

**UPAYA LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI
KECEMASAN PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS
PADA SISWA KELAS VII SMP ASUHAN JAYA
MEDAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan Konseling*

Oleh :

YOAN KUMALA DEWI
NPM.1402080091



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**

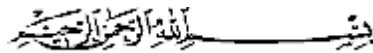
ABSTRAK

Yoan Kumala Dewi, NPM : 1402080091 Bimbingan Konseling. Upaya Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa kelas VII SMP asuhan jaya medan tahun pembelajaran 2017/2018. Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Tujuannya untuk mengurangi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa kelas VII. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah peneliti bekerjasama dengan guru BK dan objek dalam penelitian ini adalah kelas VII sebanyak 10 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dari hasil analisis data dengan menggunakan observasi dan wawancara, diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok dapat mengatasi 10 siswa yang mengalami kecemasan perubahan fisik masa pubertas kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018. Dengan demikian upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa kelas VII SMP asuhan jaya medan tahun pembelajaran 2017/2018

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan, Perubahan Fisik, Masa Pubertas

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat nikmat, dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat berpikir dan merasakan segalanya. Satu dari nikmatnya adalah keberhasilan penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswa Kelas Vii Smp Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepada nabi Muhammad SAW. Yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam berilmu pengetahuan seperti saat ini, semoga syafaatnya akan diperoleh diakhir kelak amin ya rabbal'amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan baik dalam kemampuan pengetahuan dan penggunaan bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya **Ayahanda Marianto** yang selama ini telah mengasuh, membesarkan, mendidik, memberi semangat, member kasih sayang dan cinta

yang tiada ternilai, memberikan dukungan baik secara moral maupun material. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada **Ibunda Sayati** yang juga memberikan cinta dan kasih sayang tulus serta dukungan yang tiada henti. Tak lupa juga saya ucapkan kepada kakak dan adik tersayang : Yenni Lestari S.H dan Dimas Satria yang telah memberikan semangat dan doa untuk saya menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa segala upaya yang penulis lakukan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- **Bapak Dr. Agussani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- **Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- **Ibunda Dra. Jamila, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- **Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dan selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dalam mengarahkan penulis menyelesaikan skripsi ini.

- **Ibunda Sri Ngayomi YW, S.psi, M.Psi** yang telah bersedia menajadi dosen pembimbing dan memberikan arahan serta bimbingan salam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- **Ibunda Dr. Amini, M.Pd** yang telah bersedia menjadi dosen penguji dan memberikan banyak masukan untuk penyelesaian skripsi ini
- **Bapak dan Ibu Dosen Program Bimbingan dan Konseling** yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- **Bapak Muhammad Pratama Wirya, SE** Selaku Kepala Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan peluang untuk penulis melaksanakan penelitian hingga selesai.
- **Ibu Mariatik, M.Pd** Selaku Guru Bimbingan dan Konseling sekaligus guru pamong bagi penulis yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data demi kelancaran dalam melaksanakan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
- Keluarga Besar BK UMSU angkatan 2014 atas kebersamaan selama ini, terutama untuk kelas BK A Sore semoga pertemanan kita tidak akan pernah hilang. Terutama teman-teman terdekat saya Asri Annisa,Ayu Anggrina, Tria Sartika, Mentari Agustina, Febriani Fitri MZ, Emalia Rosita,Restu Bahari, serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutin satu persatu terima kasih atas dukungan kalian semua yang telah mensupport selama perjalanan skripsi ini.
- Teman baik saya Ersandi Dermawan yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

- Teman satu bimbingan saya Muthia, Ella, Farikha yang telah membantu saya.
- Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan PPL yang juga saling memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
- Teman-teman baik saya Jihan, Suci, Riesha, Shakila, Annisa Sarafina yang telah memberikan saya semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
- Semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga ilmu yang penulis peroleh selama duduk di bangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis sendiri, bagi masyarakat serta bidang pendidikan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Medan, Maret 2018

Penulis

YOAN KUMALA DEWI

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 8 |
| A. Kerangka Teoritis | 8 |
| 1. Layanan Konseling Kelompok | 8 |
| 2. Pengertian Pubertas | 20 |
| 3. Pengertian Kecemasan | 31 |
| B. KerangkaKonseptual..... | 38 |
| BAB IIIMETODE PENELITIAN..... | 40 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 40 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 40 |
| C. Subjek dan Objek Penelitian..... | 41 |

| | |
|---|-----------|
| D. Defenisi Operasional Variabel..... | 43 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 44 |
| F. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 47 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 48 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 50 |
| A. Deskripsi Data | 50 |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian | 57 |
| C. Diskusi Hasil Penelitian | 92 |
| D. Keterbatasan Penelitian..... | 94 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 95 |
| A. Kesimpulan..... | 95 |
| B. Saran | 95 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Waktu Penelitian | 41 |
| Tabel 3.2 | Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan..... | 43 |
| Tabel 3.3 | Pedoman Observasi | 44 |
| Tabel 3.4 | Pedoman Wawancara Guru BK..... | 45 |
| Tabel 3.5 | Pedoman Wawancara Siswa | 46 |
| Tabel 4.1 | Sarana dan Prasarana..... | 51 |
| Tabel 4.2 | Data Guru di Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan | 53 |
| Tabel 4.3 | Data Guru Pembimbing..... | 55 |
| Tabel 4.4 | Jumlah Seluruh Siswa/Siswi SMP Asuhan Jaya Medan..... | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Hasil Observasi

Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan dan Konseling

Lampiran 3 Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Lampiran 4 Hasil wawancara siswa kelas VII

Lampiran 5 Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

Lampiran Riwayat Hidup

Lampiran Form K-1

Lampiran Form K-2

Lampiran Form K-3

Lampiran Surat Keterangan Seminar

Lampiran Berita Acara Seminar

Lampiran Berita Acara Seminar Proposal Skripsi

Lampiran Lembar Pengesahan Hasil Proposal

Lampiran Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Lampiran Surat Pernyataan Plagiat

Lampiran Surat Izin Riset

Lampiran Surat Balasan Riset

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai pengaruh yang dinamis dalam kehidupan manusia dimasa depan. Pendidikan dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki secara optimal, yaitu pengembangan potensi individu yang setinggi-tingginya dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan spiritual, sesuai dengan tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan fisik dan lingkungan sosial budaya dimana manusia hidup sehingga ia cerdas, bermoral dan terampil.

Pendidikan adalah usaha sadar, terencana, untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual seperti keagamaan, pengadlan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya.

Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis.

Hurlock (2000:148), biasanya usia masa puber pada anak perempuan yaitu 12,5 dan 14,5 tahun, dengan kematangan rata-rata 13 tahun dan anak laki-laki menjadi matang secara seksul berusia antara 14 sampai 16 tahun. Dalam perkembangannya seringkali anak-anak usia pubertas menjadi bingung karena kadang-kadang diperlukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada anak perempuan atau perubahan

suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Pubertas menjadikan seorang anak tiba-tiba memiliki kemampuan untuk ber-reproduksi. Pada masa pubertas, hormone pertumbuhan (testosteron) seseorang menjadi aktif. Pertumbuhan secara cepat dari hormon-hormon tersebut diatas merupakan sistem biologis seorang anak. Anak perempuan akan mendapat menstruasi, tumbuhnya bulu ketiak, pembesaran buah dada, dan lain sebagainya. Begitu juga pada Anak laki-laki akan mengalami perubahan suara, tumbuh bulu disekitar bawah pusar, dan lain sebagainya. Kondisi ini sebagai pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Bentuk fisik anak-anak akan berubah secara cepat sejak awal pubertas dan akan membawanya pada dunia remaja.

Disamping itu, perubahan fisik tersebut akan mempengaruhi keadaan psikis, kognitif dan sosial anak. Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas itu berbeda-beda, tetapi cara mereka melampiaskan gangguan ketidakseimbangan tampaknya sama. Beberapa bentuk pelampiasan yang dapat dilihat adalah mudah tersinggung, tidak dapat diikuti jalan pemikirannya ataupun perasaannya, ada kecenderungan menarik diri dari keluarga atau teman, lebih senang menyendiri, menentang kewenangan, sangat mendambakan kemandirian, sangat kritis terhadap orang lain, tidak suka melakukan tugas rumah ataupun sekolah, dan sangat tampak bahwa dirinya tidak bahagia. Proses imitasi yang dialami remaja cenderung berjalan sesuai dengan keadaan yang terjadi pada saat remaja itu sendiri menjalani kehidupannya.

Dalam konteks psikologi, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Jika dalam perkembangan itu dapat diatur dengan baik, tentu akan berpengaruh baik terhadap kekuatan psikososial. Secara psikologis, hal itu mempengaruhi pola pikir dan pola sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri karena remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada fase amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Untuk mengurangi kecemasan yang dialami anak pada masa pubertas ini dapat diberikan Layanan Konseling Kelompok. Dengan adanya pemberian Layanan Konseling Kelompok yang baik, tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang kemungkinan dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya di masa pubertas akan semakin mengecil dan berkurang. Konseling kelompok yaitu layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan secara langsung selama menjalankan Program Pengalaman Lapangan Terpadu selama tiga bulan di SMP Asuhan Jaya Medan, banyak ditemukan kasus pada siswa yang sudah mengalami masa pubertas. Dimana mereka sudah mengalami perubahan fisik dan fisikis.

Akibat pembentukan tersebut muncul perlakuan yang sebagai berikut, Beberapa siswa diejek temannya karna perbedaan ukuran tubuh sehingga dia

menarik diri dari pertemanan, Ada siswa yang dipermalukan temannya saat ada bercak dari di roknya (Haid), beberapa siswa ditertawakan karna sudah memakai bra dan dianggap sudah dewasa, Masih banyak siswa yang belum memahami tentang seluk beluk masa pubertas, dan Masih ada siswa yang sulit mengendalikan emosinya. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa di kelas. Dengan demikian pentingnya bagi siswa, baik yang sudah mengetahui tentang pubertas ataupun belum untuk mendapatkan bantuan psikologis melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah, mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialami dan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Namun tidak demikian yang terjadi disekolah SMP Asuhan Jaya, yang mana layanan bimbingan konseling disekolah tersebut belum berjalan sebagaimana yang diharapkan. Menurut wakil kepala sekolah disekolah belum ada guru bimbingan konseling saat ini peran guru bimbingan konseling dilaksanakan oleh wakil kepala sekolah.

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut penulis merasa termotifasi untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul **“Upaya Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Beberapa siswa diejek temannya karna perbedaan ukuran tubuh sehingga dia menarik diri dari pertemanan
2. Ada siswa yang dipermalukan temannya saat ada bercak darah di roknya (Haid)
3. Dan beberapa siswa ditertawakan karna sudah memakai bra dan dianggap sudah dewasa
4. Masih banyak siswa yang belum memahami tentang seluk beluk masa pubertas
5. Masih ada siswa yang sulit mengendalikan emosinya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diatas maka penulis perlu melakukan batasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian dititikan baratnya pada, Layanan Konseling Kelompok dan Perubahan Fisik pada masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian dapat merumuskan masalah berikut:

Bagaimana upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas vii smp asuhan jaya medan tahun pembelajaran 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bimbingan dan konseling khususnya dibidang pendidikan yang menyangkut perubahan fisik di masa pubertas pada siswa disekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan peneliti dalam mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok
- b. Bahan masukan bagi sekolah, diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan dapat dijadikan masukan bagi kepala sekolah, terutama guru kesiswaan disekolah untuk melaksanakan layanan bimbingan konseling secara nyata untuk membantu siswa
- c. Bahan masukan bagi para guru, tentang pentingnya Layanan Konseling Kelompok dalam mengatasi masalah kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas

- d. Bahan masukan bagi para petugas bimbingan dan konseling sehingga proses Layanan Konseling Kelompok dapat dilaksanakan tepat sasaran dan tepat guna.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Layanan Konseling Kelompok

Bimbingan dan Konseling adalah suatu bantuan yang diberikan kepada konselor kepada konseli agar konseli dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Kusumawati (2008: 79) mengatakan bahwa “Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier”.

Juntika Nurihsan (2006: 24) yang mengatakan 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”.

Prayitno dan Amti (2004: 311) mengutarakan “Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Keunggulan konseling kelompok ialah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok yang justru tidak dapat dijumpai dalam konseling perorangan”.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dimengerti konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

1.1 Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu fungsi layanan kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada dirinya.

Menurut Juntika Nurihan (2006: 24) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri konseli.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2002:49) Tujuan konseling kelompok meliputi:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
4. Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Menurut Mungin Eddy Wibowo (2005:20) 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.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka yang dimaksud tujuan konseling kelompok adalah untuk dapat membantu peserta didik atau siswa dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya yang baru.

1.3 Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling didalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaannya.

Menurut Hartinah Sitti (2009: 131-154) bahwa tahap-tahap kegiatan kelompok terdiri dari beberapa tahap diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Tahap I : Tahap Pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan calon anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang akan dilaksanakan.

Adapun beberapa kegiatan yang akan dilaksanakan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Pengenalan dan Pengungkapan Tujuan

Tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan dalam sebuah kelompok. Pada tahap ini umumnya anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota kelompok. Adapun peran dari pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah:

1. Menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok tersebut dan menjelaskannya melalui berbagai cara yang akan dilalui dalam mencapai tujuan tersebut.
2. Mengemukakan tentang diri sendiri yang kemungkinan perlu untuk terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik.
3. Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain. Misalnya ketulusan hati, kehangatan dan empati.

b. Terbangunnya Kebersamaan

Hasil tahap awal suatu kelompok adalah adanya suatu keadaan dimana para anggota kelompok belum merasakan adanya keterikatan diantara anggota kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok harus merangsang dan memantapkan keterlibatan orang-orang baru dalam suasana kelompok yang diinginkan. Dengan demikian lambat laun para kelompok akan mampu ikut serta secara bertanggung jawab dalam kegiatan kelompok.

c. Keaktifan Pemimpin Kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sangat urgen karena dialah yang mengatur dan menjelaskan semua kegiatan yang akan dilakukan, misalnya:

1. Menjelaskan tentang tujuan yang akan dicapai kedepannya.
2. Menumbuhkan rasa saling mengenal diantara para anggota kelompok.
3. Menumbuhkan sikap saling mempercayai dan menerima
4. Pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok

d. Beberapa teknik pada tahap awal

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok dalam tahap awal. Adapun teknik-teknik tersebut yang biasa digunakan dalam kegiatan ini diantaranya:

1. Teknik Pertanyaan dan Jawaban

Para anggota menulis jawaban atas suatu pertanyaan pada selembar kertas yang disediakan oleh pemimpin kelompok.

2. Teknik Perasaan dan Tanggapan

Teknik perasaan dan tanggapan dilakukan dengan mempersilahkan atau meminta masing-masing anggota kelompok mengemukakan perasaan dan tanggapannya atas suatu masalah atau suasana yang mereka rasakan pada saat pertemuan itu berlangsung.

3. Teknik Permainan Kelompok

Ada berbagai bentuk permainan kelompok yang biasa digunakan misalnya “rangkai nama”, “kebun binatang” yang biasa digunakan. Tujuannya adalah untuk membangun suasana yang hangat dalam hubungan antar-anggota kelompok dan sekaligus suasana kebersamaan.

b. Tahap II : Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis kelompok sudah tumbuh dalam kegiatan kelompok hendaknya dibawah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu tahap peralihan perlu dilaksanakan. Adapun bentuk-bentuk kegiatan yang ada dalam tahap peralihan diantaranya:

a. Suasana kegiatan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kelompok bebas (jika kelompok tersebut memang kelompok bebas), atau kelompok tugas (jika kelompok tersebut memang

kelompok tugas). Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota siap memulai kegiatan tersebut.

b. Suasana Ketidakseimbangan

Suasana ketidakseimbangan memang tidak bisa lepas dari sebuah kelompok dan inilah yang mewarnai tahap peralihan. Hal ini biasa muncul karena adanya konflik atau bahkan konfrontasi antara anggota kelompok dan pemimpin ketidaksesuaian yang banyak terjadi dalam keadaan banyak anggota yang merasa tertekan ataupun menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak seperti biasanya. Keengganan atau bahkan penolakan muncul lagi dalam suasana seperti itu. Oleh karena itu untuk keluar dari suasana tersebut maka pemimpin kelompok harus bijaksana dan cepat dalam bertindak baik waktu maupun tepat isi perlu diterapkan, pemimpin kelompok perlu mendorong semua anggota yang secara sukarela dan bersedia mengutarakan “membuka” diri mereka berkenaan dengan suasana yang mencekam.

c. Jembatan Antara Tahap I dan tahap II

Tahap ini merupakan jembatan antara tahap I dan Tahap II. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan sukarela. Ada kalanya pula jembatan tersebut ditempuh dengan payah dalam artipara anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok.

c. Tahap III : Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok maka aspek-aspek yang perlu dijadikan pengiring yang masing-masing mempunyai aspek tersendiri yang

membutuhkan perhatian yang sangat saksama dari pemimpin kelompok itu sendiri.

Pada tahap ketiga hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Selain itu pada tahap ini kegiatan kelompok akan ditampilkan secara nyata. Pemimpin kelompok akan mengambil alih dan menjelaskan pada awal dan kedua tentang jenis dan kegiatan kelompok apa yang akan dijalani kelompok pada tahap ini.

Adapun kegiatan yang akan dijalankan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa hal diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Mengemukakan Masalah

Pada tahap ini semua kelompok diajak untuk mengemukakan permasalahan apa yang dirasa cukup baik dijadikan sebagai topik. Misalnya kurangnya kemampuan peserta didik untuk menjalankan tugasnya sebuah kegiatan seni.

b. Pemilihan Topik

Setelah dilakukan kegiatan dalam hal pengungkapan masalah oleh masing-masing kelompok bisa dilanjutkan dengan pemilihan topik permasalahan yang akan dijadikan sebuah topik dalam kegiatan kelompok ini. Pemilihan topik ini akan diputuskan oleh pemimpin kelompok setelah mendengar semua pengungkapan masalah dari masing-masing kelompok itu sendiri. Misalnya dari masalah yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan peserta didik dalam menjalankan tugasnya dalam sebuah kegiatan seni.

c. Pembahasan Topik

Setelah menentukan topik yang akan dibahas maka kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya adalah membahas topik tersebut yaitu yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan peserta didik dalam menjalankan tugasnya dalam sebuah kegiatan seni. Bahwa materi yang bisa digunakan dalam pagelaran seni bertujuan untuk menggerakkan serta mengapresiasi berbagai karakter manusia yang baik dan yang tidak baik, belajar mengenal keterampilan hidup dan nilai-nilai dalam kehidupan melalui pengenalan seni dan belajar mengapresiasi pikiran dan perasaan melalui kreativitas dalam olah praktik bermain peran tentang cerita yang dikembangkan sendiri oleh peserta didik.

d. Games

Setelah membahas topik tentunya peserta didik akan merasa sedikit bosan dengan pembahasan materi yang telah dipaparkan pada sesi sebelumnya. Oleh karena itu, untuk memecah kebosanan mereka perlu diadakan games melalui sosiodrama yang berkaitan dengan pokok pembahasan tadi misalnya salah satu kelompok di tunjuk untuk melakonkan sebuah drama yang mana salah satu diantara anggota kelompok tidak bisa melakukan tugasnya sesuai dengan apa yang ada dalam naskah drama tersebut. Akan tetapi di akhirnya semua teman-temannya memberikan jalan keluar yaitu mencoba melakonkan peran lain dan akhirnya bias melakonkan peran tersebut dengan sangat baik.

e. Mengemukakan Permasalahan

Setelah melakukan kegiatan diatas maka akan dikemukakan tentang masalah apa yang timbul ketika salah seorang dari anggota kelompok tidak bisa melakonkan apa yang diberikan. Disinilah semua akan di bahas mengenai apa

yang menyebabkan sehingga salah satu dari anggota kelompok tidak bisa menjalankan apa yang diperintahkan.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Tahap ini biasa disebut juga dengan tahap tendensi/ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam arti kegiatan akan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Frekuensi Pertemuan

Berkenaan dengan kegiatan ini hal yang paling urgen dilihat adalah berkaitan dengan frekuensi pertemuan yang akan dilakukan selanjutnya. Karena untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tentunya tidaklah bisa dilakukan dengan hanya sekali pertemuan akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu dilakukan jika pertemuan itu dilakukan lebih dari 1 kali.

b. Pembahasan Keberhasilan Kelompok

Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipusatkan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4 Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2008:115-119) asas-asas yang terdapat di dalam konseling kelompok sebagai berikut:1. Asas Kerahasiaan, 2. Asas Kesukarelaan, 3. Asas Keterbukaan, 4. Asas Kekinian, 5. Asas Kenormatifan, 6. Asas Kegiatan

1. Asas Kerahasiaan adalah segala sesuatu yang di bicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
2. Asas Kesukarelaan, Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor.
3. Asas Keterbukaan, Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang diri sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaah serta pengkaji berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.
4. Asas Kekinian, Masalah individu yang di tanggulangi adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan di alami di masa yang akan datang.
5. Asas Kenormatifan, Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari.

6. Asas Kegiatan, Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

1.5 Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Kelompok di Sekolah

Pelaksana konseling di sekolah disebut dengan konselor. Seorang konselor ketika hendak mengadakan kegiatan konseling, khususnya terhadap kelompok, harus memperhatikan beberapa pedoman besar, baik yang bersifat umum maupun bersifat praktis. Dua pedoman tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pedoman Umum

Sebelum melaksanakan konseling kelompok di sekolah, konselor harus membuat pedoman umum pembentukan kelompok, yaitu (1) membuat proposal yang pembentukan kelompok. Hal-hal penting yang perlu diuraikan dalam proposal tersebut menyangkut tujuan, alasan/dasar, prosedur, proses evaluasi, serta alat yang digunakan dalam pembentukan kelompok, (2) mengupayakan adanya dukungan dari pihak-pihak terkait, seperti orangtua, dan sekolah dan (3) menjunjung tinggi hukum yang berlaku pada suatu wilayah tertentu khususnya berkaitan dengan siswa, termasuk antara lain memegang prinsip etis rahasia keluasaan pribadi siswa, mengetahui kebijakan-kebijakan dan prosedur-prosedur penting yang berlaku di sekolah.

b. Pedoman Praktis

Hal-hal praktis dan mendasar yang perlu diperhatikan ketika membimbing siswa bekerja dalam kelompok adalah (1) ukuran dan jangka waktu kerja setiap sesi dalam kelompok. Kelompok kerja usia siswa yang relatif muda biasanya

terdiri dari jumlah anggota yang lebih kecil/sedikit serta membutuhkan waktu kerja yang relatif singkat dalam setiap sesi, (2) tempat pertemuan kelompok. Seorang konselor, perlu mempertimbangkan tempat kegiatan yang memungkinkan siswa dapat leluasa dan aman menjelajahi lingkungan sekitarnya, (3) menyampaikan harapan-harapan yang ada dalam kelompok kerja tersebut, (4) konselor kelompok perlu mempersiapkan secara baik kerja kelompok untuk setiap sesi, dengan cara merancang struktur kegiatan secara hati-hati, kreatif dan fleksibel, dan (5) konselor perlu membangun kerjasama dengan orangtua/wali siswa, sebagai mitra dengan tujuan utama membantu siswa untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal.

2. Pengertian Pubertas

2.1 Pengertian Pubertas

Hurlock (2003:184) mengemukakan bahwa “Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual”. Hurlock (2003: 184) menerangkan bahwa menurut Root, “ Masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis”.

Papalia (2014:5) yang menyatakan bahwa “Pubertas melibatkan perubahan biologis secara dramatis. Perubahan tersebut merupakan proses yang panjang dan kompleks dari kematangan bahkan dimulai sebelum kelahiran, dan akibat keadaan psikologis mereka dapat berlanjut kemasa dewasa”. Hal ini

didukung oleh pendapat Abu Ahmadi (2015: 123) “Pubertas adalah masa dimana anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi anak sudah mulai aktif mencapai kegiatan dalam rangka menemukan dirinya (akunya), serta mencapai pedoman hidup, untuk bekal kehidupannya mendatang. Masa pubertas ditandai dengan timbulnya perubahan-perubahan, yaitu berlangsungnya pertumbuhan seksual sampai dengan tercapainya perkembangan fisik dan mental secara maksimal”.

F.J. Monks (2006:269) menyatakan bahwa “Pertumbuhan badan atau fisik masa remaja ini menyebabkan tanggapan masyarakat yang berbeda. Mereka diharapkan dapat memenuhi tanggung jawab orang dewasa, akan tetapi pertumbuhan fisik dan fisiknya masih ada jarak yang cukup besar, maka kegagalan yang sering dialami remaja dalam memenuhi tuntutan sosial ini menyebabkan frustrasi dan konflik-konflik batin pada masa remaja terutama jika tidak ada penjelasan atau informasi dari orang dewasa, baik itu orang tua maupun orang dilingkungan sekitar. Pada masa perubahan fisik, pertumbuhan anggota tubuh seringkali tidak seimbang seperti tangan dan kaki lebih panjang dibandingkan dengan badannya”.

Puberts adalah masa dimana anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi anak sudah mulai aktif mencapai kegiatan dalam rangka menemukan dirinya (akunya), serta mencapai pedoman hidup, untuk bekal kehidupannya mendatang.

2.2 Ciri-ciri Masa Pubertas

Masa pubertas adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentan kehidupan. Yang terpenting diantaranya sebagai berikut;

1. Masa Puber Adalah Periode Tumpang Tindih

Masa puber harus dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja. Sampai anak matang secara seksual, ia dikenal sebagai “anak puber”. Setelah matang secara seksual anak dikenal sebagai “remaja” atau “remaja muda”.

2. Masa Puber Adalah Periode yang Singkat

Dibandingkan dengan banyaknya perubahan yang terjadi didalam maupun diluar tubuh, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun. Anak yang mengalami masa puber selama dua tahun atau kurang dianggap sebagai anak yang “cepat matang”. Sedangkan yang memerlukan tiga sampai empat tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi dewasa dianggap sebagai anak yang “lambat matang”. Sebagai kelompok, anak perempuan cenderung lebih cepat matang dari pada kelompok anak laki-laki, tetapi terdapat perbedaan yang mencolok dalam setiap kelompok.

3. Masa Puber Dibagi dalam Tahap-Tahap

Meskipun masa puber relatif merupakan periode yang seingkat dalam rentang kehidupan, namun biasanya dibagi dalam tiga tahap, yaitu tahap prapuber, tahap puber, dan tahap paska puber.

4. Masa Puber merupakan Masa Pertumbuhan dan Perubahan yang Pesat

Masa puber atau pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh. Periode yang lain adalah masa pranatal dan

pertengahan pertama dari tahun kehidupan pertama. Biasanya periode ini disebut sebagai “bayi tumbuh pesat”.

5. Masa Puber Merupakan Fase Negatif

Sikap dan perilaku negatif merupakan ciri dari bagian awal masa puber dan yang terpuruk dari fase negatif ini akan berakhir bila individu secara seksual menjadi matang “fase negatif”, masa puber lebih menonjol pada anak perempuan dari pada anak laki-laki.

6. Pubertas Terjadi Pada Berbagai Usia

Pubertas dapat terjadi setiap saat antara usia 5 atau 6 dan 19 tahun. Tetapi rata-rata anak perempuan dalam kebudayaan Amerika saat ini menjadi matang secara seksual pada 13 tahun, dan rata-rata anak laki-laki setahun kemudian.

2.3 Kriteria Pubertas

Kriteria yang paling sering digunakan untuk menentukan timbulnya pubertas dan untuk memastikan tahap pubertas tertentu yang telah dicapai adalah haid, basah malam, bukti yang diperoleh dari analisis kimia terhadap air seni dan foto sinar X dari perkembangan tulang.

Haid pertama sering digunakan sebagai kriteria kematangan seksual anak perempuan, tetapi ini bukanlah perubahan fisik pertama dan terakhir yang terjadi selama masa puber. Bila haid terjadi, organ-organ seks dan ciri-ciri seks sekunder semua sudah mulai berkembang, tetapi belum ada yang matang. Haid lebih tepatnya dianggap sebagai titik tengah dalam masa puber.

Bagi anak laki-laki, kriteria yang dipakai adalah basah malam. Selama tidur, penis kadang-kadang menjadi tegang dan bibit atau cairan yang

mengandung sperma dipancarkan. Ini merupakan cara yang normal bagi organ reproduksi pria untuk membebaskan diri dari jumlah bibit yang berlebihan. Namun, tidak semua anak laki-laki mengalami gejala ini dan tidak semua menyadarinya, selanjutnya basah malam seperti haid, terjadi setelah beberapa perkembangan pubertas terjadi dan karenanya tidak dapat digunakan sebagai kriteria yang tepat untuk menentukan terjadi pubertas.

Analisis kimia terhadap air seni anak laki-laki yang pertama dipagi hari dapat merupakan cara yang efektif untuk menentukan kematangan seksual, sepertinya halnya analisis terhadap air seni wanita, yang ditentukan untuk menentukan ada tidaknya estrogen, yaitu hormon gonadotropik wanita. Namun, kesulitan praktis untuk memperoleh contoh dari air seni anak laki-laki pada pagi hari dan agak terbatas pada anak perempuan.

Foto sinar-X dari berbagai bagian tubuh, terutama tangan dan lutut, selama tumbuh pesat praremaja dapat menunjukkan apakah masa puber mulai dan menunjukkan tingkat kemajuan pubertas. Sampai sekarang, cara yang memakai foto sinar-X merupakan metode yang dapat dipercaya untuk menentukan kematangan seksual, meskipun seperti halnya analisis kimia terhadap air seni pagihari mempunyai kesulitan praktis tertentu yang tidak memungkinkan metode ini dipakai secara luas.

2.4 Fase-fase Pubertas

Haditono(2006: 263) pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12-16 tahun pada anak laki-laki dan 11-15 tahun pada anak wanita. Jadi pemasangan

seksual mudah terjadi sebelum masa remaja, namun manifestasi dari pada aspek-aspek yang lain baru jelas nampak pada usia antara 13-14 tahun.

Prapubertas adalah periode sekitar kurang lebih 2 tahun sebelum terjadinya pematangan seksual yang sesungguhnya tetapi sudah terjadi perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan pematangan beberapa kelenjar endokrin. Kelenjar endokrin adalah kelenjar yang bermuara langsung didalam seluruh darah.

1. Pra-remaja atau Pra-pubertas : 10-12 tahun
2. Remaja awal atau Pubertas : 12-15 tahun
3. Pertengahan : 15-18 tahun
4. Remaja akhir : 18-21 tahun

2.5 Perkembangan Fisik dan Seksual dalam Masa Puber

Haditono(2006:265) bahwa perkembangan fisik dan seksual menunjukkan bahwa pematangan seksualitas genital harus dipandang dalam hubungan dengan pertumbuhan fisik seluruhnya. Pertumbuhan fisik ini berhubungan dengan aspek-aspek anatomis maupun aspek-aspek fisiologis. Mengenai percepatan pertumbuhan tersebut akan diterangkan yaitu, percepatan perkembangan dan implikasi pada psikososial dan perkembangan seksual

Mighwar (2006: 26) sepanjang masa pubertas, terjadi perubahan fisik, perubahan ukuran tubuh, perubahan bentuk tubuh, dan munculnya ciri-ciri seks. Diantaranya,

a. Perubahan Ukuran Tubuh

Perubahan tinggi dan berat badan merupakan perubahan fisik berdasar yang pertama pada masa puber. Hurlock berpendapat bahwa penambahan tinggi badan anak-anak perempuan mencapai rata-rata 3 inci pertahun, dalam tahun

sebelum haid, bahkan bisa saja mencapai 5 hingga 6 inci. Adapun 2 tahun sebelum haid, peningkatan itu mencapai rata-rata 2,5 inci. Dengan demikian, peningkatan keseluruhan selama dua tahun sebelum haid adalah 5,5 inci. Pasca haid, tingkat pertumbuhan itu menurun sampai kira-kira 1 inci setahun dan berhenti pada saat ia berusia sekitar delapan belas tahun.

Pada anak laki-laki, permulaan periode pesatnya pertumbuhan tinggi tumbuh dimulai rata-rata pada usia 13 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 14 tahun. Peningkatan tinggi badan paling besar terjadi setahun setelah masa puber. Setelah itu pertumbuhan menurun sampai usia 20 atau 21 tahun. Lebih lamanya periode pertumbuhan anak laki-laki, menyebabkan tumbuhnya lebih tinggi dari pada anak perempuan.

Pada awal terjadinya pertumbuhan pesat, lemak cenderung menumpuk, terutama disekitar perut, puting susu, pinggul, paha, pipi, leher, dan rahang. Biasanya, lemak itu akan hilang dengan sendirinya pada saat akhir masa puber dan pesatnya pertumbuhan tinggi badan.

b. Perubahan bentuk tubuh

Perubahan bentuk tubuh merupakan perubahan fisik mendasar yang kedua. Akibat terjadinya kematang yang lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain, sekarang daerah tubuh-tubuh tertentu yang tadinya kecil menjadi besar. Gejala ini tampak jelas pada hidung, kaki, dan tangan. Namun demikian, semua bagaian tubuh itu akan mencapai ukuran dewasa, walaupun perubahannya terjadi sebelum akhir masa puber, pada akhir masa remaja.

Perlu diketahui bahwa lebar bahu dan pinggul dipengaruhi oleh usia kematangan. Biasanya, anak laki-laki yang kematangannya lebih cepat mempunyai pinggul yang lebih lebar dari pada anak perempuan yang tingkat kematangannya lebih lambat.

Sebelum masa pubertas, tungkai kaki lebih panjang dari pada tubuh. Kondisi ini berlangsung hingga sekitar usia 15 tahun. Bagi anak yang kematangannya lambat, pertumbuhan tungkai kaki berlangsung lebih lama dari pada anak yang kematangannya cepat, sehingga tungkai kakinya menjadi lebih panjang. Tungkai kaki anak yang kematangannya cepat, cenderung pendek dan gemuk, sedangkan tungkai kaki anak yang kematangannya lambat biasanya justru lebih rampiang.

Anak-anak yang kematangannya cepat cenderung bertangan lebih pendek dari pada anak yang kematangannya lambat. Pada saat pertumbuhan lengan dan tungkai kaki hampir sempurna, keseimbangannya dengan tangan dan kaki mulai terlihat baik.

c. Perubahan ciri-ciri seks

1. Seks Primer

Pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer, yaitu organ-organ seks, merupakan perubahan fisik mendasar yang ketiga. Pada anak laki-laki pertumbuhan *testes* yang pesat, pertumbuhan penis pun meningkat pesat. Diawali dengan pertambahan panjang kemudian penambahan besarnya secara berangsur-angsur. Jika fungsi organ produksi laki-laki telah matang, anak laki-laki akan

mengalami mimpi basah. Bermimpi tentang seksual yang menggairahkan sehingga kandung kemihnya penuh atau mengalami sembelit.

Organ-organ produksi wanita tumbuh selama masa puber, dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme produksi anak perempuan menjadi matang. Gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah, lendir, dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, dan akan berhenti saat wanita mencapai menopause, yaitu pada usia empat puluh atau lima puluh. Periode haid berlangsung dalam jangka waktu yang sangat tidak tertentu, dan lamanya pun bervariasi pada tahun pertama. Periode ini dialami tahap kemandulan remaja. Pada tahap ini ovulasi tidak terjadi, begitu pula pematangan atau pelepasan telur yang matang dari polikel dalam indung telur.

2. Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada wanita antara lain;

1. Pinggul yang membesar dan membulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit
2. Buah dada dan puting susu semakin tampak menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar, dan lebih bulat lagi
3. Tumbuhnya rambut dikemaluan, ketiak, lengan dan kaki, dan kulit wajah. Semua rambut, kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting

4. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar
5. Suara berubah dari suara kekanak-kanakan menjadi lebih merdu, suara serak dan suara yang pecah jarang terjadi
6. Kelenjar keringat lebih aktif, dan kulit menjadi lebih kasar dibandingkan kulit anak-anak. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat.
7. Otot semakin kuat dan semakin besar, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai kaki.

Ciri-ciri seks sekunder pada laki-laki antara lain;

- a. Otot-otot tubuh, dada, lengan, paha dan kaki tumbuh kuat
- b. Tumbuh rambut didaerah alat kelamin yang pada mulanya hanya sedikit dan halus serta berwarna terang lalu menjadi gelap lebih kasar dan agak keriting juga tumbuh bulu pada betis juga dada
- c. Kulit menjadi kasar, tidak jernih warnahnya pucat dan pori-pori meluas
- d. Kelenjar lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif, sehingga menimbulkan jerawat. Kelenjar keringat diketiak mulai berfungsi dan berkeringat bertambah banyak dengan berjalannya masa puber
- e. Menjadi perubahan suara
- f. Benjolan-benjolan kecil di sekitar kelenjar susu timbul sekitar usia 11 dan 14 tahun ini berlangsung selama beberapa minggu dan kemudian menurun jumlahnya maupun besarnya

2.6 Kekhawatiran Terhadap Tuntutan Seks

Selama pertumbuhan pesat masa puber, peningkatan ukuran fisik yang tiba-tiba akan cenderung mengganggu anak perempuan karena kekhawatir bila ukurannya itu tidak membuat laki-laki tertarik kepadanya. Anak laki-laki pun akan merasa terganggu bila ada anak perempuan yang sebaya ternyata lebih tinggi darinya.

- a. *Kekhawatiran terhadap berat badan.* Pada awal masa puber, badan anak-anak sering bertambah berat, dan hal ini akan membuat gelisa. Berbadan gemuk diangggap kurang menarik.
- b. *Kekhawatiran terhadap kegemukkan.* Kegemukan dibagian paha, sekitar pinggang, dan dada, dianggap kurang sesuai bagi anak laki-laki. Sebenarnya, seiring dengan perkembangan masa puber, kegemukkan itu akan hilang dengan sendirinya, namun tetap saja kondisi itu berpengaruh buruk bagi perkembangan kepribadian selanjutnya.
- c. *Kekhawatiran terhadap alat kelamin.* Anak laki-laki sangat gelisah bila penisnya kecil. Selama berbulan-bulan dia merasa khawatir apabila organ tersebut tidak mampu berfungsi secara seksual. Padahal, pertumbuhan penis biasanya disertai pertumbuhan panjangnya.
- d. *Kekhawatiran terhadap ciri-ciri seks sekunder.* Anak-anak perempuan menjadi khawatir kalau-kalau penampilannya tidak feminim. Dia khawatir apabila payudaranya tidak melengkung dan berisi sebagai akibat perkembangan

kelenjar susu dan jaringan dibawah kulit. Selain itu, tumbuhnya jerawat dan bulu-bulu disekitar wajah membuatnya melasa gelisa. Adapun anak laki-laki mengkhawatirkan pinggul yang lebar, tumbuhnya jenggot dan kumis, perkembangan otot-otot bahu dan daerah lengan, dan perubahan suara yang terjadi pada akhir masa puber.

Tumbuhannya bulu dibagian tubuh yang lain, bukan diwajah menyebabkan anak laki-laki akan bertanya-tanya apakah dia memiliki kulit halus seperti anak perempuan, sehingga dia selalu ingin mencukurnya. Kekhawatiran lainnya adalah benjolan didada yang berkembang pada awal masa puber yang kemudian menghilang secara berangsur-angsur.

3. Pengertian Kecemasan

3.1 Pengertian Kecemasan

Nevid, dkk (2003: 164) menyatakan bahwa “Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan dan medis secara reguler.

Harwari (2001:18) Mengatakan bahwa “Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realita (*Reality Testing Ability/RTA, masih baik*), keperibadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal”.

Hawari (2001:63) “Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan (*psychiatric disorder*). Secara klinis gangguan kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok, yaitu: gangguan cemas (*anxiety disorder*), gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*), gangguan fobik (*phobic disorder*) dan gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*).

3.2 Tingkat Kecemasan

Menurut Purnomo (2009:24). Tingkat-tingkat kecemasan antara lain yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibanding sebelumnya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan. Manifestasi yang

terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak maksimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus, detail, dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri dan berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan sangat tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan, dan teror. Karena kehilangan kontrol/kendali secara lengkap, individu tidak dapat melakukan sesuatu, walaupun dengan bimbingan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan.

Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Manifestasi pada orang yang panik adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpilasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit mengalami halusinasi dan delusi. Tingkat kecemasan ini tidak dapat berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan. Panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.

3.3 Ciri-Ciri Fisik dan Kognitif Kecemasan

Perkembangan fisik merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan individu. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam bentuk pertumbuhan otak, sistem syaraf, dan lain-lain. Sedangkan perkembangan kognitif, adalah sebuah fenomena kecemasan dimana seseorang merasa sesuatu akan terjadi diluar kehendak dan tidak bisa diprediksi. Kecemasan akan diperparah jika, seseorang merasa tidak sanggup menghadapinya karena meragukan kemampuan diri sendiri.

Ciri-ciri fisik kecemasaan, antara lain;

1. Kegelisahan, dan kegugupan
2. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
3. Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
4. Kekencangan pada pori-pori perut atau dada
5. Banyak berkeringat
6. Telapak tangan yang berkeringat
7. Pening atau pingsan
8. Mulut atau kerongkongan terasa kering

9. Selit berbicara
10. Sulit bernafas
11. Bernafas pendek
12. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
13. Suara yang bergetar
14. Jari jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
15. Pusing
16. Merasa lemas atau mati rasa
17. Sulit menelan
18. Kerongkongan terasa tersekat
19. Leher atau punggung terasa kaku
20. Sensasi seperti tercekik atau tertahan
21. Tangan yang dingin dan lembab
22. Terdapat gangguan sakit perut atau mual
23. Panas dingin
24. Sering buang air kecil
25. Wajah terasa memerah
26. Diare
27. Merasa sensitif atau “mudah marah”

Ciri-ciri kognitif kecemasan, antara lain;

1. Khawatir tentang sesuatu
2. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan

3. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
4. Terpaku pada sensasi ketubuhan
5. Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
6. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
7. Ketakutan akan kehilangan kontrol
8. Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah
9. Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
10. Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
11. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
12. Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
13. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
14. Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian kalau tidak pasti akan pingsan
15. Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
16. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
17. Berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
18. Khawatir akan ditinggal sendirian
19. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran

3.4 Skala Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran

kecemasan yang didasarkan pada munculnya simptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 simptom yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton. Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- a. Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
- c. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
- d. Gangguan tidur sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
- e. Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.
- f. Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hoby, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- g. Gejala somatik : nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot
- h. Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- i. Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.

- j. Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
- k. Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- l. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.
- m. Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
- n. Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = Ringan / Satu dari gejala yang ada
- 2 = Sedang / separuh dari gejala yang ada
- 3 = berat / lebih dari ½ gejala yang ada
- 4 = sangat berat / semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item

1-14 dengan hasil:

- a. Skor < 14 = tidak ada kecemasan.
- b. Skor 14 - 20 = kecemasan ringan.
- c. Skor 21 – 27 = kecemasan sedang.

- d. Skor 28 – 41 = kecemasan berat.
 e. Skor 42 – 56 = panik.

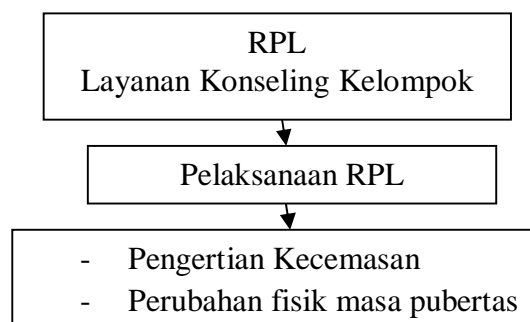
B. Kerangka Konseptual

Dalam bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok merupakan 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 kearah yang lebih baik dari sebelumnya.

Kecemasan adalah suatu bentuk reaksi akibat perubahan kondisi yang tidak menyenangkan disertai keluhan fisik yang menimbulkan stres.

Dengan adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok disekolah siswa dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada kelompok dan konselor, mengemukakannya secara terbuka dan suks rela serta mengemukakan penyebab konseli berperilaku cemas.

Dari kerangka konsep yang telah diterangkan diatas maka layanan konseling kelompok merupakan salah satucara dalam mengatasi kecemasan. Adapun bagan dari kerangka konseptual diatas sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sugiyono (2008 : 93) mengemukakan “pendekatan kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini berusaha menelaah fenomena sosial dalam suasana yang berlangsung secara wajar atau ilmiah, bukan dalam kondisi terkendali *laboratories*”

Data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang peneliti gunakan yaitu jenis penelitian *deskriptif* yakni penelitian yang datanya dikumpul berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Asuhan Jaya Medan yang berlokasi di jalan Kayu Putih, Tj. Mulia Hilir, Medan Deli.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun pembelajaran 2017/2018, dengan perkiraan bulan Oktober 2017 sampai bulan Maret 2018 dengan jadwal penelitian sebagai berikut.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

| NO | Kegiatan | Bulan dan minggu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|------------------|---|---|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|----------|---|---|---|-------|---|---|---|
| | | Oktober | | | | November | | | | Desember | | | | Januari | | | | Februari | | | | Maret | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pengajuan judul | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ACC Judul | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | penulisan proposal | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Bimbingan proposal | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ACC Seminar Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| 6 | Seminar proposal | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| 7 | Pengumpulan Data | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| 8 | Analisis Data | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| 9 | Penulisan Hasil Penelitian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| 10 | Bimbingan Skripsi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| 11 | Sidang Meja Hijau | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Arikunto (2010:152) “merupakan yang sangat penting kedudukannya dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap mengumpulkan data”. Pada penelitian ini, responden atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakannya.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan dan peneliti bekerja sama dengan guru BK.

2. Objek Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:13) “objek penelitian adalah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal yang objektif”. Adapun teknik pengambilan objek penelitian adalah dengan menggunakan purposive sampling, yaitu pengambilan sampel secara sesuai dengan persyaratan yang diperlukan, seperti sekelompok siswa kelas VII yang mengalami masalah perubahan fisik masa pubertas. (Prayitno, 2004) ”sesuai dengan standar pelaksanaan bimbingan kelompok jumlah yang efektif dalam satu kelompok sedang adalah 10 orang”.

Karena peneliti ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk tujuan untuk menganalisis fenomena atau kejadian, maka pengambilan sampelnya tidak ditentukan seperti penelitian kuantitatif.

Teknik pengumpulan data sample dilakukan untuk menjangkau siswa yang mengalami kecemasan. Oleh sebab itu peneliti mengambil 3 kelas VII, untuk menjadi objek penelitian ini yang berjumlah 10 siswa dengan teknik wawancara dengan guru BK. Dengan demikian objek pada penelitian ini adalah siswa dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Usia 13-14
2. Sudah mengalami pubertas
3. Mengalami kecemasan sedang dan berat menurut skala HARS

Tabel 3.2
Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan

| No | Kelas | Subjek | Objek |
|--------|-------|----------|----------|
| 1 | VII-A | 25 siswa | 4 siswa |
| 2 | VII-B | 24 siswa | 4 siswa |
| 3 | VII-C | 22 siswa | 2 siswa |
| Jumlah | | 71 siswa | 10 siswa |

D. Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti diuraikan secara terperinci, adapun defenisi dari variabel penelitian ini adalah penerapan layanan bimbingan kelompok untuk menghindari tawuran pelajar:

1. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien (anggota kelompok) secara berkelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang membahas permasalahan umum yang relatif sama antar siswa/konseli, yang membahas permasalahan secara bersama-sama untuk membantu siswa memecahkan masalahnya dan mengembangkan pengetahuan dan kemandirian siswa.

2. Pubertas

Pubertas adalah dimana anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi anak sudah mulai aktif mencapai kegiatan dalam rangka menemukan dirinya (akunya), serta mencapai pedoman hidup, untuk bekal kehidupannya mendatang. Masa pubertas ditandai dengan timbulnya perubahan-perubahan, yaitu berlangsungnya pertumbuhan seksual sampai dengan tercapainya perkembangan fisik dan mental secara maksimal”.

E. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data informasi dalam penelitian kualitatif ini maka instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, wawancara, penjelasannya sebagai berikut:

1. Observasi

Semua bentuk penelitian kuantitatif atau kualitatif mengandung aspek observasi didalamnya. Penelitian menggunakan observasi dengan tujuan langsung pada situasi dan keadaan yang sebenarnya. Menurut Imam Gunawan (2013:143) “Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencacatan secara sistematis”. Yang diobservasi adalah siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan.

Tabel 3.3
Pedoman Observasi

| No | Aspek yang diamati | Hasil Observasi |
|----|---|-----------------|
| 1. | Antusias Siswa dalam bimbingan kelompok a) Mendengarkan dan menerima pendapat orang lain b) Keaktifan mengeluarkan pendapat dalam bimbingan kelompok c) Dinamika kelompok | |
| 2. | Perilaku siswa a. Positif - Disiplin dalam kehadiran - Memberikan respon dalam kelompok - Menyelesaikan tugas yang didiskusikan dalam kelompok - Menyampaikan pendapat - Memberikan jawaban | |

| | | |
|----|--|--|
| | b. Negatif <ul style="list-style-type: none"> - Mengganggu teman - Bullying pada teman | |
| 3. | Interaksi siswa dengan teman-teman <ul style="list-style-type: none"> a. Mudah bergaul dengan teman b. Sulit berkomunikasi | |

2. Wawancara

Menurut Imam Gunawan (2013:160) “wawancara adalah suatu percakapan yang disebabkan pada suatu masalah tertentu, ini merupakan proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan dengan fisik”.

Tabel 3.4
Pedoman Wawancara Guru BK

| No. | Pertanyaan | Jawaban |
|-----|---|---------|
| 1. | Sudah berapa lama ibu menjadi guru BK di SMP Asuhan Jaya ini? | |
| 2. | Bagaimana pelaksanaan program Bimbingan Konseling di SMP Asuhan Jaya ini? | |
| 3. | Menurut catatan ibu, adakah siswa yang mengalami perubahan fisik masa pubertas? Dan contoh masalahnya seperti apa bu? | |
| 4. | Apa yang ibu lakukan ketika ada anak yang diejek oleh temannya tersebut? | |
| 5. | Adakah hambatan saat ibu mengatasi | |

| | | |
|----|---|--|
| | masalah tersebut? | |
| 6. | Sebagai guru BK di SMP Asuhan Jaya Medan, apakah sudah pernah dilakukannya layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengatasi pubertas? | |

Tabel 3.5
Pedoman Wawancara Siswa

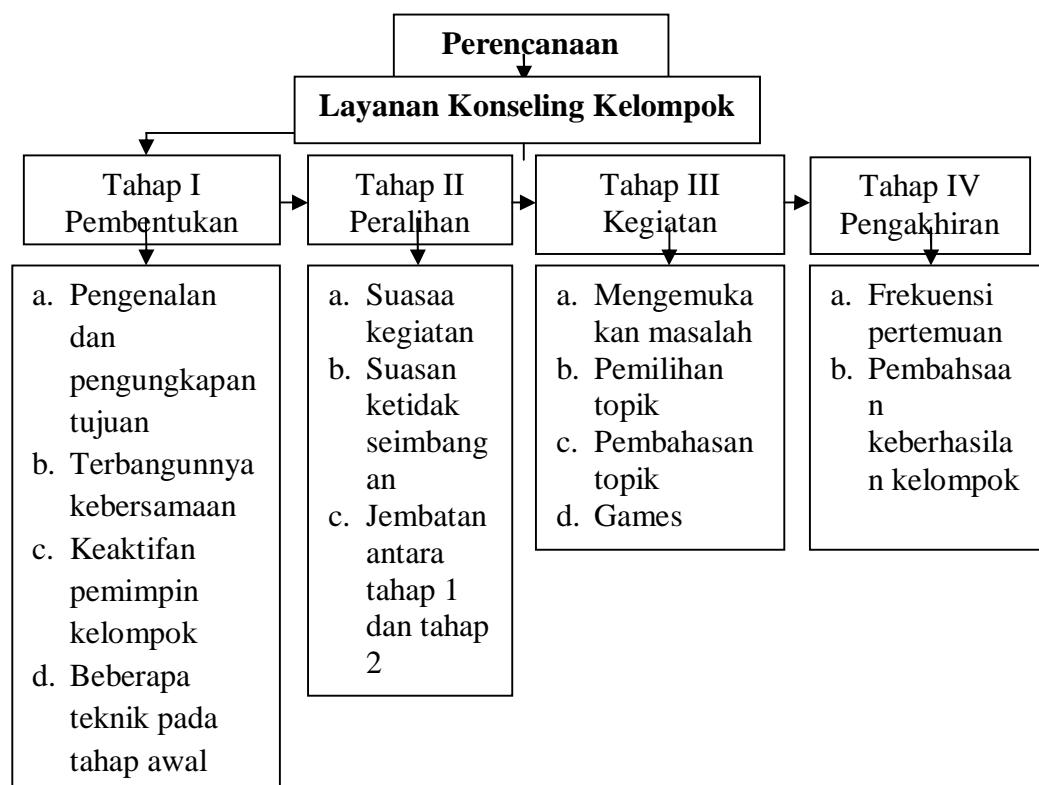
| No | Pertanyaan | Jawaban |
|----|--|---------|
| 1. | Apakah kamu memahami pengertian dan fungsi bimbingan konseling? | |
| 2. | Kamu tahu apakah itu konseling kelompok? | |
| 3. | Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang ibu berikan kepada kamu? | |
| 4. | Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ? | |
| 5. | Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut? | |
| 6. | Apakah ada teman kamu yang mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ? | |
| 7. | Apakah hal tersebut mengganggu kamu dalam hal akademik? | |

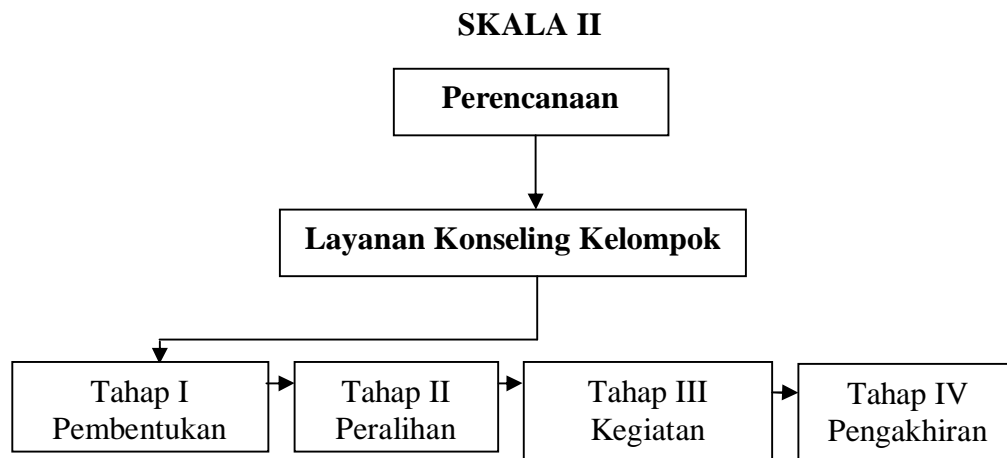
F. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2013: 15) “ Penelitian Kualitatif memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang”. Definisi ini mempersoalkan apa yang diteliti yaitu upaya memahami sikap, pandangan, perasaan dan perilaku baik individu maupun sekelompok orang.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) dengan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Hidayat & Badjuran (2012).

Siklus Proses Penelitian Tindakan SKALA I





G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti data ke lokasi penelitian yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua.

Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, berupa catatan lapangan, dan komentar peneliti. Oleh karena itu diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode, dan mengkatagorikannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian data

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori. Adapun dalam penyajian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang besikan data-data terkait masalah penelitian, untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan kesimpulan.

3. Kesimpulan

Kesimpulan data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendala.

Dalam hal ini akan sangat tergantung pada kemampuan penelitian dalam :

1. Merinci fokus masalah yang benar-benar menjadi pusat perhatian untuk ditelaah secara mendalam.
2. Melacak, mencatat, mengorganisasikan setiap data yang relevan untuk masing-masing fokus masalah yang telah ditelaah.
3. Menyatakan apa yang dimengerti secara utuh tentang masalah yang diteliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran Umum Sekolah

Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan terletak di jl. Kayu putih kelurahan Tanjung Mulia Hilir. Kecamatan Medan Deli Kota medan. Sekolah ini memiliki 22 (dua puluh dua tenaga pengajar (Guru) dan memiliki 358 (tiga ratus lima puluh delapan) siswa. Sekolah ini memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses kegiatan belajar mengajar antara lain ruang belajar, ruang perpustakaan, laboratorium, computer dan lapangan upacara.

2. Profil SMP Asuhan Jaya Medan

- a. Nama Sekolah : SMP Asuhan Jaya Medan
- b. Status Sekolah : Swasta
- c. Nomor Telepon : 061-6626084
- d. Alamat Sekolah : Jln. Kayu Putih
- e. Kelurahan : Tanjung Mulia Hilir
- f. Kecamatan : Medan Deli
- g. Kota : Medan
- h. Propinsi : Sumatra Utara
- i. Kegiatan Belajar : Pagi
- j. Status Gedung :Yayasan
- k. Status Akreditasi : B
- l. Kode Pos : 20241
- m. Nama Yayasan :
- n. Tahun Berdiri : 1982
- o. Kepemimpinan Tanah :

3. Visi dan Misi Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan

Adapun Visi, Misi dan Tujuan Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan adalah :

a. Visi Sekolah

“Menciptakan pelajar yang dapat unggul dalam prestasi yang berorientasi pada iman dan taqwa”.

b. Misi Sekolah

1. Peningkatan tenaga pengajar yang profesional
2. Melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran
3. Peningkatan disiplin warga sekolah
4. Peningkatan kegiatan ekstrakurikuler yang dititik beratkan pada bidang kerohanian
5. Meningkatkan minat baca siswa.

4. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan

Untuk melaksanakan KBM dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruanag juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah :

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana

| No | Jenis Sarana Dan Prasarana | Jumlah | Keterangan |
|----|----------------------------|----------|------------|
| 1 | Kantor Kepala Sekolah | 1 Ruang | Terpakai |
| 2 | Kantor Guru | 1 Ruang | Terpakai |
| 3 | Ruang BK | 1 Ruang | Terpakai |
| 4 | Ruang Belajar Siswa | 10 Ruang | Terpakai |
| 5 | Laboraturium | 1 Ruang | Terpakai |
| 6 | Kantin | 1 Ruang | Terpakai |
| 7 | Toilet Guru | 1 Ruang | Terpakai |
| 8 | Toilet Siswa | 2 Ruang | Terpakai |
| 9 | Lapangan Olahraga | 1 Ruang | Terpakai |
| 10 | Perpustakaan | 1 Ruang | Terpakai |

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada dikantor guru. Pada pergantian waktu antara matapelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali. Dan penjaga sekolah mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau menyembunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam pelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Asuhan Jaya Medan telah sesuai dengan kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

5. Keadaan Guru di SMP Asuhan Jaya Medan

Guru merupakan suriteladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggungjawab member bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

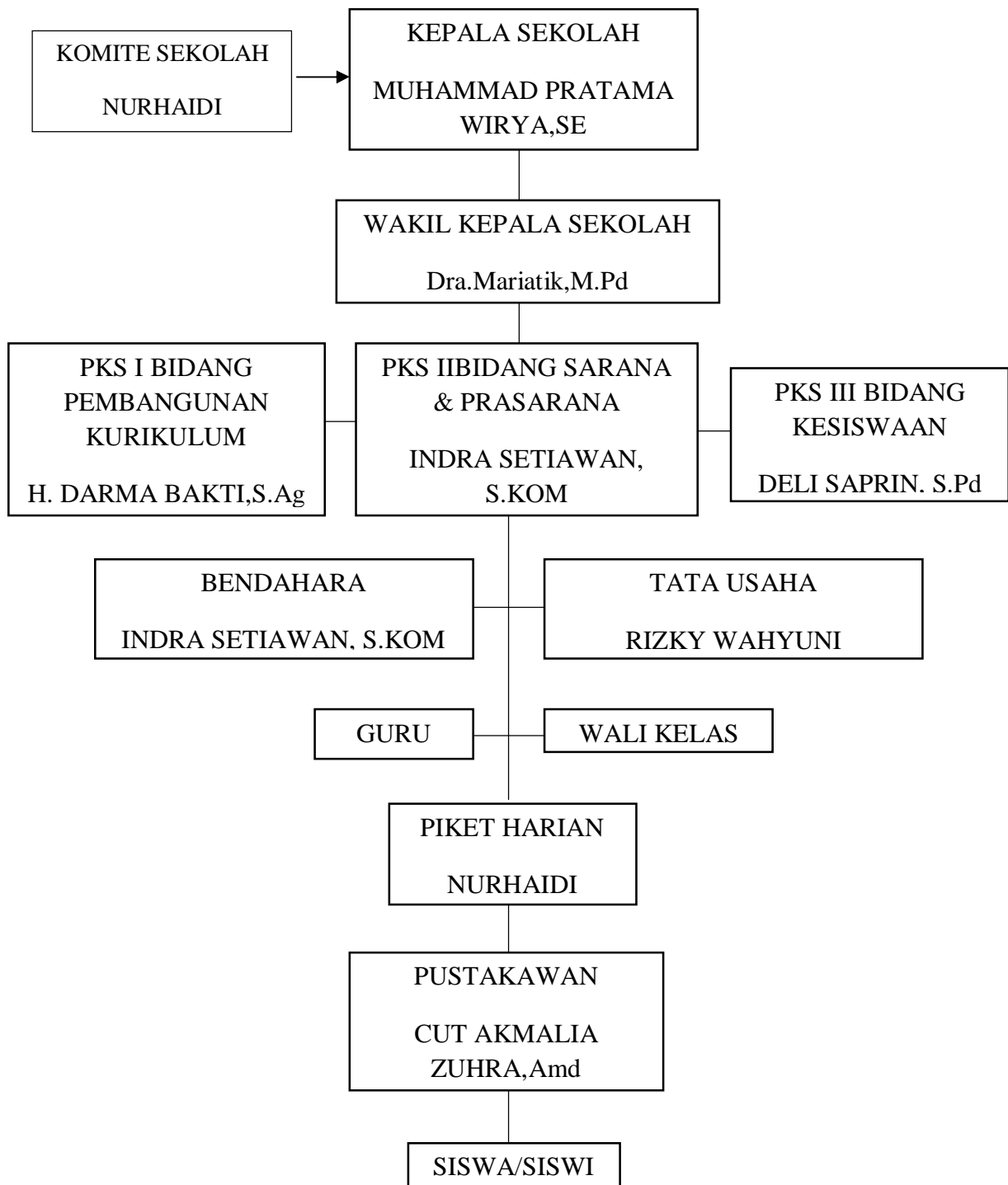
Tabel 4.2
Data Guru di Sekolah SMP Asuhan Jaya Medan

| No | Jenis Kelamin | Jabatan | Jumlah |
|----|---------------|----------------------|--------|
| 1 | L | Kepala Sekolah | 1 |
| 2 | P | Wakil Kepala Sekolah | 1 |
| 3 | L | PKS 1 | 1 |
| 4 | L | PKS 2 | 1 |
| 5 | L | PKS 3 | 1 |
| 6 | P | Guru Mata Pelajaran | 9 |
| 7 | L | Guru Mata Pelajaran | 14 |

Dari table diatas, diketahui bahwa jumlah guru yang berstatus laki-laki berjumlah 9 orang dan yang perempuan 14 orang. Dapat terlihat lebih banyak guru

prempuan dari pada laki-laki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran bahwa guru yang berkualitas sebagai tenaga pengajar sudah memadai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran:

6. Struktur Organisasi Sekolah



1. Keadaan Guru Pembimbing atau Konselor di SMP Asuhan Jaya Medan

Guru bimbingan dan konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar biasa menerima dan memahami diri dan lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan diri secara positif terhadap tuntutan norma-norma kehidupan.

Tabel 4.3
Data Guru Pembimbing

| No | Nama Guru | Jenis Kelamin | Jabatan |
|----|------------------------------|---------------|----------------------|
| 1 | Nurhaidi | L | Komite Sekolah |
| 2 | Muhammad Pratama Wiryana, SE | L | Kepala Sekolah |
| 3 | Dra. Mariatik, M.Pd | L | Wakil Kepala Sekolah |
| 4 | H. Darma Bakti, S.Ag | L | PKS 1 |
| 5 | Indra Seriawan, S.Kom | L | PKS 2 |
| 6 | Deli Saprin, S.Pd | L | PKS 3 |
| 7 | Rizky Wahyuni Rangkuti, S.Pd | P | Tata Usaha |
| 8 | Cut Akmalia Zuhra, Amd | P | Pustakawan |
| 9 | Dra. Hj. Sulastri, S.Pd | P | Guru |
| 10 | Dra. Hafni Zahara, S.Pd | P | Guru |
| 11 | Dra. Sumarni | P | Guru |
| 12 | Sitta Rafiqah, SS | P | Guru |
| 13 | Tari Safitri, S.Pd | P | Guru |
| 14 | Risma Zahara Zega, S.Pd | P | Guru |
| 16 | Nana Armayanti, S.Pd | P | Guru |
| 17 | Dra. Herlina | P | Guru |

| | | | |
|----|---------------------------------|---|------|
| 18 | Pertiwi Puji Lestari, S.Pd | P | Guru |
| 19 | Riski Hartanipuri Saragih, S.Pd | P | Guru |
| 20 | Yugo Hariwibowo | L | Guru |
| 21 | Dra. Sugiono | L | Guru |
| 22 | Nurhasanah, ST | P | Guru |
| 23 | Rini Suparman, S.Pd | P | Guru |
| 24 | Juliani Sari, S.Pd | P | Guru |

2. Keadaan Siswa di SMP Asuhan Jaya Medan

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Siswa yang ada disekolah SMP Asuhan Jaya Meda.

Tabel 4.4
Jumlah Seluruh Siswa/Siswi SMP Asuhan Jaya Medan

| No | Perincian Kelas | Jumlah Rombel Kelas | Banyak Siswa | | |
|--------|-----------------|---------------------|--------------|----|--------|
| | | | L | P | Jumlah |
| 1 | VII | 3 | 64 | 62 | 126 |
| 2 | VIII | 3 | 59 | 66 | 125 |
| 3 | IX | 4 | 64 | 43 | 107 |
| Jumlah | | | | | 358 |

3. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan konseling disekolah di SMP Asuhan Jaya Medan

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling, contohnya ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMP Asuhan Jaya Medan adalah ruang bimbingan dan konseling berjumlah (1 ruangan), meja guru bimbingan dan konseling (1 meja).

Hasil Penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Asuhan Jaya Medan sudah mulai melengkapi dan sesuai dengan kebutuhan guru bimbingan dan konseling serta sesuai dengan ketentuan atau kriteria bimbingan dan konseling.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Asuhan Jaya Medan adalah Penerapan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas Siswa Kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung dilapangan (observasi). Diantaranya pertanyaan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan layanan konseling kelompok SMP Asuhan Jaya Medan, (2). Kecemasan perubahan fisik masa pubertas, (3). Upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas.

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok SMP Asuhan Jaya Medan

Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan dalam dunia pendidikan yaitu adanya guru Bimbingan Konseling di sekolah. Hal ini disebabkan karena setiap individu memiliki masalah baik didalam maupun diluar dirinya. Ada seseorang yang mampu mengatasi dan ada sebagian orang tidak mampu untuk mengatasi masalahnya. Dan disini peneliti mengambil ruang lingkup masalah yang dialami siswa yang menghambat proses perkembangannya diusia remaja. Oleh sebab itu Bimbingan dan Konseling dibutuhkan agar dapat membantu menyelesaikan masalah siswa dan mengembangkan pemikiran serta prilakunya kearah positif.

Di SMP Asuhan Jaya Medan, pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling belum maksimal pelaksanaannya. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Asuhan Jaya Medan yaitu, ibu Mariatik, M.Pd mengatakan:

“Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling selalu dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah ini, ya salah satunya adalah saya sendiri. Yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan layanan tersebut adalah tidak adanya jam khusus untuk memberikan layanan Bimbingan dan Konseling. Jadi, Guru Bimbingan Konseling melaksanakan Layanan tersebut ketika ada jam mata pelajaran yang kosong. Jam kosong itu adalah jam ketika guru mata pelajaran tidak masuk, maka guru Bimbingan Konseling dapat masuk untuk memberikan layanan secara klasikal, seperti layanan konseling kelompok. Namun

apabila ada suatu masalah yang serius, siswa akan dipanggil keruangan Bimbingan Konseling untuk melaksanakan layanan Konseling kelompok”.

Meskipun dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling ini tidak memiliki jam khusus, pihak sekolah tetap memberikan dukungan kepada guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling tersebut. Hal ini disampaikan oleh Ibu Mariatik M.Pd Mengatakan:

“Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, benar tidak adanya jam khusus yang disediakan, pihak sekolah menyediakan sarana dan prasarana yang ruangan Bimbingan dan Konseling akan tetapi belum sesuai kriteria Bilik Konseling yang efektif, meja guru BK, kursi untuk siswa, daftar absensi, buku data pribadi siswa, buku proses pelayanan Bimbingan dan Konseling, lemari untuk menyimpan data siswa, surat izin pulang, dan surat pemanggilan orang tua”.

Dari keterangan yang disampaikan diatas dapat kita ketahui besarnya dukungan yang diberikan pihak sekolah kepada guru BK walaupun tidak tersedianya jam khusus BK. Dukungan tersebut yaitu dengan disediakannya sarana dan prasarana untuk menunjang pelaksanaan Bimbingan dan Konseling seperti: Ruangan Bimbingan dan Konseling akan tetapi belum sesuai kriteria Bilik Konseling yang efektif, meja guru BK, kursi untuk siswa, daftar absensi, buku data pribadi siswa, buku proses pelayanan Bimbingan dan Konseling, lemari untuk menyimpan data siswa, surat izin pulang, dan surat pemanggilan orang tua. Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling ini tetap berjalan meskipun jam khusus BK belum tersedia, Ibu Mariatik M.Pd mengatakan:

“Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling ini belum berjalan sesuai dengan tahapan yang ada dalam program Layanan Bimbingan dan Konseling yaitu program tahunan, semesteran, bulanan, mingguan, dan harian. Program tersebut disusun oleh guru Bk untuk diperiksa oleh kepala sekolah. Pelaksanaan layanan BK dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa dalam meningkatkan proses belajar, seperti layanan konseling kelompok dilaksanakan untuk mengatasi siswa yang bermasalah dengan sistem memanggil siswa tersebut keruang BK. Apabila permasalahannya sangat akut maka siswa dipanggil walaupun saat proses belajar berlangsung dengan catatan meminta izin kepada guru yang sedang mengajar dikelas tersebut, atau ketika jam istirahat agar tidak mengganggu pelajaran siswa”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Asuhan Jaya Medan belum melalui tahapan – tahapan yang disesuaikan dengan program yang telah disusun oleh guru bimbingan BK dan konseling, tetapi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dilaksanakan ketika adanya permasalahan siswa dengan memanfaatkan jam kosong dan jam istirahat siswa agar tidak mengganggu jam pelajaran.

2. Deskripsi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Siswa Kelas VII

SMP Asuhan Jaya Medan

Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan

menstruasi pertama pada anak perempuan atau perubahan suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Sebagian besar siswa kelas VII di SMP Asuhan Jaya Medan yang mengalami masalah kecemasan terhadap perubahan fisiknya mengalami masalah seperti akibat pembentukan tersebut muncul perlakuan yang sebagai berikut, beberapa siswa diejek temannya karna perbedaan ukuran tubuh sehingga dia menarik diri dari pertemanan, ada siswa yang dipermalukan temannya saat ada bercak dari di roknya (Haid), beberapa siswa ditertawakan karna sudah memakai bra dan dianggap sudah dewasa, masih banyak siswa yang belum memahami tentang seluk beluk masa pubertas, dan masih ada siswa yang sulit mengendalikan emosinya. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa di kelas.

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya simptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 simptom yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4.

Pada dasarnya sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling berperan penting untuk pembaharuan dalam memberikan bantuan kepada siswa tidak hanya menyelesaikan masalah akan tetapi membentuk kepercayaan diri dan pribadi siswa ke arah yang lebih baik

serta dukungan kepada siswa, sehingga siswa mampu membentuk dan mengembangkan pribadinya kearah yang lebih baik secara optimal.

Untuk mengetahui gambaran permasalahan siswa guru bimbingan konseling melakukan pengumpulan data dan pengamatan (observasi) tingkah laku siswa, hal ini dijelaskan oleh guru bimbingan konseling di SMP Asuhan Jaya Medan tentang masalah yang sering dialami oleh siswa, guru bimbingan konseling menyatakan: *“masalah yang sering dialami siswa adalah adanya kecemasan yang dialami siswa dalam perubahan fisik yang mereka alami, hal ini membuat siswa tersebut diejek temannya karna perbedaan ukuran tubuh sehingga dia menarik diri dari pertemanan, dan kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa pada saat di kelas”*.

Siswa yang mengalami masalah dalam kecemasan perubahan fisik akan menimbulkan dampak negatif bagi siswa yang mengalaminya, hal tersebut juga berdampak pada prestasi belajar siswa yang memiliki permasalahan tersebut.

Untuk mengatasi permasalahan siswa pihak sekolah melakukan kerja sama dengan guru bimbingan konseling demi terwujudnya siswa yang berakhlak mulia, tindakan yang paling utama yang dilakukan adalah guru bimbingan konseling saling bekerja sama dengan wali kelas, hal dipaparkan oleh guru bimbingan konseling SMP Asuhan Jaya Medan, menyatakan: *“untuk menyelesaikan permasalahan siswa tersebut guru bimbingan konseling berkerja sama dengan wali kelas, terkadang wali kelas menyerahkan siswa yang bermasalah kepada saya, terkadang wali kelas hanya menangani dengan sendiri ataupun juga wali*

kelas memberikan masukan atau arahan kepada siswa tersebut dan membariakan peringatan kepada siswa yang mengejek temannya”.

Sedangkan untuk mengentaskan permasalahan siswa guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan bimbingan konseling secara khusus kepada siswa berupa layanan konseling kelompok hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan: *“jenis layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik adalah layanan konseling kelompok karena ada sepuluh orang siswa yang mengalami permasalahan yang sama”.*

Berdasarkan informasi atau data yang didapat ada sepuluh orang siswa SMP Asuhan Jaya Medan yang memiliki masalah tentang kecemasan perubahan fisik, halini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan: *“dari hasil pengamatan (observasi) dan keterangan dari guru bidang studi serta walikelas yang memiliki masalah dalam kecemasan perubahan fisik adalah siswa kelas VII, yaitu VII a 4 siswa, VII b 4 siswa, VII c 2 siswa, yang berjumlah sepuluh orang siswa”.*

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Asuhan Jaya Medan serta hasil dari observasi yang berjumlah sepuluh orang siswa yang masing-masing dari kelas yang berbeda. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan Sepuluh orang siswa tersebut yaitu dari kelas VII A empat orang siswa, VII B empat orang siswa, VII C dua orang siswa. Maka merekalah yang menjadi objek penelitian ini.

3. Upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas siswa

Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Dalam perkembangannya seringkali anak-anak usia pubertas menjadi bingung karena kadang-kadang diperlukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada anak perempuan atau perubahan suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Untuk mengurangi kecemasan yang dialami anak pada masa pubertas ini dapat diberikan Layanan Konseling Kelompok. Dengan adanya pemberian Layanan Konseling Kelompok yang baik, tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang kemungkinan dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya di masa pubertas akan semakin mengecil dan berkurang. Konseling kelompok yaitu layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah, mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialami dan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain, serta membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan diterangkan terlebih dahulu dan seterusnya. Tujuannya agar, masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik bila lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya, dan para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

Identitas Anggota Kelompok

1. Identitas

Nama : EF
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 23 Desember 2006
 Usia : 12 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Mabar , gang makmur
 Identifikasi Masalah : EF memiliki badan yang paling besar diantara teman-temannya, hal ini membuat EF merasa minder jika bergabung dengan teman-teman seusianya, sehingga EF lebih banyak bergaul dengan abangan kelasnya jika sudah jam istirahat. Tetapi EF tidak menutup diri dengan teman-teman seusianya. Didalam akademik EF termasuk siswa yang berprestasi didalam kelas. (hasil observasi EF bergaul dan dekat dengan teman-temannya dikelas)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan ringan

2. Identitas

Nama : BA
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 23 Maret 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Alumunium 1
 Identifikasi Masalah : Merasa malu dan minder dengan tubuh yang terlalu gemuk sehingga dalam kesehariannya disekolah BA tidak banyak berbicara, kurang mau bergaul dengan teman-temannya. Dalam akademik, tidak berprestasi akademik yang menonjol (hasil observasi BA lebih sering berdiam diri didalam kelas dan tidak bergaul dengan temannya).

Hasil uji skala HARS : Kecemasan ringan

3. Identitas

Nama : RD
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 14 Juli 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Metal
 Identifikasi Masalah : RD anak yang berprestasi di dalam kelas, tetapi RD tidak memiliki teman dekat dikelasnya, melainkan dikelas lain. RD merasa malu dengan teman-temannya karna RD pernah dipermalukan oleh temannya karena kedapatan roknya ada bercak merah atau haid pada saat itu (hasil observasi RD bergaul dengan temannya tetapi tidak begitu dekat dengan teman-teman dikelasnya)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan ringan

4. Identitas

Nama : MF
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 18 Oktober 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Alumunium Raya
 Identifikasi Masalah : Merasa minder karna memiliki tubuh yang kecil dibandingkan teman –temannya yang lain. MF sering sekali diganguin oleh teman-temannya dan membuat MF merasa tidak nyaman. Didalam akademik MF adalah anak yang cukup pintar. (hasil observasi MF juga aktif didalam kelas, terkadang MF berdiam diri didalam kelas, dan MF terkadang mau bergabung dengan teman-temanya terkadang tidak)

Hasil uji skala HARS: Kecemasan Ringan

5. Identitas

Nama : MA
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 27 Februari 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Kawat 1
 Identifikasi Masalah : MA memiliki tinggi badan yang melebihi teman teman kelasnya membuat MA terdang tidak percaya diri, sehingga iya sering diejek oleh temannya “tiang” hal ini membuat MA sering bertengkar dengan teman-temanya. Tetapi MA mudah bergaul, ia juga anak yang aktif didalam kelas (hasil observasi MA sering bertengkar dengan teman-temannya karna MA sering diejek, tetapi MA memiliki banyak teman)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

6. Identitas

Nama : AP
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 17 Mei 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Kawat 1
 Identifikasi Masalah : AP sama seperti MA juga memiliki badan yang tinggi dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Terkadang AP merasa malu jika diejek temannya, tetapi AP tidak begitu menanggapi ejekkan temannya, AP hanya diam saja. AP yang memiliki prestasi didalam akademik membuat AP memiliki banyak teman, AP juga anak yang mudah bergaul (hasil observasi AP anak yang mudah bergaul dengan teman-temannya, dan dekat dengan guru matapelajaran apa saja)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

7. Identitas

Nama : BN
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 18 Desember 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Kawat 1 gang Bersama
 Identifikasi Masalah : BN merasa minder karna memiliki tubuh yang kecil dibandingkan teman –temannya yang lain. MF sering diganggu oleh teman-temannya dan sering diejek “kurcaci”. BN terkadang hanya diam saja ketika diejekin temanya, tetapi BN juga terkadang menanggapi ejekkan temannya dan mengejek balik temannya. BN tidak memiliki prestasi akademik yang begitu bagus (hasil observasi BN anak yang pendiam didalam kelas,

tidak begitu banyak temannya, tidak mudah bergaul)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

8. Identitas

Nama : MAS
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 20 Juni 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Kawat 2, gang rukun
 Identifikasi Masalah : Merasa minder dan malu dengan dirinya karena sudah tumbuh bulu halus disekitar bawah hidung atau kumis. MAS sering diejek oleh temannya, dan membuat MAS menarik diri dari pertemanan, sehingga MAS tidak begitu memilik banyak teman. MAS memiliki prestasi di bidang akademik ia termasuk anak yang pintar dan memiliki prestasi yang bagus. (hasil observasi MAS sering berdiam diri didalam kelas, kuarang mau bergabung dengan teman-temannya)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

9. Identitas

Nama : AM
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 26 April 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Kawat 3
 Identifikasi Masalah : Merasa malu memiliki payudara yang besar dibandingkan dengan temannya. Untuk menutupin semuanya AM memakai baju sekolah yang gombor agar tidak terlihat. Karena AM sempat diejek temannya dan membuat AM merasa risih

dengan ejekkan temannya. AM hanya berteman dengan teman perempuan saja, AM tidak mau bergaul dengan teman laki-lakinya, AM cenderung menarik diri dari teman laki-lakinya. AM anak yang cukup berprestasi dibidang akademik. (hasil observasi AM menarik dari dari teman laki-lakinya, dan sedikit pendiam jika didalam kelas)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

10. Identitas

Nama : TA
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 18 Desember 2007
 Usia : 11 Tahun
 Pendidikan : SMP
 Agama : Islam
 Alamat : JL. Mabar
 Identifikasi Masalah : TA terkadang merasa malu memiliki badan yang cukup gemuk, TA juga sering diejek gendut oleh temannya, tetapi ia tidak minder untuk bergaul dengan teman-temannya. TA memiliki banyak teman, baik itu teman sebaya ataupun kakak kelas, TA anak yang asik bergaul dan suka bercanda sehingga teman-temannya senang berteman dengan TA. Didalam akademik TA tidak begitu berprestasi. (hasil observasi TA anak yang ceria, memiliki banyak teman, mudah bergaul, hanya saja terkadang merasa malu dengan badannya yang gemuk)

Hasil uji skala HARS : Kecemasan Ringan

Layanan konseling kelompok akan dilakukan kepada sepuluh orang siswa yang memiliki masalah kecemasan perubahan fisik masa pubertas dari kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan, kesepuluh siswa tersebut akan melakukan layanan konseling kelompok, selanjutnya penulis melakukan kegiatan bimbingan kelompok, didalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

SIKLUS I

1. Tahap pembentukan

Pertama tahap pembentukan dimana peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudian berdoa bersama sesuai agama dan keyakinan anggota kelompok masing-masing, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok dan asas bimbingan kelompok dan menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok serta melaksanakan perkenalan nama, hobi, cita-cita.

2. Tahap Peralihan

Kedua tahap peralihan dimana penulis menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai bimbingan kelompok, kemudian mengajak anggota kelompok untuk menciptakan permainan yang dapat menciptakan suasana akrab kemudian menanyakan kesiapan anggota untuk masuk ke tahap yang ketiga.

3. Tahap Kegiatan

Ketiga tahap kegiatan dimana penulis menjelaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok itu terbagi dua, kelompok tugas dan bebas, karena pemimpin kelompok memilih kegiatan kelompok tugas, dimana topik permasalahan nya di tentukan oleh pemimpin kelompok dengan topik “Pubertas”. Yang dibahas disini adalah pengertian pubertas, penyebab terjadinya tawuran pelajar, dampak tawuran pelajar, faktor penyebab terjadinya tawuran pelajar dan upaya menghindari tawuran pelajar.

Pertama-tama pimpinan kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apa yang mereka ketahui tentang perubahan fisik masa pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya perubahan fisik adalah perubahan bentuk tubuh”.

BA : “Kalau menurut saya perubahan fisik adalah perubahan berat badan yang semakin naik”.

RD : “Menurut saya perubahan fisik adalah pinggul yang semakin besar”.

MF : “Menurut saya perubahan fisik adalah suara yang berubah”.

MA : “Menurut sayaperubahan fisik adalah perubahan tinggi badan”.

AP : “Kalau menurut saya perubahan fisik adalah tumbuhnya rambut disekitar kemaluan”.

BN : “Kalau menurut sayaperubahan fisik adalah timbulnya jerawat diwajah”.

MAS : “Menurut saya perubahan fisik adalah tumbuhnya jakut dileher”.

AM : “Sedangkan kalau menurut saya perubahan fisik adalah tumbuhnya kumis atau jenggot”.

TA : “Menurut saya perubahan fisik adalah terjadinya haid”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok pengertian dari perubahan fisik masa pubertas, kemudian pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus. Tetapi disini ibu akan memberi tahu kalian semua pengertian perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas. Jadi perubahan fisik masa pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh. Perubahan bentuk tubuh, perubahan ukuran tubuh”.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok menurut kalian tubuh yang ideal seperti apa. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah badannya tegap”.

BA : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang berotot”.

RD : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing”.

MF : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah memiliki jakun dan memiliki badan besar”.

MA : “Menurut saya tubuh yang ideal seperti artis”.

AP : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah yang memiliki tubuh yang seksi”.

BN : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal itu adalah tinggi dan langsing”.

MAS : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang tidak gemuk dan tidak memiliki jerawat”.

AM : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah memiliki pipi yang tirus dan putih”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang tinggi, langsing dan putih

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang tubuh yang ideal itu seperti apa, pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus. Tetapi ibu sedikit menambahkan, jadi tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan masa perkembangan kalian, yaitu masa remaja awal. Dan perubahan yang akan terjadi adalah yang seperti kalian katakan ”.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, tahukah anda tentang masa pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya masa pubertas adalah tumbuhnya kumis dan jenggot”.

BA : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah tumbuhnya jakun”.

RD : “Menurut saya masa pubertas adalah menstruasi”.

MF : “Menurut saya masa pubertas adalah tubuhnya bulu bulu kaki”.

MA : “Menurut saya masa pubertas adalah suara yang berubah”.

AP : “Menurut saya masa pubertas adalah pinggul yang membesar”.

BN : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah tumbuhnya bulu-bulu halus di daerah kemaluan”.

MAS : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah tubuh yang semakin besar atau berisi”.

AM : “Menurut saya masa pubertas adalah sudah tumbuhnya jerawat”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya pubertas adalah tubuh yang semakin tinggi ”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang masa pubertas, pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus dan hampir benar. Disini ibu akan menjelaskan masa pubertas. Masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan

perspektif psikologis. Yang sudah kalian katakan adalah termasuk dengan ciri-ciri dari pubertas.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, menurut kalian bagaimana dengan bentuk tubuh kalian. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya bentuk tubuh saya badan saya terlalu besar dibandingkan dengan teman-teman yang lainnya”.

BA : “Kalau menurut saya bentuk tubuh saya terlalu gemuk”.

RD : “Menurut saya bentuk tubuh saya tidak begitu menarik”.

MF : “Menurut saya bentuk tubuh saya paling kecil dibandingkan dengan yang lain”.

MA : “Menurut saya bentuk tubuh saya lebih tinggi dibandingkan dengan yang lain”.

AP : “Menurut saya bentuk tubuh saya juga terlalu tinggi”.

BN : “Kalau menurut saya bentuk tubuh saya juga terlalu kecil”.

MAS : “Kalau menurut saya tubuh saya tidak ideal seperti yang lain.”

AM : “Menurut saya bentuk payudara saya tidak menarik”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya, badan saya sedikit gemuk”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang bagaimana dengan bentuk tubuh kalian pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Baiklah tapi ada kalahnya kita lebih bersyukur bagaimana bentuk tubuh kita, bentuk tubuh kita bisa diubah. Itu tergantung bagaimana cara kita merubahnya baik dengan pola makan ataupun olahraga intinya kita menjaga pola hidup kita maka akan tercipta tubuh yang ideal yaitu tubuh yang sehat.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, tahukah anda dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya perubahan sikap dan perilaku saat mengalami pubertas adalah jadi lebih sensitif”.

BA : “Kalau menurut saya juga menjadi lebih sensitif”.

RD : “Menurut saya jadi lebih suka menyendiri”.

MF : “Menurut saya jadi mudah emosi”.

MA : “Menurut saya jadi lebih minder ”.

AP : “Menurut saya akan jadi tidak percayadiri ”.

BN : “Kalau menurut saya juga akan lebih mudah emosi”.

MAS : “Kalau menurut saya tidak bisa mengontrol diri.”

AM : “Menurut saya juga sama akan minder dengan temannya”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya perubahan sikap dan perilaku saat mengalami pubertas adalah jadi tidak percaya diri ”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus dan hampir benar. Disini ibu akan menjelaskan tentang dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas yaitu, **Terlihat menyendiri**. Remaja yang sedang mengalami pubertas umumnya lebih suka menyendiri. Perasaan ini dapat timbul karena remaja yang sedang puber merasa tidak ada yang bisa mengerti dirinya sehingga dia lebih suka menarik diri dari pergaulan, bahkan keluarga.

Mudah bosan. Pada masa puber remaja akan merasa bosan dalam bermain permainan yang dulu digemari, bosan dalam berkegiatan disekolah, bahkan bosan saat bersosialisasi.

Merasa kikuk. Pertumbuhan fisik yang berbeda saat mereka masih anak-anak akan membuat remaja menjadi kikuk untuk beberapa saat. Namun setelah pertumbuhan dari beberapa anggota tubuh melambat maka perilaku kikuk pun akan perlahan menghilang.

Menjadi aktor antagonis. Anak yang sedang puber cenderung akan sulit untuk bekerja sama, kerap membantah dan menentang sesuatu. Timbulnya permusuhan antara lawan jenis. Anak yang mengalami puber akan terlihat sering terlihat tidak ramah dengan

lawan jenisnya. Seiring dengan berjalannya masa puber maka sikap ini pun akan pudar, mereka akan lebih ramah dengan lawan jenis dan bisa diajak untuk kerjasama.

Emosi meninggi. Pernahkah Anda melihat anak remaja Anda, pulang sekolah dengan keadaan yang marah? Ini bisa saja terjadi karena pada masa awal puber anak akan menjadi seorang pribadi yang sangat sensitif, pada saat ini anak bisa saja meledakan emosinya bahkan sampai menangis hanya karena adanya sedikit hasutan. Khawatir, gelisah, dan cepat marah akan menyelimuti perasaan anak pada masa puber. Namun ini akan berkurang seiring dengan keadaan fisik yang semakin membaik, anak mulai bisa mengatur emosinya sendiri.

Hilangnya rasa percaya diri. Daya tahan tubuh yang menurun pada saat puber membuat anak remaja akan berkurang percaya dirinya dan timbul rasa takut gagal, ini bisa semakin buruk karena ditambah kritik yang datang dari orang tua dan teman membuat remaja semakin kehilangan rasa percaya dirinya.

Sederhana. Pada masa puber adalah masa perubahan tubuh seorang anak, pada masa ini juga akan membuat anak menjadi lebih sederhana dalam berpenampilan, mereka sesederhana mungkin dalam penampilan untuk menutupi perubahan fisik yang terjadi, mereka takut untuk mendapatkan komentar negatif karena bentuk tubuhnya yang berubah”.

Dari hasil tersebut dapat dilihat para anggota kelompok sudah aktif dan saling tukar informasi, saling mendengarkan dan membahasnya secara bersama-sama secara tuntas.

4. Tahap Pengakhiran

Kemudian yang keempat tahap pengakhiran atau tahap penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok mengemukakan bahwa akan segera berakhir kegiatan tersebut. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dan peneliti menilai kemajuan yang dicapai masing-masing sesuai laiseg.

Eky Fauzi : “Kesannya saya merasa senang karena baru pertama kalinya dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya mendapat pengetahuan baru mengenai perubahan fisi masa pubertas”.

Boby Anugrah : “Kesannya saya juga merasa senang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya tidak minder lagi dengan tubuh saya dan berusaha untuk begaul”.

Rahmi Daulay : “Kesannya sangat menyenangkan dan setelah mendapat layanan saya mendapatkan pengetahuan tentang perubahan fisik yang terjadi pada saat kita puber” .

M Fikri : “Kesannya juga sangat menyenangkan setelah mendapat layanan saya mendapat pengetahuan baru tentang ciri-ciri perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas”.

M Akbar : “Kesannya sangat senang setelah mendapat layanan saya lebih terbuka ”.

Anisa Putri : “Kesannya senang dan setelah mendapat layanan saya mendapat wawasan dan informasi yang lebih mengenai pubertas”.

Bella Nasution : “Kesannya sangat menyenangkan, setelah mendapat layanan perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kita pada saat mengalami pubertas ”.

M Ardiansyah Srg : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya mendapat menambah ilmu”.

Alya Mila : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya bisa mengubah pola pikir saya”.

Tasya Ambar : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya bisa mengubah perilaku saya dan menjadi tidak cemas”.

Peneliti dan anggota kelompok membahas waktu untuk melakukan kegiatan lanjutan yang kemudian disepakati. Kegiatan bimbingan kelompok

pertemuan kali ini diakhiri dengan doa dan menyanyikan lagu sayonara serta saling bersalaman.

Hasil siklus I siswa sudah mau memberikan pendapatnya, siswa mengutarakan keinginannya dan menerima konseling kelompok ini dengan baik. Siswa mulai menunjukkan bagaimana kecemasan yang dialaminya.

SIKLUS II

1. Tahap pembentukan

Pertama tahap pembentukan dimana peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok untuk hadir, kemudian berdoa bersama sesuai agama dan keyakinan anggota kelompok masing-masing, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok dan asas bimbingan kelompok dan menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok serta melaksanakan perkenalan nama, hobi, cita-cita.

2. Tahap Peralihan

Kedua tahap peralihan dimana penulis menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok dan memberikan kesempatan untuk anggota kelompok untuk bertanya jika belum mengerti mengenai bimbingan kelompok, kemudian mengajak anggota kelompok untuk menciptakan permainan yang dapat menciptakan suasana akrab kemudian menanyakan kesiapan anggota untuk masuk ke tahap yang ketiga.

3. Tahap Kegiatan

Ketiga tahap kegiatan dimana penulis menjelaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok itu terbagi dua, kelompok tugas dan bebas, karena pemimpin kelompok memilih kegiatan kelompok tugas, dimana topik permasalahan nya di tentukan oleh pemimpin kelompok dengan topik “Pubertas”. Yang dibahas disini adalah pengertian pubertas, penyebab terjadinya tawuran pelajar, dampak tawuran pelajar, faktor penyebab terjadinya tawuran pelajar dan upaya menghindari tawuran pelajar.

Pertama-tama pimpinan kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apa yang mereka ketahui tentang perubahan fisik masa pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya perubahan fisik adalah perubahan yang dialami set”.

BA : “Kalau menurut saya perubahan fisik adalah perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang yang mengalami masa pubertas”.

RD : “Menurut saya perubahan fisik adalah perubahan yang terjadi dibagian tubuh saya”.

MF : “Menurut saya perubahan fisik adalah perubahan tinggi badan”.

MA : “Menurut sayaperubahan fisik adalah suara yang berubah”.

AP : “Kalau menurut saya perubahan fisik adalah perubahan yang terjadi ketika saya berada pada masa pubertas”.

BN : “Kalau menurut sayaperubahan fisik adalah timbulnya jerawat diwajah dan tubuhnya rambut-rambut halus”.

MAS : “Menurut saya perubahan fisik adalah tumbuhnya jakut dileher”.

AM : “Sedangkan kalau menurut saya perubahan fisik adalah tumbuhnya kumis atau jenggot”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok pengertian dari perubahan fisik masa pubertas, kemudian pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus. Tetapi disini ibu akan memberi tahu kalian semua pengertian perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas. Jadi perubahan fisik masa pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh. Perubahan bentuk tubuh, perubahan ukuran tubuh”.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok menurut kalian tubuh yang ideal seperti apa. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah badannya tegap”.

BA : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang berotot”.

RD : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing”.

MF : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah memiliki jakun dan memiliki badan besar”.

MA : “Menurut saya tubuh yang ideal seperti artis”.

AP : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah yang memiliki tubuh yang seksi”.

BN : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal itu adalah tinggi dan langsing”.

MAS : “Kalau menurut saya tubuh yang ideal adalah tubuh yang tidak gemuk dan tidak memiliki jerawat”.

AM : “Menurut saya tubuh yang ideal adalah memiliki pipi yang tirus da putih”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang tinggi, langsing dan putih

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tetang tubuh yang ideal itu seperti apa, pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus. Tetapi ibu sedikit menambahkan, jadi tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan masa perkembangan kalian, yaitu masa remaja awal. Dan perubahan yang akan terjadi adalah yang seperti kalian katakan ”.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, tahukah anda tentang masa pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya masa pubertas adalah masa remaja awal”.

BA : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah mas dimana saya mualai merasa malu pada lawan jenis”.

RD : “Menurut saya masa pubertas adalah menstruasi”.

MF : “Menurut saya masa pubertas adalahmasa dimana terjadi perubhan tumbuhnya bulu kaki”.

MA : “Menurut saya masa pubertas adalah suara yang berubah menjadi berat”.

AP : “Menurut saya masa pubertas adalah dimana payudara dan pinggul saya membesar”.

BN : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah tumbuhnya bulu bulu halus didaerah kemaluan”.

MAS : “Kalau menurut saya masa pubertas adalah pinggul yang membesar”.

AM : “Menurut saya masa pubertas adalah sudah tumbuhnya jerawat”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya pubertas adalah tubuh yang semakin tinggi ”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tetang masa pubertas, pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus dan hampir benar. Disini ibu akan menjelaskan masa pubertas. Masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai

dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Yang sudah kalian katakan adalah termasuk dengan ciri-ciri dari pubertas.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, menurut kalian bagaimana dengan bentuk tubuh kalian. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya bentuk tubuh saya badan saya terlalu besar dibandingkan dengan teman-teman yang lainnya”.

BA : “Kalau menurut saya bentuk tubuh saya terlalu gemuk”.

RD : “Menurut saya bentuk tubuh saya tidak begitu menarik”.

MF : “Menurut saya bentuk tubuh saya paling kecil dibandingkan dengan yang lain”.

MA : “Menurut saya bentuk tubuh saya lebih tinggi dibandingkan dengan yang lain”.

AP : “Menurut saya bentuk tubuh saya juga terlalu tinggi”.

BN : “Kalau menurut saya bentuk tubuh saya juga terlalu kecil”.

MAS : “Kalau menurut saya tubuh saya tidak ideal seperti yang lain.”

AM : “Menurut saya bentuk payudara saya tidak menarik”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya, badan saya sedikit gemuk”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang bagaimana dengan bentuk tubuh kalian pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Baiklah tapi ada kalahnya kita lebih bersyukur bagaimana bentuk tubuh kita, bentuk tubuh kita bisa diubah. Itu tergantung bagaimana cara kita merubahnya baik dengan pola makan ataupun olahraga intinya kita menjaga pola hidup kita maka akan tercipta tubuh yang ideal yaitu tubuh yang sehat.

Pimpinan kelompok kembali menanyakan kepada anggota kelompok, tahukah anda dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya dan masukan-masukannya yang diberikan kepada setiap anggota kelompok.

EF : “Menurut saya perubahan sikap dan perilaku saat mengalami pubertas adalah jadi lebih sensitif”.

BA : “Kalau menurut saya juga menjadi lebih sensitif”.

RD : “Menurut saya jadi lebih suka menyendiri”.

MF : “Menurut saya jadi mudah emosi”.

MA : “Menurut saya jadi lebih minder ”.

AP : “Menurut saya akan jadi tidak percayadiri ”.

BN : “Kalau menurut saya juga akan lebih mudah emosi”.

MAS : “Kalau menurut saya tidak bisa mengontrol diri.”

AM : “Menurut saya juga sama akan minder dengan temannya”.

TA : “Sedangkan kalau menurut saya perubahan sikap dan perilaku saat mengalami pubertas adalah jadi tidak percaya diri ”.

Setelah mendengarkan pendapat dari masing-masing anggota kelompok tentang dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penjelasan.

PK : “Jawaban kalian semua sudah bagus dan hampir benar. Disini ibu akan menjelaskan tentang dampak dari perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kamu pada saat mengalami pubertas yaitu, **Terlihat menyendiri**. Remaja yang sedang mengalami pubertas umumnya lebih suka menyendiri. Perasaan ini dapat timbul karena remaja yang sedang puber merasa tidak ada yang bisa mengerti dirinya sehingga dia lebih suka menarik diri dari pergaulan, bahkan keluarga.

Mudah bosan. Pada masa puber remaja akan merasa bosan dalam bermain permainan yang dulu digemari, bosan dalam berkegiatan disekolah, bahkan bosan saat bersosialisasi.

Merasa kikuk. Pertumbuhan fisik yang berbeda saat mereka masih anak-anak akan membuat remaja menjadi kikuk untuk beberapa saat. Namun setelah pertumbuhan dari beberapa anggota tubuh melambat maka perilaku kikuk pun akan perlahan menghilang.

Menjadi aktor antagonis. Anak yang sedang puber cenderung akan sulit untuk bekerja sama, kerap membantah dan menentang sesuatu. Timbulnya permusuhan antara lawan jenis. Anak yang mengalami puber akan terlihat sering terlihat tidak ramah dengan lawan

jenisnya. Seiring dengan berjalannya masa puber maka sikap ini pun akan pudar, mereka akan lebih ramah dengan lawan jenis dan bisa diajak untuk kerjasama.

Emosi meninggi. Pernahkah Anda melihat anak remaja Anda, pulang sekolah dengan keadaan yang marah? Ini bisa saja terjadi karena pada masa awal puber anak akan menjadi seorang pribadi yang sangat sensitif, pada saat ini anak bisa saja meledakan emosinya bahkan sampai menangis hanya karena adanya sedikit hasutan. Khawatir, gelisah, dan cepat marah akan menyelimuti perasaan anak pada masa puber. Namun ini akan berkurang seiring dengan keadaan fisik yang semakin membaik, anak mulai bisa mengatur emosinya sendiri.

Hilangnya rasa percaya diri. Daya tahan tubuh yang menurun pada saat puber membuat anak remaja akan berkurang percaya dirinya dan timbul rasa takut gagal, ini bisa semakin buruk karena ditambah kritik yang datang dari orang tua dan teman membuat remaja semakin kehilangan rasa percaya dirinya.

Sederhana. Pada masa puber adalah masa perubahan tubuh seorang anak, pada masa ini juga akan membuat anak menjadi lebih sederhana dalam berpenampilan, mereka sesederhana mungkin dalam penampilan untuk menutupi perubahan fisik yang terjadi, mereka takut untuk mendapatkan komentar negatif karena bentuk tubuhnya yang berubah”.

Dari hasil tersebut dapat dilihat para anggota kelompok sudah aktif dan saling tukar informasi, saling mendengarkan dan membahasnya secara bersama-sama secara tuntas.

4. Tahap Pengakhiran

Kemudian yang keempat tahap pengakhiran atau tahap penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok mengemukakan bahwa akan segera berakhir kegiatan tersebut. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dan peneliti menilai kemajuan yang dicapai masing-masing sesuai laiseg.

Eky Fauzi : “Kesannya saya merasa senang karena baru pertama kalinya dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya mendapat pengetahuan baru mengenai perubahan fisi masa pubertas”.

Boby Anugrah : “Kesannya saya juga merasa senang setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya tidak minder lagi dengan tubuh saya dan berusaha untuk begaul”.

Rahmi Daulay : “Kesannya sangat menyenangkan dan setelah mendapat layanan saya mendapatkan pengetahuan tentang perubahan fisik yang terjadi pada saat kita puber” .

- M Fikri : “Kesannya juga sangat menyenangkan setelah mendapat layanan saya mendapat pengetahuan baru tentang ciri-ciri perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas”.
- M Akbar : “Kesannya sangat senang setelah mendapat layanan saya lebih terbuka ”.
- Anisa Putri : “Kesannya senang dan setelah mendapat layanan saya mendapat wawasan dan informasi yang lebih mengenai pubertas”.
- Bella Nasution : “Kesannya sangat menyenangkan, setelah mendapat layanan perubahan sikap dan perilaku yang berubah dari diri kita pada saat mengalami pubertas ”.
- M Ardiansyah Srg : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya mendapat menambah ilmu”.
- Alya Mila : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya bisamegubah pola pikir saya”.
- Tasya Ambar : “Kesannya sangat senang, dan setelah mendapat layanan saya bisamegubah prilaku saya dan menajdi tidak cemas”.

Hasil siklus II, siswa sudah sangat berani mengutarakan pendapatnya dan paham dalam mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas. Dan anggota

kelompok semua sudah mengalami pengurangan terhadap kecemasan yang dialaminya.

C. Diskusi Hasil Penelitian

Konseling Kelompok diterapkan oleh peneliti saat melakukan penelitian mengenai Layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan. Konseling kelompok dilaksanakan secara resmi, dalam arti teratur, terarah, terkontrol. Serta tidak diselenggarakan seraca acak atau seadanya saja. Hal pokok dalam pelaksanaan konseling kelompok antara lain: kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan.

Diskusi penelitian yang dilakukan peneliti dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dimana mendapat hasil bahwa data yang diperoleh sudah akurat melalui proses observasi, dan wawancara, yang mengenai objek sumber data juga sudah dilakukan dan mendapati hasil bahwa kepala sekolah mendukung proses kegiatan konseling di sekolah, kepala sekolah juga melihat dan mengawasi program yang telah dilaksanakan guru Bimbingan konseling di sekolah, kepala sekolah juga memfasilitasi untuk keperluan dalam melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling. Diantaranya ruang bimbingan konseling meskipun belum mencukupi kriteria bilik konseling yang efektif. Guru bimbingan konseling yang berada di SMP Asuhan Jaya Medan berasal dari tamatan S1 yang bukan dari jurusan Bimbingan Konseling, pelaksanaan BK disekolah kurang efektif dikarenakan guru BK tidak sesuai dengan profesinya, hanya satu orang guru BK yang memahami bagaimana proses konseling berlangsung dan bagaimana cara memberikan layanan – layanan. Sebagian besar Siswa di SMP Asuhan Jaya

Medan kurang memahami kinerja guru BK, apa sebenarnya BK, dan untuk apa BK, mereka hanya tau kalau guru BK hanya menghukum siswa.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling disekolah kurang maksimal, BK belum berjalan sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya. Hal ini dibuktikan dengan jawaban siswa saat melakukan konseling kelompok, dan dengan dilakukannya konseling kelompok dapat sedikit membantu dan mengurangi masalah yang mereka hadapi selama ini.

D. Keterbatasan Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala – kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan karena alat yang digunakan adalah wawancara. Keterbatasannya adalah adanya individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau alami yang sesungguhnya.
3. Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan tahun pembelajaran 2017/2018.

Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan tulisan dimasa yang mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan tahun pembelajaran 2017/2018. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Layanan Konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Asuhan Jaya Medan merupakan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh konselor dengan memanggil siswa/siswi yang memiliki masalah dan memecahkan permasalahan tersebut secara bersama - sama agar siswa di kemudian hari tidak mengalami kecemasan lagi.
2. Kecemasan perubahan fisik pada masa pubertas banyak terjadi dikalangan siswa sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan siswa tentang perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, melalui layanan orientasi siswa dapat memahami dan menerima perubahan fisik yang dialaminya
3. Layanan konseling kelompok pada penelitian menggunakan layanan orientasi untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik pada masa pubertas, memberikan hasil yang positif dimana terjadi pengurangan terhadap kecemasan perubahan fisik pada siswa

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan oleh penulis memberikan beberapa saran:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan hendaknya lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling, mengenai kapasitas siswa dalam melakukan konseling.
2. Bagi guru bidang studi, diharapkan hendaknya para guru bidang studi agar memberikan nasehat dan pengarahan yang cukup agar para siswa/siswi lebih disiplin baik saat belajar maupun saat istirahat.
3. Bagi wali kelas, diharapkan hendaknya agar memberikan perhatian yang cukup kepada para siswa agar diusia yang labil siswa tidak merasa kurang perhatian dari orang tua mereka. Terhindar dari rasa cemas dan menjadi siswa yang berilmu pengetahuan yang baik.
4. Bagi konselor, khususnya di SMP Asuhan Jaya Medan dapat membantu siswa mengatasi kecemasan perubahan fisik mereka dengan menggunakan layanan konseling kelompok ataupun layanan bimbingan konseling lainnya. Konselor diharapkan dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan konseling dan teknik – teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
5. Bagi siswa-siswi, diharapkan dapat melakukan perubahan perilaku dengan baik khususnya kecemasan yang mereka alami agar tidak mengganggu proses belajar mengajar dan menjadi remaja yang mempunyai percaya diri.
6. Bagi peneliti, disarankan untuk menggunakan layanan yang berbeda dan intensif dalam melakukan penelitian serta lebih dispesifikasik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia: Edisi 5.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dewa Ketut Sukardi, 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunawan Imam. 2013. *Penelitian Kualitatif Teorid an Pratik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haditono, Siti S. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: UGM.
- Hartinah, Sitti, 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Reflika Aditama.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hurlock, Elizabeth. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Juntika Nurihan, 2006. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mungin Eddy Wibowo, 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Nevid, Jeffry S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga: Edisi 5.
- Papalia, Diane E. 2014. *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika: Edisi 12.

Prayitno, H & Amti, Erman, 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*.

Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno dan Amti, Erman, 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.

Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung:

Alfabeta.