

## **Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP**

**Kleonardis Wiwin Narek<sup>1</sup>, Matilda Pia Bone<sup>2</sup> & Maria Erlinda<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Telp: +6282132245250  
E-mail: narekwiwin4@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Tel/Fax: +6282146754315  
E-mail: matildapiabone@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia  
Tel/Fax: +6281216347770  
E-mail: mariaerlinda54@gmail.com

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2025-02-24

Revised : 2025-03-25

Accepted: 2025-03-27

### **KEYWORD**

Personal adjustment,  
group discussion techniques,  
group guidance

### **KATA KUNCI**

Penyesuaian diri, teknik diskusi kelompok, bimbingan kelompok

### **ABSTRACT**

*This study aims to evaluate the effectiveness of group discussion techniques in group counseling sessions in improving the self-adjustment skills of seventh-grade students in class VII-C at SMP Negeri 10 Kupang. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest format on a group of four students identified as having low levels of self-adjustment. The t-test analysis revealed that the t-value (21.784) exceeded the critical t-value (4.303), confirming the effectiveness of group discussion techniques in improving students' self-adjustment skills. Based on these results, this study recommends integrating group discussion techniques into group counseling programs to support students in developing better self-adjustment skills.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik diskusi kelompok dalam sesi konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan penyesuaian diri siswa kelas VII-C di SMP Negeri 10 Kupang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan format pretest-posttest pada satu kelompok siswa berjumlah empat orang yang diidentifikasi memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Analisis t-test menunjukkan bahwa nilai t (21,784) melebihi nilai t kritis (4,303), yang mengonfirmasi efektivitas teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan keterampilan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan hasil ini, penelitian ini menyarankan untuk mengintegrasikan teknik diskusi kelompok ke dalam program konseling kelompok guna mendukung siswa dalam mengembangkan keterampilan penyesuaian diri yang lebih baik.

## **1. Pendahuluan**

Remaja adalah individu yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Fase ini umumnya terjadi antara usia 12 atau 13 tahun hingga 19 atau 20 tahun. Masa remaja ditandai dengan berbagai tantangan saat remaja berusaha membentuk identitas diri. Dalam proses penemuan diri, remaja membutuhkan pengetahuan tentang diri mereka sendiri, termasuk kesadaran

akan kelebihan yang dimiliki dan cara mengoptimalkan serta menerapkan kemampuan tersebut untuk pertumbuhan pribadi.

Jika siswa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang terkait dengan perkembangan remaja, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan perkembangan di masa depan. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menekankan transisi dari perilaku anak-anak menuju kemampuan bertindak dan merespons

secara matang. Persyaratan ini mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat agar terhindar dari konflik antara ekspektasi sosial atau sekolah dengan minat pribadi mereka.

Penyesuaian diri adalah proses atau usaha yang dilakukan seseorang untuk bisa berbaur dengan lingkungan barunya agar tercipta hubungan yang serasi. Menurut Noviardari (2021), penyesuaian diri berarti kemampuan seseorang untuk mengubah sikap atau perilakunya supaya sesuai dengan tuntutan lingkungan, atau sebaliknya, membuat lingkungan menjadi sesuai dengan kebutuhannya. Ciri-ciri orang yang berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik biasanya adalah: tidak bergantung secara berlebihan pada orang lain secara emosional, tidak menggunakan cara-cara yang salah untuk membela diri (seperti menyalahkan orang lain terus-menerus), dan tidak memiliki masalah pribadi yang berat.

Berdasarkan data awal dari hasil analisis AKPD yang dilakukan pada Sabtu, 4 November 2023, ditemukan bahwa 18 dari 30 siswa kelas VII-C di UPTD SMP Negeri 10 Kupang memilih pernyataan nomor 23 pada angket: "Saya merasa malu berinteraksi dengan guru dan staf di sekolah." Artinya, sekitar 60% siswa di kelas VII-C mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Selain hasil AKPD, peneliti juga mengamati perilaku siswa di kelas. Beberapa siswa terlihat mengalami masalah, seperti kesulitan menjalin hubungan dengan teman dari kelas lain, sering terlambat masuk sekolah, tidak mematuhi aturan berpakaian, serta sulit mengendalikan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan sekolah.

Ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan baik sering kali berdampak negatif, seperti menurunnya prestasi belajar, munculnya rasa stres, hilangnya motivasi belajar, hingga kinerja akademik yang ikut terpengaruh. Dalam kondisi seperti ini, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk mendampingi dan membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Salah satu pendekatan yang umum digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik diskusi kelompok. Menurut Sukardi (2003), diskusi kelompok adalah pertemuan antara dua orang atau lebih yang bertujuan untuk saling berbagi pengalaman, pemikiran, dan pendapat agar tercapai pemahaman bersama. Berdasarkan hal ini, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa

efektif penggunaan teknik diskusi kelompok dalam layanan konseling kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII-C di UPTD SMP Negeri 10 Kupang pada tahun ajaran 2023/2024.

## 2. Tinjauan Pustaka

### Teori Bimbingan Kelompok

Konseling kelompok adalah jenis layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi tantangan mereka melalui interaksi kelompok yang terstruktur. Menurut Corey (2016), konseling kelompok melibatkan proses interaksi dinamis, di mana peserta berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, dan mengekspresikan emosi untuk mencapai tujuan bersama, seperti pertumbuhan pribadi atau penyelesaian masalah. Gladding (2012) juga menekankan pentingnya memahami dinamika kelompok, termasuk peran pemimpin kelompok (konselor), pola komunikasi, dan tahap-tahap perkembangan kelompok—forming, storming, norming, performing, dan adjourning. Dalam konteks layanan konseling sekolah, teknik diskusi kelompok yang digunakan dalam sesi konseling kelompok membantu siswa berlatih mendengarkan, mengekspresikan pikiran mereka, dan menerima perspektif yang beragam, semua hal ini mendukung tujuan yang lebih luas dari layanan konseling.

### Teori Remaja dan Tugas Perkembangan

Remaja berada dalam fase perkembangan yang menantang, terutama dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang khas pada tahap ini. Hurlock (2003) menyoroti bahwa masa remaja ditandai oleh pencarian identitas, keinginan untuk diterima oleh teman sebaya, dan pengambilan keputusan secara mandiri. Santrock (2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa tugas perkembangan remaja meliputi pencapaian kemandirian emosional, pengembangan keterampilan sosial, penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis, serta persiapan untuk peran dewasa dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karier, keluarga, dan hubungan sosial. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri, termasuk masalah dalam interaksi sosial, regulasi emosi, dan kepatuhan terhadap norma-norma di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, intervensi seperti konseling kelompok dengan teknik diskusi sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan perkembangan ini.

## Model Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling

Efektivitas layanan bimbingan dan konseling, termasuk konseling kelompok, dapat dievaluasi menggunakan berbagai model. Salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah Model CIPP (Kontekstual, Masukan, Proses, Hasil) yang diperkenalkan oleh Stufflebeam (1971). Model ini mengevaluasi program berdasarkan empat komponen: (1) konteks, yang menilai kebutuhan penerima layanan; (2) masukan, yang menganalisis perencanaan dan sumber daya yang digunakan; (3) proses, yang melihat implementasi layanan, termasuk teknik seperti diskusi kelompok; dan (4) produk, yang mengevaluasi hasil atau perubahan positif pada penerima layanan setelah intervensi. Selain itu, efektivitas juga dapat diukur menggunakan indikator keberhasilan layanan bimbingan, seperti yang diuraikan oleh Gibson dan Mitchell (2011), yang meliputi pencapaian tujuan layanan, peningkatan kesadaran diri peserta, peningkatan keterampilan sosial, dan peningkatan kemampuan pemecahan masalah. Dalam studi ini, efektivitas teknik diskusi kelompok dalam konseling kelompok dievaluasi dengan menganalisis perubahan skor penyesuaian diri siswa sebelum dan setelah intervensi.

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode yang dipakai adalah desain pra-eksperimen, khususnya model pretest-posttest satu kelompok. Dalam desain ini, peneliti membandingkan keadaan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran awal (pretest) dilakukan sebelum siswa mengikuti kegiatan diskusi kelompok, untuk mengetahui bagaimana kondisi awal mereka. Setelah diberikan perlakuan berupa diskusi kelompok, dilakukan pengukuran lagi (posttest) untuk melihat apakah ada perubahan dalam kemampuan penyesuaian diri siswa. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Desain penelitian ini diadaptasi dari Sugiyono (2019).

#### 01 X 02

Bagan 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*  
Keterangan:

$O_1$ : Pretest (Pengukuran sebelum diberi perlakuan)

X: Perlakuan

$O_2$  : Posttest (Pengukuran setelah diberi Perlakuan)

Populasi adalah sekelompok objek atau individu yang memiliki jumlah dan ciri-ciri tertentu, yang sudah ditentukan oleh peneliti sebagai dasar pengambilan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah seluruh siswa kelas VII-C di UPTD SMP Negeri 10 Kupang pada tahun ajaran 2023/2024, dengan jumlah 30 siswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswa dari kelas VII-C UPTD SMP Negeri 10 Kupang yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri rendah.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang sama. Pada penelitian ini, sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih peserta berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditentukan. Kriteria tersebut mencakup siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah dan jumlah peserta yang sesuai dengan kegiatan konseling kelompok. Peserta yang dipilih untuk studi ini adalah mereka yang memperoleh skor rendah pada tes pra-tes dalam hal penyesuaian diri. Setelah menganalisis data pra-tes, peneliti mengidentifikasi empat siswa sebagai subjek penelitian. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t (sampling berpasangan), dengan teknik analisis uji t bergantung, yang dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

- 1) Tetapkan titik kritis yaitu 95% atau  $\alpha = 5\%$
- 2) Tentukan daerah kritis dengan  $dk = n-2$
- 3) Tentukan  $t_{hitung}$  dengan menggunakan rumus dependent t test
- 4) Lakukan uji signifikansi dengan membandingkan besarnya  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ .
- 5) Interpretasi akan dibuat berdasarkan aturan atau pedoman yang telah ditetapkan. Selanjutnya, interpretasi ini akan disusun dengan mengikuti aturan tersebut.
- 6) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  titik kritis 5%, maka pengaruh intervensi signifikan
- 7) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  titik kritis 5%, maka pengaruh intervensi tidak signifikan.

### 4. Hasil

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner penyesuaian diri. Sebelum intervensi, dilakukan tes awal untuk mengumpulkan informasi dasar dan memilih sampel dari populasi untuk kelompok eksperimen. Tes awal ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2024. Berdasarkan hasilnya, 4 dari 30 siswa diidentifikasi termasuk dalam kategori penyesuaian diri rendah.

Tabel 1 Skor Hasil Pretest

NO	INISIAL	TOTAL
1	EGB	86
2	EMS	89
3	YPCK	91
4	SSB	89
JUMLAH		355

Setelah mengidentifikasi subjek penelitian, peneliti melanjutkan dengan menerapkan intervensi pada empat siswa kelas VII-C. Intervensi ini melibatkan penerapan teknik diskusi kelompok melalui sesi konseling kelompok, sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan dalam panduan bimbingan kelompok. Intervensi ini dilaksanakan selama lima sesi.

Tabel 2 Skor Hasil Posttest

No.	NAMA	SKOR KET	
1	EGB	182	Tinggi
2	EMS	148	Sedang
3	YPCK	175	Tinggi
4	SSB	135	Sedang
<b>Jumlah</b>		640	

Berdasarkan data pada tabel 2, terlihat ada perubahan yang cukup besar setelah siswa diberikan perlakuan berupa teknik diskusi kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Teknik ini membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Tabel 3 skor hasil perbedaan pretest dan posstest

No.	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest
1	EGB	86	182
2	EMS	89	148
3	YPCK	91	175
4	SSB	89	135
<b>Jumlah</b>		355	640



Gambar. Kegiatan Pemberian Bimbingan Kelompok

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa keempat responden menunjukkan peningkatan skor penyesuaian diri setelah menerima pengobatan berupa teknik diskusi kelompok dalam sesi konseling kelompok.

Hasil pengujian hipotesis dilakukan setelah *treatment* diberikan dengan menggunakan rumus uji *t* (*t-test*). Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Hipotesis nol ( $H_0$ )

Menurut perspektif Dalani dan Mip, sebagaimana dikutip dari berbagai sumber, penggunaan teknik diskusi kelompok dalam konseling kelompok terbukti tidak efektif dalam meningkatkan keterampilan penyesuaian diri siswa kelas VII di UPTD SMP Negeri 10 Kupang selama tahun ajaran 2023/2024.

b. Hipotesis kerja ( $H_a$ )

Penerapan teknik diskusi kelompok dalam konseling kelompok yang efektif membantu meningkatkan keterampilan penyesuaian diri siswa kelas VII di UPTD SMP Negeri 10 Kupang pada tahun ajaran 2023/2024.

Nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan d.b 5 sebesar 4.303. Pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji *t*, dimana hasil analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 21.784. Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $21.784 > 4.303$ )

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik diskusi kelompok dalam sesi konseling kelompok secara efektif meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII di UPTD SMP Negeri 10 Kupang selama tahun ajaran 2023/2024. Akibatnya, hipotesis nol ( $H_0$ ), yang menyatakan bahwa penerapan teknik diskusi kelompok melalui konseling kelompok tidak meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa, ditolak. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ), yang menyatakan bahwa penggunaan teknik diskusi kelompok dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII di

UPTD SMP Negeri 10 Kupang selama tahun ajaran 2023/2024, diterima.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa teknik diskusi kelompok yang digunakan dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan siswa kelas VII-C di SMP Negeri 10 Kupang untuk beradaptasi dengan baik di lingkungan sekolah pada tahun ajaran 2023/2024.

## 6. Referensi

- Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian diri remaja terhadap lingkungan baru*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2003). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah* (Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Gladding, S. T. (2012). *Groups: A counseling specialty* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Stufflebeam, D. L. (1971). The relevance of the CIPP evaluation model for educational accountability. *Journal of Research and Development in Education*, 5(1), 19–25.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to counseling and guidance* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).