

## EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP MINQOTHROUL ULUM GUMUKMAS JEMBER

Cici Fitrotul Hasanah<sup>1,a)</sup>, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh<sup>2)</sup>, Ika Romika Mawaddati<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

<sup>a)</sup>Email: Noviana.mu@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini didasarkan fenomena yang terjadi pada kelas VIII SMP Minqothrotul Ulum yang memiliki penyesuaian diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimental* dengan design *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini yaitu siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah yaitu terdapat 7 siswa. Instrumen yang digunakan berupa panduan yang sudah diuji ahli dan skala penyesuaian diri yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti melakukan uji coba skala yang terdiri dari 50 butir pernyataan dan hasilnya 42 valid 8 tidak valid. Hasil analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan bantuan *SPSS Versi 22.0 for Windows*, diperoleh hasil angka 0,018 yang berarti kurang dari 0,025 artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikansi penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik diskusi. Kesimpulannya yakni layanan teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas VIII SMP Minqothrotul Ulum Gumukmas Jember Tahun pelajaran 2022/2023.

**Kata Kunci :** Diskusi Kelompok, Penyesuaian Diri, SMP.

### Abstract

*This research is based on a phenomenon that occurred in class VIII of SMP Minqothrotul Ulum who has low self-adjustment. This research aims to determine the effectiveness of group discussion techniques to improve students' self-adjustment. This study used the Quasi Eksperimental method with the One Group Pretest Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling. The research sample is students who have low self-adjustment, namely there are 7 students. The instruments used are in the form of a guide that has been tested by experts and a self-adjustment scale that has been tested for validity and reliability. Researchers conducted a scale trial consisting of 50 statement items and the results were 42 valid and 8 invalid. The results of data analysis using the Wilcoxon Test with the help of SPSS Version 22.0 for Windows, the result is 0.018 which means less than 0.025 meaning that  $H_a$  is accept and  $H_0$  is rejected indicating that there is a significant increase in self-adjustment before and after being given discussion technique services. The conclusion is that effective group discussion technique services to improve self-adjustment in class VIII students of SMP Minqothrotul Ulum Gumukmas Jember for the 2022/2023 academic year.*

**Keywords:** Group discussion, Adjustment, Junior High School.

## **PENDAHULUAN**

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan Sekolah lanjutan setelah Sekolah Dasar, pada fase ini merupakan fase peralihan siswa yaitu, fase peralihan dari fase anak-anak ke fase remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Aini, N. dkk (2014) mengatakan bahwa siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan kemandirian baik secara pribadi maupun sosial, dalam proses perkembangan tersebut seorang siswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Siswa dalam fase remaja akan mengalami tahap perkembangan pubertas. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Desmita (2016) yang menyatakan bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun).

Salah satu karakter yang sangat dibutuhkan oleh siswa di sekolah adalah kemampuan penyesuaian diri (Wulandari & Rustika, 2016). Setiap orang harus memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dimanapun berada (Nurchaya, 2020). Siswa yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan baik akan mendapatkan kepuasan terhadap diri begitu juga dengan lingkungannya. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan merasakan berbagai konflik dengan lingkungannya serta tidak pernah merasa puas dengan dirinya sendiri (Ariati, 2021).

Di lingkungan sekolah siswa dituntut mampu menyesuaikan diri dengan baik agar tidak menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu perkembangan siswa. Seperti yang dinyatakan oleh Desmita (Husna, 2016) Bagi seorang anak, memasuki dunia sekolah merupakan pengalaman yang menyenangkan, namun sekaligus mendebarkan, penuh tekanan, dan bahkan bisa menyebabkan timbulnya kecemasan. Oleh karena itu, untuk meminimalisir adanya kecemasan dan ketegangan pada diri individu tersebut perlu adanya penyesuaian diri yang baik. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri sangatlah diperlukan bagi siswa khususnya siswa sekolah menengah pertama.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan di lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat umumnya. Oleh karena itu, menurut Lidya & Darmayanti (2015) persoalan penyesuaian diri di sekolah menjadi masalah yang sangat krusial yang akan sering dihadapi siswa di sekolah karena penyesuaian diri akan mempengaruhi berbagai kondisi psikologis siswa selama berada di sekolah. Penyesuaian diri memiliki peran yang urgen untuk mendapatkan keharmonisan jasmani dan rohani (Puspita & Ratnaningsih, 2015).

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menumbuhkan kembali antusias terhadap penyesuaian diri, salah satunya adalah memaksimalkan fungsi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling khususnya di sekolah. Guru mempunyai kedudukan peran sebagai profesional di jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan pada usia dini. Sedangkan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada layanan bimbingan. Guru BK ini memberikan layanan-layanan bimbingan kepada para siswa dan menjadi konsultan bagi staf sekolah dan orang tua (Winkel & Sri Hastuti, 2012). Dengan melihat fungsi guru bimbingan dan konseling, maka dalam hal membantu siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah, Banyak cara yang dilakukan guru untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam kegiatan pembelajaran, dan diantara salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberi layanan melalui teknik diskusi

Teknik diskusi ini mendorong terhadap munculnya pola komunikasi dua arah, baik antara peserta didik dengan guru maupun peserta didik dengan peserta didik sehingga dengan

penerapan teknik diskusi memungkinkan setiap individu untuk ikut berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Sesuai dengan pendapat Djamarah (Putri, 2018) menyatakan bahwa dalam proses diskusi ini, proses belajar mengajar terjadi, dimana interaksi antara dua atau lebih individu yang terlibat, saling tukar menukar pengalaman, informasi, memecahkan masalah dapat terjadi, juga semua aktif, tidak ada yang pasif sebagai pendengar saja.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sugiyono (2017) menjelaskan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, Penelitian yang terdapat dua kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberi perlakuan (*Treatment*) dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*Treatment*). Keunggulan eksperimen ini adalah hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberi layanan diskusi kelompok menggunakan rumus Uji Wilcoxon. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Minqothrotul Ulum Gumukmas Jember. Sampel dalam penelitian adalah siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah berjumlah 7 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberi layanan diskusi kelompok menggunakan rumus Uji Wilcoxon. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Rencana Pelaksanaan Layanan, Skala Penyesuaian Diri, dan Panduan Teknik Diskusi Kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data *pretest* yang dilakukan peneliti kepada siswa kelas VIII SMP Minqothrotul Ulum Gumukmas Jember yang dilakukan diruang kelas VIII terdapat 7 siswa yang masih mempunyai penyesuaian diri rendah. Pelaksanaan layanan teknik diskusi kelompok dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Berikut rincian pelaksanaan layanan teknik diskusi kelompok :

Pelaksanaan teknik diskusi kelompok untuk pertemuan pertama yaitu dengan topik “penyesuaian diri remaja” dilaksanakan pada hari selasa, 30 Mei 2023 sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB, bertempat dikelas VIII SMP Minqu Gumukmas Jember. Dengan tujuan siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah serta menghindari perilaku menyesuaikan diri yang salah. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai siswa dengan menunjukkan sikap yang tidak membenarkan perilakunya yang salah dan siswa tidak melakukan perbuatan yang bersifat menyerang.

Pelaksanaan teknik diskusi kelompok untuk pertemuan kedua yaitu dengan topik “membina hubungan yang positif dengan teman” dilaksanakan pada hari sabtu, 03 Juni 2023 sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB, bertempat dikelas VIII SMP Minqu Gumukmas Jember. Dengan tujuan siswa mampu mengenal temannya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa menghargai pendapat temannya. Siswa menjalin kerjasama dengan temannya, siswa mampu memberikan motivasi kepada temannya, dan siswa dapat menjadi individu yang bertanggung jawab.

Pelaksanaan teknik diskusi kelompok untuk pertemuan ketiga yaitu dengan topik “cara mengendalikan emosi” dilaksanakan pada hari selasa, 06 Juni 2023 sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul

11.30 WIB, bertempat dikelas VIII SMP Minqu Gumukmas Jember. Dengan tujuan siswa dapat mengendalikan emosi dan bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai siswa dapat mengendalikan emosinya, siswa dapat memaafkan kesalahan orang lain.

Pelaksanaan teknik diskusi kelompok untuk pertemuan keempat yaitu dengan topik “membangun rasa percaya diri” dilaksanakan pada hari sabtu, 10 Juni 2023 sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB, bertempat dikelas VIII SMP Minqu Gumukmas Jember. Dengan tujuan siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya sehingga tidak adanya frustrasi pribadi. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa percaya diri menjelaskan materi didepan kelas. Siswa percaya diri dengan penampilannya dan siswa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

### **Pelaksanaan *Posttest***

Peneliti setelah memberikan layanan teknik diskusi kelompok sebanyak 4 kali pertemuan. Selanjutnya melaksanakan kegiatan *posttest* pada anggota kelompok yang mengikuti kegiatan layanan teknik diskusi kelompok, dari hasil *posttest* tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest***

No	Subjek	Pretest		Posttest		Gain Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	DCR	91	Rendah	115	Tinggi	24
2	MIM	91	Rendah	99	Sedang	8
3	LMK	90	Rendah	116	Tinggi	26
4	NAM	90	Rendah	119	Tinggi	29
5	FMI	89	Rendah	97	Sedang	8
6	DAM	91	Rendah	102	Sedang	11
7	AAF	88	Rendah	99	Sedang	11
mean (rata-rata)		90		107		17

Hasil perbandingan dapat dilihat pada gambar di atas, bahwa diketahui dari *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan. Sebelum dilakukan layanan teknik diskusi kelompok, 7 siswa termasuk dalam kategori rendah. Setelah dilakukan layanan, anggota yang masuk kategori tinggi terdapat 3 siswa dan yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 4 orang.

### **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis atau uji pengaruh berfungsi untuk mengetahui apakah hasil tersebut signifikan atau tidak. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu quasi eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Berikut adalah hasil uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon yang telah peneliti olah menggunakan aplikasi *SPSS Versi 22.00 for windows* yang di dapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

- a. posttest < pretest  
 b. posttest > pretest  
 c. posttest = pretest

Berdasarkan hasil uji diatas menyatakan bahwa dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yaitu 7 responden dengan rata-rata 4,00 dengan Sum Of Ranks menghasilkan 28,00.

**Tabel 3. Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2,375 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

*Sumber Data: Hasil Analisis SPSS dan di olah oleh peneliti*

Berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon menggunakan *SPSS Versi 22.00 for windows*, dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon adalah:

1. Jika nilai *asym.sig.(2-tailed)* lebih kecil dari <0,025, maka hipotesis diterima.
2. Jika nilai *asym.sig.(2-tailed)* lebih besar dari >0,025, maka hipotesis ditolak.

Nilai Z yang didapatkan dari hasil dari tabel diatas adalah -2,375 dengan *asym.sig.(2-tailed)* 0,018 yang memperlihatkan bahwa hasil <0,025 artinya hipotesis diterima. Karena ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa secara signifikansi di SMP Minqu Gumukmas Jember. Artinya, jika teknik diskusi kelompok diberikan kepada siswa secara signifikan maka akan efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas VIII di SMP Minqu Gumukmas Jember.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Minqu Gumukmas Jember tentang efektivitas teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Minqothrotul Ulum Gumumas Jember Tahun Ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa teknik diskusi kelompok berpengaruh signifikansi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Karena hasil signifikansi <0,025 yang artinya teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian karya tulis ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati yaitu Bapak Imam Bawafi dan Ibu Zakiyatul Ulya yang telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan kekuatan bagi penulis sehingga dengan doa dan usaha dari beliau penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini. Selain itu pada kesempatan ini penulis juga

ingin menyatakan dengan penuh hormat ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP. ,M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Ibu Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing I
4. Ibu Ika Romika Mawaddati, M.Pd.I. Selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, et al. (2014). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*". Jurnal Bimbingan Konseling. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ariati, P. (2021). *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas 7A SMP N 7 Muaro Jambi Tahun Pelajaran 2019-2020*. Jurnal Ilmiah Dikdaya. Muaro Jambi: Universitas Batanghari Jambi.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Husna, N. N. (2016). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Terhadap Penyesuaian Diri Siswa*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). *Self-efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa Kelas X SMA Patra Nusa*. Jurnal Diversita, 1(1).
- Nurchaya, A. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Penyesuaian Diri Masyarakat Baduy Mualaf (Studi Kasus di Kampung Gunung Campaka, Desa Lebak Parahiang, Kecamatan Leuwidamar, Lebak-Banten)*. Doctoral Dissertation, UIN SMH Banten.
- Puspita, D. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2015). *Komunikasi Interpersonal Atasan-bawahan Dan Penyesuaian Diri Pada Cpnas Dari Jalur Ikatan Dinas Di Pemprov Jateng*. Jurnal Empati, 4(4), 340–346.
- Putri, R. C. (2018). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Winkel dan Sri Hastuti. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, N. K., & Rustika, I. M. (2016). *Peran kemandirian dan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana, 3(2), 232–243.