

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konsep Teoritis

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. “hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri”.⁴ Penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneider penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.⁵

Penyesuaian diri menurut Schneiders dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu:

- 1) Pengetian penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis. Dengan demikian, dilihat dari sudut pandang ini penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya adanya kompleksitas kepribadian individu

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), h.523

⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), h.175

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

- 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dalam pengetahuan ini penyesuaian diri mencakup konformitas terhadap norma. Menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat dan harus 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.
- 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), bahwa penyesuain diri dimaknai sebagai usaha penguasaan yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan repons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustasi tidak terjadi.⁶

Sedangkan menurut Kartono penyesuaian diri adalah usaha seseorang untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, depresi dan emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari respon yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat diatasi.

⁶ *Ibid*,h.173

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri.

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, terkadang ada rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasilnya individu dalam melakukan penyesuaian diri. Dalam hubungannya dengan rintangan tersebut ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah.

1) Penyesuaian diri secara positif.

Mereka yang tergolong mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai dengan hal-hal berikut :

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi
- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya diri
- e) Mampu dalam belajar
- f) Menghargai pengalaman

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g) Bersikap realistis dan objektif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain :

a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung.

Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya. Ia melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Misalnya siswa yang tidak hadir karena sakit dan terlambat menyerahkan tugasnya, maka ia akan menghadapinya secara langsung, ia mengemukakan segala masalahnya kepada gurunya.

b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).

Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya. Misalnya, seorang siswa yang merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas, maka ia akan mencari bahan supaya mampu dalam menyelesaikan tugas tersebut.

c) Penyesuaian dengan trial and error atau coba-coba.

Dalam cara ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang berperan dibandingkan dengan cara eksplorasi.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).

Jika individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, maka ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

- e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.

Dalam hal ini individu mencoba menggali kemampuan khusus dalam dirinya, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.

- f) Penyesuaian dengan belajar.

Dengan belajar, individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu penyesuaian diri.

- g) Penyesuaian dengan pengendalian diri.

Penyesuaian diri akan lebih berhasil jika disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat pula. Dalam situasi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan, dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan.

- h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

Dalam situasi ini tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat. Keputusan diambil setelah dipertimbangkan dari berbagai segi baik untung atau ruginya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis dan agresif.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber & Runyon terdapat lima aspek penyesuaian diri, yaitu:

1) Persepsi realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengendalikan konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntut pada perilaku yang sesuai.

2) Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan.

Mempunyai kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

3) Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

- 4) Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik.

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki kontrol emosi yang baik.

- 5) Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Ini berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Pendapat lain diungkapkan oleh Atwater, ia menjabarkan ada dua aspek penyesuaian diri yaitu, penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

- 1) Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan sekitar. Individu sepenuhnya sadar akan diri, menyadari kekurangan dan kelebihan, serta mampu berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

- 2) Penyesuaian sosial.

Penyesuaian sosial yaitu penyesuaian yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan individu lain. Hubungan sosial mencakup hubungan dengan masyarakat, keluarga, sekolah, teman sebaya dll. Agar individu dapat

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukan penyesuaian sosial, individu harus mematuhi norma-norma sosial yang ada di masyarakat.⁷

4. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri itu diklasifikasikan dalam dua kelompok

yaitu :

1) Adaptive

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* atau sering dikenal dengan adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Adaptabilitas atau kemampuan untuk beradaptasi, merupakan kunci kemampuan bertahan dari semua spesies tumbuh-tumbuhan dan binatang, termasuk manusia. Darwin (dalam ilmu biologi) mengamati bahwa spesies yang mampu bertahan adalah yang mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungan mereka.

Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian diri itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan kegiatan mereka.

⁷ Fatimah N, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Pusaka Setia, 2006), h.207-208

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Adjustive

Bentuk penyesuaian diri yang bersangkutan dengan kehidupan psikis, karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang *adjustive* ini, dengan sendirinya penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana kita ketahui, tingkah laku manusia sebageian besar dilatarbelakangi oleh hal-hal psikis, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan refleks. Maka, penyesuaian ini adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yanggg dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma-norma.⁸

5. Ciri-ciri Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri merupakan proses yang berlangsung secara terus menerus sepanjang kehidupan manusia, schneiders memberikan ciri-ciri individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- 1) Mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri.
- 2) Objektif dalam menerima keadaan diri
- 3) Mengontrol perkembangan yang terjadi dalam diri
- 4) Memiliki tujuan yang jelas dalam bertindak
- 5) Memiliki rasa humor yang tinggi
- 6) Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi
- 7) Mudah beradaptasi dengan kondisi yang barau
- 8) Mampu bekerjasama dengan individu yang lain

⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), h.529-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 9) Memiliki rasa optimisme yang tinggi untuk selalu beraktifitas.⁹

Konsep penyesuaian diri tidak dikenakan pada aktivitas manusia yang bersifat netral, penyesuaian diri timbul apabila terdapat kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang harus dipenuhi oleh seseorang, termasuk juga saat seseorang menghadapi suatu masalah atau konflik yang harus diselesaikan. Individu pada kondisi ini, akan mengalami proses belajar, belajar memahami, mengerti, dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh dirinya, maupun lingkungannya.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri.

Menurut schneiders faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

1) Faktor fisik

Kondisi fisik individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, apabila terdapat kondisi fisik yang cacat atau terdapat penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri. Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri, karena termasuk kedalam sistem utama tubuh, yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pada penyesuaian diri individu. Sebaliknya

⁹ Siswanto, Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya, (Yogyakarta: C. Vandi Offset, 2007), h.65

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyimpangan didalam syaraf akan berpengaruh terhadap kondisi mental, selain itu kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

2) Faktor Psikologis.

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan menghambat individu dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan. Yang termasuk kedalam keadaan psikologis adalah:

- a) Pengalaman, pengalaman terdiri dari dua jenis yaitu pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan cenderung menimbulkan penyesuaian diri yang baik namun sebaliknya pengalaman traumatik cenderung menimbulkan kegagalan dalam penyesuaian diri.
- b) Belajar, belajar merupakan unsur terpenting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Determinasi, bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri.

3) Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi :

- 1) Lingkungan keluarga, merupakan lingkungan utama yang sangat penting. Keluarga adalah suatu kelompok kecil dalam masyarakat dan dikeluarga lah tempat anak pertama kalinya berinteraksi. Ada beberapa pola hubungan orang tua dan anak yang mempengaruhi penyesuaian diri.
 - a) Penerimaan (*acceptance*), penerimaan orang tua terhadap anak yang diwujudkan dalam bentuk perhatian, kehangatan, kasih sayang akan memberikan sumbangan yang berarti bagi anak.
 - b) Penolakan (*rejection*), dengan penolakan orang tua terhadap anak, anak akan merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak berguna. Perasaan itu akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.
 - c) Identifikasi (*identification*), anak memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasikan dirinya terhadap sikap dan perilaku orang tuanya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d) Idealisasi (*idealization*), suatu bentuk proses identifikasi yang sifatnya lebih mendalam. Proses idealisasi diwujudkan dalam bentuk mengidealkan sosok salah satu dari kedua orang tua nya.
 - e) Identifikasi negatif (*negative identification*), proses ini muncul jika anak justru mengidentifikasi sifat-sifat negatif dari orang tuanya.
 - f) Identifikasi menyilang (*cross identification*), identifikasi yang dilakukan oleh anak kepada orang tuanya yang berlawanan jenis, misalnya anak laki-laki mengidentifikasi dirinya kepada ibunya, identifikasi menyilang seperti ini berpengaruh kurang menguntungkan terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.
 - g) Tindakan hukuman dan disiplin yang terlalu keras (*punishment and overdiscipline*), berdampak buruk terhadap perkembangan penyesuaian diri anak karena akan menimbulkan perasaan terancam dan tidak aman.
 - h) Pemanjaan dan perlindungan yang berlebihan (*overindulgence and over protection*), memberikan perasaan aman terhadap anak, tetapi sesungguhnya secara psikologis yang sifatnya mendasar justru menimbulkan perasaan tidak aman, kurang percaya diri dan kesulitan dalam penyesuaian diri anak.
- 2) Lingkungan sekolah, pada umumnya sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap dan moral siswa.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Oleh karena itu, proses sosialisasi yang dilakukan melalui iklim kehidupan sekolah yang diciptakan oleh guru dalam interaksi edukatifnya sangat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri anak.

- 3) Lingkungan masyarakat, karena keluarga dan sekolah itu berada didalam lingkungan masyarakat, konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat sehingga berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri.
- 4) Agama dan budaya, agama secara konsisten dan terus menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai instrisik dan kemuliaan manusia, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh hal ini terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan.¹⁰

Faktor lain yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu, diantaranya adalah :

- 1) Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi.

Yang dimaksud dengan kebutuhan pokok adalah kebutuhan jasmani dan fisik, seperti kebutuhan makan, minum, beristirahat

¹⁰ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara ,2004), h.173

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dll. Pemuasan kebutuhan itu termasuk hal yang mutlak perlu karena tanpa pemuasan individu akan binasa.

- 2) Hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak.

Tidak diragukan lagi bahwa kecakapan dan kebiasaan-kebiasaan itu terbentuk pada tahap-tahap pertama dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, dapat di katakan bahwa penyesuaian diri itu sebenarnya adalah hasil dari semua pengalaman dan percobaan yang dilalui oleh individu, yang mempengaruhi cara mempelajari berbagai jalan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan bergaul dengan orang lain dalam kehidupan sosial.

- 3) Hendaknya dapat menerima dirinya.

Pandangan individu terhadap dirinya merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi tingkah lakunya. Apabila pandangan tersebut baik, penuh dengan kelegaan, hal itu akan mendorongnya untuk bekerja dan menyesuaikan diri dengan anggota masyarakat dan akan membawanya pada kesuksesan. Orang yang tidak menerima dirinya akan berhadapan dengan keadaan frustrasi yang menjadikannya merasa tidak berdaya dan gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya buruk. Hal itu akan mendorongnya pada sikap menyendiri dan bermusuhan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Kelincahan.

Yang dimaksud dengan kelincahan disini adalah, orang yang kaku atau tidak lincah tidak dapat menerima perubahan yang terjadi atas dirinya, oleh karena itu penyesuaian dirinya pun terganggu.¹¹

B. Masa Pubertas.

1. Pengertian Masa Pubertas

Masa pubertas (*puberty*) adalah masa kematangan fisik yang cepat yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama selama masa remaja awal.¹²

Masa pubertas juga merupakan suatu tahap perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis.¹³ Masa pubertas disebut juga sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri. Pribadi itulah yang menjadi pusat pikirannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa masa pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal.

¹¹ Alex Sobur, *Op.cit*, 2013, h.537

¹² John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.87

¹³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), h.184

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Ciri-ciri Masa Pubertas.

Menurut Hurlock ciri-ciri masa pubertas adalah :

- 1) Masa puber adalah periode tumpang tindih.

Masa puber harus dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja.

- 2) Masa puber adalah periode yang singkat

Dibandingkan dengan banyaknya perubahan yang terjadi didalam maupun diluar tubuh masa puber adalah periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun.

- 3) Masa puber dibagi dalam tahap-tahap

Meskipun masa puber relatif merupakan periode yang singkat dalam rentang kehidupan, namun biasanya dibagi beberapa tahap.

- a) Tahap prapuber.

Tahap ini bertumpang tindih dengan satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak pada saat anak dianggap sebagai prapuber yaitu bukan lagi seorang anak tetapi belum juga seorang remaja. Ciri-ciri seks sekunder mulai tampak tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang.

- b) Tahap puber.

Tahap ini terjadi pada garis pembagi antara masa kanak-kanak dan masa remaja, saat dimana kriteria kematangan seksual

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

muncul, ciri-ciri seks sekunder mulai berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

c) Tahap pascapuber

Tahap ini bertumpang tindih dengan tahun pertama atau kedua masa remaja. Selama tahap ini, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang baik dan organ-organ seks mulai berfungsi secara matang.

4) Masa puber merupakan masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat.

Masa puber adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh.

5) Masa puber merupakan masa negatif.

Charlthe Buhler menamakan masa puber fase negatif, istilah fase menunjukkan periode yang berlangsung singkat, negatif berarti bahwa individu mengambil sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang.

Terdapat bukti bahwa sikap dan perilaku negatif merupakan ciri dari bagian awal masa puber dan yang terburuk dari fase negatif ini akan berakhir bila individu segala seksual menjadi matang. Juga terdapat bukti bahwa perilaku khas dari “fase negatif” masa puber lebih menonjol pada anak perempuan dari pada anak laki-laki.¹⁴

¹⁴ *Ibid*, h.184-187

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Karakteristik Umum Masa Pubertas.

Masa remaja seringkali dikenal dengan nama mencari jati diri, ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan seperti orang dewasa, tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa.

Oleh karena itu ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja, yaitu sebagai berikut :

a. Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun, sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Seringkali angan-angan dan keinginannya jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya.

b. Pertentangan.

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri, oleh karena itu remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Keinginan mencoba hal baru.

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang, menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu didorong juga oleh keinginan ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa.¹⁵

4. Perubahan Fisik Masa Pubertas.

Hurlock mengatakan selama pertumbuhan pesat masa puber, terjadi empat perubahan yaitu :

- 1) Perubahan ukuran tubuh.

Perubahan fisik pertama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Diantara anak perempuan rata-rata peningkatan pertahun dalam tahun sebelum *menarche* adalah 3 inci, tetapi peningkatan itu bisa juga terjadi dari 5 sampai 6 inci.

- 2) Perubahan proporsi tubuh

Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil sekarang menjadi besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah lain. Ini tampak jelas pada hidung, kaki dan tangan. Badan yang kurus dan panjang mulai melebar dibagian pinggul dan bahu, dan ukuran pinggang berkembang. Tidak lama sebelum masa puber, tungkai kaki lebih panjang dari pada badan dan keadaan ini

¹⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2004),h.16

bertambah sampai sekitar usia 15 tahun. Pola yang sama terjadi pada pertumbuhan lengan, yang pertumbuhannya mendahului pertumbuhan pesat badan sehingga tampak terlalu panjang.

3) Ciri-ciri seks primer

Remaja yang memasuki masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan iri-ciri seks primer yaitu organ seks. Pada periode tersebut organ seks mulai menjalankan fungsinya. Memasuki masa remaja alat kelamin mulai berfungsi, yaitu saat pertama kali anak laki-lakai mengalami mimpi basah dan pada anak perempuan saat pertama sekali mengalami *menarche* (menstruasi). Alat kelamin yang mulai berfungsi akan disertai dengan kematangan organ seksual selama masa pubertas.

Remaja kurang menerima perubahan yang terjadi pada organ seksualnya, hal ini bisa disebabkan karena kurangnya informasi dari guru dan orang tua mengenai perubahan yang terjadi selama masa pubertas seperti rasa sakit yang dialami oleh remaja perempuan pada waktu menstruasi, kecemasan yang dialami oleh remaja laki-laki pada waktu mimpi basah dan lain sebagainya.

4) Ciri-ciri seks sekunder.

Salah satu sumber keprihatinan remaja pada masa pubertas adalah mengenai perkembangan ciri-ciri seks sekunder misalnya, kulit, rambut dan suara. Remaja sulit menerima perubahan yang terjadi pada

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya karena penampilan yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan yang terjadi pada dirinya.

Pada masa remaja kulit menjadi kasar, warna kulit menjadi gelap, kulit pucat dan pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif sehingga menimbulkan jerawat.¹⁶

5. Perubahan Psikologis Pada Masa Pubertas.

1) Perubahan kemampuan intelektual

Pesatnya kemampuan intelektual remaja akan terjadi pada saat usia 11 hingga 15 tahun. Biasanya mereka terdorong memahami dunia luar, mengembangkan atau mengorganisasikan ide-idenya. Bukti pesatnya perkembangan kognitif remaja ditunjukkan dengan perubahan mental, seperti belajar, daya ingat, berfikir dan bahasa.¹⁷

2) Perubahan Emosi.

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan (*strum und drang*), suatu masa yang ditandai dengan ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung walau berjalan agak lambat.

Faktor lain yang menyebabkan tingginya emosi remaja, karena adanya tekanan sosial, menghadapi kondisi dan lingkungan baru, dan kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan dan

¹⁶ Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan*,(Jakarta: Erlangga, 1980),h.188

¹⁷ Herri Zan Pieter dan Namora Lumongga,*Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*,(Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010),h.169

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungan baru tersebut. Tidak semua remaja masa badai dan tekanan, namun sebagian besar remaja mengalami masa badai tersebut dengan ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Menurut Gesell, remaja 14 tahun seringkali mudah marah, mudah dirangsang, emosinya cenderung meledak, dan tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya remaja 16 tahun cenderung mengatakan bahwa mereka tidak punya keprihatinan. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang yang menyebabkan amarah.¹⁸

3) Perubahan perilaku sosial.

Salah satu tugas pokok perkembangan dari remaja yang tersulit ialah penyesuaian diri secara sosial dan heteroseksual, seperti meningkatkan pengaruh teman sebaya, perubahan-perubahan perilaku, dan kelompok sosial baru.

4) Perubahan Minat

Meskipun banyaknya minat selama periode masa puber, namun tidak semua minat harus dimiliki oleh remaja, karena hal ini sangat tergantung dengan karakteristik dan kebutuhan remaja itu sendiri.

¹⁸ Juntika Nurihsan dan Mubiar Agustin, *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2013),h.78

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Minat sosial, minat sosial tergantung kesempatan yang diperoleh remaja untuk mengembangkan minat sosial dan kepopulerannya dalam kelompok.
- b) Minat rekreasi, remaja cenderung aktivitas rekreasi yang menuntut banyak tenaga dan sifatnya pasif, kini pola aktivitasnya beralih menjadi bentuk rekreasi baru dan lebih matang.
- c) Minat penampilan diri, hampir seluruh remaja menaruh minat pada penampilan diri, minat penampilan diri itu ditunjukkan dengan minat terhadap penampilan fisik tubuh, daya tarik, jenis pakaian, perhiasan dan kerapian.
- d) Minat pada pakaian, karena penyesuaian pribadi dan sosial dipengaruhi teman sebaya mengenai pakaian, maka sebagian besar dari remaja berusaha menyesuaikan diri terhadap pakaian yang dikehendaki kelompok.
- e) Minat uang, cepat atau lambat semua remaja akan menemukan bahwa uang merupakan kunci dari kebebasannya.
- f) Minat kemandirian, keinginan kuat untuk mandiri sudah banyak berkembang sejak remaja awal mencapai puncak menjelang remaja akhir, kondisi ini sering menimbulkan perselisihan dengan orang tuanya ataupun orang dewasa lainnya.
- g) Minat seks dan perilaku seks, meningkatnya minat seksual membuat remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengenai seks. Hanya sedikit remaja yang memperoleh informasi tentang seksual dari orang tuanya.¹⁹

6. Bahaya Pada Masa Puber

1) Bahaya fisik

Meskipun sebagian besar anak pada masa puber secara fisik tidak merasa normal, namun penyakit yang aktual tidak banyak dialami anak dalam periode ini dibandingkan dengan periode-periode sebelumnya. Bahaya fisik utama masa puber disebabkan kesalahan fungsi kelenjar endokrin yang mengendalikan pertumbuhan pesat dan perubahan seksual yang terjadi pada periode ini.

2) Bahaya psikologis

Terhadap banyak bahaya psikologis pada masa puber yang akibat panjangnya lebih penting dari pada akibat berlangsungnya. Beberapa bahaya psikologis yang adalah sebagai berikut :

a) Konsep diri yang kurang baik.

Ada banyak hal yang menyebabkan perkembangan konsep diri kurang baik selama masa puber, beberapa diantaranya alasan pribadi dan alasan lingkungan. Anak yang mengembangkan konsep diri kurang baik pada masa remaja cenderung menguatkan konsep tersebut dengan perilaku yang tidak sosial, dan bukan memperbaikinya. Akibatnya, dasar-dasar untuk kompleks rendah diri semakin tertanam.

¹⁹ *Ibid*,h.170-175

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b) Prestasi Rendah.

Cepatnya pertumbuhan fisik maka tenaga menjadi melemah, ini mengakibatkan kesegaran untuk bekerja dan bosan pada tiap kegiatan yang melibatkan usaha individu.

c) Kurangnya persiapan untuk menghadapi masa puber. secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa puber, pengalaman akan perubahan itu dapat merupakan pengalaman traumatis.

d) Menerima kondisi tubuh yang berubah. Diantara tugas perkembangan masa puber yang penting adalah menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Hanya sedikit anak yang mampu menerima kenyataan ini, sehingga mereka tidak puas dengan penampilannya.²⁰

C. Layanan Konseling Kelompok.

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan, yang mana masalah pribadi ini dibahas melalui suasana kelompok yang intens dan konstruktif diikuti oleh

²⁰ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. (Yogyakarta : Erlangga, 2004), h.196-199

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok yaitu guru pembimbing yang terdapat di Sekolah tersebut.²¹

Gazda, Shertzer & Stone mengemukakan pengertian konseling kelompok yaitu : “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung”.²²

Selain itu menurut Juntika Nurishsan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²³

Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Sehingga lebih saling mempercayai, saling memperlakukan dengan baik, saling

²¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h.3

²² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011),h.200

²³ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta,2014),h.7-8

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengertian, saling menerima, dan saling mendukung antar sesama kelompok dan lingkungan sosialnya.

Prayitno menjelaskan bahwa satu hal yang paling penting dan pokok adalah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok, yang justru tidak dapat dijumpai dalam konseling perorangan. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok, permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok dicoba diatasi. Lebih jauh Prayitno mengatakan bahwa proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas, dimana klien memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari guru pembimbing/konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok.²⁴

Dinamika kelompok benar-benar terwujud berdasarkan indikator sebagai berikut :

- a. Anggota kelompok membina suasana keakraban dalam hubungan antar kelompok.
- b. Anggota kelompok aktif dalam kegiatan layanan.
- c. Semua anggota kelompok berkomunikasi secara terbuka.
- d. Berusaha membantu anggota lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih

²⁴ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2009),h.311

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada di dirinya.²⁵

Interaksi dalam kelompok konseling mengandung banyak unsur *terapeutik*, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok :

- a) memandang kelompoknya sebagai kelompok yang menarik
- b) merasa diterima oleh kelompoknya
- c) menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang dapat mereka harapkan dari orang lain
- d) merasa sungguh-sungguh terlibat
- e) merasa aman sehingga mudah membuka diri
- f) menerima tanggung jawab terhadap peranannya dalam kelompok
- g) bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama
- h) bersedia memberi umpan balik dari orang lain, sehingga lebih mengerti akan kekuatannya dan kelemahannya
- i) mengalami rasa tidak puas dengan diri sendiri sehingga mau berubah dan menghadapi ketegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri.

Maka suatu kelompok konseling (*counseling group*) berbeda dengan suatu kelompok terapi, karena tekanannya terletak pada pengalaman dan masalah yang disadari, pada penyelesaian persoalan

²⁵Eddy, Wibowo Mungin, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: Unnes Pres.2005)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam waktu tidak terlalu lama, dan pada perkembangan optimal pada konseli, sebagaimana terjadi pada kelompok perkembangan.²⁶

Berdasarkan beberapa pengertian konseling kelompok diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kesuksesan layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yang diselenggarakan. Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan agar berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa.²⁷

Sedangkan tujuan layanan konseling kelompok secara khusus adalah:

- 1) Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- 2) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi.
- 3) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.

²⁶ WS. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta, Media Abadi, 2004),h.591

²⁷ *Ibid*,h.2

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.²⁸

Menurut Winkel tujuan dari layanan konseling kelompok adalah :

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyesuaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok berani melangkah lebih maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.

²⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2000),h.50

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 7) Para anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sesama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

3. Komponen Dalam Layanan Konseling Kelompok

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan kegiatan layanan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta dengan seintensif mungkin, yang mengarah kepada pencapaian-pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus dari layanan konseling kelompok.²⁹

Dalam menjalankan tugasnya sebagai kunci dalam menghidupkan dinamika kelompok, pemimpin kelompok juga memiliki beberapa peran dalam mengarahkan suasana kelompok. Adapun peran pemimpin kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- a) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta terdiri dari 8-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.

²⁹ Prayitno, Erman Amti, *Op.cit.*, 2009, h.4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berbagai keterampilan, termasuk penggunaan permainan kelompok, perlu diterapkan oleh pemimpin kelompok dalam pembentukan kelompok.

- b) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok, apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.
 - c) Pentahapan kegiatan layanan konseling kelompok.
 - d) Penilaian segera(laiseg) hasil dari layanan konseling kelompok.
 - e) Tindak lanjut layanan.³⁰
- 2) Anggota kelompok

Tidak semua orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Agar kegiatan konseling kelompok dapat terlaksana dengan efektif seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok dengan memperhatikan besarnya jumlah anggota kelompok dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok, karena kedua hal tersebut sangat mempengaruhi kinerja kelompok. Disamping itu, anggota kelompok juga memiliki peranan dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Peran anggota kelompok bersifat *dari, oleh dan untuk* para anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

³⁰ *Ibid*,h.6-8

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif (3M)
- b) Berfikir dan berpendapat.
- c) Menganalisa, mengkritisi dan berargumentasi.
- d) Merasa, berempati dan bersikap.
- e) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

Yalom menyebutkan bahwa jumlah anggota pada konseling kelompok terdiri dari 4-12 orang, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka pemimpin kelompok akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.³¹

4. Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas-asas tersebut yaitu:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peran penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota konseling kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada

³¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), h.210

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain anggota yang mengikuti konseling kelompok tersebut.

2) Asas kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

3) Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota kelompok.

4) Asas kegiatan

Layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila anggota yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan.

5) Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilalkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

6) Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan kelompok harus bersifat sekarang, maksudnya adalah masalah yang dibahas yaitu masalah saat ini yang sedang dialami atau yang mendesak, yang mengganggu

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keefektifan kehidupan sehari-sehari, yang membutuhkan penyelesaian segera.³²

5. Materi Layanan Konseling Kelompok

Materi layanan konseling kelompok mencakup :

- 1) Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat, dan penyalurannya.
- 2) Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya.
- 3) Perencanaan dan perwujudan diri.
- 4) Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima/menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik dirumah, sekolah, maupun masyarakat.
- 5) Mengembangkan hubungan teman sebaya baik dirumah, disekolah, dan dimasyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran.
- 6) Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
- 7) Pemahaman kondisi fisik, sosial, dan budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi.
- 8) Mengembangkan kecenderungan karir yang menjadi pilihan siswa.
- 9) Orientasi dan informasi karir, dunia kerja, dan prospek masa depan.
- 10) Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karir yang akan dikembangkan.

³²Mungin, edy wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*,(Semarang: Unnes Press, 2005),h.20

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11) Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.³³

Ragam bimbingan yang paling tampak tergantung dari bahan atau materi yang didiskusikan bersama, apakah fokus perhatian bersama lebih terpusat pada persoalan mengenai studi akademik, mengenai bidang pekerjaan, ataukah mengenai kehidupan batin sendiri dan hubungan dengan orang lain. Namun kesulitan, kesukaran, persoalan atau masalah yang dibahas dalam kelompok konseling ini pada umumnya lebih mengarah pada kasus penyesuaian diri (*a change case*).³⁴

6. Tahap-tahap Kegiatan Layanan Konseling Kelompok

Pada kegiatan layanan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno, bahwa pada umumnya terdapat empat tahapan perkembangan yaitu :

1) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

1) Pembentukan kelompok

³³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2000),h.51

³⁴ WS. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta, Media Abadi, 2004),h.591

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Mengatur posisi duduk, sedemikian rupa sehingga seluruh anggota kelompok bisa duduk berhadap-hadapansatu sama lain.
- 3) Doa bersama
- 4) Para anggota saling memperkenalkan diri, dan juga mengungkapkan tujuandan harapannya yang ingin dicapai
- 5) Selanjutnya konselor sebagai pemimpin kelompok, menjelaskan tujuan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok, kode etik, dan azas kerahasiaan perlu ditekankan
- 2) Tahap peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya, untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Langkah – langkahnya :

- a) Pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh pada tahap III. (merupakan kegiatan kelompok)
- b) Setelah itu pemimpinkelompok menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut kalau tawaran ini masih menimbulkan suasana pelibatan yang masih ragu dan was-was dari para anggota maka sebaiknya ditegaskan kembali mengenai maksud dan tujuan dan jaminan kerahasiaan. Kalau perlu mengulang kembali beberapa aspek dalam tahap pembentukan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan pada tahap ketiga ini mendapatkan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Pada tahap kegiatan Winkel membaginya kedalam tiga tahapan, yaitu penjelasan masalah, penggalian latar belakang masalah, penyelesaian masalah.

Langkah – langkahnya :

- 1) Tiap anggota secara bergiliran mengemukakan masalah yang sedang dialaminya.
- 2) Setelah anggota kelompok selesai mengemukakan masalahnya masing-masing
- 3) Mengadakan musyawarah guna menentukan masalah siapa dulu yang harus diprioritaskan pemaparannya, yang menjadi pertimbangan dalam menentukan prioritas adalah masalah yang mendesak untuk ditangani dan yang menarik.
- 4) Untuk selanjutnya, jika memungkinkan menentukan urutan berikutnya, saat itu juga.
- 5) Menentukan masalah siswa yang menjadi prioritas
- 6) Guru pembimbing mempersilakan siswa yang mempunyai masalah itu untuk mengungkap kembali secara mendalam.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7) Guru pembimbing menawarkan kepada semua anggota kelompok untuk memberi tanggapan, saran, pendapat atau nasihat untuk minta jalan keluar/ pemecahan masalah tersebut.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap penutup ini, Winkel menjelaskan bahwa masing-masing anggota kelompok mengemukakan pengalamannya selama pertemuan-pertemuan dan menyatakan dalam hal apa dia merasa puas dan masih ingin memperdalam sendiri (evaluasi terhadap kelompok dan diri sendiri).

langkah – langkahnya :

- 1) Pemimpin kelompok memberitahu bahwa bahwa kegiatan akan diakhiri.
- 2) Konselor, pimpinan kelompok menyampaikan kesan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan ini.
- 3) Konselor mempersilakan para anggota kelompok untuk mengemukakan kesannya dan hasil sesuai kegiatani ini.
- 4) Konselor menawarkan musyawarah merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk menentukan masalah berikutnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Do'a penutup, dipimpin konselor.³⁵

Mengenai tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diungkapkan oleh Prayitno berakhir pada tahap penutup, namun ada empat tahapan lanjutan yang bisa dilakukan setelah tahap pelaksanaan kegiatan, yaitu yang diungkapkan oleh Tohirin sebagai berikut :

- 1) Evaluasi yang mencakup kegiatan: menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur evaluasi, menyusun instrument evaluasi, mengoptimalkan instrument evaluasi dan mengolah hasil aplikasi instrument.
- 2) Analisis evaluasi yang mencakup: menetapkan norma atau standar analisis, melakukan analisis dan menafsirkan hasil analisis.
- 3) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan: menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana dan tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait dan melaksanakan rencana tindak lanjut.
- 4) Laporan yang mencakup kegiatan: menyusun laporan layanan konseling kelompok, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau pihak-pihak lain yang terkait dan mengkomunikasikan laporan layanan.³⁶

Mengenal frekuensi pertemuan kegiatan konseling kelompok, Prayitno mengungkapkan bahwa pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh

³⁵ Winkel, Sri Hatuti, *Bimbingan dan konseling di Institusi pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h.598-599

³⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2007), h.185

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok itu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa banyaknya pertemuan kegiatan konseling kelompok adalah tergantung pada sampai sejauh mana tujuan dan harapan yang ada dapat diraih dengan maksimal, baik kepada para siswa yang menjadi anggota kelompok maupun konselor/guru bimbingan konseling sebagai pemimpin kelompok.

Dengan tata pelaksanaan yang telah dirancang sebelumnya, diharapkan layanan konseling kelompok dapat berjalan secara efektif sehingga tujuan yang diharapkan dapat dicapai dengan optimal. Konselor/guru bimbingan konseling dapat memberikan layanan koonseling kelompok kepada para siswa yang terlibat dalam masalah-masalah, dimana dengan pemberian layanan konseling kelompok tersebut para anggota kelompok yang mempunyai masalah menjalani berbagai kegiatan yang telah dirancang sebelumnya untuk dapat mengidentifikasi penyebab dan akibat masalah yang terjadi, serta dapat merumuskan solusi pemecahan yang terbaik oleh para anggota kelompok itu sendiri, tentunya dengan arahan dan bantuan dari pemimpin kelompok/guru bimbingan konseling. Dengan demikian, para anggota kelompok tersebut dapat memperbaiki masalah-masalah yang dialaminya dan kembali menjadi pribadi yang sehat, menyenangkan, serta mampu bersosialisasi dengan normal terhadap orang-orang yang ada disekelilingnya.

Konseling kelompok merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dimana masing-masing anggota kelompok akan mamahami dirinya dengan baik. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, selain itu dalam layanan konseling kelompok ketika dinamika kelompok sudah dapat 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, serta timbul penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Konseling kelompok sebagai layanan yang dipandang mempunyai kontribusi yang penting bagi kelompok dan sangat membantu siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri. Corey menerangkan bahwa konseling kelompok sangat berguna bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, konflik dan merealisasikan bahwa mereka senang berbagi perhatian dalam kelompok.

Bagi siswa konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok mereka memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri.³⁷

D. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai suatu perbandingan didalam sebuah penelitian. Penelitian relevan juga bermaksud untuk menghindari

³⁷ *Ibid*, h. 593

manipulasi terhadap suatu karya ilmiah serta sekaligus berguna menguatkan penelitian yang sedang dilakukan penulis. Penelitian terdahulu yang relevan dengan judul penulis diantaranya:

1. Galuh Mulyani (2015), Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMPN 1 Bandar Lampung. Variabel penelitiannya yaitu Layanan konseling kelompok dan Motivasi Belajar, dengan Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon (uji z). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh $z \text{ output} < z_{\text{tabel}} (-2,818 < -1,645)$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya layanan konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.
2. Fiqoh Handayani (2015), Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Babussalam Pekanbaru. Variabel penelitiannya yaitu Layanan Konseling Individual dan penyesuaian Diri, dengan Analisa deskriptif kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan Pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Babussalam Pekanbaru tergolong cukup baik namun guru BK harus tetap meningkatkan kemampuan dalam meningkatkan layanan. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling individual seperti latar

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

belakang pendidikan, siswa asuh, keterbukaan klien, pengalaman, sarana dan prasarana.

3. Yossy Vaula (2014), Pelaksanaan Layanan Informasi Bagi Siswa yang Mengalami Masa Pubertas di SMPN 10 Pekanbaru. Dengan teknik Analisa deskriptif kualitatif, hasil penelitiannya Menunjukkan bahwa guru Bk di SMPN 10 Pekanbaru menggunakan layanan informasi bagi siswa yang mengalami masa pubertas, guru Bk menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dalam pelaksanaan layanan informasi, dan adanya kerjasama guru Bk dengan narasumber dari luar yaitu dinas kesehatan, selanjutnya guru Bk melakukan tindak lanjut dari layanan yang telah dilaksanakan dengan cara memberikan penguatan kepada siswa.
4. Lilis Suryani (2013), Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas di MTSN Langsung Kab.Pasaman. teknik Analisa data menggunakan teknik Analisa Persentase. Sedangkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik (31,14%) dan persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis (35,47%), hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik. Perubahan ini meliputi ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, ciri-ciri seks primer dan seks sekunder.

E. Konsep Operasional

Konsep operasional ini merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap konsep teoritis, hal ini diperlukan agar tidak terjadi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesalahpahaman dalam penafsiran penulisan ini. Seperti yang telah dikemukakan diawal bahwa penelitian ini berkenaan dengan pengaruh mengikuti layanan konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa dalam menghadapi masa pubertas di SMP Negeri 1 Singingi Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

Berdasarkan konsep tersebut yang dimaksud layanan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah suatu layanan yang memungkinkan individu (siswa) memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok, dan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Layanan konseling kelompok dapat dikatakan menimbulkan persepsi yang sangat baik (positif) bagi siswa apabila:

1. Layanan konseling kelompok.

Siswa yang mengikuti konseling kelompok dapat dikatakan baik berdasarkan indikator dibawah ini:

- a. Anggota kelompok membina suasana keakraban dalam hubungan antar kelompok.
- b. Anggota kelompok aktif dalam kegiatan layanan.
- c. Semua anggota kelompok berkomunikasi secara terbuka.
- d. Berusaha membantu anggota lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu, dia

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada di dirinya.

2. Penyesuaian diri.

Sedangkan yang dimaksud penyesuaian diri menghadapi masa pubertas dalam penelitian ini adalah kemampuan individu (siswa) dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dengan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya selama masa pubertas.

Penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan teori penyesuaian diri Hurlock bahwa penyesuaian diri yang sehat itu ditandai:

1. Mampu menilai dirinya baik kelebihan maupun kekurangan yang menyangkut fisik dan kemampuannya.
2. Mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah yang sedang dialaminya.
3. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.
4. Dapat mengontrol emosi.
5. Penerimaan sosial, yaitu individu dinilai positif oleh orang lain, mau berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial ataupun kelompok dan memiliki sifat bersahabat.