

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 UJUNGPAKANGKAH GRESIK

MOHAMMAD ZAINAL ARIF

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : mohammadarif1@mhs.unesa.ac.id

EVI WININGSIH S.Pd, MPd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : eviwingsih@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berawal dari fenomena siswa yang memiliki masalah mengenai penyesuaian diri bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan teman dan lingkungan baru disekolah, yang diketahui berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Dengan subjek yang memiliki penyesuaian diri yang tergolong rendah sebanyak 4 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket penyesuaian diri dengan 28 item pernyataan.

Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa didalam kotak *Ranks. Negative Ranks* atau selisih negatif menunjukkan angka 0 baik itu pada nilai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan), *Mean Rank* maupun *Sum of Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya pengurangan dari nilai *pre-test* maupun *post-test*. *Positive Ranks* atau selisih positif menunjukkan bahwa terdapat 4 data positif (N) yang artinya ke 4 siswa mengalami peningkatan. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan skor tersebut adalah 2.50 sedangkan jumlah *Sum of Rank* atau rangking positif sebesar 10.00. Kemudian *Ties* merupakan kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan angka 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Pada kotak *Test Statistic* diketahui nilai Z adalah -1841 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka $0,016 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Biblioterapi, Penyesuaian Diri

Abstract

This research begins from the phenomenon of students who have probem about self adjustment, that there are some students who have a difficulty in adjusting themselves with friends and new environment in school, which is known based on observation and interview with guidance and counseling teacher at SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. This research aims to find out the application of cognitive behavior group counseling with bibliotherapy technique can improve self adjustment of students in 7th grade SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. This research uses pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. With a subject that has a low-self-adjustment with the total of 4 students. The collecting of data in this research is a self adjustment questionnaire with 28 item statement.

Data analysis technique using Wilcoxon test with help of SPSS version 21. The result shows that in the Raks box, Negative Ranks or a negative difference indicates 0 point either on N value (the number of pairs that indicating differences), Mean Ranks or Sum of Ranks. This value of 0 indicates no reduction of pre-test and post-test value. Positive Ranks or positive difference shows that there are 4 positive data (N), which mean that 4 students have increase. Mean Ranks or average of increase in the score is 2.50, while the sum of ranks or positive rank is 10.00. then Ties is a similarity of pre-test and post-test values that show 0, so it can be said that there is no equal value between pre-test and post-test. In the Test Statistic box is known that the value of Z is -1841 and the value of Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.016 < 0.05 so it can be concluded that the application of cognitive behavior group counseling with bibliotherapy technique can improve the ability of self adjustment of the students in 7th grade SMPN 1 Ujungpangkah Gresik.

Keywords : Group Counseling, Bibliotherapy, Adjustment

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa di mana terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dan lingkungan sekolah dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Hal ini sangat memungkinkan remaja mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Memahami penyesuaian diri dibutuhkan untuk perubahan perkembangan sosial tersebut.

Ali dan Asrori (2011) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi dan konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Penyesuaian diri berperan penting dalam tumbuh kembang siswa di lingkungan barunya, tentang bagaimana seorang individu mampu untuk menghadapi berbagai sesuatu yang timbul baik dari lingkungan dan teman sebayanya. Hal ini nantinya akan berdampak buruk bagi prestasi belajarnya di sekolah. Gejala penyesuaian diri ini teramati pada siswa SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik.

Siswa yang mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru di indikasikan dapat tercapai hasil belajar yang baik dan memuaskan. Tanpa lingkungan sekolah yang baik, maka individu akan merasa kesulitan dalam proses belajar mengajar. Hal ini karena adanya perbedaan lingkungan di SD ke SMP, perbedaan lingkungan tersebut meliputi: adanya teman baru, peraturan baru dan lingkungan yang baru.

Masalah dari siswa yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan dengan teman sebayanya menjadi sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajarnya, siswa yang kurang mempunyai keterampilan menyesuaikan diri dengan baik dapat merasa terkucilkan, terisolir dan bahkan akan merasa rendah diantara teman-teman sebayanya. Sama halnya dengan peraturan baru, siswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap peraturan baru di sekolah karena mungkin banyak peraturan-peraturan yang berbeda ketika di SD ke SMP.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan dengan konselor di SMPN 1 Ujungpangkah, Gresik pada tanggal 16 Februari 2017 di ruang BK, menyatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan siswa yang kompleks. Meliputi siswa yang membolos ketika jam pelajaran berlangsung, ada juga yang terkadang di dalam kelas bermain gadget, tidak memperhatikan guru saat menerangkan, selalu mencari perhatian di kelas, gaduh dengan teman sebangkunya, ada juga siswa yang mengalami perasaan minder, kurang bisa bergaul dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap teman sebaya dan lingkungan barunya. Seperti siswa yang mempunyai fikiran ia tidak akan di terima di lingkungan dan teman barunya, siswa tersebut berfikir bahwa ia lebih rendah dari teman-teman sebayanya yang lain. Hal ini akan berdampak negatif pada kegiatan

belajar mengajar siswa. Dalam hal ini penulis juga melakukan observasi langsung di lapangan selama beberapa hari. Dari hasil observasi tersebut dapat di ambil data ada siswa yang sering membandel ketika di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, ada yang asyik dalam kelompoknya, akan tetapi ada juga siswa yang individualis dan termenung sendiri diluar bahkan didalam kelas. Hal tersebut semakin menguatkan pandangan bahwa banyak siswa yang mengalami masalah kesulitan dalam menyesuaikan diri yang berdampak negatif pada diri siswa.

Kurang mempunyai penyesuaian diri beberapa siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ujungpangkah ini berasal dari berbagai aspek yang ada dalam diri siswa, seperti pengalaman masa lalu yang berasal dari rumah maupun lingkungan sekolah yang lama, lingkungan keluarga, pola asuh orang tua di rumah yang mengakibatkan pikiran negatif (*Negative Thinking*) siswa tersebut muncul. Pikiran negatif ini menyebabkan siswa menutup diri dan menurunkan interaksi sosial siswa terhadap teman sebaya dan lingkungan barunya.

Siswa tidak dapat menyesuaikan diri di akibatkan oleh pikiran negatifnya, sebagai contoh: siswa berfikir ia tidak di terima dalam kelompok bermainnya, sulit menyesuaikan diri dengan kelompok yang baru di kenal, berpikir ia lebih rendah dan minder dengan teman-temannya yang lain, tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik. Bahkan siswa cenderung menutup diri dengan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan ia menjadi individualis dan menarik diri dari pergaulan. Hal ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis siswa yang nantinya akan berdampak juga pada belajar siswa di dalam kelas.

Dampak dari hal di atas, guru BK harus memberikan layanan untuk menangani masalah penyesuaian diri siswa, karena dalam perilaku ini dapat menimbulkan perasaan minder dan merasa di kucilkan terhadap teman sebayanya bahkan dengan lingkungannya. Dengan cara merubah pikiran negatif yang berdampak pada perilaku siswa menjadi pikiran yang lebih positif, maka diperlukan bantuan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memberikan informasi yang akan menjadi wawasan baru, pemikiran baru dan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku negatifnya. Salah satu cara untuk memberikan informasi dapat melalui teknik biblioterapi dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Konseling *cognitive behavior* memiliki berbagai keuntungan. Teknik konseling ini telah di buktikan sebagai pendekatan yang sangat sesuai untuk menangani berbagai masalah manusia menurut perspektif umum, seperti membolos, depresi, masalah keluarga, gaya asuh anak, dan perilaku anak diantaranya adalah mengenai permasalahan tingkah laku sosial yaitu masalah kenakalan dan penyesuaian diri.

Harapan dari *cognitive behavior* yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam teori *cognitive behavior*, seseorang dianggap bermasalah ketika ia memiliki kecenderungan fikiran

yang negatif terhadap suatu hal yang di mana hal tersebut mempengaruhi cara ia berfikir dan berperilaku. Kecenderungan fikiran negatif ini kemudian nantinya akan berdampak pada perilakunya yang negatif sehingga permasalahan tersebut dapat di atasi menggunakan konseling *cognitive behavior* dengan teknik biblioterapi.

Menurut Dewi (2014) Biblioterapi merupakan aplikasi langsung dari metode membaca untuk mempengaruhi perubahan dalam karakter atau perilaku seseorang, hal ini didasarkan pada asumsi bahwa terdapat kesamaan yang kuat antara karakter tokoh cerita dalam buku dengan pembaca memungkinkan menjadi *role model* yang dapat memiliki efek kuratif, menanamkan prinsip baik maupun buruk sangat mungkin melalui kegiatan membaca. Biblioterapi merupakan proses menggunakan buku untuk membantu siswa berpikir, memahami dan melewati masalah emosi dan sosial, membantu siswa menghilangkan pikiran negatif mereka dan gangguan di lingkungan sosial, membaca juga sangat efektif dalam mencegah dan menyelesaikan masalah perilaku penyesuaian diri.

Adapun rancangan pemberian perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam lima kali pertemuan. Alokasi waktu 60 menit sesuai yang sebelumnya sudah disepakati. Kemudian ada beberapa tahapan meliputi pemberian motivasi kepada siswa. Selanjutnya ada tahap pengenalan bahan bacaan yang akan diberikan kepada siswa, tahap baca dan inkubasi yaitu memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan kembali bahan bacaan yang telah dibaca. Lalu ada tahap tindak lanjut yang meliputi diskusi siswa dan yang terakhir adalah evaluasi yang dilakukan sendiri oleh peserta untuk membuat kesimpulan sesuai dengan apa yang mereka pahami.

Dari beberapa pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk menangani permasalahan siswa yang kurang memiliki keterampilan penyesuaian diri dapat menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dengan teknik biblioterapi untuk meningkatkan keterampilan menyesuaikan diri, melatih dan membiasakan diri membaca, dan juga melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa dan mudah berinteraksi terhadap teman sebayanya. Dengan menggunakan teknik biblioterapi, konseli diajak untuk menentang pikiran negatif dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi, kemudian di paparkan menjadi perilaku yang sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan untuk penyesuaian diri dengan teman sebayanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka di anggap perlu untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi untuk meningkatkan keterampilan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik".

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2008) layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk

pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Dari uraian yang disampaikan ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang terbuka, dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar.

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Definisi *Cognitive Behavior*

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Beck (2009) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior* didasarkan pada keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

Konseling *cognitive behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Menurut McLeod (2006) Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli yaitu:

- Menata keyakinan irasional.
- Biblioterapi, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- h. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- j. Penugasan rumah. mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- l. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranan dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

1. Proses Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Biblioterapi

Biblioterapi merupakan teknik membaca yang dilakukan untuk membantu siswa mengatasi masalah khususnya pemahaman mengenai penyesuaian diri, dalam teknik biblioterapi ini juga penting sekali peran seorang konselor atau pengisi materi untuk menyampaikan bahan bacaan dengan baik yang tentunya menguasai bahan bacaan sehingga para siswa yang dijadikan subjek penelitian menjadi yakin dengan proses selama berjalannya penerapan teknik biblioterapi.

Pelaksanaan teknik biblioterapi ini memiliki beberapa tahap dalam prosesnya, untuk lebih jelasnya ada lima tahap penerapan biblioterapi baik secara individu maupun berkelompok (Oslen, 2006) :

1. Awali dengan memberikan motivasi, memberi kegiatan pendahuluan seperti permainan atau bermain peran yang dapat memotivasi peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling.
2. Berikan waktu yang cukup, mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai, yakinkan peneliti atau konselor telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang sudah dipersiapkan.
3. Lakukan inkubasi, memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan kembali bahan bacaan yang telah mereka baca.
4. Tindak lanjut, sebaiknya dalam tindak lanjut digunakan dengan metode diskusi. Melalui diskusi siswa akan memiliki kesempatan untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru, lalu peneliti akan membantu peserta merealisasikan pengetahuan baru itu dalam hidupnya.
5. Evaluasi, sebaiknya dilakukan sendiri oleh peserta, hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2006) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku

individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Namun pada mulanya semua bentuk penyesuaian diri sama dengan adaptasi.

Penyesuaian diri yang baik adalah dengan mempunyai ciri-ciri dapat diterima di dalam suatu kelompok, dapat menerima dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri. Sedangkan penyesuaian diri yang tidak baik ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang baru.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan desain Penelitian

Pada penelitian yang berjudul penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-eksperimental design* dengan metode *pre-test post-test one group design*.

Tujuan dari desain penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan skor kemampuan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi, dengan mengukur tingkat penyesuaian diri siswa sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah, Gresik. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *non-probabilitas sampling*. Teknik sampling yang digunakan adalah *pusposive sampling*. Karakteristik pemilihan siswa pada penelitian ini adalah yang terindikasi memiliki tingkat kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Dari keseluruhan responden, peneliti memilih responden yang termasuk ke dalam kategori rendah pada setiap aspek penyesuaian diri.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan informasi dan kemudian ditarik kesimpulan.

Variabel terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan penyesuaian diri.

Variabel bebas

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya

atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi.

Instrumen Pengumpul Data

Dalam mengembangkan suatu instrumen pengumpulan data, angket disusun berdasarkan indikator-indikator yang sudah ditentukan dari definisi operasional. Instrumen angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Langkah-langkah dalam menyusun angket : Menentukan variabel, Menentukan definisi operasional, Menentukan indikator, Menyusun kisi-kisi angket, Menentukan kriteria dan interpretasi angket.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan satu instrumen. Instrument yang valid atau sah mempunyai validas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berat memiliki validitas rendah.

Menurut Arikunto (2010) reliabilitas merupakan pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik akan mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi kemudian dapat diandalkan.

Uji validitas ini telah dilakukan pada tanggal 16 November 2017 pada siswa sebanyak 80, kelas VII A dan B SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. Untuk menguji validitas peneliti menggunakan perhitungan statistik untuk menguji validitas dan reliabilitas, untuk uji validitas peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dilakukan dengan SPSS.

Kisi-kisi Angket Penyesuaian Diri (Setelah Validasi)

Variabel	Indikator	Prediktor	No. Item Pernyataan		Jumlah
			+	-	
Penyesuaian Diri	Adaptasi	1. Siswa mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru	1	2	2
		2. Siswa mampu beradaptasi dengan teman sebaya	3,4	-	2
		3. Mampu menyesuaikan diri dengan aturan dalam kelompok	6	7	2
		4. Mampu berpikir secara rasional terhadap teman dan lingkungan baru	8	5,9	3
	Koformitas	1. Mampu menghindari terhadap suatu tekanan dari penyimpangan perilaku dalam kelompok teman sebaya	11	10	2
		2. Mampu menjadikan kelompok sebagai upaya untuk berubah menjadi lebih baik	15	13	2
		3. Mengubah keyakinan agar sesuai dengan norma kelompok	14	16	2
		4. Mampu mematuhi kesepakatan bersama	12,17	20	3
Penguasaan diri dan lingkungan	1. Mampu mengendalikan diri dengan baik	21	18,22	3	
	2. Mampu mengarahkan diri dengan keputusan yang di ambil	23,24	19	3	
	3. Mengerti tentang peraturan di lingkungan sekolah	27	26	2	
	4. Mampu menaati peraturan di lingkungan sekolah	-	25,28	2	
Jumlah Item Pernyataan			14	14	28

Reliabilitas Angket Penyesuaian Diri

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	80	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
0,849		28	

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam suatu penelitian merupakan bagian yang sangat penting, karena dengan adanya analisis data masalah dalam penelitian tersebut dapat diketahui jawabannya.

Teknik analisis non parametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS 21. Hal tersebut dikarenakan jenis data adalah ordinal, untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan, dan untuk melihat selisih angka antara positif dan negatif.

Penghitungan Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	0.00	0.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				
Test Statistics ^d				
		Posttest - Pretest		
Z		-1.841 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.016		
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks.				

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pre-Test

Data yang disajikan pada bab ini merupakan data awal (*pre-test*) atau data sebelum perlakuan. Data awal diperoleh dengan cara memberikan angket penyesuaian diri yang sudah divalidasi sebelumnya. Hasil dari angket *pre-test* tersebut di kategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil *pre-test* kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah yang telah dikategorikan terdapat 4 siswa yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Siswa-siswa tersebut masuk dalam kategori rendah.

Berikut pengkategorian angket percaya diri berdasarkan hasil *pre-test* :

- Kategori tinggi
= (Mean + 1SD) ke atas
= (90,96 + 9,83) ke atas
= 100,79 ke atas
- Kategori sedang
= (Mean - 1SD) sampai (Mean + 1SD)
= (90,96 - 9,83) sampai (90,96 + 9,83)
= 81,13 sampai 100,79
- Kategori rendah
= (Mean - 1SD) ke bawah
= (90,96 - 9,83) ke bawah
= 81,13 ke bawah

Data Hasil Pre-Test Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	DAS	76	Rendah
2	IPR	71	Rendah
3	FD	75	Rendah
4	SI	73	Rendah

Data Hasil Pemberian Perlakuan

Penelitian ini dilakukan pada subjek yang masuk dalam kategori rendah yang terpilih berdasarkan *pre-test* angket penyesuaian diri siswa. Perlakuan diberikan dalam 5 kali pertemuan kepada subjek penelitian. Berikut rincian perlakuan pada subjek di setiap pertemuannya.

A. Pertemuan 1

- Hari/tanggal : Senin/ 27 November 2017
- Tempat : Ruang BK
- Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- Pokok bahasan : Pembentukan hubungan pemberian motivasi dan identifikasi kebutuhan siswa
- Tujuan : Menciptakan suasana nyaman di awal pertemuan, memberikan motivasi yang bertujuan memberi semangat pada siswa untuk menjalani kegiatan selanjutnya dan mengetahui kebutuhan siswa
- Hasil pertemuan : Pada pertemuan ini peneliti sebagai konselor membangun kedekatan dan menjalin hubungan yang baik dengan siswa/subjek penelitian, mencairkan suasana dengan memulai permainan kecil/*ice breaking* (lempar bola) dan memberikan penjelasan alasan kenapa siswa dikumpulkan. Pemberian penjelasan mengenai *pre-test* yang sudah diberikan sebelumnya dan kegiatan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi yang dilaksanakan dalam konseling kelompok.

Mengidentifikasi masalah penyesuaian diri dan minat baca siswa misalnya dengan menanyakan kebiasaan-kebiasaan siswa baik dalam membaca buku maupun kegiatan apa yang dilakukan ketika sedang sendiri, kemudian diberikan pemahaman mengenai penyesuaian diri yang ternyata ada beberapa siswa yang masih bingung mengenai penyesuaian diri dipertemuan ini, namun dalam kegiatan ini siswa saling berdiskusi ketika ditanyai oleh peneliti mengenai penyesuaian diri dan juga mengenai pertemanan yang sebelumnya sudah dibahas peneliti, kemudian peneliti memberikan motivasi kepada siswa tentang pengalamannya dulu, organisasi dan pentingnya penyesuaian diri ketika di SMP karena kebetulan peneliti berekolah di SMP yang sama.

Selanjutnya setelah siswa mengenal istilah penyesuaian diri peneliti memberikan tugas rumah kepada siswa yaitu diminta untuk menuliskan pengalamannya dalam berteman di lingkungan sekolah yang baru dan menuliskan siapa saja teman baiknya.

B. Pertemuan 2

- Hari/tanggal : Rabu/ 29 November 2017
- Tempat : Ruang BK
- Alokasi waktu : 1 x 60 menit
- Pokok bahasan : Pengenalan bahan bacaan, tahap baca, inkubasi, tanya jawab dan tindak lanjut
- Tujuan : Untuk menciptakan keakraban dengan bahan bacaan yang telah di siapkan, agar siswa mampu berpikir secara positif dan mengajak siswa untuk merenungkan kembali bahan bacaan yang sudah dibaca

- 6) Hasil pertemuan : Pada pertemuan ini peneliti mengajak siswa untuk membahas pertemuan sebelumnya tentang penyesuaian diri dan tugas rumah yang sudah dikerjakan, peneliti pun meminta siswa untuk mengungkapkan pengalaman mereka mengenai pertemanan di lingkungan sekolah yang baru dan menyebutkan siapa saja teman baiknya.

Ada salah satu siswa DAS yang mengaku bahwa lebih senang waktu dalam pertemanannya ketika masih Sekolah Dasar (SD) karena waktu itu ia memiliki banyak teman bermain, ada juga yang mengaku hanya akrab dengan satu teman sesama SD nya dulu yang kebetulan sekelas dengannya sekarang di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu SI. Kemudian SI juga menambahi ia belum bisa mengenal siapa-siapa dengan akrab hanya bertatap muka dengan temannya di lingkungan sekolah yang baru, dan SI hanya memiliki teman baik yaitu DAS.

IPR mengungkapkan ia tidak memiliki teman baik dikelas maupun disekolah, ia lebih sering menghabiskan waktu menyendiri didalam kelas dan terkadang di perpustakaan sekolah. Kemudian giliran FD menjawab bahwa ia tidak kenal dengan siapa-siapa sewaktu masuk SMP, setelah beberapa minggu kemudian ia memiliki teman yang ia anggap sebagai teman baik yang bernama I, namun setelah ia tidak sebangku lagi ia mulai menyendiri lagi.

Setelah siswa mengungkapkan pengalaman mereka selanjutnya dipertemuan ini peneliti mengenalkan bahan bacaan yang berisi mengenai penyesuaian diri seperti bagaimana mencari teman dan belajar berteman, kemudian siswa membaca bahan bacaan dengan tenang.

Setelah semua selesai membaca peneliti mengajak siswa untuk merenungkan isi bacaan dan menuliskannya dikertas kecil agar mereka tidak lupa dengan apa yang akan disampaikan nanti, kemudian setiap siswa dapat menyampaikan pendapatnya dalam kelompok. Dari kegiatan membaca ini siswa cukup antusias yang dapat dilihat dari proses tanya jawab dan diskusi mengenai bagaimana belajar berteman yang baik, membuka diri dan tidak pilih-pilih dalam berteman. Lalu peneliti memberikan tugas rumah kepada siswa yaitu bagaimana cara berpikir positif dan terbuka, membuka diri dengan teman yang kurang akrab dengannya sesuai dengan pemahaman mereka dari yang ada didalam bahan bacaan.

C. Pertemuan 3

- 1) Hari/tanggal : Sabtu/ 2 Desember 2017
- 2) Tempat : Ruang BK
- 3) Alokasi waktu : 1 x 60 menit
- 4) Pokok bahasan : Pengenalan bahan bacaan yang kedua disertai kegiatan, tahap baca, inkubasi, tanya jawab dan tindak lanjut
- 5) Tujuan : Memberikan bahan bacaan yang kedua dan menciptakan kesempatan untuk siswa membuka gagasan baru melalui

pemikirannya sendiri melalui diskusi, agar siswa mampu berpikir dan bertindak secara positif dalam kelompok dan lingkungan yang baru

- 6) Hasil pertemuan : Pada pertemuan ini peneliti mengajak siswa untuk *ice breaking* (123 door) untuk menghindari kejenuhan selama pertemuan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya tentang penyesuaian diri dan tugas rumah yang sudah diberikan mengenai bagaimana cara berpikir positif dan terbuka, membuka diri dengan teman yang kurang akrab.

FD mengungkapkan pendapatnya mengenai membuka diri dengan teman yang kurang akrab, ia mencoba memulai pembicaraan dengan teman sebelah bangkunya yang sekarang, meskipun masih terasa kaku dalam memulainya. DAS dan SI juga melakukan hal yang sama kemudian mereka akhirnya mengerti bagaimana cara bersikap terbuka dan tidak pilih-pilih teman. IPR juga mengungkapkan bahwa ia ingin memiliki lebih banyak teman dari sebelumnya ia bertindak menyendiri.

Selanjutnya peneliti menjelaskan mengenai bahan bacaan selanjutnya dan membagikan bahan bacaan kepada siswa mengenai konformitas dan pergaulan dalam pertemanan di lingkungan sekolah. Setelah semua selesai membaca peneliti mengajak siswa untuk merenungkan isi bacaan dan menuliskannya dikertas kecil, dan dari bacaan itu peneliti mengajukan pertanyaan misalnya bagaimana pendapat Anda mengenai cerita, apa poin utama yang dapat diambil dalam isi cerita untuk mengetahui pemahaman siswa dari dalam bahan bacaan.

Adapun siswa menjawab dan berlanjut hingga siswa saling berdiskusi mengenai bahan bacaan tersebut. DAS menjawab kita tidak boleh membolos sekolah meskipun diajak oleh teman akrab, tidak boleh merokok agar tidak dimarahi guru. IPR juga mengemukakan pendapatnya jika dalam berteman tidak boleh ikut-ikutan hal yang negatif seperti membolos dan merokok. FD menambahkan agar tidak sampai dipanggil orangtuanya kita tidak boleh melanggar peraturan sekolah. Terlihat mereka sudah sangat akrab satu sama lain dan lebih antusias dengan kegiatan konseling kelompok. Kemudian siswa diberikan tugas rumah mengenai kerugian dan keuntungan jika dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam kelompok dan lingkungan sekitar.

D. Pertemuan 4

- 1) Hari/tanggal : Rabu/ 6 Desember 2017
- 2) Tempat : Ruang BK
- 3) Alokasi waktu : 1 x 60 menit
- 4) Pokok bahasan : Pengenalan bahan bacaan yang ketiga disertai kegiatan, tahap baca, inkubasi, tanya jawab dan tindak lanjut
- 5) Tujuan : Memberikan bahan bacaan yang ketiga dan menciptakan kesempatan untuk siswa membuka gagasan baru mengenai

penguasaan diri dan lingkungan, agar siswa mampu berpikir dan bertindak secara positif dan mampu memahami isi bacaan

- 6) Hasil pertemuan : Peneliti mengajak siswa untuk mengulas kembali pertemuan sebelumnya dan tugas rumah yang sudah dikerjakan, munculnya pemikirana-pemikiran siswa yang hampir sama mengenai keuntungan siswa jika dapat menyesuaikan diri dengan baik, misalnya dengan menyesuaikan diri banyak keuntungan yang didapat seperti mendapatkan teman yang lebih banyak dan bermain dengan mereka, sebaliknya kita akan banyak mendapat kerugian jika tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik seperti terasingkan dan terisolasi dari lingkungan sekitar.

Selanjutnya peneliti memberikan bahan bacaan yang berisi tentang kecanduan *game* yang mengganggu dalam pertemanan dan pelajaran disekolah, dan siswa mulai membaca dengan tenang. Setelah semua selesai membaca, seperti biasa peneliti mengajak siswa untuk merenungkan isi bacaan dan menuliskannya dikertas kecil. Kemudian siswa mencoba untuk berpendapat mengenai isi bahan bacaan dan mempersilahkan siswa untuk menyampaikan dalam kelompok bergantian sesuai dengan pemahaman siswa.

SI berpendaat kalau ia tidak begitu suka dengan *game* maka ia tidak begitu terpengaruh dengan adanya ajakan dari temannya membolos sekolah untuk bermain *game* diwarnet, dan mengenai peraturan disekolah ia mengaku tidak pernah melanggar tata tertib sekolah. Beda dengan FD dan IPR ia pernah melanggar peraturan sekolah dengan membuat gaduh saat pelajaran berlangsung namun ia juga tidak pernah membolos apalagi untuk bermain *game*. Kemudian DAS yang pernah datang terlambat dan dihukum tidak boleh masuk kelas oleh gurunya. Setelah itu siswa melanjutkan berdiskusi mengenai penguasaan diri, lingkungan, dan mampu bertindak secara positif tersebut terhadap aturan yang ada disekolah. Setelah selesai peneliti memeberikan tugas rumah yaitu siswa diminta untuk mengidentifikasi perilaku yang akan menimbulkan hukuman baik dari sekolah/pengalaman diri siswa yang melanggar aturan.

E. Pertemuan 5

- 1) Hari/tanggal : Jumat/ 8 Desember 2017
- 2) Tempat : Ruang BK
- 3) Alokasi waktu : 1 x 30 menit
- 4) Pokok bahasan : Evaluasi
- 5) Tujuan : Mengajak siswa merenungkan kembali bahan bacaan yang sudah dibaca sebelumnya, melatih siswa dalam mengemukakan pendapat dan isi pemikirannya terkait pemahaman tentang penyesuaian diri
- 6) Hasil pertemuan : Dalam pertemuan terakhir ini peneliti mengajak siswa untuk merenung dan mengulas kembali pertemuan sebelumnya dan tugas rumah yang sudah dikerjakan mengenai perilaku yang dapat menimbulkan hukuman dan

pengalaman diri siswa melanggar aturan disekolah. Setelah itu siswa diminta merenungkan kembali bahan bacaan (1,2,3) yang sudah dibaca sebelumnya, dan menyampaikan simpulan isi bahan bacaan tersebut didalam kelompok secara bergantian.

Kemudian siswa berdiskusi mengenai tujuan penyesuaian diri, keuntungan dalam menyesuaikan diri dan membuka diri yang baik untuk menambah teman disekolah. Dalam sesi ini mereka sudah terbiasa mengemukakan pendapatnya dan memberikan pengakuan bahwa melakukan penyesuaian diri dengan baik itu banyak keuntungannya, ketika ditanya tentang bahan bacaan mereka senang mengetahui cerita-cerita mengenai bagaimana cara menyesuaikan diri dengan baik seperti cerita di bahan bacaan (1,2,3).

Pada pertemuan terakhir ini siswa banyak berdiskusi dan menyampaikan kesimpulannya tentang penyesuaian diri dan cara berteman yang baik, seperti DAS dan SI yang tidak lagi bergantung dengan satu teman dikelas, mereka mulai mengajak teman yang sebelumnya belum akrab dengan mereka untuk bermain dan ke perpustakaan bersama untuk membaca buku, mereka juga mengajak IPR dan FD yang sebelumnya lebih memilih menyendiri didalam kelas ketika waktu istirahat berlangsung. Bahkan terlihat mereka sudah menjadi teman yang akrab dengan sering bercanda saat sesi evaluasi berlangsung. Kemudian siswa mengerjakan angket *post-test* yang sudah diberikan peneliti, setelah itu peneliti mengucapkan kesan, pesan dan ucapan terimakasih kepada siswa karena sudah mengikuti konseling kelompok sesuai prosedur dan jadwal yang diingkan dan lanjut pengucapan doa dan salam.

Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini :

Data Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	DAS	91	Sedang
2	IPR	83	Sedang
3	FD	90	Sedang
4	SI	86	Sedang

Analisis Individu

a. Subjek DAS

Subjek DAS mengalami peningkatan penyesuaian diri setelah melakukan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi. Subjek DAS mengalami peningkatan skor sebanyak 15 poin. Pada saat sebelum perlakuan (*pre-test*) adalah 76 dan setelah perlakuan (*post-test*) menjadi 91. Yang di dapatkan berdasarkan angket penyesuaian diri. Perubahan tersebut terjadi karena berpikir positif berkorelasi dengan meningkatnya penyesuaian diri.

Pada awalnya DAS berpikir bahwa ketika ia di SMP tidak ada yang mau berteman dengannya, DAS

lebih suka pertemannya ketika masih Sekolah Dasar, ia memiliki lebih banyak teman dibanding sekarang. DAS juga berpikir tidak ada gunanya menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan yang baru, karena nantinya akan timbul berbagai perdebatan yang tidak disukainya. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi DAS mampu berpikir bahwa teman-teman barunya di SMP mau berteman dengannya kalau DAS mau membuka diri dan menyesuaikan dirinya, ia juga mampu berpikir bahwa bersosialisasi penting baginya karena manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Oleh karena itu ia mengalami peningkatan yang signifikan sebanyak 15 poin.

b. Subjek IPR

Subjek IPR mengalami peningkatan skor sebelum (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) yaitu dari nilai 71 menjadi 83. Peningkatan skor IPR ini sebanyak 12 poin. Yang di dapatkan berdasarkan angket penyesuaian diri dan juga konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi.

Pada awalnya IPR berpikir ia tidak akan diterima dalam kelompok bermainnya, IPR lebih sering menghabiskan waktu di dalam kelas dan di perpustakaan membaca buku ketika jam kosong, ia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan beradaptasi di sekolah, dan IPR merupakan siswa yang paling pendiam dari ke 4 siswa yang diberikan konseling kelompok. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi IPR mampu berpikir bahwa yang ia pikirkan salah, jika IPR mau mencoba memulai pembicaraan dengan orang lain ia akan mendapatkan kelompok bermain yang diinginkan, dan diterima oleh kelompok bermain tersebut. Oleh karena itu ia mengalami peningkatan sebanyak 12 poin.

c. Subjek FD

Subjek FD memperoleh skor sebelum perlakuan (*pre-test*) yaitu 75 sedangkan setelah perlakuan (*post-test*) skor FD menjadi 90. Hal tersebut menunjukkan bahwa FD mengalami peningkatan skor sebanyak 15 poin. Pada awalnya FD berpikir menjauhi teman-teman kelasnya merupakan suatu keuntungan karena ia tidak akan dicontek ketika ulangan, FD lebih memilih individualis dengan tidak melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang baru, ia pun tidak kenal dengan siapa-siapa pada saat awal masuk sekolah. FD hanya kenal dengan satu anak yang bernama I dan duduk sebangku dengannya, akan tetapi sekarang ia sudah tidak sebangku lagi dengan I maka FD sendiri lagi.

Namun setelah diberi beberapa tugas rumah dan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik biblioterapi FD mulai berpikir jika ia tidak punya teman ia akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan setiap pekerjaan kelompok yang diberikan oleh guru, dan itu akan berpengaruh pada nilai akademik FD. Ia mulai membuka diri dan mampu mengaplikasikan mengenai penyesuaian diri dan mulai berteman dengan banyak teman dikelasnya.

Oleh karena itu ia mengalami peningkatan yang signifikan seperti DAS sebanyak 15 poin.

d. Subjek SI

Subjek SI mengalami peningkatan penyesuaian diri setelah mendapatkan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi yang ditunjukkan dengan peningkatan skor sebanyak 13 point. Pada saat *pre-test* skor subjek SI adalah 73 dan saat *post-test* skor meningkat menjadi 86 yang didapat dari angket penyesuaian diri.

Pada awalnya SI takut dalam memulai pembicaraan dengan orang lain, ia takut diabaikan dan tidak diterima. SI cenderung tertutup dengan orang lain kecuali teman baiknya ketika Sekolah Dasar bernama DAS yang kebetulan sekolah di tempat yang sama dengannya sekarang. SI berpikir satu temannya ketika Sekolah Dasar sudah cukup. Setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi SI menyadari bahwa suka menyendiri dan antisosial cenderung tertutup kepada orang lain akan mempengaruhi proses sosialisasi dengan orang lain, ia berpikir hal tersebut merupakan suatu hal yang negatif dan merugikan dirinya. Sekarang SI mulai belajar berpikir positif dan memulai pembicaraan dan membuka diri dengan orang lain. Sehingga ia mendapatkan peningkatan skor sebanyak 13 poin.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian penerapan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi untuk meningkatkan percaya diri siswa ini merupakan penelitian jenis *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding dan kemudian akan diberikan *post-test* setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi ini hanya terbatas untuk menguji ada peningkatan penyesuaian diri atau tidak yang semula rendah menjadi sedang atau tinggi. Penelitian ini tidak menguji mengenai efektivitas dari strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII B SMPN 1 Ujungpangkah Gresik, karena terindikasi ada beberapa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat penyesuaian diri yang kurang.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan 4 siswa yang terindikasi memiliki penyesuaian diri rendah, kemudian 4 siswa tersebut dijadikan subjek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk konseling kelompok dengan 4 subjek sebagai anggota kelompok karena dalam

Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP) tahun 2016 konseling kelompok dilakukan dengan anggota berjumlah 2-10 orang atau siswa. Perlakuan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan untuk membantu siswa supaya mampu meningkatkan penyesuaian diri dan orang lain.

Pada awalnya 4 subjek masih bingung dan belum memahami kegiatan penerapan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam bentuk konseling kelompok ini. Hal tersebut dikarenakan semua subjek belum pernah mengikuti kegiatan seperti ini sebelumnya, khususnya konseling kelompok. Mereka lebih sering mendapatkan pelajaran klasikal di kelas dibandingkan dengan pelajaran dalam bentuk kelompok.

Temuan saat melakukan perlakuan berdasarkan cerita dari bahan bacaan siswa yang awalnya berpikiran negatif tentang penyesuaian diri kemudian setelah diberikan perlakuan mulai berpikiran positif dan bersikap lebih terbuka terhadap teman dan lingkungan sekitar. Sesuai dengan teori bahwa biblioterapi merupakan proses menggunakan buku untuk membantu siswa berpikiran, memahami dan melewati masalah emosi dan sosial siswa membantu siswa menghilangkan pikiran negatif mereka dan gangguan di lingkungan sosial.

Dalam perlakuan juga diberikan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat reflektif, yang membuat siswa mampu berpikiran bahwa bahan bacaan dapat merubah pikiran negatif menjadi kearah yang lebih positif, tidak merasa minder atau memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat bergaul dengan teman sebayanya, yang kemudian membuat siswa dapat mengungkapkan pikiran negatif dan perasaan yang mereka alami dan berdampak positif terhadap perilaku mereka.

Meningkatnya kemampuan penyesuaian diri dirasakan oleh siswa mulai saat pertemuan yang ke empat yaitu siswa merasa lebih bisa berpikiran terbuka dan pikiran-pikiran negatif tidak terlalu mengganggu mereka. Hal ini terjadi karena siswa telah melewati tahap identifikasi pikiran negatif mereka, membaca semua bahan bacaan (belajar berteman, geng gak jaman dan kecanduan game), tahap inkubasi dan pemindahan pikiran negatif yang dipindahkan ke pikiran yang lebih positif. Dalam tahap inkubasi misalnya setelah membaca bacaan yang pertama siswa melakukan inkubasi, merenungkan isi bahan bacaan dengan menuliskannya dikertas kecil yang sudah diberikan konselor kemudian mereka mengungkapkan sesuai dengan yang mereka pahami tentang belajar berteman, seperti mengungkapkan poin penting apa yang ada dalam cerita? Keterkaitan siswa dengan isi cerita dan bagaimana cerita tersebut dapat berhubungan dengan siswa. Hal tersebut digunakan untuk

merestrukturisasi atau membenahan pikiran yang menyimpang merubahnya menjadi pikiran yang lebih positif sesuai dengan fokus konseling *cognitive behavior*.

Kemudian dalam hal ini juga siswa diminta memindahkan pikiran negatif ke positif, dengan cara menghentikan pikiran negatif siswa kemudian memverbalkannya dan menggantinya dengan pernyataan positif. Siswa juga diminta mengganti pikiran negatif tersebut tanpa memverbalkannya dan dengan mata tertutup. Dalam kondisi ini diharapkan siswa dapat membiasakan perubahan pola pikir mereka yang negatif secara mandiri dan dapat menggunakannya dalam situasi yang membuat mereka merasa cemas, minder dan kurang percaya diri untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Setelah latihan-latihan kecil tersebut siswa juga melakukannya secara mandiri dan rutin agar dapat memberi banyak pengaruh positif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

Dalam perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi ini juga diperkuat oleh hasil penghitungan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Setelah siswa diberikan perlakuan, maka siswa juga diberikan angket *post-test*. Angket *post-test* ini sama dengan angket saat *pre-test*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai *Z* adalah -1841 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka $0,016 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik.

Dalam sebuah penelitian pasti memiliki keterbatasan, begitu juga dengan penelitian ini. Diharapkan kepada peneliti lain yang ingin menggunakan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi ini untuk mempertimbangkan dan menyempurnakan hal-hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini sehingga hasil penelitian yang dilakukan juga lebih maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji peningkatan penyesuaian diri siswa melalui strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi dalam bentuk konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Ujungpangkah Gresik, tepatnya pada siswa kelas VII B yang memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil pre-test terdapat 4 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah dan siswa tersebut

dijadikan subjek dalam penelitian ini. Siswa yang terpilih menjadi subjek dalam penelitian ini akan diberikan perlakuan sebanyak 5 kali pertemuan. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 4 subjek menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan strategi *cognitive behavior* teknik biblioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori, 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alford, B. A., & Beck A. T. 2009. *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik, edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dewi, Noviana. 2014. *Metode Biblioterapi Untuk Peningkatan Karakter Tanggung Jawab*. Jurnal Psikologi. Vol 40.
- Eliasa & iswanti. 2014. *Bibliotherapy With The Career Topic To Increase The Student's Career Motivation Of Guidance And Counseling*. Procedia – Social and Behavioral Sciences.
- Fauziyah, Lilik. 2015. *Keefektifan Biblioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X-IPS 2 Di MA Sunan Kalijogo Tahun Pelajaran 2013/2014*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. (Online). Tersedia: http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/10.1.01.0154.pdf. (diunduh tanggal 20 Februari 2017)
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y.S.D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 1995. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Hurlock, B Elizabeth. 2008. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E, B, 1997, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan Istiwidayanti dan Sudjarwo). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hidayah, Nur & Rachmawati, Mira Aliza. 2008. *Efektifitas Pelatihan Keterampilan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Sosial pada Anak Berbakat Intelektual di Program Akselerasi*. Jurnal Psychology. Hal 1-31
- Iswara, Widya. Penerapan Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo. Program Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya. *Skripsi*. Tidak di terbitkan.
- Jacob, K. et. Al (2003) *Student burbout as a function of personality, social support and work load*. *Journal of Collage Development*. (Online) Tersedia di: <http://Findarticles.com/p/articles.mi>. di unduh tanggal 2 Maret.
- Mutadin, Zainun. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*. (Online). http://individual_detail.asp.htm. di unduh tanggal 20 Februari 2017.
- Nurfuad, Achlis. (2013). *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 2 Junawa*. (Online). Jurnal Penelitian. (di unduh tanggal 25 Maret 2017).
- Neng Nong. 2013. *Teknik Biblioterapi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. (Online). Tersedia: <http://mozaikbimbingankonseling.blogspot.co.id/2013/04/teknik-biblioterapi-dalam-pelayanan.html>. (diunduh tanggal 25 Maret 2017).
- Oemarjoedi, A.K. (2008) *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreativ Media.
- Prayitno. 2008. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoko, Budi & Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Qorny, Wulan. 2015. *Distorsi Kognitif dalam Keseharian*. (On line). Tersedia: <http://wulanqorny.blogspot.co.id/2015/05/distorsi-kognitif-dalam-keseharian.html>. (diunduh tanggal 25 Maret 2017).

Ramdhani, Neila. 2008. "Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Terapi Kesulitan Bergaul". (Online). <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2008/02/keterampilan-sosial.pdf>. (Diunduh tanggal 20 Februari 2017)

Riduwan, 2004. "Dasar-dasar Statistika". Bandung. Alfabeta.

Schneiders. 2008. Personal Adjustment and Mental Health. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc.

Sugiyono. (2013) *Metode Penelitian dan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. "Proses Bimbingan dan Konseling Disekolah". Jakarta: PT. Rineka Cipta

Suharsimi, Arikunto. 2009. "Manajemen Penelitian". Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sujarweni, V. Wiratna. 2014. "Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami". Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Ulfah, 2012. Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Keragaman Budaya. (Online). Tersedia: [Http://jurnal.upi.edu/file/Ulfah.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/Ulfah.pdf) (di unduh tanggal 25 Maret 2017).

Utami, Retno Ristiasih & Nuryoto, Sartini. 2005. "Efektivitas Pelatihan untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5" Vol 7 No. 6. Hal 1-94.

Utari, Sri. 2012. "Studi Tentang Citra Raga dan Penyesuaian Sosial terhadap Teman Laki-laki pada Siswi SMA Pedesaan dan Perkotaan". Talenta Psikologi Vol 7. No. 2. Hal 151-165.

Widya, Rika Iswara. 2015. Penerapan Konseling Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Patianworo. Jurnal Penelitian.

Wibowo, Aksan Budi. 2013. Penerapan Layanan Orientasi untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X SMK Taman Siswa Kudus. (Online) Jurnal Penelitian. (di unduh tanggal 25 Maret 2017).

Yunitasari. 2013. Penerapan Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Kelas VII SMPN 32 Surabaya. Jurnal Penelitian.