra'd 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ ۱۱

*”Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri ( Qs.Ar-Ra'd : 11 ).<sup>9</sup>*

Maka berdasarkan makna yang terkandung dalam ayat diatas bahwa sesungguhnya Allah swt tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaannya sendiri, yang mana jika tidak ada kemauan dan usaha dari dalam diri individu tersebut untuk bisa berubah menjadi lebih baik lagi ia tidak akan pernah bisa bangkit dari keterpurukan yang ia alami, orang lain hanyalah perantara dalam membantu mencari solusi namun keputusan sepenuhnya akan tetap kembali kepada diri individu tersebut.

Berdasarkan hasil yang penulis peroleh pada saat penelitian. Penulis melakukan sesi wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMP Negeri 01 Menggala, Elisabeth Kristiani Sidabalok, S.Pd menyatakan bahwa :

“Penyesuaian diri peserta didik kelas VII masih sangat rendah, peserta didik kelas VII SMP pada awal tahun pelajaran menunjukkan adanya sikap rendah diri, ragu-ragu, pendiam, menyendiri, menutup diri dari orang-orang ataupun lingkungan di sekitarnya, dan takut kepada guru sehingga hal ini menghambat dan merugikan proses beradaptasi ataupun kegiatan belajar-mengajar yang sedang berlangsung”.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 370

<sup>10</sup> Elisabeth Kristanti Sidabalok, S.Pd, Guru BK SMP Negeri 01 Menggala, *Wawancara*, 19 Agustus 2019

Disini penulis mengamati peserta didik di SMP Negeri 01 Menggala yang mengalami kemampuan penyesuaian diri rendah. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling merekomendasikan yaitu kelas VII C terdapat 30 peserta didik sebagai populasi penelitian karena peserta didik yang terdapat di kelas tersebut cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Selain itu penulis juga memberikan *pretest* dengan menyebarkan angket kepada peserta didik kelas VII C yang direkomendasi oleh guru bimbingan konseling dan dapat diperoleh hasilnya sebagai berikut:.

**Tabel 1**  
**Data Permasalahan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII C di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Nama	Indikator					Skor	Kategori
		1	2	3	4	5		
1	AMS	√	√	√	√	√	70	Rendah
2	BF	√	√	√	√	√	68	Rendah
3	FA	√	√	√	√	√	66	Rendah
4	FR	√	√	√	√	√	64	Rendah
5	LH	√	√	√	√	√	63	Rendah
6	MN	√	√	√	√	√	62	Rendah
7	RAA	√	√	√	√	√	61	Rendah
8	RF	√	√	√	√	√	70	Rendah

*Sumber: Data awal yang diperoleh dari penyebaran angket Penyesuaian Diri*

Berdasarkan data tabel diatas, keterangan indikator : (1) Memiliki kemampuan beradaptasi, (2) Mampu melakukan respon-respon yang matang, (3) Mampu bergaul dengan teman, (4) Mampu menyesuaikan pelajaran di kelas, (5) Memiliki kepercayaan diri yang optimis. Peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah yaitu terdapat 8 peserta didik di kelas VII

C SMP Negeri 01 Menggala. Berikut penulis paparkan persentase perolehan hasil angket yang penulis sebarakan ketika melakukan penlitian di kelas VII C SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020.

**Tabel 2**  
**Persentase Peserta Didik Yang Mengalami Penyesuaian Diri Rendah Berdasarkan Kategorinya**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Rendah</b>	$\geq 35 - 70$	<b>8</b>	<b>26,6%</b>
<b>Sedang</b>	$\geq 71 - 105$	<b>10</b>	<b>33,3%</b>
<b>Tinggi</b>	$\geq 106 - 140$	<b>12</b>	<b>40%</b>
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>

*Sumber : Hasil angket/ kuensioner pada saat survey pra penelitian*

Berdasarkan data di atas terdapat 8 peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah dengan persentase 26,6% dan dapat diketahui permasalahan yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020 adalah penyesuaian diri yang rendah. Penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik dengan melaksanakan kegiatan yang mengarah pada peningkatan penyesuaian diri.

Melihat fenomena yang terjadi pada peserta didik kelas VII C di SMP Negeri 01 Menggala dapat menyebabkan proses penyesuaian diri peserta didik tidak optimal<sup>11</sup>. Guna meningkatkan penyesuaian diri peserta didik terhadap lingkungan sekolah tersebut dapat digunakan beberapa cara yang efektif, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok karena dengan menggunakan layanan konseling kelompok konselor dapat mengambil manfaat dari format

---

<sup>11</sup> Pra Penelitian, 19 Agustus 2019.

pelayanan kelompok yaitu dari segi dinamika kelompok yang terbangun pada saat pemberian layanan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi diketahui tentang kondisi peserta didik yang ada di sekolah pada umumnya, ada peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi ada pula peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Layanan konseling kelompok dapat diasumsikan tepat dalam membantu meningkatkan penyesuaian diri.

Layanan konseling kelompok akan lebih bermanfaat untuk konseli maupun konselor, melalui layanan konseling kelompok akan terjalin sebuah komunikasi dan interaksi antar anggota kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan diri. Konseli dan konselor kelompok akan memanfaatkan proses konseling kelompok untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, peserta didik dapat saling bertukar informasi, memberi saran dalam memecahkan suatu permasalahan antar anggota kelompok dengan menyatukan jawaban melalui pemikiran berbagai latar belakang yang mendasari pendapat peserta didik baik dari pengalaman, pengetahuan, bakat, serta keterampilan berpikir yang dimunculkan dari rasa empati masing-masing anggota kelompok, serta dari munculnya gagasan atau ide-ide baru yang nantinya diharapkan dapat memberikan peningkatan kepada peserta didik mengenai penyesuaian diri.

Dengan layanan konseling kelompok ini mereka dapat berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, memberi, menerima dan belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota yang lain.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengungkapkan masalah yang dialami peserta didik kelas VII ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement Positive* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik di SMP Negeri 01 Menggala”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan penyesuaian diri peserta didik kelas VII khususnya SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020.

1. Peserta didik yang berada pada kategori kemampuan penyesuaian diri rendah terdapat 8 (26,6%) peserta didik
2. Terdapat peserta didik yang suka menyendiri karena kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya
3. Terdapat peserta didik yang sering mengalami kesulitan dalam proses belajar mengajar di kelas
4. Terdapat peserta didik yang mudah marah ketika menghadapi masalah
5. Terdapat peserta didik tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
6. Terdapat peserta didik yang tidak mau menolong teman yang sedang dalam kesulitan
7. Terdapat peserta didik yang tidak berani menyapa terlebih dahulu dan memulai pembicaraan saat bertemu dengan teman
8. Terdapat peserta didik yang tidak memiliki teman bergaul di kelas

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu pada rendahnya penyesuaian diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah konseling kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* efektif untuk meningkatkan kemampuan Penyesuaian Diri peserta didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020 ? ”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Reinforcement* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis dan praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020.

## 2. Manfaat Praktisc

### a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik yang rendah dan dapat dijadikan sebagai umpan balik (*feed back*) atas pelaksanaan dan pemanfaatan konseling kelompok.

### b. Bagi guru bimbingan konseling

Hendaknya dapat membantu peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement*.

### c. Bagi peserta didiik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif atas perkembangan kemampuan penyesuaian diri peserta didik yang rendah menjadi optimal, agar dapat memberikan pengaruh positif terhadap teman sebaya yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah dan membantu mereka untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang optimal.

### d. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai faktor-faktor atau penyebab di balik kemampuan penyesuaian diri rendah yang peserta didik alami, mendapatkan pengalaman yang sangat besar berupa pengalaman yang menjadi bekal untuk menjadi calon konselor yang

professional serta dapat menambah pengalaman secara langsung bagaimana penggunaan teknik *positive reinforcement* yang baik dan menyenangkan.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang sosial.

### 2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement*.

### 3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala.

### 4. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 01 Menggala.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bimbingan Kelompok

##### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling berasal dari bahasa Inggris "*Counseling*" yang diartikan dengan kata "*Consel*" memiliki beberapa arti, yaitu nasehat (*to obtain consel*), anjuran (*to give consel*), dan pembicaraan (*to take consel*). Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan tukar pikir<sup>1</sup>. Sedangkan menurut Jones Shertzer dan Stone dalam buku dasar-dasar bimbingan dan konseling oleh Prayitno mengemukakan bahwa :

"Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan dimana ia diberikan bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah tersebut. Konselor tidak memecahkan masalah untuk peserta didik. Konseling harus ditunjukkan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan".<sup>2</sup>

Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok, seperti dijelaskan Prayitno bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya

---

<sup>1</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Berbasis Integrasi), (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 21

<sup>2</sup> Prayitno dan Erman A, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 100

masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>3</sup> Hal ini dipertegas oleh Bimo Walgito yang menyatakan bahwa konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dalam kehidupannya dengan wawancara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu dalam mencapai kesejahteraan hidupnya.

Sementara Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.<sup>4</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dengan tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi individu oleh seorang yang profesional agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungan melalui dinamika kelompok.<sup>5</sup>

## **2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik,

---

<sup>3</sup> Prayitno, *Op Cit*, hal. 105

<sup>4</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling (Study Dan Karir)*, (Andi, Yogyakarta, 2004), hal. 5

<sup>5</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 198

penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok meliputi :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertegang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.<sup>6</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memecahkan masalah peserta didik seperti :

- a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyaluran
- b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan penanggulangannya
- c. Perencanaan dan perwujudan diri
- d. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara baik, menerima/menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial yang baik di rumah, sekolah maupun masyarakat
- e. Mengembangkan hubungan teman sebaya baik di rumah, sekolah, dan di masyarakat sesuai kondisi, peraturan materi pelajaran
- f. Mengembangkan sikap dan kebiasaan disiplin belajar dan berlatih serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran
- g. Pemahaman kondisi fisik, sosial budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi
- h. Mengembangkan kecenderungan karir yang menjadi pilihan siswa
- i. Orientasi dan informasi karir, dunia kerja, dan prospek masa depan
- j. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karir yang akan dikembangkan

---

<sup>6</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal 49-50

- k. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri<sup>7</sup>

Melalui layanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialami serta untuk perubahan tingkah laku khususnya dalam proses sosialisasi yang mampu menunjang keberhasilan penyesuaian diri peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat .

### **3. Komponen Layanan Konseling Kelompok**

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

- a. Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan konseling khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.<sup>8</sup>

- b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap

---

<sup>7</sup> Ibid, hal. 69

<sup>8</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal.39

karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

#### **4. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok**

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut :

##### **a. Asas Asas Kerahasiaan**

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si pembimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

##### **b. Asas keterbukaan**

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Erman Amti dan prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. ( Jakarta : Depdikbud Rineka Cipta, 2015 ), hal. 116

c. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling

d. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.<sup>10</sup> mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok lain harus mempersilakannya dalam hal ini termasuk norma sosial.

e. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang, maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *positive reinforcement* yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

## 5. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat dan pentingnya konseling kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui konseling kelompok para peserta didik yaitu :

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hal. 119

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka boleh menjadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok (dan peranannya guru pembimbing).
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu diharapkan dapat membantu seseorang atau sekelompok murid yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menepatkan dirinya dalam suatu kehidupan/kegiatan yang sesuai.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. “sikap positif” di sini dimaksudkan : menolak hal-hal yang salah dan menyokong hal-hal yang benar. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat merangsang peserta didik untuk lebih positif terhadap keadaan dirinya dan lingkungannya.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan ‘penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik’.
- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka memprogramkan semula.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> *Ibid*, hal. 67

## 6. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Fungsi utama bimbingan dan konseling kelompok yang didukung oleh layanan konseling kelompok adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.<sup>12</sup>

### a. Fungsi pemahaman

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau peserta didik beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).<sup>13</sup>

### b. Fungsi pengembangan

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada konselor untuk membantu para peserta didik dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.<sup>14</sup>

## B. *Positive Reinforcement*

### 1. Pengertian *Positive Reinforcement*

Keterampilan dasar membimbing menjadi salah satu faktor penting yang harus dikuasai guru. Salah satu keterampilan yang juga penting untuk ditinjau kembali yaitu keterampilan memberikan pengutan. Pembahasan penelitian ini difokuskan pada keterampilan pemberian pengutan (*reinforcement*) positif. *Positive Reinforcement*, atau dalam bahasa

---

<sup>12</sup> Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, ( Bandung : PT. Refika Aditama, 2010 ), hal.87

<sup>13</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah : Berbasis Intergasi*, ( Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2009 ), hal. 41

<sup>14</sup> *Ibid*, hal. 49



indonesia bermakna penguatan positif, dapat diartikan dengan ganjaran, hadiah atau penghargaan.

*Positive reinforcement* merupakan salah satu teknik yang mulai banyak dikenal dalam bidang psikologi. Misalnya dalam aliran psikologi positif ada dua fokus studi, yaitu menumbuhkan virtues dan strengths. Virtues dan strengths adalah kekuatan unik karakter manusia yang berdasarkan pada pilihan-pilihan moral seseorang dalam menjalani kehidupan. Keduanya merupakan hakikat bawaan manusia yang selalu menggerakkan manusia menuju kepada kebahagiaan dan kebaikan.<sup>15</sup>

Ibraim Elfiky memberikan contoh seputar pentingnya sebuah penguatan positif. Ada seorang istri yang menderita dalam pernikahannya, namun ia tidak berusaha melakukan perubahan positif, seperti mengubah pola hidup bersama sang suami atau benar-benar meninggalkannya. Ada seorang peserta didik yang sudah belajar dengan sangat bersungguh-sungguh, namun pada saat menghadapi ujian ia selalu memikirkan kegagalan, dan mengakibatkan pikiran yang ada meluruhkan penyesuaian dirinya.<sup>16</sup>

Pada umumnya, penghargaan memberi pengaruh positif terhadap kehidupan manusia, karena dapat mendorong dan memperbaiki tingkah laku seseorang serta meningkatkan usahanya. Dengan kata lain, *positive reinforcement* adalah konsekuensi yang diberikan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang positif. Sehingga, untuk memperbaiki tingkah

---

<sup>15</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif : Pendekatan Sainsifik Menuju Kebahagiaan*, ( Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2016 ), hal. 7-8

<sup>16</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*. Terj. Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Daamas ( Tangerang : Zaman Cet. Ke-XIX, 2015), hal. 54-55

laku seseorang dan menguatkan perilaku tersebut oleh sebab itu perlu adanya penghargaan atau *positive reinforcement*.

Berdasarkan hal itu, maka keberadaan layanan konseling dengan teknik *positive reinforcement* menjadi sangat penting. Sebab *positive reinforcement* kini memang sudah mulai dilakukan dalam bimbingan dan konseling, terutama untuk peserta didik yang memiliki tingkah laku yang kurang menyenangkan. Hal ini diungkapkan Walker dan Shea, bahwa penguatan positif dapat dimanfaatkan untuk memberikan pengutan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, menetap di masa yang akan datang.<sup>17</sup>

Menurut Gantina Komalasari, hubungan keduanya seperti berikut ini:

- a. *Reinforcement* diikuti oleh tingkah laku
- b. Tingkah laku yang diharapkan harus diberi *reinforcement* segera setelah ditampilkan
- c. *Reinforcement* harus sesuai dan bermakna bagi individu atau kelompok yang diberi *reinforcement*
- d. Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari yang besar tapi sedikit.<sup>18</sup>

Sementara itu, menurut Sukadji, penguatan yang positif yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karna bersifat disenangi. Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negatif. Penguatan negatif yaitu menghilangkan perbuatan yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat.

---

<sup>17</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : PT.Indeks Cet.ke-X, 2016), hal. 161

<sup>18</sup> *Ibid.*, hal. 163

Penguatan negatif yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluangnya untuk diulang. Penguatan dapat bersifat tidak menyenangkan atau tidak memberi dampak pada perubahan tingkah laku tujuan.<sup>19</sup>

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa penguatan positif atau *positive reinforcement* berlawanan dengan *negative reinforcement*. Pada skripsi ini fokus penelitian yaitu pada *positive reinforcement* atau penguatan positif.

## 2. Tujuan *Positive Reinforcement*

Pemberian *positive reinforcement* bukan hanya meningkatkan perilaku namun dalam penerapannya saat pembelajaran memiliki tujuan tertentu. Penguatan memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan perhatian peserta didik dan membantu peserta didik
- b. Memberi motivasi kepada peserta didik
- c. Dipakai untuk mengontrol atau mengubah tingkah laku peserta didik yang mengganggu dan meningkatkan cara belajar yang produktif
- d. Mengembangkan kepercayaan diri peserta didik untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar
- e. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang berbeda dan pengambilan inisiatif yang berbeda<sup>20</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, penerapan *positive reinforcement* yang diberikan guru baik berupa hadiah ataupun bentuk penghargaan yang lain dalam kegiatan bimbingan konseling di sekolah, bertujuan agar peserta didik mampu memfokuskan perhatian dan dapat mengembangkan rasa percaya diri siswa karena ia merasa dihargai. Selain itu, penerapan *positive*

---

<sup>19</sup> Sutarlinah Sukaji., *Modifikasi Prilaku: Penerapan sehari-hari dan Penerapan Profesional*, ( Yogyakarta : Liberty, 1983 ), hal. 12

<sup>20</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : PT.Indeks Cet.ke-X, 2016), hal. 160

*reinforcement* yang tepat dapat mengontrol dan mengubah perilaku peserta didik yang dianggap kurang sesuai, sehingga nantinya ia mampu mempertahankan bahkan meningkatkan tingkah laku yang sudah baik.

### **3. Komponen Pemberian *Positive Reinforcement***

Pemberian penguatan perlu mempertimbangkan jenjang pendidikan, variasi peserta didik dalam kelas (kelamin, ras, dan agama), dan kelompok usia tertentu. Selama praktik dalam implementasi penguatan diperlukan penggunaan komponen keterampilan yang tepat. Komponen tersebut yaitu penguatan verbal, penguatan gestural, penggunaan kegiatan, penguatan sentuhan, penguatan mendekati dan penguatan tanda:

#### **a. Penguatan verbal**

Penguatan verbal dilakukan oleh guru berupa pujian dan dorongan yang diucapkan sebagai bentuk penghargaan atas responv atau tingkah laku peserta didik. Penguatan verbal dapat berupa kata-kata: wah, bagus, sip, baik, benar, tepat dan lain-lain, juga dapat berupa kalimat: misalnya, hasil pekerjaanmu baik sekali, sangat sesuai dengan tugas yang diberikan.

#### **b. Penguatan gestural**

Penguatan gestural dapat diberikan berupa mimik wajah yang cerah, senyuman, anggukkan, acungan jempol, tepuk tangan dan lain-lain. Pemberian penguatan gestural sangat erat sekali dengan pemberian penguatan verbal, ketika guru memberikan komentar atau penguatan verbal maka dapat didukung oleh penguatan gestural. Semua gerakan

tubuh adalah merupakan bentuk pemberian penguatan gestural. Guru dapat mengembangkan sendiri, sesuai dengan kebiasaan yang ada di lingkungan peserta didik.

c. Penguatan kegiatan

Penguatan dalam bentuk kegiatan banyak terjadi bila guru menggunakan suatu kegiatan atau tugas sebagai suatu hadiah atas respon ataupun pekerjaan peserta didik, dimana peserta didik dapat memilih sendiri bentuk kegiatan tersebut. Perlu diperhatikan bahwa dalam memilih kegiatan atau tugas hendaknya dipilih yang memiliki relevansi dengan tujuan pembelajaran yang dibutuhkan dan digunakan peserta didik. Contoh penguatan kegiatan: pulang lebih dulu, diberi waktu istirahat lebih, bermain, berolahraga, menjadi ketua, membantu peserta didik lain.

d. Penguatan mendekati

Penguatan mendekati diberikan kepada peserta didik sebagai bentuk perhatian guru. Penguatan ini menunjukkan bahwa guru tertarik dan ingin memberikan perhatiannya terhadap peserta didik agar peserta didik merasa lebih dihargai. Penguatan mendekati dipergunakan untuk memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda, dan penguatan sentuhan. Contoh penguatan mendekati: berdiri disamping peserta didik, berjalan dekat peserta didik, duduk bersama kelompok diskusi.

e. Penguatan sentuhan

Penguatan sentuhan sangat mendekati dengan penguatan mendekati. Penguatan sentuhan adalah penguatan yang terjadi bila guru secara fisik

menyentuh peserta didik. Contoh penguatan sentuhan menepuk bahu, berjabat tangan, merangkulnya, mengusap kepala, semua ditunjukkan untuk penghargaan penampilan, tingkah laku atau kerja peserta didik.

f. Penguatan tanda

Penguatan tanda dilakukan guru dengan cara menggunakan simbol baik berupa benda atau tulisan yang diberikan kepada peserta didik sebagai bentuk penghargaan terhadap suatu penampilan, tingkah laku, atau hasil kerja peserta didik. Penguatan tanda yang berbentuk tulisan seperti komentar tertulis berupa ijazah, sertifikat, tanda penghargaan dan lain-lain berupa tulisan. Penguatan dengan memberikan suatu benda misalnya: piala, medali, buku, coklat dan lain-lain.

*Positif Reinforcement* yang diberikan oleh guru dapat bermacam-macam bentuknya, yaitu penguatan verbal, penguatan gestural, penguatan kegiatan, penguatan mendekati, penguatan sentuhan, dan penguatan tanda. Penguatan verbal dilakukan guru untuk merespon tingkah laku peserta didik dalam bentuk ucapan, misalnya saja memberikan pujian berupa bagus, benar kepada peserta didik yang rajin. Penguatan gestural berupa gerak tubuh guru sangat berkaitan erat dengan penguatan verbal, seperti guru memberikan tepuk tangan, acungan jempol, senyuman atau mimik muka yang cerah. Guru juga dapat memberikan penguatan kegiatan berupa sebuah tugas yang memiliki keterkaitan dengan tujuan pembelajaran yang dirancang menjadi sebuah hadiah untuk peserta didik. Selain hal tersebut guru juga dapat mendekati tempat duduk peserta didik

sebagai bentuk penguatan mendekati yang memperkuat penguatan verbal, penguatan tanda dan penguatan sentuhan. Penguatan sentuhan berkaitan dengan penguatan mendekati, guru dapat secara fisik menyentuh peserta didik dengan tujuan memberikan penghargaan atas penampilan peserta didik. Guru juga dapat memberikan penguatan berupa tulisan, simbol sebagai penghargaan atas penampilan peserta didik yang dapat disebut penguatan tanda.

#### **4. Prinsip-prinsip Penerapan *Positive Reinforcement***

Dalam penguatan positif terkandung beberapa prinsip dasar dalam penerapannya, yaitu:

- a. Penguatan positif tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan
- b. Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera tingkah laku tersebut ditampilkan
- c. Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan
- d. Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.
- e. Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda<sup>21</sup>

Guru sebagai pemeran utama dalam memberi *positive reinforcement* harus mengerti prinsip-prinsip penggunaannya. Kehangatan dan penyampaian guru yang antusias dalam memberikan *positive reinforcement* akan lebih berdampak pada peserta didik, terlebih lagi jika guru menerapkannya dengan lebih bervariasi. Guru harus menghindari penguatan yang negatif karena akan mempengaruhi psikologis peserta didik dalam penerimaannya. Penggunaan penguatan yang negatif nantinya akan

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, hal. 162

berdampak kurang baik bagi peserta didik, seperti mereka menjadi frustrasi, menjadi pemberani, dan merasa hukuman dianggap sebagai kebanggaan, selain itu dengan pemberian hukuman, peserta didik akan memikirkan cara apapun meskipun salah dan buruk untuk terbebas. Hal ini tentunya kurang baik untuk perkembangan psikologis peserta didik terutama peserta didik sekolah dasar karena di sekolah dasar peserta didik mengembangkan sikapnya.

Pendapat ini diperkuat oleh pernyataan Skinner:

- 1) Pengaruh hukuman terhadap perubahan tingkah laku sangat bersifat sementara
- 2) Dampak psikologis yang buruk mungkin akan terkondisi (menjadi bagian dari jiwa peserta didik yang terkena hukuman) bila hukuman berlangsung lama
- 3) Hukuman mendorong peserta didik mencari cara lain (meskipun salah dan buruk) agar ia terbebas dari hukuman. Dengan kata lain, hukuman dapat mendorong si terhukum melakukan hal-hal lain yang kadangkala lebih buruk dari kesalahan yang diperbuatnya.<sup>22</sup>

Hal ini menjadi salah satu dasar alasan penulis memfokuskan penelitian pada penerapan *positive reinforcement*.

## 5. Jenis-jenis *Positive Reinforcement*

Terdapat tiga jenis penguatan pada umumnya yang dapat digunakan untuk modifikasi tingkah laku seseorang, yaitu:

- a. *Primary reinforcer* atau *uncondition reinforcer*, yaitu penguatan yang langsung dapat dinikmati, misalnya makanan dan minuman
- b. *Secondary reinforcer* atau *condition reinforcer*. Pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, contohnya: pujian, senyuman, kehormatan, dan hadiah
- c. *Contingency reinforcement*, tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan,

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, hal. 163



misalnya kerjakan dulu PR baru nonton TV. Reinforcement ini sangat efektif dalam modifikasi tingkah laku.<sup>23</sup>

## 6. Langkah-langkah Penerapan *Positive Reinforcement*

Untuk menerapkan penguatan *reinforcement* yang efektif, konselor perlu mempertimbangkan beberapa syarat, di antaranya adalah:

- a. Memberikan penguatan dengan segera
- b. Penguatan memberikan efek yang lebih bermakna bila diberikan segera setelah tingkah laku yang diinginkan dilakukan oleh konseli. Alasan pemberian penguatan dengan segera adalah untuk menghindari terdapat tingkah laku lain yang menyela tingkah laku yang diharapkan. dengan demikian, tujuan pemberian penguatan terfokus pada tingkah laku yang diharapkan
- c. Memilih penguatan yang tepat
- d. Mengatur kondisi situasional
- e. Menentukan kuantitas penguatan
- f. Memilih kualitas dan kebaruan penguatan
- g. Memberikan sampel penguatan
- h. Menangani persaingan asosiasi
- i. Mengatur jadwal penguatan
- j. Mempertimbangkan efek penguatan terhadap kelompok
- k. Menangani efek kontrol kontra<sup>24</sup>

Langkah-langkah pemberian *positive reinforcement* :

- 1) mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC
  - a) *Antecedent* (pencetus perilaku)
  - b) *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan: frekuensi, intensitas, dan durasi)
  - c) *Consequense* (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
- 2) memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan
- 3) menetapkan data awal, perilaku awal
- 4) menentukan *reinforcement* yang bermakna
- 5) menerapkan jadwal pemberian *reinforcement*
- 6) Penerapan *positive reinforcement*
- 7) tahap-tahap pemberian penguatan positif<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid.*, hal. 163

<sup>24</sup> *Ibid.*, hal. 164

<sup>25</sup> Wirna Bin Ary, Tri Rjeki Andayani, dan Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas Akselerasi di SMP Negeri 2 dan SMP Pldominico Savio Semarang", dalam *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 3 No. 1, Maret 2014, hal. 4

Saat konselor memberikan *positive reinforcement* kepada peserta didik di sekolah, maka terdapat beberapa tahapan atau jadwal pemberian *reinforcement* yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik konseli.

- a) penguatan berkelanjutan (*continuous reinforcement*), yaitu tahap pemberian setiap kali tingkah laku muncul. Bila penguatan dibikan maka tingkah laku akan cepat hilang.
- b) penguatan berselang-seling (*intermitten reinforcement*), yaitu tahap yang diberikan secara berselang-seling.

## C. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Lazarus penyesuaian diri berasal dari kata *to adjust* yang berarti membuat sesuai atau cocok, beradaptasi, atau mengakomodasi. Penyesuaian diri terdiri dari proses bagaimana individu mengatur berbagai “*demands*” atau permintaan.<sup>26</sup> Permintaan ini berupa permintaan internal maupun eksternal. Terkadang kedua permintaan tersebut sering menimbulkan pola prilaku yang tidak adaptif atau *maladjustment* karena tidak mampu menyesuaikan diri terhadap permintaan tersebut.

Menurut Kartini Kartono, penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-

---

<sup>26</sup> Richard S Lazarus, *Personality and Adjustment*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1969, hal. 7

lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.<sup>27</sup>

Menurut Mustafa Fahmi, penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dijalani dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan dimana dia hidup, akan tetapi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka.<sup>28</sup>

Menurut Hollander, kualitas penyesuaian diri yang penting adalah dinamisme atau potensi untuk berubah. Penyesuaian diri terjadi kapan saja individu menghadapi kondisi-kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respons.<sup>29</sup>

Menurut Satmoko, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya.<sup>30</sup>

Berdasarkan definisi para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan guna mencapai harmoni pada diri sendiri dan tempat dimana ia berada.

---

<sup>27</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, ( Bandung : Mandar Maju, 2000 ), hal. 45

<sup>28</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, ( Jakarta : PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 191

<sup>29</sup> *Ibid*, hal. 192

<sup>30</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, ( Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010 ), hal. 50

Dalam masa remaja, penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial menjadi hal yang cukup menakutkan. Menurut Hurlock, penyesuaian yang paling sulit dirasakan oleh remaja adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya. Begitu juga saat remaja memasuki sekolah baru, yang sangat mungkin berbeda kondisinya seperti sekolah sebelumnya.<sup>31</sup> Stadium perkembangan tertentu seperti awal masuk sekolah, sering disertai dengan terjadinya gangguan penyesuaian pada peserta didik yang dapat dilihat pada gejala emosional ataupun perilaku sebagai respon stressor. Kemampuan peserta didik menyesuaikan diri mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan peserta didik untuk memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi.

Schneider mendefinisikan penyesuaian diri secara sosial adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi dan kenyataan sosial yang ada sehingga dapat tercapai kehidupan sosial yang menyenangkan dan memuaskan.<sup>32</sup> *“The capacity to react effectively and wholesomely to sosial realities, situations, and relations so that requirements for sosial living is fulfilled in an acceptable and satisfactory manner.”*<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Hurlock, E., *Perkembangan Anak*, Jilid 2, ( Jakarta : Erlangga, 1999 ), hal. 44

<sup>32</sup> Wirna Bin Ary, Tri Rejeki Andayani, dan Dian Ratna Sawitri “Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas Akselerasi di SMP Negeri 2 dan SMP Pldominico Savio Semarang”, *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 3 No. 1, Maret 2014, hal. 4

<sup>33</sup> Sri Muslihah, “Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat” *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 10 No. 2, Oktober 2011, hal. 107

Penyesuaian yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai symptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik.<sup>34</sup>

Berdasarkan definisi tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian sosial individu menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Jika individu ingin mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial maka ia harus menghargai hak orang lain, mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan tradisi. Apabila prinsip-prinsip ini dilakukan secara konsisten, maka penyesuaian sosial yang baik akan tercapai.

---

<sup>34</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, ( Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010 ), hal. 50

Dalam islam sudah dijelaskan bahwa manusia pasti akan saling membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan interaksi dan hidup bermasyarakat guna tercapainya kehidupan yang rukun, aman, dan tentram seperti yang terdapat dalam kandungan ayat di bawah ini:

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

*“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal ( Qs.Al-Hujarat : 13 )<sup>35</sup>*

Seperti makna yang terkandung di dalam ayat di atas sudah terlihat jelas bahwa Allah menciptakan dari seorang laki-laki dan seorang perempuan untuk saling berkaitan, bersaudara dan saling membutuhkan, dan sudah diterangkan juga dalam makna ayat ini bahwa persaudaraan islam berlaku untuk seluruh manusia tanpa di batasi bangsa, warna kulit, kekayaan, wilayah maupun karakteristik yang berbeda-beda melainkan didasari oleh aqidah. Persaudaraan merupakan pilar masyarakat islam dan salah satu basis kekuatan seorang mukmin terhadap mukmin yang lainnya bagaikan bangunan yang saling mengikat serta bagai jalinan antara jari jemari yang saling menguatkan. Untuk itu sangat penting bagi individu untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan baik agar individu dapat dengan mudah bersosialisasi dengan siapapun tanpa

---

<sup>35</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, ( Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro, 2010 ), hal. 412

memandang perbedaan dan tanpa adanya rasa keraguan atas penolakan dirinya.

Schneiders memberi penekanan pada tiga definisi penyesuaian diri, yaitu:

a. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (Adaptation)

Berdasarkan latar belakang perkembangannya, penyesuaian diri pada awalnya diartikan sama seperti adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Misalnya, seseorang yang pindah tempat dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah dingin tersebut. Dengan demikian, dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik. Oleh sebab itu jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri, maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologi. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah hanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

b. Penyesuaian Diri sebagai bentuk Konformitas (Conformity)

ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini terlalu banyak membawa akibat lain. Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Keraguan pada individu menyebabkan penyesuaian diri tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Misalnya, pola perilaku pada anak-anak berbakat atau anak-anak genius ada yang tidak berlaku atau tidak dapat diterima oleh anak-anak berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak dapat menyesuaikan diri.

c. Penyesuaian Diri sebagai usaha Penguasaan (Mastery)

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sedangkan konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan



dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan terjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.<sup>36</sup>

Namun demikian, pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan (*mastery*) mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu.

Oleh sebab itu perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakikatnya penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

- a) Setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda.
- b) Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapainya.
- c) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan.

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, hal. 108

## **2. Macam-macam Penyesuaian Diri**

Bernard mengatakan terdapat tiga masalah dalam penyesuaian diri di sekolah sebagai berikut:

- a. penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya. Permasalahan sering muncul saat remaja memiliki keinginan bergaul dan bergabung dengan teman sebayanya. Seringkali remaja tidak mendapatkan tempat yang baik di mata teman sebayanya.
- b. penyesuaian diri dengan pengajar atau guru. Kebutuhan remaja untuk menjadi individu yang lebih dewasa semakin terlihat. Remaja sudah mulai melepaskan dirinya sebagai anak kecil di mata orang tua dan masyarakat. Kebutuhan untuk dihargai oleh guru sebagai orang dewasa lain menjadikannya sahabat atau pembimbing.
- c. penyesuaian diri dalam hubungan dengan orang tua, guru dan murid. Remaja ingin menunjukkan ketidaktergantungannya pada orang tua, ingin diakui sebagai pribadi yang dewasa, mampu bergaul dengan baik, mampu menyelesaikan persoalan pribadinya sendiri dan keinginan untuk diakui akan hak-haknya.

## **3. Proses Penyesuaian Diri**

Masa remaja adalah masa yang sangat membutuhkan proses penyesuaian diri. Remaja berbeda dengan masa anak-anak atau dewasa. Sesuai dengan perkembangan fase remaja, maka penyesuaian diri positif dikalangan remaja memiliki karakteristik yang unik dan tersendiri.

Acuan dari teori psikologi menjelaskan bahwa konsep diri positif adalah pandangan dan sikap individu terhadap diri sendiri. Pandangan diri sendiri ini terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi diri.<sup>37</sup> Dengan demikian, orang yang memiliki penyesuaian diri positif adalah orang yang memiliki karakteristik individu yang juga positif serta mampu memotivasi dirinya menjadi lebih baik.

Hal ini sejalan dengan teori tentang proses penyesuaian diri dari Scheinesters, sebagaimana dikutip Muhammad Ali dan Muhammad Asrori. Menurutnya, dalam proses penyesuaian diri anak, setidaknya melibatkan 3 unsur pokok, yaitu: (a) motivasi; (b) Sikap terhadap realitas, dan; (c) pola dasar penyesuaian diri.<sup>38</sup>

#### a. 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 ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena sesungguhnya kebebasan dari ketegangan dan keseimbangan dari kekuatan-kekuatan internal lebih wajar dalam organisme apabila dibandingkan dengan kedua kondisi tersebut. Ini sama dengan konflik dan frustrasi yang juga tidak menyenangkan, berlawanan dengan kecenderungan organisme untuk meraih

---

<sup>37</sup> Dian Ratna Sari, Sari Kusuma, dkk., *Konsep Diri Positif : Menentukan Prestasi Anak*, ( Yogyakarta : Kanisius, 2006 ), hal. 32

<sup>38</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik.*, ( Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2012 ), hal. 176

keharmonisan internal, ketentraman jiwa, dan kepuasan dari pemenuhan kebutuhan dan motivasi. Ketegangan dan ketidakseimbangan memberikan pengaruh kepada kekacauan perasaan patologis dan emosi yang berlebihan atau kegagalan mengenal pemuasan kebutuhan secara sehat karena mengalami frustrasi dan konflik.<sup>39</sup>

Respon penyesuaian diri, baik dan buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak atau patologis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi, selain juga hubungan individu dengan lingkungan.

b. 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. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semauanya sendiri, semua itu sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas. Berbagai tuntutan realitas, adanya pembatasan, aturan, dan norma-norma, menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan

---

<sup>39</sup> *Ibid*, hal. 176-177

mengatur proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas. Jika individu tidak tahan terhadap tuntutan-tuntutan itu, akan muncu situasi konfli, tekanan, dan frustasi. Dalam situasi seperti itu, organisme didorong untuk mencari perbedaan perilaku yang menginginkan untuk membebaskan diri dari ketegangan.

c. Pola Dasar Proses Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang selalu sibuk. Dalam situasi itu, anak akan frustasi dan berusaha menemukan pemecahan yang berguna mengurangi ketegangan antara kebutuhan akan kasih sayang dengan frustasi yang dialami. Boleh jadi, suatu saat upaya yang dilakukan itu mengalami hambatan. Akhirnya dia akan beralih kepada kegiatan lain untuk mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkannya, misalnya dengan mengisap-isap ibu jarinya sendiri. Demikian juga pada orang dewasa, akan mengalami ketegangan dan frustasi karena terhambatnya kegiatan keinginan memperoleh rasa kasih sayang, memperoleh anak, meraih prestasi, dan sejenisnya. Untuk itu, dia akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> *Ibid.*, hal. 177

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Menurut Scheiders, sebagaimana dikutip Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

- a. Kondisi fisik
- b. Kepribadian
- c. Proses belajar
- d. Lingkungan; dan
- e. Agama serta budaya.<sup>41</sup>

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik. Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.<sup>42</sup>

Sistem utama tubuh memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sementara kesehatan fisik berpengaruh terhadap penerimaan diri, konsep diri, percaya diri, harga diri,

---

<sup>41</sup> *Ibid.*, hal. 181

<sup>42</sup> *Ibid.*, hal. 181-182

dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

Penyesuaian diri saling berkaitan dengan beberapa faktor antara lain :

a. Penyesuaian diri berkaitan dengan konsep diri

Dengan mengenal diri sendiri, individu itu akan mampu memahami keinginan dan kebutuhannya bahkan dia juga akan mampu memahami orang lain. Kemampuan dalam mengenal dan memahami diri sendiri inilah yang disebut dengan konsep diri. Dijelaskan juga oleh Seifer dan Hoffnung konsep diri merupakan “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri”. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menerima diri sendiri apa adanya dan mampu menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun dari luar dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri negatif akan kurang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan cenderung mengandalkan pendapat dari orang lain dalam memutuskan sesuatu.<sup>43</sup>

Setiap individu merupakan makhluk sosial, maka tingkah lakunya tidak saja merupakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan fisik lingkungannya, melainkan juga merupakan penyesuaian diri terhadap tuntutan dan tekanan sosial orang lain. Pada waktu individu masih bayi atau kanak-kanak, orang tuanya memberikan tuntutan agar dia menerima nilai-nilai dan memiliki pola-pola tingkah laku yang baik. Ketika di sekolah, individu menjadi seorang siswa yang mendapatkan

---

<sup>43</sup> Hoffnung dan Seifer, *Konsep Diri* (Jakarta, 2011), hal. 163

tuntutan untuk bertingkah laku yang dapat diterima oleh guru dan teman lainnya.

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah akan timbul ketika siswa mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Mereka mungkin mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman dan mata pelajaran. Sebagai akibatnya antara lain adalah prestasi belajar menjadi menurun dibanding dengan prestasi di sekolah sebelumnya. Dalam melakukan penyesuaian diri inilah konsep diri berperan. Ketika seorang individu memiliki konsep diri yang positif tentu ia mampu untuk menyesuaikan diri, sehingga tercipta hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya. Begitu pula sebaliknya, ketika individu memiliki konsep diri yang salah maka dia akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, dia akan mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang negatif, dan dapat mengganggu orang lain.

b. Penyesuaian diri berkaitan dengan harga diri

Konsep diri bukanlah sesuatu yang tiba-tiba muncul. Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh orang lain dalam proses berinteraksi dengan sesama. Ketika kita melakukan sesuatu, hasil dari tindakan kita juga akan membentuk konsep diri. Salah satu jenis dari konsep diri ialah harga diri. Tingkah laku seseorang juga dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika orang menilai secara positif terhadap dirinya



maka ia merasa mampu dalam mengatasi masalah dan merasa berharga. Sebaliknya, orang yang menilai dirinya secara negatif maka individu menganggap dirinya tidak mampu dalam melakukan sesuatu hal. Penilaian secara positif atau negatif terhadap diri dinamakan juga harga diri.

Menurut Sarwono dan Meinarno harga diri yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian, dan penolakan sosial. Semakin positif harga diri yang dimiliki, semakin menunjukkan bahwa ia merasa diterima dan menyatu dengan orang-orang di sekitarnya. Pentingnya harga diri yang positif terletak pada fakta bahwa harga diri merupakan pondasi kemampuan-kemampuan kita dalam memberikan tanggapan-tanggapan secara aktif dan positif terhadap kesempatan-kesempatan dalam hidup, dalam pekerjaan, hubungan asmara, dan pertemanan.<sup>44</sup>

Harga diri yang positif juga merupakan pondasi kegairahan semangat yang memungkinkan kita menikmati kebahagiaan hidup. Dengan memiliki harga diri yang positif tentunya akan mempermudah individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya karena individu tersebut merasa mempunyai rasa percaya diri akan sesuatu yang dilakukannya dalam berinteraksi sosial dengan memberikan tanggapan-tanggapan secara aktif dan positif dan tidak merasa khawatir atas penolakan dirinya.

---

<sup>44</sup> Sarwono dan Meinamo, *Harga Diri Positif*, (Bandung, 2009), hal. 121

c. Penyesuaian diri berkaitan dengan percaya diri

Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Dengan keyakinan bahwa diri mampu, remaja akan terdorong untuk memanfaatkan kemampuannya dan mampu mengembangkan diri di lingkungannya. Dari sini kita dapat melihat bahwa pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan keyakinannya pada kemampuan diri sendiri atau disebut kepercayaan diri. Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut.

Menurut Iswiharmanjaya dan Agung, kepercayaan diri merupakan cirri kepribadian yang mengandung arti keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri karena mempunyai sifat positif terhadap kemampuannya sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain. Dengan adanya kepercayaan diri yang memadai, individu akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, mampu menghadapi masalah dan memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sehingga dapat meraih keberhasilan dan merupakan modal utama bagi individu

guna mewujudkan potensi yang dimilikinya dan keberhasilan dalam penyesuaian dirinya.<sup>45</sup>

Kepercayaan diri berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri remaja. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seseorang yang merasa aman dan percaya diri itu disebabkan banyak sikap positif pada dirinya dan mampu untuk menerima dan juga mempunyai banyak sikap positif terhadap orang lain, sedangkan individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak yakin terhadap baik buruknya diri sendiri, merasa tidak aman secara psikologis dan bersikap bermusuhan terhadap orang lain.

## **5. Indikator Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri peserta didik dalam penelitian ini memiliki dua indikator yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif.

Indikator seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*positive*) yaitu:

1. Memiliki kemampuan beradaptasi seperti: Mampu mengenal orang baru, mampu menyesuaikan lingkungan baru dan mampu berinteraksi dengan orang baru.
2. Mampu melakukan respon-respon yang matang seperti: Respon kepedulian, respon kemarahan, respon kesedihan dan respon kesadaran.

---

<sup>45</sup> Fahmi dan Ghifani, *kepercayaan diri*, (Jakarta, 2010), hal. 120

3. Mampu bergaul dengan teman seperti: Memiliki teman banyak, berteman dengan siapapun, bersifat terbuka terhadap teman dan tidak mudah terbawa arus pertemanan yang salah
4. Mampu menyesuaikan pelajaran di kelas seperti: Menyelesaikan tugas tepat waktu, aktif pada saat belajar dan tidak berbincang – bincang saat belajar
5. Memiliki kepercayaan diri dan optimis seperti: Memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki dan memiliki optimis yang tinggi dalam menjalani kehidupan

Sementara itu, penyesuaian diri negatif memiliki beberapa aspek yaitu reaksi bertahan, reaksi untuk menyerang, dan reaksi untuk melarikan diri.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penuli, ditemukan penelitian yang relevan yaitu :

1. Reza Maulana yang berjudul “Implementasi *Reinforcement* Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas VII MTS Al-Khairiyah Kaliawi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik *reinforcement* positif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi deskriptif. Subyek penelitian sebanyak satu orang guru dan tujuh siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *reinforcement* positif yang dilakukan guru BK berdasarkan

observasi, wawancara dan studi dokumentasi penerapannya masih kurang maksimal serta kurang efektif karena apa yang diterapkan oleh guru BK lebih banyak konseling kelompok dan hanya sesekali saja menerapkan prosedur dan langkah-langkah *reinforcement* positif. Ini terjadi karena penguasaan guru BK terhadap *reinforcement* positif masih kurang. Selain itu belum ada pengalaman sebelumnya dalam menerapkan *reinforcement* positif sehingga yang terjadi lebih banyak konseling kelompok yang dipandu langsung oleh guru BK. Masih minimnya pemanfaatan dokumentasi dalam proses layanan konseling, dimana guru BK hanya mengandalkan dokumen tertulis berupa materi konseling dan kurang diperkaya dengan dokumentasi visual atau audiovisual.<sup>46</sup>

2. Riska Nur Anisa yang berjudul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian yang terdapat didalam penelitian ini adalah metode *pre eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang, tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon. Diperoleh angka probabilitas 0.028. didapat probabilitas kurang

---

<sup>46</sup> Reza Maulana, *Implementasi Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas VII MTS Al-Khairiyah Kaliawi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016, 2017* (Skripsi Universitas Islam Raden Intan Lampung)

dari 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok. Hasil analisis juga memperlihatkan peningkatan sebesar 26%. Kesimpulannya adalah penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017.<sup>47</sup>

3. Fitri Ayu Lestari yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik *Reinforcement* Positif Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.” Teknik analisis data menggunakan *t-test paried sample* menunjukkan perubahan skor pada angket sikap kedisiplinan peserta didik dari rata-rata hasil *pre-test* sebesar 31.2 menjadi 42.7, hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesisi didapatkan hasil perhitungan sebagai berikut: ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14.500 > 1.729$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan konseling kelompok *behavioristik* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam mematuhi peraturan tata tertib sekolah pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Riska Nur Anisa, *Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abung Semuli Tahun Ajaran 2016/2017*. 2017 (Skripsi, Universitas Lampung)

<sup>48</sup> Fitri Ayu Lestari, *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. 2017 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

4. Aulia Rahma yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA *Excellent* Al-Yasin Yang Tinggal di Pondok Pesantren” berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat hasil analisa siswa kelas X SMA *Excellent* Al-Yasin memiliki tingkat penyesuaian diri sedang persentase 74% dan memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang dengan persentase 69%. Taraf signifikan kedua variabel tersebut adalah 0.000 ( $< 0.05$ ) sehingga berkorelasi secara signifikan. Korelasi antara penyesuaian diri dengan kemandirian belajar adalah 0.694 menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang cukup signifikan antara penyesuaian diri dengan kemandirian belajar. Arah hubungan  $\otimes$  adalah positif, artinya semakin tinggi tingkat dukungan penyesuaian diri maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajar pada siswa kelas X SMA *Excellent* Al-Yasin yang tinggal di pondok pesantren.<sup>49</sup>
5. Muh. Arief Hidayatulloh yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral (*Behavioral Therapy*) Teknik Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*) Sebagai Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X-BB SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus yang mengambil lokasi di SMKN 1 Kediri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis domain, analisis taksonomi dan komponensial. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap

---

<sup>49</sup> Aulia Rahma, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasin Yang Tinggal Di Pondok Pesantren*, 2016 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)

subyek penelitian sebelum *treatment* yaitu: a) Kurangnya kesadaran peserta didik untuk memahami pentingnya disiplin, b) Kurangnya motivasi orang tua kepada anak, c) Belum bisa membuat jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur, d) Pelaksanaan konseling dan sanksi yang dikoordinasikan oleh pihak yang terkait kurang maksimal. Dan setelah diberikan *treatment* selama 3 tahapan dengan memberikan konseling, kontrak tingkah laku, dan jadwal sehari serta lembar komitmen maka diperoleh kedisiplinan yang meningkat terbukti dari absensi kelas dan daftar pelanggaran tata tertib yang berkurang secara signifikan. Jadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk mengatasi perilaku tidak disiplin peserta didik melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioral therapy (*therapy behavioral*) teknik penguatan positif (*positive reinforcement*) sebagai upaya meningkatkan kedisiplinan peserta didik efektif dilakukan dan diberikan.<sup>50</sup>

## F. Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiyono, kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variabel yang akan diteliti.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Muh. Arief Hidayatulloh, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral (Behavioral Therapy) Teknik Penguatan Positif (Positive Reinforcement) Sebagai Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X-BBT SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015, 2015 (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), hal.91



Berdasarkan beberapa faktor internal dan eksternal penyesuaian diri serta dari indikator penyesuaian diri diketahui bahwa terdapat banyak peserta didik yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, yang disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya karena peserta didik memasuki lingkungan baru yang mana belum pernah ia temui dan tempati sebelumnya seperti memasuki sekolah baru atau lingkungan baru yang sangat berbeda dengan kondisi sekolah maupun lingkungan sebelumnya, adanya rasa takut atas penolakan dari individu maupun lingkungan disekitarnya terhadap kehadiran dirinya yang menyebabkan individu tersebut memilih untuk menjadi pribadi yang menyendiri dan menutup diri dari teman sebaya maupun orang-orang disekitarnya, adanya rasa takut untuk mengungkapkan pendapat ataupun perasaan yang ia rasakan dan akhirnya memilih untuk diam.

Maka teknik *positive reinforcement* efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik, karena pada teknik ini akan membantu peserta didik dalam proses bersosialisasi karena adanya penguatan positif yang akan diberikan oleh konselor kepada konseli atau peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *positive reinforcement* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik karena penggunaan teknik *positive reinforcement* yaitu untuk memberikan penguatan positif kepada peserta didik melalui konseling kelompok yang mana didalam

kelompok tersebut merupakan peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Didalam kelompok, anggota dapat belajar meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang baik antar anggota, selain itu mereka juga mempunyai kesempatan untuk meningkatkan sistem dukungan dengan cara berteman secara akrab dengan sesama anggota.

Konseling kelompok merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik dan bisa lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya. Ketika dinamika kelompok tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain.

Dan diharapkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *positive reinforcement* (penguatan positif) akan mampu mengembangkan kemampuan bersosialisasi antara peserta didik satu dengan lainnya yang akan memberikan penguatan positif terhadap sesama teman sebaya guna tercapainya peningkatan kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Berikut dapat digambarkan alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini:

**Gambar 1**  
**Kerangka Pemikiran Penelitian Bimbingan Kelompok dengan teknik**  
*Positive Reinforcement*



#### F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiric dengan data.<sup>52</sup>

<sup>52</sup> *Ibid*, hal. 96

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan sampel.<sup>53</sup> Adanya hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Peningkatan Penyesuaian Diri dengan menggunakan Konseling Kelompok dengan teknik *Positive Reinforcement* di kelas VII SMP Negeri 01 Menggala.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana :

$H_0$  = Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement* tidak efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020

$H_a$  = Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement* efektif meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020

$\mu_1$  = Penyesuaian diri peserta didik sebelum pemberian Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement*

$\mu_0$  = Penyesuaian diri peserta didik setelah pemberian Konseling Kelompok dengan Teknik *Positive Reinforcement*.

---

<sup>53</sup> *Ibid*, hal. 102

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muhammad dan Muhammad Asrori, 2012, *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Arif Iman Setiadi, 2016, *Psikologi Positif : Pendekatan Sainsifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aulia Rahma, 2016, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Eccellent Al-Yasin Yang Tinggal Di Pondok Pesantren*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)
- Departemen Agama RI, 2010, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Diponegoro : CV Penerbit Diponegoro
- Desmita, 2013, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : PT. Remaja Rosdakarya
- Dian Ratna Sari, Sari Kusuma, dkk., 2006, *Konsep Diri Positif : Menentukan Prestasi Anak*, Yogyakarta : Kanisius
- Elfiky Ibrahim, 2015, *Terapi Berpikir Positif*. Terj. Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Daamas, Tangerang : Zaman Cet. Ke-XIX
- Fitri Ayu Lestari, 2017, *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. 2017* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, 2016, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : Indeks Cet.ke-5
- Ghifani dan Fahmi, 2010, *kepercayaan diri*, Jakarta : PT. Remaja Rosdakarya
- Ghufron M, Nur dan Rini Risnawati, 2010, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruz Media
- Hallen A, 2009, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Jakarta: Ciputat Press
- Hartinah Sitti, 2010, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung : PT. Refika Aditama
- Hurlock E, 1999, *Perkembangan Anak*, Jilid 2, Jakarta : Erlangga
- Kartono Kartini, 2000, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung : Mandar Maju
- Lazarus Richard S, 1969, *Personality and Adjustment*, Englewood Cliffs,
- Lubis Lumongga Namora, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Meinamo dan Sarwono, 2009, *Harga Diri Positif*, Bandung : Rizqi Press
- Muh. Arief Hidayatulloh, 2015, “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral (Behavioral Therapy) Teknik Penguatan Positif (Positive Reinforcement) Sebagai Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X-BBT SMKN 1 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015*, (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Prayitno dan Erman Amti, 2015, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Depdikbut Rineka Cipta

- Prayitno, 2017, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok : Dasar dan Profil*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Reza Maulana, 2017, *Implementasi Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas VII MTS Al-Khairiyah Kaliawi Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016, 2017* (Skripsi Universitas Islam Raden Intan Lampung)
- Rian Rokhmad Hidayat, Nur Rahayu, Muwakidah, 2012, “*Teknik Reinforcement dalam Konseling*”, Jurnal pendidikan Indonesia Edisi II Nomor 4 Tahun 2012
- Rusmana Nandang, 2009, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, Bandung : Rizqi Press
- Santoso Singgih, 2012, *Paduan Lengkap SPSS Versi 20*, Jakarta: Alek Media Koputindo
- Seifer dan Huffnong, 2011, *Konsep Diri*, Jakarta : Alek Media Koputindo
- Sri Muslihah, 2011, “*Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*” Jurnal Psikologi Undip Vol. 10 No. 2, Oktober 2011
- Suci Amalia, 2016, “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Positive Reinforcement dalam Meningkatkan Minat Belajar Pada Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*”, (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

- Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta
- Sukardi Dewa Ketut, 2008, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta
- Sukaji Sutarlinah, 1983, *Modifikasi Prilaku: Penerapan sehari-hari dan Penerapan Profesional*, Yogyakarta : Liberty
- Sulistiyorini, 2006, *Konsep Diri Positif: Menentukan Prestasi Anak*, Yogyakarta : Kanisius
- Sutoyo Anwar, 2014, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tohirin, 2009, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah : Berbasis Integrasinya*, Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Walgito Bimo, 2004, *Bimbingan Dan Konseling*, Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Widoyoko Eko Putro, 2014, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Wirna Bin Ary, *Tri Rjeki Andayani, dan Dian Ratna Sawitri, 2014, "Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas Akselerasi di SMP Negeri 2 dan SMP Pldominico Savio Semarang"*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 3 No. 1, Maret 2014