

**“MENGATASI MASALAH PENYESUAIAN DIRI MELALUI
PENDEKATAN KONSELING REALITA PADA SISWA
KELAS VIII DI SMP PAB HELVETIA
MEDAN T.A 2018/2019”**

SKRIPSI

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

Oleh

RETNO DWI UTAMA
NPM. 1502080092



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, 18 September 2019, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan
Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia
Medan T.A 2018/2019

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Ketua, Sekretaris,

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd. **Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd.**

ANGGOTA PENGUJI:

1. Hasanuddin, MA, Ph.D
2. Dra. Jamila, M.Pd.
3. Drs. Zaharuddin Nur, M.M

1.

2.

3.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
N.P.M : 1502080092
Prog. Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan
Konseling Realita di SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran
2018/2019

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2019

Disetujui oleh :
Dosen Pembimbing


Drs. Zuhairuddin Nur, M.M

Diketahui oleh :


Dekan
Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd.

Ketua Program Studi


Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

Retno Dwi.1502080092.”Mengatasi Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020 Skripsi : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2019.

Rumusan masalah dalam peneliti ini adalah bagaimana mengatasi penyesuaian diri siswa melalui Pendekatan Konseling Realita pada siswa kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi penyesuaian diri siswa melalui Pendekatan Konseling Realita pada siswa kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Yang menjadi objek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-1, VIII-2, VIII-7 sebanyak 3 orang siswa yang kurang memiliki penyesuaian diri siswa. Dan yang menjadi penelitian ini adalah Guru bimbingan dan konseling dan seluruh siswa instrumentasi pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini terjadi perubahan tingkah laku siswa yang sudah dapat mengatasi penyesuaian diri melalui pendekatan konseling realita di SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Sebelum di lakukannya konseling individual bahwasanya memang perilaku penyesuaian diri masih berkisar diantara 50% lalu setelah melakukan layanan konseling individual maka terjadi perubahan sebesar 75%. Jadi dapat di simpulkan bahwa mengatasi masalah penyesuaian diri melalui pendekatan konseling realita di SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019 mengalami perubahan yang signifikan.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Syukur alhamdulillah berkat rahmat Allah Swt, atas rahmat kenikmatan karunia dan hidayah yang sudah diberikan kepada penulis sehingga peneliti dapat berfikir dan merasakan segalanya, satu dari sekian banyak nikmat-Nya adalah keberhasilan peneliti menyelesaikan karya ilmiah berupa skripsi ini yang berjudul “**MENGATASI PENYESUIAN DIRI SISWA MELALUI PENDEKATAN KONSELING REALITA DI SMP PAB 2 HELVETIA MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN 2019/2020**”.

Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari banyak mengalami rintangan dan kesulitan yang peneliti hadapi. Baik dari segi waktu, tenaga dan biaya. Namun, berkat doa, dorongan dan motivasi dari pembimbing, orang tua, keluarga, teman-teman seperjuangan, para dosen maupun pegawai akademik akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu pada kesempatan ini, penulisan menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan maupun bimbingan dan dorongan :

Penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Ayahanda **ALM. Barimin** dan ibunda **Supriati S.Pd** yang telah berjuang mendidik dan membesarkan serta memberikan doanya, motivasinya, dukungan, kasih sayang maupun materi untuk terus mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan

studi sarjana di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak **Dr. Agussani, M.AP** selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).
2. Bapak **Dr. H. Elfrianto Nasution, M.Pd** selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara(UMSU).
3. Ibunda **Dra. Jamila, M.Pd** selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).
4. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, M.M** selaku sekretaris ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara serta sebagai dosen pembahas dalam seminar proposal yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan saran dan nasihat.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dari awal perkuliahan sampai akhir sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Bapak **Rahman Hadi S.pd** selaku Kepala Sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan yang telah memberikan penulis kesempatan, waktu dan peluang untuk penulis melaksanakan penelitian hingga selesai.

7. Bapak **Ridwan, S.Pd** selaku guru Bimbingan dan Konseling di sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan, dan kepada bapak dan ibu guru pengajar di sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan.
8. Alm. Abang saya **Wanda Aristanto** dan Adik kembaran saya **Retno Tri Utami** yang saat ini telah membantu, memberi motivasi, dorongan, serta semangat yang tidak pernah pudar.
9. Kepada sahabat saya serta teman seperjuangan saya, **Vani, Dini, Dessy, Uli, Erlin**, Serta teman terdekat saya **Syarah Anggi, Indi Rizka**. Dan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling B Pagi angkatan 2015, dan seluruh teman lainnya.
10. Teruntuk Kamu **Wandi Arifin, S.Pd** yang telah memberikan bantuan dukungan selama penyelesaian skripsi ini sampai selesainya kuliah ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih untuk bantuan yang telah diberikan, tanpa kalian skripsi ini tidak akan berhasil terselesaikan dan menjadi sebuah ilmu bagi peneliti serta masyarakat yang berhubungan dengan skripsi peneliti. Peneliti terkesan dengan perhatian dan respon dari setiap unsur dan elemen di atas tersebut.

Bagi peneliti sesungguhnya sentuhan hangat dari unsur dan elemen di atas secara langsunglah yang membuat termotivasi untuk terus berkarya.

Seiring doa semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis serta dengan menyerahkan diri kepadanya, secara mengharap ridhonya dan segala kerendahan hati penulis menyerahkan karya ilmiah ini yang jauh dari sempurna.

Penulis berharap semoga Allah SWT dapat membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi. kita semua, Amin...

Medan, Agustus 2019
Peneliti

Retno Dwi Utama

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Peneltian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II :LANDASANTEORITIS	7
A. Kerangka Teori	7
1. Penyesuaian Diri	7
2. Konseling Realita	12
3. Layanan Konseling Individual	21
B. Kerangka Konseptual.....	26
BAB III : METODE PENELITIAN.....	27
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	28

C. Desain Penelitian	29
D. Depenisi Oprasional.....	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data	38
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Sekolah.....	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

TABEL Hal

Tabel 1. Kegiatan Penelitian	27
Tabel 2. Jumlah Objek Penelitian	28
Tabel 3. Pedoman Wawancara Siswa	36
Tabel 4. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling.....	37
Tabel 5. Sarana dan Prasarana Sekolah	43
Tabel 6. Data Guru Dan Pegawai.....	45
Tabel 7. Jumlah siswa	46

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
2.1:Bagan Kerangka Konseptual	26
3.1 :Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	29
4.1 :Struktur Organisasi Sekolah	42

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN :

1. Daftar Riwayat Hidup
2. Hasil Wawancara Guru Bimbingan Dan Konseling
3. Hasil Wawancara Dengan Siswa
4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
5. Dokumentasi
6. Form K-1
7. From K-2
8. From k-3
9. Berita Acara Bimbingan Proposal
10. Surat Permohonan Seminar
11. Lembar Pengesahan Hasil Seminar
12. Berita Acara Seminar
13. Surat Keterangan Seminar
14. Permohonan Perubahan Judul
15. Surat Plagiat
16. Surat Izin Riset
17. Surat Balasan Riset
18. Berita Acara Berita Bimbingan Skripsi
19. Lembar Pengesahan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang (UU) Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Adapun yang dimaksud Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan Nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Sedangkan sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Menurut Undang-undang (UU) Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional pendidikan pada guru bimbingan dan konseling, mengamanatkan bahwa setiap satuan pendidikan harus menyusun kurikulum yang disebut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan atau KTSP. Pada penerapan KTSP, Guru Bimbingan Konseling di sekolah memberikan pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam memfasilitasi “Pengembangan Diri” siswa sesuai minat, bakat

serta mempertimbangkan tahapan tugas perkembangannya. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mengacu pada standar isi, standar proses, standar kompetensi, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian.

Siswa SMP merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan kemandirian baik secara pribadi maupun sosial. Dalam proses perkembangan tersebut seorang siswa perlu menyelesaikan diri dengan lingkungan yang ada. penyesuaian diri merupakan “Perbaikan perilaku yang dibangun oleh seseorang”. Menurut Hurlock (Gunarsa,2004:93) seseorang yang merasa kalau selama ini perilakunya menyebabkan dirinya sulit untuk menyatu dan diterima dalam kelompok, maka orang tersebut akan berusaha untuk memperbaiki perilakunya, sehingga dapat diterima oleh kelompok. Sehingga secara tidak sadar dengan adanya interaksi dan komunikasi antar pribadi di dalam situasi kelompok tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari perilaku mereka sebelumnya, terutama dalam hal penyesuaian diri di sekolah dengan lingkungan masyarakat, sekolah atau dengan teman sebayanya.

Menurut Schneiders (Astuti,2008:84) mendefenisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan,frustasi dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan

lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk dapat hidup aman dan nyaman dalam mencapai keharmonisan antara dirinya sebagai individu dengan lingkungannya yang berlangsung secara terus menerus. Dengan siswa mampu menyesuaikan diri maka mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang optimal. Siswa yang berhasil dalam menyesuaikan diri adalah siswa yang mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya sehingga tersebut tidak mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam menyesuaikan diri dan meskipun terdapat kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian diri di sekolah, siswa akan dapat mengatasinya.

Faktanya pada saat peneliti melakukan observasi disekolah SMP PAB Helvetia Medan peneliti mencoba memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan konseling kepada peneliti, siswa yang melakukan konseling kepada peneliti ada beberapa siswa yang mengalami permasalahan penyesuaian diri, contohnya ada salah satu anak yang minder karena sulit untuk menyesuaikan diri terhadap teman-temannya di sebabkan karenapermasalahan ekonomi, anak tersebut minder karena teman-temannya yang jauh lebih kaya dari pada dirinya sehingga ia merasa minder untuk bergaul dengan teman-temannya.

Dari permasalahan yang didapatkan oleh peneliti pada saat melakukan observasi disekolah SMP PAB Helvetia Medan, penelititertarik untuk menggali lebih dalam lagi tentang permasalahan penyesuaian diri, maka peneliti

memutuskan memberikan layanan konseling realita kepada Siswa Kelas VIII Di SMP PAB Helvetia Medan.

Konseling Realita yang mengemukakan Glasser (2010) bahwa konseling realita lebih menekankan pada kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana konseli dapat belajar secara realistik dalam mencapai keberhasilan. Semua perilaku ini digerakan dari dalam diri individu sendiri masing-masing pribadi memiliki pilihan kepada apa yang akan dilakukan konseling realita lebih menekankan kontrol diri individu itu sendiri agar mampu mengontrol dirinya dan mengontrol perilakunya yang kurang pas. Oleh karena itu konseling realita digunakan untuk mengetaskan permasalahan diri siswa karena bertujuan membantu klien belajar cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan dasarnya, atau membantu klien merancang tujuan yang sama secara realistik dapat dicapai, yaitu meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Maka peneliti mencoba untuk mengangkat judul “**Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII Di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya siswa yang bersikap minder.
2. Adanya siswa yang bersikap anti sosial.
3. Ada siswa yang suka berdiam diri dikelas.

4. Adanya siswa yang tidak sepaham dengan lingkungan.
5. Terdapat siswa yang enggan mengikuti konseling dengan pendekatan konseling realita.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan judul penelitian dan permasalahan yang hendak di ulas dalam penelitian ini serta untuk menghindari timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu adanya pembatasan permasalahan yang akan di teliti, maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada “ Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita Di SMP KELAS VIII PAB Helvetia Medan”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII Di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan fakta data-data kemungkinan adanya peningkatan dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2019-2020.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

a. Teoritis

Hasil ini diharapkan dapat memberikan sumber pemikiran dalam memperkaya wawasan mengenai kemandirian siswa dalam pelayanan bimbingan konseling untuk menangani masalah siswa, mencegah terjadinya masalah, dan memberikan solusi bagi permasalahan siswa serta dijadikan referensi bagi peneliti berikutnya.

b. Praktis

1. Bagi peneliti, menambah wawasan dalam melakukan penelitian dan menyusun skripsi serta menambahkan pengetahuan dan dapat mengaplikasikannya setelah menjadi guru BK.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan untuk mengetahui salah satu cara mengatasi masalah penyesuaian diri siswa pendekatan konseling realita.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan untuk mengetahui layanan bimbingan dan konseling kepada siswa serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemandiriannya dalam mengatasi masalah.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Penyesuaian Diri

1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Desmita (2017:191)

“Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri dengan kata lain masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya”.

Menurut Kartini (2000:260) “*adjustment* adalah adaptasi atau penyesuaian, kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau survive, memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial”.

Menurut Siswanto (2007:34) “ penyesuaian (adjustment) dipahami sebagai mengubah lingkungan agar menjadi lebih sesuai dengan diri individu. Pengertian ini lebih menekankan pada perubahan lingkungan yang dilakukan oleh individu sehingga tetap sesuai dengan dirinya.

Menurut Sofyan Willis (2005: 61) “mengemukakan bahwa penyesuaian diri dengan teman sebaya sangat penting bagi perkembangan siswa terutama perkembangan social”.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi konflik, kesulitan, dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Desmita (2017:195) “penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu : 1) Kematangan Emosional, 2) Kematangan Intelektual, 3) Kematangan Sosial 4) tanggung jawab.”

1. Kematangan emosional mencakup aspek-aspek :
 - a. Kematapan suasana kehidupan emosional.
 - b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
 - c. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejenggelan.
 - d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan menyatakan diri sendiri.
2. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek :
 - a. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri.
 - b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
 - c. Kemampuan mengambil keputusan.
 - d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
3. Kematangan sosial mencakup aspek-aspek :
 - a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
 - b. Keedihan kerja sama.

- c. Kemampuan kepemimpinan.
 - d. Sikap toleransi.
 - e. Keakaraban dan pergaulan.
4. Tanggung jawab mencakup aspek-aspek :
- a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
 - b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
 - c. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
 - d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur.
 - e. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
 - f. Kemampuan bertindak independen.

1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Desmita (2017:196) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek :

1. Hubungan orang tua – anak yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup :
 - a. Penerimaan penolakan orang tua terhadap anak.
 - b. Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.

- c. Sikap dominatif-integratif (permesif atau sharing).
 - d. Pengembangan sikap mandiri ketergantungan.
2. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irasional, yang mencakup :
- a. Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.
 - b. Kegemaran membaca dan minat kultural.
 - c. Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.
 - d. Pengembangan hobi.
 - e. Perhatian orang tua terhadap kegiatan belajar anak.
3. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup :
- a. Intesitas kehadiran orang tua dalam keluarga.
 - b. Hubungan persaudaraan dalam keluarga.
 - c. Kehangatan hubungan ayah ibu.

1.4 Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

Siswanto (2007:37) mengemukakan ciri-ciri penyesuaian diri dengan baik yaitu :

- a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita.

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita berbeda-beda, meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu dengan lain.

Meskipun persepsi orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi-konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut. Sebaliknya, orang yang penyesuaian dirinya buruk, dicirikan dengan adanya kesenjangan antara persepsinya dengan realita yang aktual sehingga ini membuatnya kurang bisa melihat akibat dari tingkah lakunya. Akibatnya dia seringkali mengalami masalah karena kurang mampu mengenali berbagai akibat dari tingkah laku yang ditimbulkannya.

b. Kemampuan Untuk Beradaptasi Dengan Tekanan atau Stres dan Kecemasan

pada dasarnya setiap orang tidak senang bila mengalami tekanan atau kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan yang dilakukan dengan segera. Namun orang yang mampu menyelesaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang mereka justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama ini diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting sifatnya.

c. Mempunyai Gambaran Diri yang Positif Tentang Dirinya

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangan tersebut lebih mengarah pada apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya dia melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya. Individu yang banyak melihat

pandangan pertentangan dalam dirinya, ini bisa menjadi indikasi adanya kekurangan kemampuan dalam penyesuaian diri.

d. Kemampuan Untuk Mengekspresikan Perasaannya

Orang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Orang tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat itu dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam spektrum yang luas. Selain itu orang yang memiliki kehidupan yang sehat mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap dibawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

e. Relasi Interpersonal Baik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial. Dia mampu bertingkah laku secara berbeda terhadap orang yang berbeda karena kedekatan relasi interpersonal antar mereka yang berbeda pula. Dia mampu menikmati disukai, direspek oleh orang lain disatu sisi tetapi juga mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

2. KONSELING REALITA

2.1 Pengertian Konseling Realita

Konseling realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realita lebih

menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925. Pada tahun 1961, Glasser mempublikasikan konsep Reality Therapy dalam bukunya *Mental Health or Mental Illness*. Dalam pandangannya Glasser mempunyai pandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia sedangkan kebutuhan psikologis yaitu: kebutuhan dicintai dan mencintai, dan kebutuhan akan pengharagaan terhadap dirinya

Kedua kebutuhan tersebut dapat digabungkan dan disebut sebagai kebutuhan identitas. Kebutuhan identitas mempunyai dua arah, yang pertama adalah jika individu mengalami keberhasilan individu tersebut akan mencapai identitas kesuksesan yang disebut sebagai *Success Identity*. Sedangkan individu yang mengalami kegagalan disebut sebagai *Failure Identity*. Pada dasarnya *failure identity* ini dibangun oleh individu yang tidak mempunyai tanggung jawab karena menolak keberadaan realita sosial, moral maupun dunia sekitarnya.

2.2 Karakteristik Konseling Realita

Nystul (2011:247) mengemukakan ada beberapa konsep kunci yang menjadi karakteristik konseling realita yaitu :

- a. Keberhasilan dan kegagalan identitas

Identitas yang sukses adalah ketika seseorang mampu memnuhi kebutuhan psikologisnya, sedangkan yang gagal adalah apabila seseorang tidak mampu memnuhi kebutuhan psikologis dasarnya. Identitas yang gaga diasosiasikan dengan perilaku bermasalah, seperti *delinquency* dan gangguan mental.

b. Penekanan Pada Tanggung Jawab

Konseling realita mendorong klien untuk mengevaluasi tingkah lakunya, apakah membantu atau bahkan merusak dirinya dan orang lain. Apabila seseorang dalam evalusinya jujur, maka dia berarti sebagai seorang yang bertanggung jawab. Glasser berpendapat bahwa sikap tanggung jawab (*responsibility*) adalah ciri utama mental yang sehat, dan merupakan karakteristik konseling realita.

c. Pandangan Psikopatologi atau Gangguan Mental

Glasser berpendapat bahwa manusia berada dalam kontrol kesehatan mentalnya. Dia menolak pendapat terdahulu bahwa manusia yang memiliki masalah fisik dan psikis dipandang sebagai orang yang *mentally ill* (sakit mental).

d. Kecanduan Positif

Dalam bukunya *positive addiction* Glasser mencoba mendefinisikan kembali tentang konsep addiction (adikasi). Ada kecenderungan bahwa adikasi dipahami sebagai suatu yang negatif dan harus dihindari. Glasser mengamati bahwa ada beberapa tingkah laku positif, seperti jogging dan meditasi, jika sudah menjadi adiktif, seseorang tidak merasa nyaman apabila tidak melakukannya.

e. Teori Kontrol

Teori kontrol merupakan salah satu konsep utama konseling realita. teori ini mengemukakan bahwa setiap orang memiliki sistem kontrol yang berusaha mengontrol lingkungan. Semua tingkah laku, dari mulai yang sederhana sampai kepada yang kompleks merupakan upaya terbaik individu untuk mengontrol dirinya dalam upaya memenuhi dan memuaskan kebutuhannya. Individu akan merasa baik, apabila dia menyakini dapat mengontrol dirinya, dan akan merasa tidak baik apabila dia tidak mampu mengontrolnya. Dalil utama teori kontrol adalah bahwa semua tingkah laku individu merupakan hasil dari upayanya untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya.

f. Teori Pilihan

Tujuan dari teori ini ialah untuk membantu klien belajar membuat pilihan yang tepat, yang dapat memenuhi kebutuhannya. Glasser mengemukakan beberapa teori pilihan sebagai berikut :

1. Individu hanya dapat mengontrol tingkah lakunya sendiri.
2. Individu perlu memilih bagaimana dia memanfaatkan informasi yang diperoleh.
3. Individu dimotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan *servival, love, belonging, power, freedom, dan fun.*

2.3 Proses Konseling Realita

Syamsu Yusuf (2016:248) mengemukakan bahwa proses konseling pada hakikatnya proses pendidikan, di sini klien belajar menerapkan teori pilihan untuk kehidupan yang efektif. konseling realita menyatakan bahwa hubungan konseling

yang positif dapat mengembangkan efikasi dalam proses konseling. Proses konseling difokuskan kepada perilaku yang terjadi (*present behavior*), tidak mencoba mengeksplorasi peristiwa masa lalu, seperti trauma masa kecil, juga tidak mengakui gangguan mental (*mental disorder*), karena itu menggambarkan label-label yang menyakitkan. Konseling realita bertujuan membantu klien belajar cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan dasarnya, atau membantu klien merancang tujuan yang secara realistis dapat dicapai, yaitu meningkatkan kesehatan, hubungan insani, kemampuan inner control, kemandirian, dan kesenangan terhadap kehidupan.

2.4 Teknik Konseling Realita

Menurut Corey (2009:248 dalam buku Syamsu Yusuf: 2016) mengemukakan ada empat tahap konseling yang diberi akronim WDEF, yang dimaksudnya adalah sebagai berikut :

a. “W”

“W” yaitu keinginan (*want*), kebutuhan, atau persepsi klien. pada tahap pertama ini, konselor membantu klien untuk mengemukakan keinginan atau harapannya. di sini konselor mengeksplorasi apa yang diinginkan atau apa yang diharapkan konseli, dengan mengajukan pertanyaan seperti : “ apa yang anda inginkan atau harapkan ?” melalui pertanyaan ini, klien terbantu untuk mendefinisikan tentang apa yang dia inginkan dari proses konseling atau dari lingkungannya. Bagian dari konseling adalah eksplorasi *quality world* atau picture album (*life of wants* , yang terdiri atas citra spesifik tentang orang, aktivitas, peristiwa, keyakinan, dan situasi yang dapat

memenuhi kebutuhan). Ada beberapa pertanyaan yang dapat membantu klien menunjukkan keinginannya yaitu:

1. Jika anda menginginkan menjadi seseorang, seperti apa seseorang itu ?
2. Keluarga seperti apa yang anda inginkan ?
3. Apa yang anda lakukan, jika anda hidup seperti yang anda inginkan ?
4. Apakah anda yakin ingin mengubah hidup anda ?

b. “D”

“D” yaitu *direction and doing*, apa yang klien kerjakan atau lakukan untuk meraih yang dinginkannya. Pada tahap ini konselor dapat mengajukan pertanyaan “apa yang anda lakukan ?” atau pertanyaan-pertanyaan yang lainnya, seperti “apa yang anda lakukan besok ?” dan “apa yang anda lakukan pada minggu yang lalu ?”.

c. “E”

“E” yaitu evaluasi diri (self-evaluation).Tahap ini merupakan konsep utama dalam konsep konseling realita. Evaluasi diri dapat membantu klien dalam menganalisis dirinya dalam menjawab, “ apakah kegiatan yang dilakukan dapat memenuhi keinginan (kebutuhan) ataukah tidak ?”. evaluasi ini melibatkan klien untuk memnguji arah tingkah laku kegiatan-kegiatan khusus, pikiran, perasaan, keinginan, persepsi, dan komponen-komponen psikologis lainnya sebagai keseluruhan perilaku dalam ruang lingkup tanggung jawab klien. beberapa pertanyaan yang dapat membantu klien mengevaluasi apa yang dilakukannya adalah sebagai berikut :

1. Apakah yang anda lakukan membantu atau melemahkan anda ?
2. Apakah yang anda lakukan sekarang mendukung apa yang anda inginkan ?
3. Apakah ada keselarasan antara apa yang anda lakukan dengan keyakinan anda?
4. Apakah tindakan anda bertentangan dengan norma atau peraturan ?
5. Apakah keinginan anda dan realistis dapat dicapai ?
6. Bagaimana komitmen anda terhadap proses konseling dan perubahan kehidupan anda ?
7. setelah mengevaluasi apa yang anda inginkan ?

d. "P"

"P" yaitu perencanaan (Planning) tahap terakhir ini membantu klien merencanakan perubahan-perubahan berarti untuk memenuhi kebutuhannya yang lebih efektif. Perencanaan yang efektif memiliki ciri-ciri sederhana, dapat dicapai, terukur, dan dapat dilakukan dengan segera. klien akan dapat mengontrol kehidupannya secara efektif dengan perencanaan yang memiliki karakteristik seperti berikut :

1. Klien memiliki motivasi dan kemampuan untuk merealisasikannya.
2. Perencanaan itu sederhana dan mudah untuk dipahami.
3. Perencanaan itu ideal, tetapi operasional.

Pada tahap ini klien dibantu untuk membuat perencanaan dengan sistem SAM12C3 (Fall a. Kevin, et al., 2004) yaitu :

1. *simple* : perencanaan itu mudah dipahami
2. *Attainable* : klien mampu merealisasikan perencanaan.\
3. *Measurable* : perencanaan itu terukur baik hasilnya maupun pencapaiannya.
4. *Immediate* : perencanaan itu segera direalisasikan
5. *Inville Counselor* : keterlibatan konselor dapat memberikan umpan balik yang positif terhadap kliennya.
6. *Controlled by the client* : klien bertanggung jawab terhadap pilihan yang akan diambilnya.
7. *Commitment* : klien mempunyai komitmen yang akan direncanakannya.
8. *Consistent* : klien memantapkan perilaku yang sudah berubah dengan menjadi suatu kebiasaan dalam hidupnya.

2.5 Fungsi Konseling realita

Konselor berperan sebagai guru dan klien sebagai siswa. Konselor mengajar klien agar dapat mengevaluasi diri, dengan mengajukan pertanyaan “ Apakah kegiatan yang anda lakukan telah menunjang tercapainya keinginan atau kebutuhan anda ?” peranan konselor bukan mengevaluasi klien, tetapi menantang klien untuk menguji dan mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, serta membuat perencanaan untuk berubah.

Menurut Wubbolding dan Brickell (Kelvin A. Fall,dkk.,2004) ada beberapa karakteristik konselor yang efektif yaitu :

- a. Pemraktikan pendekatan yang dirumuskan dalam akroni ABCDEFG.
AB (*always be*, selalu berpihak pada klien), C (*courteous*, bersikap santun

terhadap klien), D (*determined*, bahwa klien dapat berubah dan perubahan terjadi karena pilihan), E (*Entusiatic*, menunjukkan sikap semangat), F (*firm*, menyusun rencana dan komitmen), G (*genuine*, bersikap jujur dan terbuka kepada klien).

b. Fokus Terhadap Waktu Sekarang

Proses perubahan itu terjadi melalui pembuatan pilihan di sini dan sekarang (*here and now*). Konselor hendaknya menggunakan banyak waktu dengan klien untuk mendiskusikan apa yang terjadi, atau yang dialami klien di sini dan sekarang.

c. Menggunakan Humor

Fun merupakan salah satu kebutuhan dasar, dan tertawa tidak hanya sebagai suatu ekspresi untuk memenuhi kebutuhan, tetapi juga mengarahkan kepada keakraban psikologis antara konselor dan klien.

d. Menggunakan Konfortasi Empatik

Tugas utama konselor adalah mempengaruhi klien untuk membuat pilihan yang efektif. Faktor utama mempengaruhi klien itu adalah kemampuan konselor dalam berempati, yaitu memahami apa yang dipikirkan atau dirasakan klien. Hasil pemahaman itu adalah konselor dapat melakukan konfortasi kepada klien dan mendorongnya melakukan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhannya

2.6 Hubungan Antara Konselor

Syamsu Yusuf (2016:251) Untuk menciptakan iklim konseling yang mendorong klien terlibat, maka konselor perlu menampilkan kualitas pribadi yang hangat, kongruen, memahami dan respek terhadap klien, serta terbuka. Sementara itu cara-cara yang sebaiknya dilakukan oleh konselor dalam rangka membangun proses konseling yang efektif di antaranya perilaku *attending*, mendengarkan klien, menggunakan humor yang tepat, dan memfasilitasi terjadinya *self-disclosure*.

3. Layanan Konseling Individual Untuk Mengentaskan masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita

Layanan konseling Individual adalah Menurut Syamsu Yusuf, (2016:49) mengartikan konseling individual sebagai “hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, dia dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan”.

Tujuan digunakan layanan konseling individual untuk mengentaskan masalah penyesuaian diri melalui konseling realita agar siswa dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya sehingga untuk mendapatkan solusi dari permasalahan penyesuaian diri siswa dapat terarah dan dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun alasan digunakannya konseling realita karena

konseling realita ini dapat meningkatkan control diri, control perilaku dan control pikiran siswa agar berpikir secara realitis.

Tahap-Tahap dalam menjalankan layanan konseling individual ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling yang bermakna ialah apabila klien terlibat berdiskusi dengan konselor, hubungan akrab dan saling mempercayai harus ditumbuhkan dan dibina terus. Setiap klien mengharapkan adanya sikap empati, penghargaan dan kepekaan dari konselor. Klien ingin merasakan bahwa konselor mempunyai kemampuan melihat keadaan yang dihadapi klien sebagaimana klien itu melihatnya dapat ikut merasakan perasaan yang dialami klien serta dapat menerima sebagaimana adanya kerangka berpikir klien. Klien akan memberikan tanggapan terhadap tindakan konselor yang bersahabat, bersikap membantu dan penuh pertimbangan yang matang, klien juga akan memberikan tanggapan terhadap suasana yang dirasakannya sebagai membantunya, khususnya bila suasana itu sesuai dengan suasana perasaan dari pengalaman klien.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang ada pada klien. Klien sering tidak begitu mudah menjelaskan

masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Oleh karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3. Membantu penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjelajahi atau menaksir kemungkinan mengemangkani suatau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukanya itu, dengan membangkitkan semua potensi klien dan klien menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi anti sipasi masalah.
4. Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan, kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya dan klien apa pula, kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Di samping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (tahap kerja)

Berangkat dari pada definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: a) penjelajahan masalah klien, b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternative baru yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan iniyaitu:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh.
Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien mempunyai perspektif dan alternative baru terhadap maslaahnya.
2. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika:
pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakan keperluan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya, kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam member bantuan, kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternative sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak di negosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Oleh karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka menggali lagi lebih dalam masalahnya, karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya, kedua, menantang klien sehingga klien mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilih anda ribe berapa alternative untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

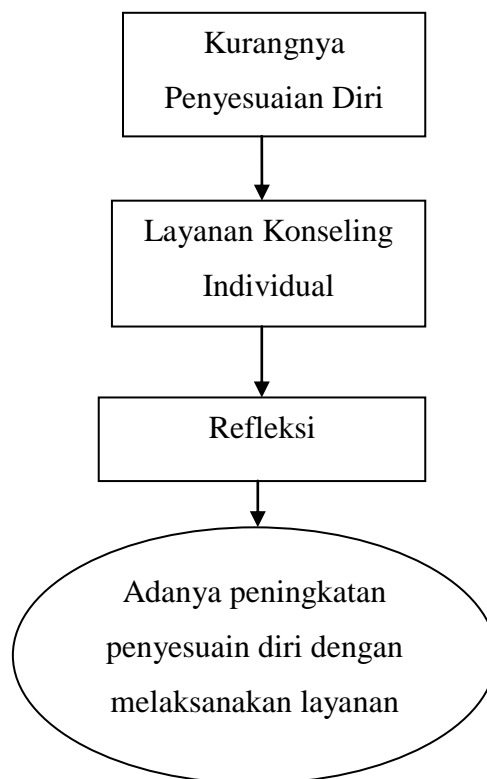
1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
4. Terjadinya perubahan sikap positif yaitu, mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti, orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Maksudnya klien sudah berpikir realistik.

B. Kerangka Konseptual

Menurut Siswanto (2007:34) “ penyesuaian (adjustment) dipahami sebagai mengubah lingkungan agar menjadi lebih sesuai dengan diri individu. Pengertian ini lebih menekankan pada perubahan lingkungan yang dilakukan oleh individu sehingga tetap sesuai dengan dirinya.

Untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan layanan konseling individual dan konseling realita peneliti meyakini adanya peningkatan penyesuaian diri siswa. hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Medan yang terletak di JL. Veteran Pasar IV Helvetia, Kecamatan .Labuhan Deli, Kab. Deli Serdang Provinsi. Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019, dengan jadwal penelitian sebagai berikut :

Tabel 1 : Kegiatan Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu											
		Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September				
1.	Pengajuan Judul	■											
2.	Pembuatan Outline Proposal		■										
3.	Persetujuan Judul		■										
4.	Penulisan dan Bimbingan Proposal		■	■									
5.	Persetujuan Proposal				■								
6.	Seminar Proposal				■	■	■						
7.	Revisi Proposal						■	■	■				
8.	Riset Dan pengumpulan Data							■	■	■			
9.	Bimbingan Skripsi								■	■	■		
10.	Sidang Meja Hijau											■	

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek

Penelitian ini adalah peneliti sendiri, siswa, kepala sekolah dan Guru Bimbingan Konseling di SMP PAB 2 Helvetia Medan sebagai pemberi informasi mengenai situasi dan kondisi yang akan diteliti serta peneliti sebagai pelaksana layanan konseling individual.

2. Objek

Menurut Sugiono (2011:62) mendefenisikan objek sebagai “ bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh subjek”.

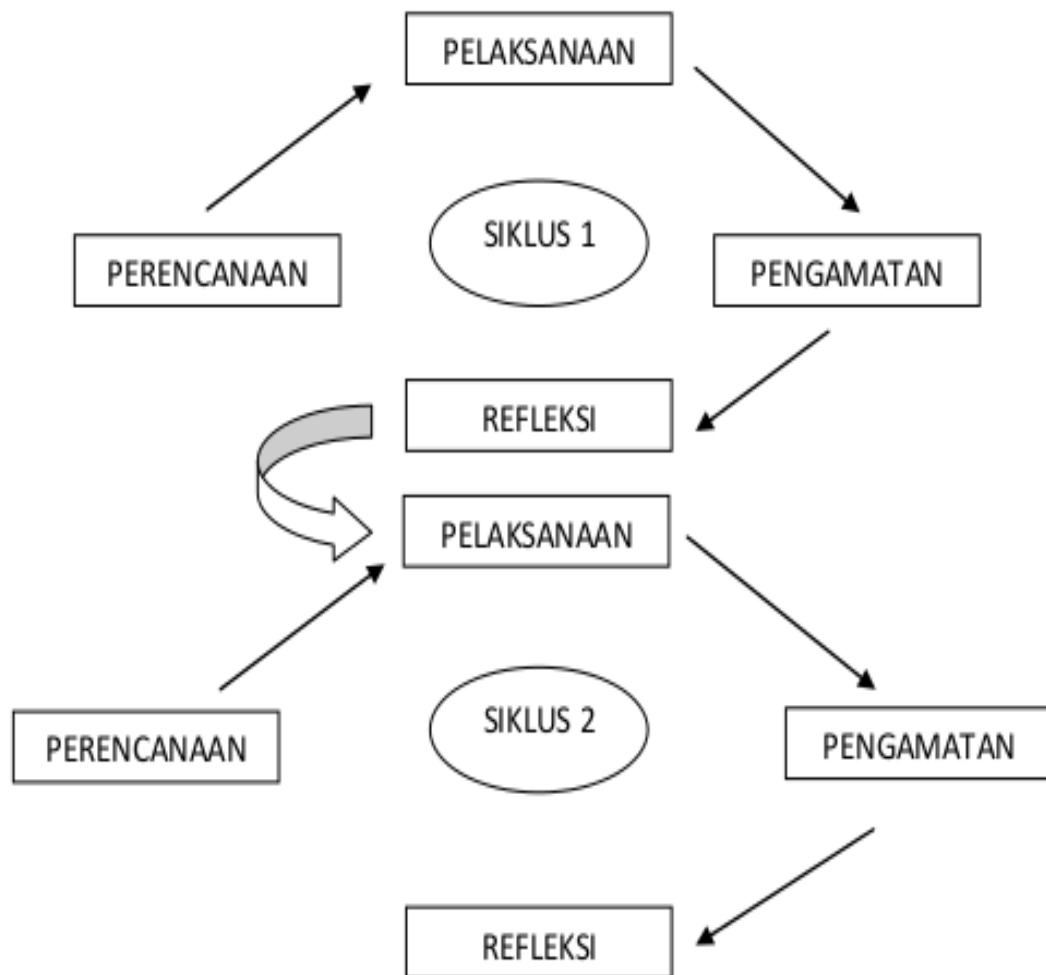
Tabel 2 : Jumlah Objek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah siswa	Jumlah Objek
1.	VIII-1	30	1
2.	VIII-2	30	1
3.	VIII-3	29	-
4.	VIII-4	31	-
5.	VIII-5	28	-
6.	VIII-6	28	
7.	VIII-7	26	1
Jumlah		202	3

C. Disain Penelitian

Disain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) kolaboratif dengan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart. Setiap siklus ada empat komponen penelitian tindakan, yaitu: Perencanaan, Tindakan, Observasi, Refleksi.

Gambar 3.1 : Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas



a. Disain Penelitian Untuk Kegiatan Siklus I

1.) Perencanaan

Pada tahap ini akan dilakukan persiapan pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan metode konseling realita yang akan diterapkan yaitu dengan membuat satuan layanan, membuat instrument, dan menetapkan siswa yang akan mendapatkan layanan konseling realita. Yaitu siswa yang mengalami masalah kemandirian dalam penyesuaian diri serta pernah mendapat nasihat tentang masalah yang dihadapi nyadari guru pembimbing tetapi belum terentaskan. Untuk lebih memfokuskan pemberian layanan dan karena keterbatasan waktu penelitian, siswa yang akan dijadikan subjek penelitian adalah siswa yang ditunjuk oleh guru pembimbing, berjumlah lima orang, memiliki usia 16 tahun, berjenis perempuan, dan duduk dikelas VIII SMP Helvetia Medan.

2.) Tindakan/Aksi

Pelaksanaan tindakan penelitian ini melalui dua siklus (Gambar 3.1) tindakan yang dimaksud di sini adalah pemberian layanan konseling terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kemandirian rendah dalam mengatasi masalah penyesuaian diri. Model konseling realita dilakukan melalui prosedur (1) pelaksanaan tahapan untuk mendefenisikan masalah, (2) tahap pertengahan proses konseling untuk menetapkan masalah dan menemukan alternative solusi, (3) tahap akhir yaitu menetapkan solusi dan direncana tindak untuk menjalankan solusi yang dipilih.

3.) Observasi

Menurut Sugiono (2008: 203) “ observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri-ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner”.

Menurut Paizaluddin dan Ermalinda (2014: 113) “ observasi adalah proses pengambilan data dalam penelitian dimana peneliti atau pengamat melihat situasi penelitian”.

Observasi yang dilakukan selama proses konseling berlangsung. Ada pun hal-hal yang diobservasi dalam konseling realita tersebut adalah tahapan perkembangan kemandirian siswa dalam menyelesaikan masalah penyesuaian diri melalui dialog-dialog, nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut. Hasil pengamatan direkam melalui audio yang kemudian ditulis verbatimnya. Selain itu digunakan juga format observasi dan format penilaian hasil konseling. Keseluruhan data yang diperoleh dari instrument-instrumen ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

4.) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Kemudian hasil refleksi ini dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang ditetapkan. Hasil perbandingan ini selanjutnya akan menentukan tindak lanjut kegiatan. Untuk hal-hal yang belum sesuai dengan acuan akan diperbaiki dan tindak lanjutin pada siklus berikutnya.

5.) Evaluasi

Sebelum saya melakukan Konseling saya melihat bahwasannya memang perilaku penyesuaian diri itu masih kurang dan berkisar diantara 50% lalu setelah saya melakukan layanan konseling maka terjadinya peningkatan sebesar 75%.

b. Desain Penelitian Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan kegiatan untuk mendintak lanjutin hasil penelitian pada siklus I, khususnya pada proses layanan konseling realita dalam membantu siswa memahami realita sehubungan dengan masalah yang dihadapi, mengambil keputusan, dan melaksanakan solusi yang dipilih untuk mengatasi masalah tersebut.

2. Tindakan/Aksi

Adapun tindakan yang akan diterapkan pada siklus ke II ini adalah layanan konseling realita dengan tahapan yang sama dengan yang dilakukan pada siklus I. Tahapannya adalah sebagai berikut : (1) pelaksanaan tahap awal untuk mendefeniskan masalah, (2) tahapan pertengahan proses konseling untuk menetapkan masalah dan menemukan alternative social, (3) tahapan akhir yaitu tahap menetapkan solusi dan rencana tindakan untuk menjalankan solusi yang dipilih.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama proses konseling berlangsung. Ada pun hal-hal yang di observasi dalam konseling realita tersebut adalah tahapan

perkembangan kemandirian siswa dalam menyelesaikan masalah penyesuaian diri melalui dialog-diaog, nada suara, dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut. Hasil pengamatan direkam melalui audio yang kemudian ditulis verbatimnya. Selain ini digunakan juga format observasi dan format penilaian dan format penilaian hasil konseling. Keseluruhan data yang diperoleh dari instrumen-intsrumen ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

4. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Kemudian hasil refleksi ini dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang di tetapkan. Hasil perbandingan ini selanjutnya akan menentukan hasil penelitian.

5. Evaluasi

Sebelum saya melakukan Konseling saya melihat bahwasannya memang perilaku penyesuaian diri itu masih kurang dan berkisar diantara 50% lalu setelah saya melalukan layanan konseling maka terjadinya peningkatan sebesar 75%.

D. Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini ada dua variabel penelitian yang dapat di defenisikan operasional yaitu variabel independen (bebas) yang disebut variabel x dan variabel devenden (terikat) yang disebut variable y. Maka dapat dirumuskan defenisi operasional variabel penelitian sebagai berikut: Variabel bebas x : Layanan Konseling Individu; dan Variabel terikat y : Penerimaan diri.

1. Variabel bebas x : Layanan Konseling Individu

Konseling individual merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa agar dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. “Tujuan konseling individual dibagi menjadi dua, yaitu : Tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami klien. Sementara tujuan khusus layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi- fungsi konseling yang secara menyeluruh diembannya,yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengembangan dan pemeliharaan, fungsi pencegahan,fungsi pengentasan dan fungsi advokasi”. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing konseli. Fungsi pengentasan masalah klien dan kemandirian klien di dalam menyelesaikan masalahnya sendiri sangat dominan dalam layanan ini.

2. Variabel terikat y : Penyesuaian diri

Penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut.

E. Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan angket.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencatatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Menurut Agustino (2015:37) “ Pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situastions to obtain information aout the phenomenon of interes*”. Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum pelaksanaan layanan konseling individual sampai sesudah pelaksanaan kegiatan pelaksanaan layanan tersebut.

2. Wawancara

Menurut Muri Yusuf (2017:140) Wawancara didiskripsikan sebagai:

“Proses antara pewawancara (*Interviewer*) dengan yang di wawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung atau dapat juga dikatakan sebagai proses percakapan tatap muka (*face to face*) antara *interviewer* dengan *interviewee* dimana pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu aspek yang dinilai dan telah dirancang sebelumnya”.

Wawancara (*interview*) merupakan percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Tujuan dari wawancara adalah untuk mendapatkan informasi di mana sang

pewawancara melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab oleh orang yang diwawancarai.

Tabel 3 :

Pedoman Wawancara Siswa

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana pendapat kamu tentang Penyesuaian Diri?	
2	Permasalahan apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk menyesuaikan diri ?	
3	Apakah teman kamu mengasingkan kamu ?	
4	Apa penyebab kamu bersikap minder ?	
5	Apakah dalam pertemanan kamu memilih-milih teman ?	

Tabel 4 :

Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Layanan bimbingan dan konseling seperti apakah yang diberikan kepada siswa Di SMP PAB 2 Helvetia Medan?	

2	Adakah hambatan yang bapak/ibu alami ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi pada?	
3	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual disekolah SMP PAB Helvetia Medan?	
4	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa ?	
5	Adakah perubahan yang terjadi pada siswa yang kurang memiliki penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling ?	

F. Teknik Pengumpulan Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitan datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Menurut Erwin Widiasworo, (2018:157) Analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif

adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (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. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.

3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis 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 mendalam. (Erwin Widiasworo, 2018:157-159).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMP Pab 2 Helvetia Medan

1. Gambaran Umum sekolah

SMP Pab 2 Helvetia Medan ini berlokasi di Jln veteran Pasar IV Helvetia Medan Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. Sekolah ini berdiri pada tahun 1962, memiliki 46 tenaga pengajar (guru) dan memiliki 904 siswa. sekolah ini juga memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses belajar mengajar antara lain : ruang kelas, ruang UKS (Unit Kesehatan Sekolah), ruangan bimbingan dan konseling, ruang guru, ruang tata usaha, mushola, lapangan, dan kantin.

2. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP Pab 2 Helvetia
- b. Alamat sekolah : Jln.Veteran Pasar IV Helvetia
- c. Telepon : 0618457394
- d. Kecamatan : Labuhan Deli
- e. Kabupaten : Deli Serdang
- f. Provinsi : Sumatera Utara
- g. NSS/ NDS/ NPSN : 24470102068/ 2007010068/ 10213918
- h. Akreditasi : A
- i. Tahun Didirikan : 1962
- j. Tahun beroperasi : 21 Juni 1962

- k. Status Tanah : Status Hak milik organisasi
- l. Luas Tanah : 5317 M
- m. NIS : 200840
- n. Ukuran Ruang kelas : 8x9 M

3. Visi dan Misi SMP Pab 2 Helvetia Medan

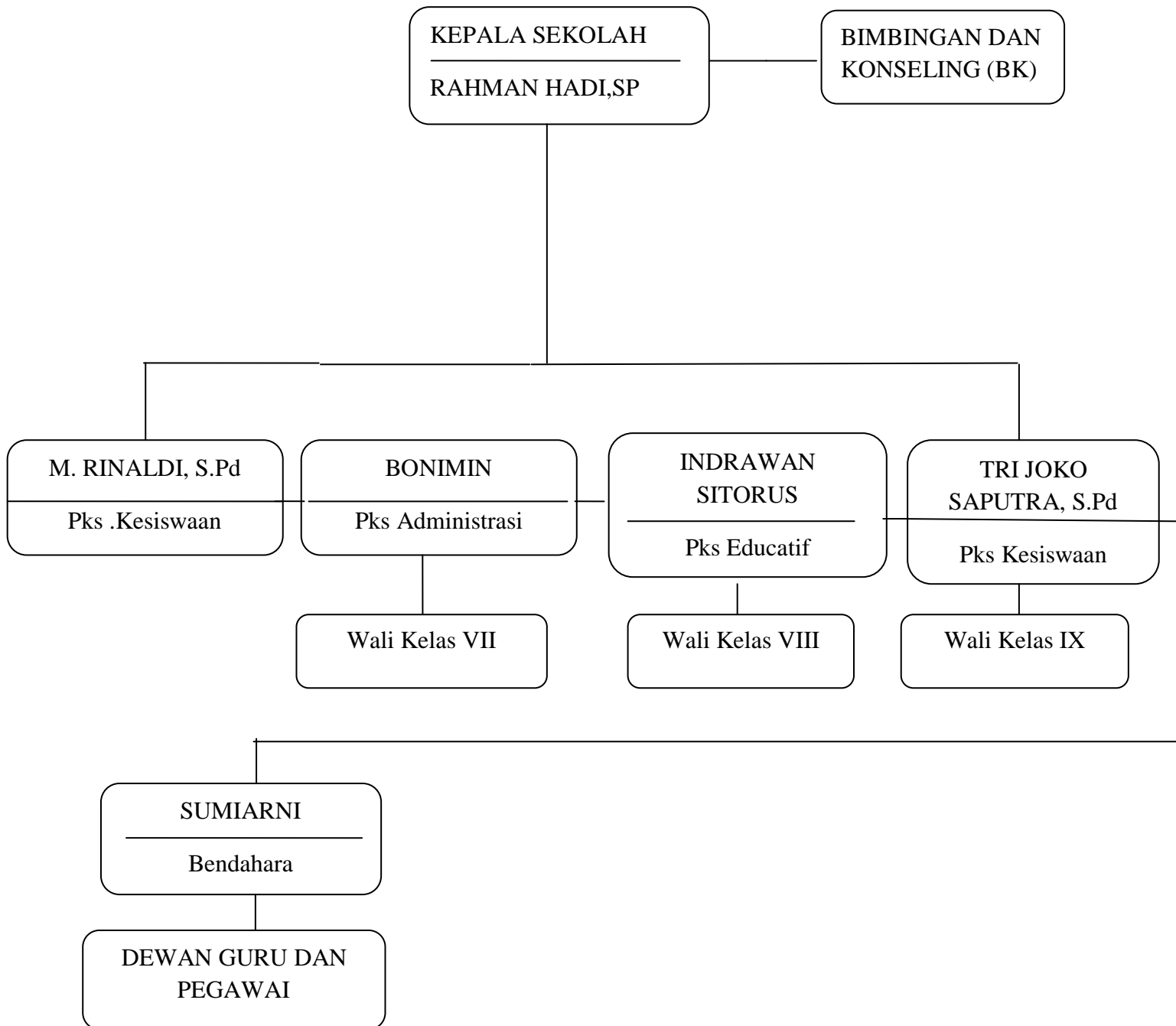
a. Visi

Terciptanya sekolah ramah, anak unggul dalam berprestasi, kreatif, pada budaya bangsa, dan bewawasan lingkungan belandaskan IMTAQ.

b. Misi

1. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama sebagai landasan dalam bergaul dan bertindak.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif.
3. Mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
4. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
5. Meningkatkan kualitas fisik dan non fisik sekolah.
6. Menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan demokratis.
7. Membudayakan kegiatan 7 S yaitu senyum, salam, sapa, sopan, santun, semangat, dan sepuh hati pada warga sekolah.
8. Mengembangkan mutu kelembagaan dan manajemen sekolah.

Struktur Organisasi Sekolah



Gambar 4.1: Struktur organisasi Sekolah

4. Sarana Dan Prasarana SMP PAB 2 Helvetia Medan

Salah satu faktor pendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah fasilitas yang memadai dan terawat. Setiap sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai dalam menciptakan siswa yang berprestasi serta berwawasan IPTEK dan IMTAQ serta untuk mendukung terselenggaranya proses pendidikan. Adapun sarana dan prasarana yang terdapat disekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5
Sarana dan Prasarana Sekolah

No.	Jenis Sarana dan Prasarana Sekolah	Jumlah
1.	Ruang Kelas	14
2.	Ruang Kepala Sekolah	1
3.	Ruang Guru	1
4.	Ruang Perpustakaan	1
5.	Ruang Laboratorium	1
6.	Ruang Bimbingan Dan Konseling	1
7.	Ruang UKS	1
8.	Ruang Olahraga	1
9.	Ruang Musolla	1
10.	Tempat Parkir	1
11.	Toilet Guru	3
12.	Toilet Kepala Sekolah	1

13.	Toilet Siswa	2
14.	Ruang Sanggar	1
15.	Mesin TIK	3
16.	Komputer	18
17.	Ruang Tata Usaha	1
18.	Piling Cabinet	10
19.	Lemari Besi	1
20.	Lemari Kayu	15
21.	Meja Siswa	15
22.	Kursi Siswa	392
23.	Meja Guru	392
24.	Kursu Guru	14
25.	TV	2
26.	Radio	1
27.	Pengeras Suara	1
28.	Meja Tata Usaha	8
29.	Kursu Tata Usaha	15
30.	Kalkulator	3

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan cukup memadai. Dari keseluruhan sarana dan prasarana tersebut diharapkan dapat mendukung dalam proses pendidikan yang berlangsung di sekolah tersebut.

5. Data Guru dan Pegawai SMP PAB 2 Helvetia Medan

Guru memiliki peran dalam tercapainya cita-cita siswa, guru merupakan salah satu unsur pendidikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar sekolah. Guru melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pendidikan, memiliki tanggung jawab yang besar sejak dari merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar di SMP PAB 2 Helvetia Medan. Adapun data guru dan pegawai SMP PAB 2 Helvetia Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6

Data Guru dan Pegawai SMP PAB 2 Helvetia Medan

No.	Nama Guru	Pangkat	Status
1	Rahman Hadi, S.Pd	Kepala Sekolah	-
2	Indarwan Sitorus S.Pd	Wakil kepala sekolah	-
3	Bonimen S.Pd	Waka.UR.Administrasi	-
4	Tri Joko Saputra S.Pd	Waka.UR Kesiswaaan	-
5	M.Rinaldi S.Pd	Waka.UR Kesiswaaan	-
6	Sumiarni	Bendahara	-
7	Susiani	Tata Usaha	-

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa guru yang mengajar di SMP PAB 2 Helvetia Medan berjumlah 46 orang dan semuanya telah menyelesaikan pendidikan stara (s1) dan ada juga 1 orang yang S2, lalu mempunyai 4 guru BK yang memiliki latar belakang dari jurusan Bmbingan Dan Konseling.

6. Data Siswa-Siswai SMP PAB 2 Helvetia Medan

Adapun jumlah siswa yang ada di SMP PAB 2 Helvetia Medan ini dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 7
Jumlah Siswa

No.	Kelas/Rombel	Jenis Kelamin		Jumlah siswa
		LK	Pr	
1	IX-1	18	17	35 Siswa
2	IX-2	19	18	37 Siswa
3	IX-3	15	17	32 Siswa
4	IX-4	19	15	34 Siswa
5	IX-5	19	18	37 Siswa
6	IX-6	21	17	38 Siswa
7	IX-7	19	19	38 Siswa
8	IX-8	16	20	36 Siswa
Total	8 Kelas			287 Siswa

B. Deskripsi Hail Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP PAB 2 Helvetia Medan dengan judul “Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII”. Adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai masalah dalam penyesuaian diri dalam menyampaikan pendapat didalam kelas, dengan jumlah tiga orang siswa kelas VIII-1, VIII-2, VIII-7.

Objek dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan sebelum melaksanakan layanan konseling individual, Rekomendasi dari guru BK siswa yang mengalami penyesuaian diri. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengatasi penyesuaian diri siswa dalam berargumentasi dikelas dan tidak merasa takut ataupun malu untuk berpendapat. Mengentaskan masalah dengan menggunakan layanan konseling individual yang dilakukan dua kali pertemuan selama penelitian berlangsung.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada siswa yang memiliki masalah dalam mengatasi penyesuaian diri yaitu dilihat dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan sebelum melakukan konseling individual. Proses tanya jawab atau wawancara dilakukan kepada tiga orang siswa yang menjadi objek penelitian. Adapun daftar pertanyaan wawancara telah dipersiapkan oleh peneliti sehingga daftar pertanyaan dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai penyesuaian diri dalam berpendapat di dalam kelasnya.

1. Pelaksanaan Penerapan Layanan Konseling Individual di SMP PAB 2 Helvetia Medan

a. Hasil Observasi

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Yang mana konseling individual ini merupakan jantung hati dari layanan-layanan bimbingan dan konseling. Adapun konseling merupakan suatu layanan yang diberikan oleh yang profesional yakni seorang konselor ataupun lulusan setara satu(S1) guru Bimbingan Dan Konseling.

Penerapan layanan konseling individual dilaksanakan bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi, dengan memberikan solusi terhadap permasalahannya, baik terkait permasalahan di lingkungan maupun diluar sekolah, khususnya dalam hal penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP PAB 2 Helvetia Medan ini pelaksanaan konseling individual jarang dilaksanakan. Akan tetapi layanan konseling individual ini lebih sering dilaksanakan dalam mengatasi masalah absensi atau kehadiran siswa. Karena di SMP PAB 2 Helvetia ini bimbingan dan konselingsnya lebih memfokuskan terhadap permasalahan kehadiran siswa. Untuk permasalahan diluar itu masih jarang dilaksanakan layanan konseling individual khususnya dalam hal meningkatkan kecerdasan interpersonal. Layanan konseling individual terkait kurangnya

menyesuaikan diri siswa pernah dilaksanakan, namun hanya sebatas memberikan arahan-arahan saja tanpa mengidentifikasi terlebih dahulu apa penyebab masalahnya. Sehingga pelaksanaannya tidak tuntas dan tetap saja masih ada siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah.

b. Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bapak Ridwan selaku guru BK di SMP PAB 2 Helvetia Medan diruangan Bimbingan dan Konseling mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling sudah berjalan dengan baik, akan tetapi belum semua layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan. Hal ini disebabkan karena Bapak Ridwan menangani anak kelas VIII. Dari hasil wawancara kepada pak Ridwan bahwasannya di SMP PAB 2 Helvetia Medan yang paling utama yang dilakukan bagaimana kita memotivasi siswa sehingga siswa mau bersekolah dan semangat sekolah, kalau sudah termotivasi maka langkah selanjutnya bagaimana siswa-siswi itu mau belajar dengan senang hati tidak dengan keterpaksaan karena itu menjadi tolak ukur bagi para guru Bimbingan Dan Konseling.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan Dan Konseling SMP PAB 2 Helvetia Medan diatas, dapat diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP PAB 2 Helvetia Medan ini sudah berjalan dengan baik, hanya saja pelaksanaan layanan konseling individual masih jarang dilaksanakan untuk mengatasi masalah siswa yang kurang dalam mengatasi penyesuaian diri siswa disekolah. Siswa yang mempunyai masalah mengatasi penyesuaian diri ini sangat membutuhkan

layanan konseling individual karena layanan ini dapat membantu peserta didik memberikan kemudahan dan solusi untuk memecahkan masalahnya.

2. Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII Di SMP PAB 2 Helvetia

Medan

a. Hasil Observasi

Masa remaja merupakan masa-masa yang sangat istimewa bagi setiap individu, yang dimana terjadinya peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan, baik perkembangan fisik maupun psikis yang membuat setiap individu dalam perkembangannya menuju kearah kematangan atau kemandirian.

Siswa sebagai seorang individu yang saat ini sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi individu yang matang dan mandiri. Sehingga semuasituasi yang kiranya dapat mengancam perkembangan individu dapat menimbulkan kecemasan pada diri individu itu sendiri sehingga hal itu menimbulkan suatu masalah dalam dirinya. Seperti hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP PAB 2 Helvetia Medan ini masih ada terdapat beberapa siswa yang memiliki yang kurang penyesuaian diri siswa yang sangat rendah, hal ini bisa dilihat dari adanya siswa yang cenderung kurang mampu berpendapat didalam kelas atau merasa minder dengan teman-temannya yang ada disekolah. Sehingga hal ini membuat siswa berdiam diri dikelas dan merasa terasingkan dengan siswa yang lainnya. Oleh karena itu peneliti merasa perlu diadakannya layanan bimbingan konseling individual untuk membantu siswa dalam mengatasi

masalahnya yang sedang dialaminya yaitu tentang rendahnya penyesuaian diri yang dimiliki siswa yang membuat siswa suka menyendiri.

Dengan demikian mengatasi penyesuaian diri siswa sangat penting, dikarenakan siswa yang mempunyai penyesuaian diri siswa yang mampu menerima keadaan atau kondisi dari lingkungan sekitar baik lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat dia berada dalam kesehariannya. Sehingga siswa mampu menempatkan diri terhadap situasi dan kondisi yang sedang ia hadapi.

b. Hasil Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bapak Ridwan S.Pd selaku guru Bimbingan Dan Konseling mengenai mengatasi penyesuaian diri melalui layanan konseling individual kelas VIII Di SMP PAB 2 Helvetia Medan beliau menyatakan bahwa permasalahan itu dilihat dari latar belakangnya siswa, latar belakang yang banyaknya itu dilatar belakangi broken home orang tua karena itu dapat berakibat dampak ke siswa itu sendiri. Dan dampaknya itu dampak yang negatif seperti siswa tidak mau bersekolah, emosionalnya lebih tinggi ketika ia berbicara kepada siapapun itu.

Semua hasil wawancara diatas, bahwa memang benar masih ada beberapa siswa yang memiliki kurangnya penyesuaian diri siswa yang sangat rendah, hal ini bisa dilihat dari perilaku siswa yang minder, tidak berani dalam menyampaikan pendapat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan VA pada tanggal 20 Juli 2019 bahwa ia sering mengalami malu dan tidak percaya diri untuk berargumentasi di kelas, sehingga ia pun di kelas berdiam saja kalau sewaktu guru bertanya kepada VA. Sementara itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa yang berinisial CM pada tanggal 22 Juli 2019 bahwa ia malu untuk berpendapat dan kurang bergaul dengan teman-teman yang lainnya. Sedangkan berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa yang berinisial NA pada tanggal 25 Juli 2019 dengan NA mengatakan ia tidak bisa bersosialisasi dengan teman dikelasnya, karena takut diejek oleh teman dan dianggap lemah sama teman dikelasnya.

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan diatas dapat diketahui bahwa masih ada banyak siswa yang memiliki kurangnya memahami diri sendiri yang sangat rendah. Hal ini diketahui berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti serta diperkuat juga dari hasil wawancara yang telah dilakukan baik itu dengan guru Bimbingan Dan Konseling maupun wawancara dengan siswa.

3. Mengatasi Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Individual Kelas VIII Di SMP PAB 2 Helvetia Medan

a. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti diketahui bahwa penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi penyesuaian diri siswa kelas VIII di SMP PAB 2 Helvetia Medan belum terlaksana dengan

baik khususnya di kelas VIII hal ini dikarenakan keterbatasan waktu. Padahal layanan konseling individual merupakan layanan yang diberikan kepada siswa/klien untuk membantu dalam hal menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, agar siswa mampu mencari solusi dalam penyelesaian masalahnya. Yang mana konseling individual ini merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi kecemasan- Skecemasan ataupun masalah- masalah yang dapat mengganggu perkembangannya dalam kehidupan sehari-hari baik itu dilingkungan keluarga maupun lingkungan sekolahnya.

Sehingga pelaksanaan konseling individual sangat penting diterapkan, hal ini agar guru BK bisa mengidentifikasi apa sebenarnya yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan yang membuat siswa sulit untuk berinteraksi dengan temannya. Namun didalam pelaksanaan layanan konseling individual seorang guru Bimbingan Dan Konseling harus bisa membuat siswa ataupun kliennya percaya dan yakni terhadap dirinya. Dan guru Bimbingan Dan Konseling juga harus menjaga kerahasiaan dari permasalahannya yang dialami setiap kliennya, karena didalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang mendasarinya.

Hasil dari observasi antualisasi siswa dalam mengikuti proses konseling individual mereka sangat senang mendengarkan dan merima pendapat dari seorang konselo, mereka menceritakan semua permasalahan yang ada pada dirinya. Hal yang menyebabkan mereka mengalami

kesulitan dalam berbicara dengan orang lain, kurang percaya diri, cenderung merasa takut setiap tindakan yang akan dilakukan sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakrapan persahabatan, ia bersikap pesimis terhadap bentuk persaingan dengan orang lain dalam bentuk prestasi dan mereka yakin kemampuan mengatasi masalah biasanya orang tersebut terbuka, keinginan perilaku yang kurang disetujui oleh lingkungan sosial, ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek keperibadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya ia menerima pujian tanpa rasa malu Dan interaksi siswa dengan teman-temanya.

b. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Ridwan selaku guru Bimbingan Dan Konseling bahwa masih banyak anak yang mengalami penyesuaian diri, maka dari itu saya ditugaskan oleh guru Bimbingan Dan Konseling untuk menyelesaikan permasalahan siswa-siswi SMP PAB 2 Helvetia Medan.

Setelah Guru Bimbingan Dan Konseling memanggil para siswa dan memberikan waktu bagi peneliti, selanjutnya peneliti melaksanakan konseling individual secara tertutup dengan siswa yang terkait yaitu (CM,VA,NA) Sebagai langkah awal peneliti mengidentifikasi masalah rendahnya penyesuaian diri siswa dengan melihat tingkah laku siswa yang sesuai dengan ciri- ciri ataupun penyesuain diri siswa yang sangat rendah.Yang mana sebagai tahap awal membangun hubungan konseling

yang melibatkan klien atau siswa, yaitu terpenuhinya asas- asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegitan. Selanjutnya peneliti memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan dan klien telah melibatkan diri, maka peneliti membantu siswa dalam memahami masalah yang sedang dihadapinya. Dengan merancang bantuan yang mungkin dapat dilakukan yaitu dengan membangkitkan semua potensi siswa dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisifasi masalah yang dihadapi oleh siswa.

Kemudian setelah tahap awal terlaksana dengan baik, selanjutnya peneliti (konselor) menjelajah atau mengeksplorasi masalah siswa lebih dalam. Yang mana dalam hal ini peneliti mencari tau lebih dalam apa sebenarnya penyebab penyesuaian diri siswa, sehingga peneliti dapat menaksir kemungkinan masalah dan merancang kemungkinan bantuan yang akan diberikan. Yang mana hal ini dimaksudkan agar siswa (klien) terkait mengatasi peenyesuaian diri siswa yang mempunyai pandangan atau alternatif baru terkait masalah yang sedang dihadapinya. Setelah peneliti mengeksplorasi masalah klien selanjutnya peneliti melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama- sama siswa (klien) meninjau kembali permasalahan yang dihadapi oleh siswa terkait penyesuaian diri dalam diri siswa.

Namun dalam hal ini, peneliti harus menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar – benar peduli dengan klien atau siswa, agar proses tetap

berjalan dengan baik sesuai kesepakatan yang telah dibangun. Setelah peneliti melaksanakan tahap awal dan tahap inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat serta solusi terhadap permasalahan siswa terkait penyesuaian diri yang dimiliki siswa, Sebagai tahap akhir selanjutnya peneliti membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling yang telah dilaksanakan dan peneliti juga menyusun tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah dibangun dari hasil proses konseling.

Dalam tahap akhir proses konseling individual ini ditandai dengan penyesuaian siswa yaitu (CM) terkait penyesuaian diri yang ada dalam dirinya yang mana sebelum melaksanakan proses konseling individual siswa sama sekali tidak memahami apa itu dari penyesuaian diri. Selanjutnya siswa (NA) mengungkapkan kepada peneliti bahwa ia juga mulai memahami betapa pentingnya mengoptimalkan/mengatasi penyesuaian diri siswa yang ada dalam dirinya, dengan mulai mau berbaur dengan lingkungan sekitarnya khususnya teman-teman satu kelasnya. Sedangkan siswa (VA) sudah mampu dan memberikan perubahan bagi dirinya sendiri.

C. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui, bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisa data hasil penelitian. Keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian ini dilakukan relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang dihadapi dilapangan.
3. Sekain keterbatasan diatas, penulis menyadari bahwa kekurangan wawasan dalam membuat pertanyaan wawancara yang baik dan benar ditambah dengan kekurangan buku pedoman dan referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara menjadi keterbatasan penulis yang tidak dapat dihindari.

Dengan demikian penulis terbuka mengharapkan saran dan ktirik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan di masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP PAB 2 Helvetia Medan mengenai mengatasi penyesuaian diri melalui konseling realita di kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020, maka sebagai akhir dari hasil penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut

1. Berdasarkan hasil peneliti yang telah dilakukan di SMP PAB 2 Helvetia Medan dapat diketahui, bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling sudah berjalan dengan baik dikarenakan hampir semua layanan- layanan bimbingan dan konseling sudah pernah dilaksanakan, namun hanya saja pelaksanaan konseling individual dalam menanganin siswa yang memiliki penyesuaian diri masih jarang dilaksanakan.
2. Konseling individual dilaksanakan berdasarkan karena masih banyak siswa yang mempunyai masalah penyesuaian diri, yang mana masih ada siswa yang malu untuk mengeluarkan pendapatnya dan merasa minder terhadap temannya.
3. Terjadinya perubahan tingkah laku siswa yang sudah dapat Mengatasi masalah penyesuaian diri melalui pendekatan konseling realita di SMP PAB 2 Helvetia Medan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat meningkatkan pelaksanaan layanan-layanan yang ada di sekolah supaya permasalahan yang dialami siswa dapat teratasi dengan baik.
2. Bagi siswa diharapkan lebih menyenangi dan mencintai ruangan BK yang ada disekolahnya. Agar siswa lebih untuk percaya diri dalam mengemukakan pendapat atau ide-idenya dan mampu bergaul dengan lingkungan yang ada disekitar sekolahannya.
3. Bagi sekolah diharapkan lagi untuk lenoh memperhatikan ruang bimbingan dan konseling agar proses konseling yang dijalankan dapat berjalan dengan baik dan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, & Asrori. 2009. *Psikologi perkembangan peserta didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agustionova Eko Danu. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik*. Yogyakarta: Calpulis.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hayati, Eti Nur. 2011. *Bimbingan Konseling Psikoterapi & Inovatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Irianto, Agus. 2007. *Statistik*, Jakarta: Kencana.
- Luddin, Abu Bakar M. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok (aplikasi dalam praktek konseling)*. Bandung: Cita pusaka Medis Perintis.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

Sofyan Willis. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

Paizaluddin dan Ermalinda. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom action Research) Panduan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama.

Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group

Widiasworo Erwin. 2018. *Mahir penelitian pendidikan modern*. Yogyakarta: Araska

Widiasworo Erwin. 2018. *Strategi dan metode mengajar siswa*, Yogyakarta: Ar Russ Media.

Bariah khairul. 2018. Universitas Kanjuruhan Malang.
(<http://ejournal.inp.ac.id/index.php/konselor/article/download/8767/7585q>.)

Familia. 2006. Tim Pusaka. (<http://www.google.co.id/url=upaya-mengembangkan-kemandirian>).

DAFTAR RIYAWAT HIDUP

Nama : Retno Dwi Utama

Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 17 November 1996

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Nama Orang Tua

Ayah : Alm. Barimin

Pekerjaan : Wiraswasta

Ibu : Supriati S.Pd

Pekerjaan : PNS

Alamat : JL. Sempurna Pasar VII Dusun I Melati Sambirejo Timur
Gang. Melati 37

No.HP : 0822-7780-9089

Jenjang Pendidikan : SD Negeri 104204 Sambirejo Timur 2003-2009

: SMP Swasta Cerdas Murni Tembung 2009-2012

: SMA Swasta Budisatrya Medan 2012-2015

: Tahun 2015 tercatat sebagai mahasiswa UMSU Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Dan Konseling.

Hormat Saya

Retno Dwi Utama

Pedoman Wawancara Siswa

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana pendapat kamu tentang Penyesuaian Diri?	
2	Permasalahan apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk menyesuaikan diri?	
3	Apa saja yang anda ketahui tentang layanan konseling individual?	
4	Apa penyebab kamu bersikap minder ?	
5	Apakah dalam pertemanan kamu memilih-milih teman?	

Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Layanan bimbingan dan konseling seperti apakah yang diberikan kepada siswa Di SMP PAB Helvetia Medan?	
2	Adakah hambatan yang Bapak/Ibu alami ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi pada?	
3	Apakah Bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual disekolah SMP PAB Helvetia Medan?	
4	Upaya apa yang Bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa ?	
5	Adakah perubahan yang terjadi pada siswa yang kurang memiliki penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling?	

Pedoman Wawancara
Guru Bimbingan Dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Layanan bimbingan dan konseling seperti apakah yang diberikan kepada siswa Di SMP PAB 2 Helvetia Medan?	Layanan yang paling utama yang diberikan itu bagaimana kita memotivasi untuk tetap mau bersekolah
2	Adakah hambatan yang Bapak alami ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi pada?	Ada, karena setiap permasalahannya yang dialami siswa-siswi berbeda-beda
3	Apakah Bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual disekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan?	Pernah, karena itu wajib dilaksanakan untuk siswa-siswi kelas IX
4	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa ?	Memotivasinya supaya sianak jadi pemberani dan tidak berdiam diri
5	Adakah perubahan yang terjadi pada siswa yang kurang memiliki penyesuaian diri setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling ?	Ahlhamdulillah ada dan mereka mengalami perubahan yang baik dari sebelumnya

Pedoman Wawancara Siswa
SMP PAB 2 Helvetia Medan

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana pendapat kamu tentang Penyesuaian Diri?	Dapat menyesuaikan diri sesama teman, lingkungan sekolah
2	Permasalahan apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk menyesuaikan diri ?	Saya mengalami malu, dan tidak percaya diri untuk berargumentasi
3	Apa saja yang kamu ketahui tentang layanan konseling individual ?	Berbicara tatap muka dengan guru bimbingan dan konseling
4	Apa penyebab kamu bersikap minder ?	Takut salah / bully
5	Apakah dalam pertemanan kamu memilih-milih teman ?	Tidak

Pedoman Wawancara Siswa
SMP PAB 2 Helvetia Medan

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana pendapat kamu tentang Penyesuaian Diri?	Dapat menyesuaikan diri sama teman
2	Permasalahan apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk menyesuaikan diri ?	Yang saya alami saya malu
3	Apa saja yang kamu ketahui tentang layanan konseling individual ?	Berbicara face to face
4	Apa penyebab kamu bersikap minder ?	Takut salah setiap tindakan yang saya lakukan
5	Apakah dalam pertemanan kamu memilih-milih teman ?	Tidak

Pedoman Wawancara Siswa

SMP PAB 2 Helvetia Medan

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana pendapat kamu tentang Penyesuaian Diri?	Kita harus sesuaikan sikap kita pada orang lain
2	Permasalahan apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk menyesuaikan diri ?	Takut dalam berpendapat kelas
3	Apa saja yang kamu ketahui tentang layanan konseling individual ?	Berbicara permasalahan kepada guru secara tertutup
4	Apa penyebab kamu bersikap minder ?	Takut salah
5	Apakah dalam pertemanan kamu memilih-milih teman ?	Tidak

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

FORMAT INDIVIDUAL

I. IDENTITAS

1. Satuan pendidikan : SMP PAB 2 Hervetia
2. Tahun pembelajaran : 2018/2019
3. Sasaran pelayanan : Siswa
4. Pelaksana : Retno Dwi Utama
5. Pihak terkait : -

II. WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal : 20 Juli 2019
2. Waktu pelayanan : 09.00 WIB
3. Volume waktu (JP) : 1x60 Menit
4. Tempat pelayanan : Ruang BK

III. TUGAS PERKEMBANGAN

Menjadi diri yang bisa menyesuaikan diri dalam keadaan dan kondisi yang ada.

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

1. Pengembangan KES :
 - a. Konseli memiliki pemahaman baru tentang pentingnya penyesuaian diri
 - b. Konseli merasa senang setelah melakukan kegiatan konseling
 - c. Konseli memiliki komitmen untuk dapat menyesuaikan diri dilingkungan manapun
2. Pengembangan KES-T :
 - a. Untuk memecahkan permasalahan konseli dengan menambah pengetahuan atau kompetensinya atas permasalahan yang dihadapinya
 - b. Memberikan dorongan agar dirinya mampu melakukan komitmen

V. JENIS LAYANAN DAN KEGIATAN PENDUKUNG

1. Jenis layanan : Konseling Individual
2. Kegiatan pendukung : -

VI. SARANA

1. Alat : Handphone

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh klien tentang pentingnya berhemat

A. KES

1. Acuan (A) : Teknik konseling dengan pendekatan konseling Realita

2. Kompetensi (K) : konseli memiliki pemahaman baru tentang sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami
 3. Usaha (U) : konseli menjalani komitmen nya setelah berakhirnya konseling
 4. Rasa (R) : konseli merasa senang dengan konseling yang dilakukannya
 5. Sungguh-sungguh (S) : konseli menjalankan komitmen yang telah dibuatnya selama konseling setelah berakhirnya konseling
- B. Penanganan KES-T, yakni terhindarnya konseli dari kehidupan sehari-hari yang terganggu, dalam hal ini:
1. Malu dalam beragumentasi di dalam kelas
 2. Tidak percaya diri
- C. Ridho Tuhan, Besyukur, Ikhlas dan Tabah
Memohon ridho dari Tuhan Yang Maha Esa untuk berani besikap terhadap permasalahan yang dihadapinya tanpa menyalahkan orang lain.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

1. Tahap pengantaran
 - a. Penerimaan konseli dengan baik seperti meyapa, menyalam dengan sikap penerimaan yang baik dari konselor
 - b. Mempersilahkan duduk dengan sikap dan cara duduk konselor dalam menerima konseli
 - c. Kontak psikologi yakni menerima keadaan konseli dengan membuka topik netral agar konseli merasa dirinya diterima
2. Tahap penjajakan (investigasi atau pengumpulan data)
Melakukan teknik konseling agar konseli dapat menceritakan keseluruhan permasalahannya, seperti konselor melakukan pertanyaan terbuka, dorongan minimal, refleksi, ajakan terbuka untuk berbicara, kesegaran dan sebagainya. Intinya konselor lebih banyak menerima data sedangkan konseli yang lebih aktif.
3. Tahap penafsiran (diagnosa dan prognosis)
 - a. Diagnosa : menentukan faktor penyebab konseli bermasalah yakni konselor menyatakan berdasarkan data yang diterima dikaitkan dengan masalah yang dialaminya
 - b. Prognosis : konselor memberikan berbagai alternatif pemecaban masalah
4. Tahap pembinaan
Konselor menjelaskan alternative yang diberikannya dengan menggunakan teknik dan pendekatan konseling sehingga konseli menjadi paham dan jelas dengan permasalahannya yang sedang dialaminya.
5. Tahap penilaian

IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

a. Penilaian segera (laisseg):

1. Berpikir : menambah wawasan konseli tentang masalah yang sedang dihadapinya
2. Merasa : konseli merasa senang dengan konseling yang di lakukan
3. Bersikap : konseli menerima alternative-alternative jawaban atas permasalahan yang di hadapinya
4. Bertindak : konseli akan mengambil keputusan yang baik untuk dirinya
5. Bertanggung jawab : konseli akan menjalankan komitmen yang dibuatnya

b. Penilaian laijapen dan laijapang

-

Catatan khusus : -

Tindak lanjut :-

Medan, Juli 2019

Guru Bimbingan Konseling

Peneliti



Riduan, S.Ag



Retno Dwi Utama



ketahui
Kepala Sekolah
SMP PAB Helvetia Medan

Rahman Hadi, S.P.

DOKUMENTASI



Saat Melakukan Wawancara dengan Guru Bimbingan Dan Konseling



Saat melakukan Wawancara Dengan Siswa Kelas VIII-7



Saat melakukan Wawancara siswa Kelas VIII-1



Saat Melakukan Wawancara siswa Kelas VIII-2



SMP PAB 2 HELVETIA MEDAN



Saat Memberikan Layanan Bimbingan Dan Konseling



Saat Memberikan Layanan Bimbingan Dan Konseling



Foto Bersana Siswa-Siswi Kelas VIII-5



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - I

Kepada Yth: Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 150 SKS

IPK = 3,60

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019	
	Meningkatkan Pengendalian Diri Ketiak Memperoleh Hasil Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019	
	Meningkatkan Kesadaran Aturan Akademik melalui Pembelajaran Karakter Cerdas Format Kelompok (PKC-KO) Konselor Sebaya	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 18 Februari 2019
Hormat Pemohon

Retno Dwi Utama

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id**

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Meningkatkan Kemandirian Siswa untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui
Konseling Realita pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia
Medan Tahun Ajaran 2018/2019

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Drs. Zaharuddin Nur, MM

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Maret 2019
Hormat Pemohon,

Retno Dwi Utama

Keterangan
Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

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

Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217

Form : K3

Nomor : 398 /II.3/UMSU-02/F/2019
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Retno Dwi Utami**
N P M : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Meningkatkan Kemandirian Siswa untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita pada Siswa Kelas VIII di SMP PAB Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019.**

Pembimbing : **Drs.Zaharuddin Nur,M.M.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **25 April 2020**

Medan, 20 Sya'ban 1440 H

25 April 2019 M



Dr.H.Enhanto Nst,M.Pd.
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan:

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
N.P.M : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII Di SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf	
08 Maret 2019	BAB I : UUD Bk UUD Pemerintah, perbaikan margin, Matriks Penelitian		
13 April 2019	BAB II : - Penemuan dirapikan - Kata Pengantar - Daftar Pustaka - Cara Mengambil Kutipan		
29 April 2019	BAB III : - Perbaikan Tabel Perencanaan - Perbaikan daftar pustaka		
30 April 2019	Acc Seminar		

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, April 2019

Dosen Pembimbing

Drs Zaharuddin Nur, M.M

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO:.....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

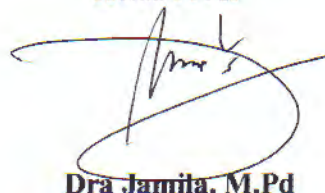
Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Di SMP Kelas VIII PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi hari Senin, Tanggal 20 Mei 2019.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Medan, 20 Mei 2019

Diketahui oleh
Ketua Prodi



Dra Jamila, M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JL. KaptenMughtarBashri No. 3 Medan 20238Telp. (061) 6619056
Website. <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal :Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Di SMP Kelas VIII PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Pada hari Senin, Tanggal 20 Mei 2019 sudah layak menjadi proposal skripsi

Medan, 20 Mei 2019

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Dra Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Diketahui Oleh :
Ketua Program Studi

Dra Jamila, M.Pd



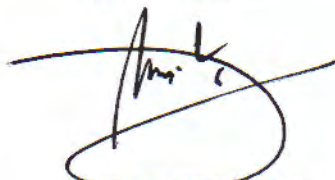
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Senin, Tanggal 20 Mei 2019 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Konseling Realita Di SMP Kelas VIII PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

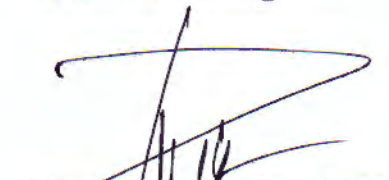
No	Masukan dan Saran
Judul	ubah -> mengatasi masalah penyesuaian diri melalui pendekatan konseling realita di SMP kelas VIII PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019
BAB I	2 permasalahan dengan 1 Pendekatan
BAB II	kerangka konseptual tidak ada, objek penelitian tidak ada
BAB III	siklus harus di design penelitian, instrumennya apa, teknik analisis data menggunakan data apa
Lainnya	Banyak kutipan yang belum ada di daftar pustaka
Kesimpulan	<input type="checkbox"/> disetujui <input type="checkbox"/> ditolak <input checked="" type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas



Dra. Jamila, M.Pd

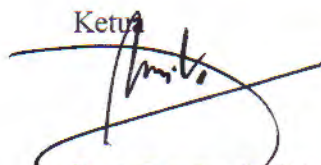
Dosen Pembimbing



Drs. Zaharuddin Nur, M.M

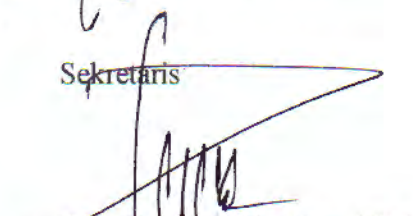
Panitia Pelaksana

Ketua



Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris



Drs. Zaharuddin Nur, MM



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamualaikum W.r Wb

Dengan Hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Meningkatkan Kemandirian Siswa Untuk Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui
Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Menjadi:

Mengatasi Masalab Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita Pada Siswa
Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya.Akhirnya
atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Mei 2019
Hormat Pemohon

Retno Dwi Utama

Diketahui oleh:

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Retno Dwi Utama
NPM : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan Konseling Realita Pada Siswa Kelas VIII SMP PAB Helvetia Medan T.A 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
3. Apabila poin 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Mei 2019

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



Retno Dwi Utama

Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling

Dra. Jamila, M.Pd



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SMP SWASTA PAB 2 HELVETIA

N.S.S : 204070102068
IZIN : 421/3994/PDM/2014
NPSN : 10213918

N.D.S : 2007010016
TANGGAL : 22 April 2014

STATUS :

A

Alamat : Jln. Veteran Psr IV Helvetia Lab.Deli Kab. Deli Serdang Telp. (061) 8457394

SURAT KETERANGAN

Nomor : P2 / 940.J / PAB / IX / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **RAHMAN HADI, SP.**
Jabatan : Kepala SMP PAB 2 Helvetia

Menerangkan dengan sesungguhnya , bahwa :

Nama : **RETNO DWI UTAMA**
N P M : 1502080092
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi/Penelitian : **“Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Melalui Pendekatan
Konseling Realita Pada Siswa Kelas IX SMP PAB 2
Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2019-2020”**

Benar nama tersebut di atas diberikan izin dan telah mengadakan Riset/Penelitian di SMP PAB 2 Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang dari tanggal 22 Juli 2019 sampai dengan tanggal 13 Agustus 2019 sesuai dengan Surat Permohonan izin dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Nomor: 3408/II.3-AU/UMSU-02/F/2019 tanggal 18 Juni 2019.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

