

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITA UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWI KELAS X TEKNIK
PERMESINAN DI SMK N 5 SEMARANG**

Indriani Eka Safarroh¹, Dini Rakhmawati², Ismah³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

e-mail: *1Indrishaaff@gmail.com

Abstract. The purpose of this study was to determine the effect of the reality approach group counseling on the adjustment of class X mechanical engineering students at SMK N 5 Semarang. This type of research is quantitative research with the type of experimental method used, namely the pre-experimental design one-group pretest-posttest design. The population in this study was 24 female students, in class X mechanical engineering 1 and 2. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Based on the hypothesis test, the Sig. (2-tailed) significance $p = 0.001 < p = 0.05$. This means that H_0 is rejected, meaning that H_a is accepted, so that there is an influence of reality group counseling on the self-adjustment of class X mechanical engineering students at SMK N 5 Semarang.

Keywords: Group counseling, Reality approach, Adjustment

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan realita terhadap penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis metode eksperimen yang digunakan yaitu *pre-experimental design one-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 24 siswa perempuan, pada kelas X teknik permesinan 1 dan 2. Teknik pengumpulan sampling pada penelitian ini adalah menggunakan *pusposive sampling*. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil Sig. (2-tailed) signifikansi $p = 0,001 < p = 0,05$. Artinya bahwa H_0 ditolak, artinya H_a diterima, sehingga ada pengaruh konseling kelompok realita terhadap penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang.

Kata kunci: Konseling kelompok, Pendekatan realita, Penyesuaian Diri

A. PENDAHULUAN

Pada masa peralihan dari SMP ke SMK tentunya terjadi perbedaan yang dirasakan oleh siswa yang menyebabkan siswa sulit untuk menyesuaikan diri. Pada masa transisi ini individu sedang mengalami masa- masa remaja baik secara psikologis maupun fisiologis yaitu masa dimana individu mulai merasakan adanya suatu perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri, dimana individu merasakan perbedaan antara hak dan tanggungjawab mereka. Untuk itu diperlukan adanya penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah salah satu upaya yang dilakukan individu untuk bertahan dan memahami agar dapat diterima di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Margareta (2022) penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan- kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam dirinya dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan saat pelaksanaan magang 3 di SMK N 5 Semarang, terdapat banyak siswi perempuan yang memilih jurusan Teknik Permesinan sebagai tujuan pendidikannya. Hasil dari rekapitulasi jumlah siswa SMK N 5 Semarang Tahun pelajaran 2022/2023 yang peneliti peroleh dari bagian Tata Usaha di SMK N 5 Semarang, Bapak Trapsilo Adi, jumlah siswi per bulan Agustus 2022, di kelas XII terdapat 7 siswi perempuan, kelas XI terdapat 11 siswi perempuan dan di kelas X yaitu dengan jumlah 24 siswi perempuan. Terjadi peningkatan yang signifikan pada jumlah siswi perempuan yang mendaftar pada program keahlian Teknik permesinan. Tentunya bagi siswi perempuan tidak mudah untuk melakukan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil angket tanggal 2 Desember 2022, ditemukan adanya indikasi bahwa beberapa siswi perempuan di kelas X Permesinan mengalami ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri. Khususnya penyesuaian diri terhadap pribadi dan sosial, atau pada lingkungan sekolah, pada item nomor satu yaitu siswi belum dapat menerima kekurangan serta kelebihan yang ada dalam diri siswi. Serta pada pernyataan item nomor dua yaitu siswi belum mampu menerima kenyataan bahwa mereka mengampu jurusan teknik permesinan.

Jika hal tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan banyak hambatan baik untuk diri siswi maupun lingkungan sekitar siswi seperti orang tua, teman, pribadinya, serta dapat menghambat proses belajarnya. Untuk meningkatkan penyesuaian diri siswi pada lingkungan sekolah, maka diperlukan upaya-upaya penanggulangan dengan cara memanfaatkan layanan-layanan dalam Bimbingan dan Konseling. Salah satu layanan Bimbingan Konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah penyesuaian diri adalah layanan konseling kelompok. Menurut Siti Seriwati (2017) mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung.

Sebagian siswi yang tidak dapat menyesuaikan diri karena masih melihat lingkungan pada masa lalunya dan melihat lingkungannya pada masa ini yang jauh berbeda, membuat siswi takut untuk berkembang, maka dari itu perlu adanya pendekatan realita dalam konseling kelompok untuk membuat siswi fokus pada masa kini serta memenuhi tanggungjawabnya terhadap lingkungan sekolah yang sudah dipilih, siswi dapat menilai perilaku mereka serta dapat menetapkan tujuan jangka panjang dalam hidupnya, dengan berpikir serta bersikap realistis sesuai dengan keadaan pada masa kini.

Hal ini selaras dengan pendapat Diman dan Nuraeni (2013) Layanan konseling realitas dapat dimanfaatkan untuk membantu individu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka dan membantu dalam proses pemenuhan kebutuhan akan identitas. Untuk itu peneliti tertarik untuk melaksanakan program penelitian dengan layanan konseling kelompok yang diberi judul penelitian “Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswi Kelas X Teknik Permesinan di SMK N 5 Semarang”.

B. LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas. Individu adalah makhluk yang unik dan dinamik, tumbuh dan berkembang, serta memiliki keragaman kebutuhan, baik dalam jenis, tataran (level), maupun intensitasnya (Ghufron & Rini, 2016). Dengan kata lain penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tuntutan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungannya. Sedangkan menurut Desmita (2016), 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. Penyesuaian diri adalah sesuatu yang luas serta kompleks artinya adalah individu dapat menempatkan dirinya secara luas dan fleksibel menyesuaikan tempat dan juga keadaan yang sedang dialami oleh individu, dimana penyesuaian diri tersebut merupakan konstruk psikologi yang dapat diukur serta diamati.

Penyesuaian diri disekolah adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan lingkungan sekolah dengan cara melakukan tindakan yang sesuai dengan harapan sekolah tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang dinamis bagi individu untuk menyelaraskan dirinya baik dari kondisi mental ataupun perilakunya agar dapat sesuai dengan lingkungannya.

2. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri individu berlangsung sepanjang hayat, artinya individu terus menerus berupaya untuk memenuhi kebutuhannya, untuk mengatasi tekanan serta masalah dalam hidupnya. Dalam proses penyesuaian diri dapat muncul tekanan, konflik dan frustrasi, yang mendorong individu untuk

dapat mencari cara dalam mengatasi hal tersebut. Menurut Schneider dalam Yasa (2015) proses penyesuaian diri individu melibatkan tiga unsur, yaitu :

a. Motivasi dan Proses Penyesuaian Diri

Ketegangan dan ketidakseimbangan adalah kondisi yang tidak nyaman. Serta konflik dan frustrasi yang juga tidak menyenangkan, bertentangan dengan kecenderungan organisme untuk mencapai keharmonisan batin, ketenangan pikiran dan kepuasan kebutuhan dan motivasi yang memuaskan. Respons penyesuaian, baik atau buruk, secara sederhana dapat dilihat sebagai upaya tubuh untuk mengurangi atau menghindari ketegangan dan mempertahankan keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons, apakah sehat, efektif, destruktif atau patologis, sangat ditentukan oleh kualitas motivasi, serta hubungan individu dengan lingkungannya.

b. Sikap terhadap realitas dan proses adaptasi

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya, objek, dan hubungan yang membentuk realitas. Sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik dengan realitas diperlukan untuk proses adaptasi yang sehat. Perilaku tertentu seperti sikap antisosial, kurangnya minat pada kesenangan, permusuhan, kenakalan dan kesewenang-wenangan, semuanya sangat mengganggu hubungan antara adaptasi dan kenyataan. Tuntutan realitas yang berbeda, adanya batasan, aturan dan normal.

c. Pola dasar dari proses penyesuaian

Dalam adaptasi sehari-hari, terdapat pola dasar adaptasi. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang tua yang sibuk. Penyesuaian diri menurut Sunarto dan Agung Hartono (dalam Siti Seriwati, 2017) “penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan”. Berdasarkan pendapat diatas untuk mencapai keseimbangan diri maka diperlukan sebuah proses, karena kebutuhan sesuai dengan lingkungan itu berbeda, individu berproses untuk menyesuaikan diri tergantung dengan kondisi lingkungannya, dalam kehidupan individu mengalami beberapa kondisi yang berubah, seperti saat berada pada lingkungan Sekolah Dasar lalu individu melakukan proses penyesuaian diri pada lingkungan SMP, lalu individu memasuki lingkungan SMK dan seterusnya hingga menjadi dewasa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri individu berlangsung sepanjang hayat atau ketika individu hidup, dimana individu berusaha menyeimbangkan diri antara kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sesuai dengan masanya.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Widianti dan Esthi (2014), aspek dalam penyesuaian diri yaitu :

a. Ketepatan persepsi terhadap realitas

Individu seringkali berhati- hati dalam mengatur tujuannya, sehingga individu mampu menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya. Serta mengharapkan individu dapat membuat penilaian terhadap konsekuensi pada masing- masing tindakan dan yang paling penting adalah kemampuan untuk mengenal konsekuensi atas tindakannya dan untuk menuntun perilaku individu yang sesuai

b. Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan

Individu mempunyai pengalaman untuk mengatasi stress dan kecemasan. Untuk mengukur penyesuaian diri adalah bagaimana individu mengatasinya dengan mengatur kembali persoalan, dan konflik

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif dapat dilihat melalui penilaian pribadi maupun penilaian orang lain.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Jika individu dapat mengekspresikan perasaannya, individu dapat memiliki ekspresi emosional dan kontrol emosi yang baik.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Sebagai makhluk sosial, individu memiliki hubungan interpersonal yang baik. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses individu untuk beradaptasi, individu memerlukan beberapa aspek untuk menunjang sebuah proses penyesuaian diri yang baik, individu mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik jika individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya, jika individu dapat memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya, jika individu dapat memiliki rencana untuk menghadapi masalah secara efektif dan efisien.

Sedangkan menurut Sri Wahyuni (2015) “penyesuaian diri mempunyai dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial”. Kedua aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu yang berguna agar individu dapat memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Individu sadar akan dirinya beserta dengan kekuatan dan kelemahannya.

b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup dalam lingkungan masyarakat, didalam lingkup masyarakat terjadi proses untuk saling mempengaruhi. Maka terjadilah sebuah bentuk perilaku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat dan sebagainya , agar mencapai nilai- nilai dalam kehidupan.

4. Faktor- faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Dalam proses penyesuaian diri terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja yang berhasil dalam proses penyesuaian diri. Menurut Hasan & Handayani (2014) kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan individu bertingkah laku serba salah, tidak tararah, emosional, sikap yang tidak realistik dan agresif.

Menurut Schaneiders dalam Ali (2015), setidaknya terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

a. Kondisi Fisik

Sering kali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek- aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, kesehatan fisik.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi.

c. Edukasi/Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, adalah belajar, pengalaman latihan dan determinasi diri.

d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

e. Agama dan Budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Dengan demikian faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selai agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, namun jika lebih dikerucutkan terdapat dua faktor dalam penyesuaian diri yaitu faktor dari diri sendiri dan juga dari lingkungan luar. Faktor dari dalam diri misalnya keadaan fisik, herediter, dan kematangan (misal meliputi: emosional, intelektual, sosial) sedangkan faktor dari luar misalnya dukungan sosial dan budaya.

5.Implikasi Proses Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Penyelenggaraan Pendidikan

Berkaitan dengan pendidikan ini, peran sekolah pada hakekatnya tidak jauh dari peran keluarga, yaitu sebagai pembimbing dan tempat perlindungan jika siswa menemui kesulitan. Oleh karena itu setiap SMA telah menunjuk guru kelas yaitu guru yang akan membantu siswa jika mengalami kesulitan dalam belajar, serta pembimbing dan guru pembimbing untuk membantu siswa dalam masalah pribadi, masalah penyesuaian dan kebutuhan sekolah.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses adaptasi remaja khususnya di sekolah adalah:

- a. Menciptakan lingkungan sekolah yang dapat menciptakan perasaan “rumah” bagi siswa, baik secara sosial maupun fisik dan akademik

- b. Ciptakan lingkungan belajar dan belajar yang menyenangkan bagi anak
- c. Upaya memahami siswa secara utuh sebagai hasil belajar, sosial serta semua aspek stafnya
- d. Menggunakan metode dan alat pengajaran yang membangkitkan semangat belajar
- e. Menggunakan prosedur penilaian yang dapat meningkatkan motivasi belajar

Yasinta (2017), menyimpulkan proses belajar dan hasil belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor hereditas dan lingkungan. Lingkungan sekolah yang baru ini merupakan tantangan bagi para siswa untuk dapat lebih menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru agar proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa implikasi penyesuaian diri terhadap penyelenggaraan pendidikan begitu penting karena didalam pendidikan siswa perlu untuk menyesuaikan akan dirinya terhadap guru, teman sebaya, mata pelajaran dan sebagainya agar mempermudah siswa dalam belajar serta menerima ilmu yang terdapat disekolah, serta agar meningkatkan prestasi belajar, penyesuaian diri disekolah juga penting karena siswa perlu menelaraskan diri dengan lingkungan sekolah , dalam hal pertemanan dan sebagainya.

B. Konseling kelompok pendekatan realita

1. Pengertian

a. Konseling kelompok

Salah satu layanan yang terdapat pada Bimbingan dan Konseling adalah layanan konseling kelompok. Menurut Tri Sutanti (2015) Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang dapat mencegah sekaligus memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir. Konseling kelompok berfokus pada komunikasi interpersonal siswa, siswa dapat bertukar pikiran ,perasaan , dan siswa dapat memfokuskan perilaku pada masa kini. Maksudnya adalah layanan konseling kelompok memberikan kesempatan serta ruang kepada siswa agar secara bersamaan dapat membahas serta mengentaskan permasalahan. Siswa dapat mencurahkan pikiran ,perasaan serta merumuskan tindakan mereka didalam konseling kelompok. Didalam layanan konseling kelompok siswa dapat saling bertukar cerita, bertukar pikiran dan perasaan mereka, melalui dinamika kelompok yang tercipta, siswa

diharapkan dapat secara bersama- sama menyelesaikan suatu masalah dari salah satu anggota kelompok. Didalam konseling kelompok tidak hanya sekedar berbicara tetapi berlatih untuk berpendapat, menghargai satu dengan yang lainnya, siswa juga dapat belajar untuk berpikir lebih kritis mengenai suatu masalah. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, selain terdapat anggota kelompok, terdapat pula pemimpin kelompok, yang berperan sebagai pemimpin kelompok adalah konselor. Sesuai dengan pendapat Rifda El Fiah dan Ica Anggralisa (2015), layanan konseling kelompok adalah upaya konselor dalam membimbing atau membantu konseli dalam memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok dengan kegiatan kelompok supaya dapat mencapai perkembangan yang optimal. Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok, individu yang memiliki masalah dapat lebih terbuka untuk mengungkapkan masalahnya jika suasana didalam konseling kelompok dapat dibangun dengan nyaman, dengan ketrampilan yang dimiliki konselor sebagai pemimpin kelompok serta ke aktifkan anggota kelompok teman sabaya dalam memahami, berbagi, serta memberikan alternatif solusi pada pelaksanaan layanan konseling kelompok, maka diharapkan dapat mengentaskan masalah yang sedang dialami oleh individu.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok adalah salah satu layanan dari program bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam menyelesaikan masing- masing permasalahan dari konseli.

b. Pendekatan realita

Menurut Yodi Fitriadi Potabuga (2020) Pendekatan realitas melihat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar yakni kebutuhan fisiologis dan psikologis. Maksudnya adalah manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu fisiologis serta psikologis, kebutuhan fisiologis seperti makanan, minuman pakaian dan sebagainya, kebutuhan psikologis meliputi kebutuhan untuk dicintai, diterima orang lain, kebutuhan akan kebebasan serta rasa aman. Hakekat konseling realita adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi merupakan keadaan yang menye- babkan orang mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan pribadi atau diri sendiri. Kriteria konseling yang sukses bergantung pada tujuan yang ditentukan oleh konseli.

Pendekatan realitas berasumsi bahwa dasar masalah sebagian besar konseli adalah ketidakpuasan dalam hubungan atau keterlibatan individu dengan orang lain, sehingga konseli menjadi tidak mampu menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat. Maksudnya adalah jika manusia lebih mampu untuk bersosialisasi dengan oranglain atau berhubungan baik dengan oranglain maka akan semakin besar peluang konseli untuk mendapat kebahagiaan. Pendekatan realitas adalah model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku masa kini. Dalam hal ini konselor berperan sebagai guru serta model yang mengkonfrontasi konseli dengan cara yang dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membentuk identitas keberhasilan dirinya.

Maka, dapat disimpulkan pendekatan realitas berfokus pada tingkah laku masa kini, pada pendekatan ini berasumsi bahwa setiap individu dapat mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya dengan mengubah identitasnya.

c. Konseling kelompok realita

Konseling realita merupakan suatu pendekatan dalam konseling yang menilai manusia sebagai makhluk rasional (Rasional Being) yang memiliki potensi dan dorongan untuk belajar dan tumbuh serta memiliki kebutuhan dasar (basic needs). Konseling ini menekankan pada 3 R (responsibility, reality, dan right), right atau kebenaran adalah dimana konseli mempertimbangkan dan menilai perilaku yang selama ini ia lakukan, benar atau salah perilaku tersebut, reality yaitu konseli melihat saat inilah konseli harus merubah perilaku yang menurutnya salah, permasalahan konseli saat ini yang konseli rasakan benar-benar sangat mengganggu, responsibility atau tanggung jawab dalam konseling realita ini, konseli ditekankan untuk dapat bertindak dan berperilaku secara bertanggung jawab agar konseli mampu mendapatkan identitas diri yang sukses (succses identity).

Menurut Suhendri dan Dini Rakhmawati (2018) dalam buku pendekatan konseling, fokus pada konseling realitas yaitu pada apa yang klien sadari, lalu konselor menolong mereka meningkatkan kesadarannya, kemudian setelah klien menjadi sadar bahwa perilakunya tidak efektif, maka klien menjadi lebih terbuka dalam mempelajari alternatif atau cara berperilaku. Inti dari konseling realitas adalah konselor dapat menolong klien untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri, apakah yang mereka inginkan memang realistis, kemudian perilaku apa

yang sudah dilakukan klien untuk mewujudkan keinginannya. Dapat dipahami bahwa klien yang menentukan sikapnya, apakah perilaku yang mereka lakukan itu dapat membuat klien mendapatkan apa yang mereka inginkan, klien ingin menentukan perubahan apa. Kemudian setelah klien melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, lalu konselor membantu mereka dalam mendesain suatu rencana perubahan sebagai salah satu cara untuk mengubah perkataan menjadi perbuatan.

Konseling kelompok merupakan wadah yang efektif dan efisien bagi penerapan prosedur konseling realitas. Proses didalam konseling kelompok dapat membantu klien untuk membuat rencana- rencana dan melaksanakan komitmennya. Para anggota kelompok dapat menuliskan kontrak- kontrak khusus lalu dapat membacakannya dihadapkan kelompok. Aktivitas dengan melibatkan diri bersama anggota lain dapat merangsang klien untuk dapat berkomitmen dari apa yang sudah mereka buat.

Dapat disimpulkan bahwa konseling realitas menekankan pada masa kini dengan kondisi yang memang sedang dialami oleh individu. Individu juga berhak menentukan pilihannya sendiri secara realistis untuk hidupnya serta fokus pada masa depan.

2. Tujuan dan Asas

a. Konseling kelompok

Tujuan dalam konseling kelompok menurut Nasrina Nur Fahmi (2016) adalah agar siswa mampu mengembangkan kemampuan untuk bersosialisasi khususnya kemampuan komunikasi yang dimilikinya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa asas- asas yang harus dipenuhi agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Adapun asas- asas dalam konseling kelompok yang harus diperhatikan, yaitu :

- 1) Pertama asas kerahasiaan, asa kerahasiaan mempunyai peran yang penting pada konseling kelompok, sebab kdalam konseling kelompok bersifat pribadi yang diharapkan agar semua anggota kelompok diharapkan dapat menjaga semua pembicaraan serta tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- 2) Kedua asas kesukarelaan , dalam asa kerahasiaan, kehadiran anggota kelompok, pendapat, usulan, atau tanggapan dari anggota kelompok harus tanpa paksaan, serta kesukarelaan dari anggota kelompok.

- 3) Ketiga asas kegiatan, dalam hasil layanan ini, tidak akan berarti jika klien tidak dibimbing dengan baik maka tidak dapat mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Sebagai pemimpin kelompok hendaknya dapat menciptakan suasana supaya klien yang dibimbing mampu melaksanakan layanan serta dapat memecahkan masalah.
- 4) Keempat terdapat asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota dapat menghargai satu dengan yang lainnya dengan cara mendengarkan serta dapat menghargai pendapat anggota kelompok lainnya.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah agar siswa dapat mengungkapkan apa permasalahan yang mungkin sedang mereka alami serta secara bersama- sama dapat menemukan solusi dari permasalahan tersebut melalui dinamika kelompok sedangkan asas- asas dalam konseling kelompok terdiri dari empat asas- asas yang dapat menunjang keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, dan asas kenormatifan.

b. Pendekatan realita

Berdasarkan pendapat diatas, tujuan konseling realita yaitu agar individu dapat menentukan tujuan hidupnya dimasa depan, serta individu dapat menentukan bagaimana cara agar tujuan tersebut dapat tercapai, apa yang harus dan tidak harus dilakukan individu, apa yang dapat menunjang rencana hidupnya agar dapat tercapai, bagaimana cara menentukan tujuan jangka pendek serta jangka panjang, serta apa saja yang dapat menghambat proses nya dalam mencapai tujuan. Menurut Riffda El Fiah dan Ica Anggralisa (2015) Tujuan dari pendekatan realita adalah agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi suatu bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Dengan menggunakan pendekatan tersebut, diharapkan masalah kesulitan dalam berkomunikasi yang dihadapi oleh klien dapat diselesaikan dan klien dapat menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan realita bertujuan untuk membantu individu dalam menentukan cara yang efektif untuk memenuhi tujuan hidupnya, serta dapat membuat rencana perubahan.

c. Konseling kelompok realita

Tujuan umum konseling realitas yaitu membantu individu untuk mencapai sebuah kematangan. Kematangan yang dimaksud yaitu individu tersebut mampu untuk bertanggungjawab atas diri mereka sendiri serta mereka dapat mengembangkan rencana- rencana yang memang bertanggungjawab serta realistis untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan tujuan khusus dalam konseling realitas yaitu membantu individu untuk membua sebuah komitmen guna mengentaskan masalahnya dan menentukan atau memperjelas arah tujuan mereka. Menurut Khayatun Nufus A.(2018) Dalam konseling realitas, bertujuan untuk mempelajari tingkah laku yang baru sebagai salah satu upaya untuk memperbaiki perilaku melalui bentuk perilaku yang sukses, hubungannya berkaitan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, dengan cara individu dapat menanamkan nilai- nilai keinginan individu untuk mengubah dirinya sendiri, pada terapi konseling realitas ditekankan pada disiplin, tanggungjawab serta kesadaran diri.

Dalam hal ini konselor dapat membantu klien menemukan alternatif- alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi klien sendiri yang menentukan tujuan konseling. Dalam menentukan tujuan dari konseli, konseli bertanggungjawab penuh untuk mewujudkan tujuan tersebut, secara realistis. Konselor membantu klien dalam menentukan tujuannya, konselor berperan sebagai guru yang mengarahkan konseli dalam bersikap realistis guna menentukan serta mengevaluasi sikap mereka apakah sudah menunjang untuk mencapai tujuan- tujuan yang sudah mereka tentukan. Menurut Siti Seriwati (2017) Tujuan dari konseling kelompok realita adalah membantu anggota kelompok kearah belajar berperilaku realistik untuk dapat membuat keputusan nilai tentang perilaku mereka dalam memutuskan rencana tindakan untuk berubah serta mengembangkan identitas sukses untuk memenuhi kebutuhannya dengan bertanggung jawab tanpa mengorbankan orang lain. Konseling realitas bertujuan untuk membantu individu dalam memahami serta bersikap secara realistis mengenai apa yang memang sedang dialaminya, serta individu dapat menentukan tindakannya serta mengembangkan dirinya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas bertujuan untuk membantu siswa dalam menerima kondisi masa kini serta menilai perilakunya serta menjadi individu yang bertanggungjawab pada dirinya sendiri dengan menyelesaikan tugas- tugas yang sedang dihadapi pada masa kini.

3. Tahap- tahap

a. Konseling kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan, menurut Nasrina Nur Fahmi (2016), yaitu :

1) Tahap awal kelompok

Pada tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Saat awal pelaksanaan terdapat keraguan dan kekhawatiran, serta terdapat juga harapan dari masing- masing anggota kelompok. Sebagai konselor hendaknya mampu untuk memberikan fasilitas supaya anggota kelompok dapat memberikan kepercayaannya dalam kelompok tersebut.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini bertujuan untuk membangun kepercayaan yang mendorong anggota kelompok dalam menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Pada tahap ini konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

3) Tahap Kegiatan

Langkah-langkah pada tahap kegiatan yaitu yang pertama adalah mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing- masing secara bergantian, yang kedua adalah memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, yang ketiga adalah membahas masalah terpilih secara tuntas, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap Pengakhiran

Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terima kasih, berdoa , perpisahan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat empat tahap dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran.

b. Pendekatan Realita

Dalam tahap pendekatan realita yang pertama konselor dapat membuat konseli merasa nyaman, sehingga klien dapat secara langsung terlibat dan dapat mengungkapkan apa yang klien rasakan selama proses konseling berlangsung. Konselor mengembangkan rasa ketertarikan kepada klien dalam upaya memberikan rasa nyaman dan empati, terkait untuk meningkatkan self-acceptance pada klien.

Berdasarkan pendapat dari Rieny Kharisma Putri (2018) terdapat empat sistem intervensi didalam pendekatan realita, yaitu want (eksplorasi keinginan), Doing Direction (Tindakan), evaluation (evaluasi) dan plan (rencana). Kerangka WDEP melibatkan pendekatan kolaboratif di mana terapis dan klien bergabung bersama dalam menentukan tujuan dan rencana aksi. Penjabaran dari empat sistem intervensi didalam pendekatan realita, yaitu :

1) Want (W)

Peran konselor yaitu membantu klien dalam menentukan keinginan, kebutuhan, persepsi, harapan, serta impian mereka. Klien diharapkan mampu untuk mengenali keinginan serta kebutuhannya.

a) Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?

b) Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa?

c) Apa yang kamu lakukan seandainya kamu penuhi dalam kehidupan ini?

Didalam Want (W) diupayakan agar klien dapat mengetahui sejauh mana keinginan serta kebutuhan klien, berkaitan dengan penerimaan diri klien.

2) Doing and Direction (D)

Pada tahap ini setelah konseli mengetahui apa yang mereka inginkan serta apa yang mereka butuhkan lalu, klien diminta untuk melihat perilaku mereka saat ini untuk menilai apakah perilaku yang sudah mereka lakukan untuk mendapatkan atau mencapai keinginan mereka, upaya apa saja yang sudah konseli lakukan, konselor mendorong klien untuk menilai perilakunya sendiri. Tujuannya adalah supaya mereka dapat menentukan, perilaku apa yang dapat mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang telah mereka tentukan, untuk mencapai keinginan serta kebutuhan yang mereka lakukan, untuk itu dalam tahap ini dibutuhkan kesadaran yang tinggi dari

konselor untuk menilai perilakunya sendiri agar konseli dapat melakukan suatu perubahan.

3) Evaluation (E)

Didalam tahap ini peran konselor yaitu membantu konseli untuk mengeksplorasi secara total perilaku mereka, dengan tujuan agar konseli dapat mengubah perilaku mereka serta dapat membuat pilihan yang lebih baik, tentunya membutuhkan evaluasi secara menyeluruh. Jika konseli dapat mengevaluasi diri mereka sendiri, melihat kualitas dari perilakunya, konseli dapat menentukan sikap atau hal apa yang membuat mereka gagal, serta dapat menentukan peluang atau sebuah perubahan agar mereka dapat mencapai sebuah keberhasilan. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahap ini:

- a) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
- b) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
- c) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
- d) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?

4) Planning (P)

Setelah konseli dapat melewati tahap Evaluasi, dan konseli sudah berencana untuk mengubah perilakunya, dalam tahap ini peran konselor yaitu membantu konseli dalam mengembangkan rencana perubahan tersebut, rencana terbaik untuk dikembangkan adalah rencana pertama yang diinisiatifkan oleh individu tersebut. Sedangkan rencana terbaik yang kedua salah rencana yang diinisiasikan oleh konselor dan konseli, dan rencana yang terbaik ketiga adalah rencana yang diinisiasikan oleh konselor. Setelah konseli menyebutkan rencana mereka maka konseli dapat membuat komitmen serta menyepakati komitmen dengan konselor. Beberapa prinsip perencanaan yang baik yaitu :

- a) Dapat dicapai (attainable)
- b) Dapat diukur (measurable)
- c) Segera dilakukan(immediate)
- d) Keterlibatan klien (involved)

- e) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (controlled by planner)
- f) Komitmen (comitmen)
- g) Secara terus-menerus dilakukan (continuously done)

Dapat disimpulkan pada tahap konseling realitas, peran konselor adalah untuk membantu konseli, membimbing konseli dalam menilai perilaku mereka secara realistis, dalam empat tahap yang ada, konselor berperan penting di dalamnya untuk membimbing konseli agar di setiap tahap memperoleh keberhasilan, namun keputusan atau rencana yang terbaik adalah hasil dari rencana konseli itu sendiri.

c. Konseling kelompok realita

Sedangkan menurut Ali Daud (2019) terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu :

- 1) Keterlibatan meliputi kehangatan hubungan, perhatian, pemahaman, penghayatan dll. Penggunaan topik netral pada awal pertemuan yakni yang berhubungan dengan keberhasilan seorang konseli.
- 2) Pemusatan pada tingkah laku sekarang, bukan perasaan penekanan terhadap apa yang dilakukan dan apa yang dipikirkan dari pada apa yang dirasakan dan yang dialami secara fisiologis.
- 3) Pertimbangan nilai, konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidak efektifan tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya, maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut.
- 4) Perencanaan tingkah laku bertanggung jawab
- 5) Rencana perubahan tingkah tidak bertanggung jawab menjadi tingkah laku bertanggung jawab. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan terkendalikan oleh klien.
- 6) Pembuatan komitmen
- 7) Rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen untuk melaksanakannya. Komitmen dapat secara lisan atau tertulis.
- 8) Tidak menerima alasan kegagalan

- 9) Konselor tidak boleh mengeksplorasi alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melaksanakan rencana. Konselor memusatkan perhatian kembali pada rencana baru yang lebih cocok.
- 10) Pemberian hukuman pada konseli yang gagal melaksanakan rencana sebenarnya akan memperkuat identitas gagal konseli.
- 11) Pantang menyerah
- 12) Konselor berkeyakinan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah. Konselor memberikan dorongan kepada konseli agar dapat berubah menjadi lebih baik.

disimpulkan bahwa konselor memiliki peran penting dalam keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan realitas ini. Konselor berperan dalam meyakinkan konseli atas kemampuan- kemampuan mereka untuk berubah ke arah yang lebih baik serta tidak mengungkit kesalahan yang membuat konseli gagal.

C. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, tempat yang akan dipilih sebagai tempat penelitian adalah SMK N 5 Semarang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita (X), Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri (Y). Maka jenis metode dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen *pre- experimental design one- group pretest-postest design*. Alasan peneliti menggunakan metode tersebut karena dalam penelitian peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini populasi yang diambil yaitu seluruh siswa perempuan kelas X jurusan Teknik Permesinan yang terdapat pada dua kelas. Jumlah total siswa perempuan yaitu 24 siswa. Kemudian untuk kelas tryout digunakan seluruh populasi yaitu siswa perempuan di kelas TP 1 dan TP 2. Dari 24 jumlah populasi siswa perempuan pada kelas X jurusan teknik mesin, diambil 7 siswi untuk dijadikan sampel yaitu AHN, AMZ, APD, VFR, APA, SKD, RKD. Sampel penelitian diambil berdasarkan kriteria siswi dengan penyesuaian diri rendah. Berdasarkan hasil analisis skala psikologis penyesuaian diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *puspositive sampling*, teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel didasarkan pada tujuan tertentu. Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan penyesuaian diri siswi maka diambil sampel siswi yang memiliki penyesuaian diri rendah. Metode dan teknik pengumpulan data yang di

gunakan dalam penelitian ini termasuk non tes yaitu dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang telah dikembangkan oleh peneliti selanjutnya diberikan kepada sampel untuk diisi melalui *google form*. Maka akan dapat dilihat siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan pendapat dari Sofyan dan Sulma (2019) Skala psikologis ini diberikan pada subjek saat melaksanakan pre-tes dan ketika melaksanakan post-test.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil hipotesis diperoleh probabilitas asymp. *Sig. (2-tailed)* $0,001 < 0,05$ atau *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sampel *t- test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuisisioner penyesuaian diri, sehingga layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat meningkatkan penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi instrumen penelitian, rata- rata hasil *posttest* skala penyesuaian diri siswi menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan hasil *pretest* dengan selisih skor 11. Pada hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *pretest* $0,008 > 0,05$, sedangkan nilai signifikansi *posttest* $0,195 > 0,05$, berdasarkan hasil data dari *pretest* dan data *posttest* penyesuaian diri keduanya berdistribusi normal dengan demikian memenuhi syarat pada uji hipotesis menggunakan statistik parametrik. Pada hasil uji linearitas menggunakan SPSS versi 25 diperoleh hasil deviation from linearity $0,200 > 0,05$ artinya hubungan antara variabel x dan variabel y linear. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan, diperoleh nilai probabilitas *asymp. Sig. (2-tailed)* $0,001 < 0,05$ atau *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sampel *t- test* dapat disimpulkan bahwa pada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuisisioner penyesuaian diri. sehingga layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat meningkatkan penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang.

Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk meningkatkan penyesuaian diri siswi yaitu dengan menerapkan layanan konseling kelompok, peserta didik yang memiliki permasalahan yang sama seperti memiliki penyesuaian diri yang rendah dapat saling

berbagi cerita dan memiliki kesempatan untuk memberikan saran antara satu dengan yang lainnya, belajar untuk saling memahami saling mengerti dan mendukung. Dengan menggunakan pendekatan realita, peserta didik juga dapat menyadari fakta bahwa saat ini sedang mengampu jurusan teknik permesinan serta menjadi lebih bertanggungjawab untuk menyelesaikan studi selama mengenyam pendidikannya di SMK N 5 Semarang. Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada penelitian ini dilaksanakan sebanyak 5 kali.

Konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat membuat peserta didik lebih menyadari akan realita saat ini dan berusaha menerima serta menghadapinya. Anggota kelompok dapat memahami serta memikirkan planning kedepan mengenai rencana- rencana aserta tujuan – tujuan hidup mereka. Peneliti menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan realita dengan teknik WDEP. Selaras dengan pendapat dari Rieny Kharisma Putri (2018) terdapat empat sistem intervensi didalam pendekatan realita, yaitu want (eksplorasi keinginan), Doing Direction (Tindakan), evaluation (evaluasi) dan plan (rencana).

Sesuai dengan pendapat Suhendri dan Dini Rakhmawati (2018) dalam buku pendekatan konseling, fokus pada konseling realitas yaitu pada apa yang klien sadari, lalu konselor menolong mereka meningkatkan kesadarannya, kemudian setelah klien menjadi sadar bahwa perilakunya tidak efektif, maka klien menjadi lebih terbuka dalam mempelajari alternatif atau cara berperilaku. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Siti Seriwati (2017) yang menyatakan bahwa konseling kelompok realita dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X Animasi A SMK N 2 banjarmasin dengan hasil selisih skor rata- rata sebesar 13. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Susi Diriyanti Novalina (2015) menyatakan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri dilihat dari nilai *effect size* sebesar 0,840.

Pendapat serupa oleh Darlina Yuliati (2022) juga menjelaskan bahwa pendekatan konseling kognitif realitas dapat mengembangkan penyesuaian diri siswa kelas X IS SMA N 1 Bintan dengan kadar pengaruh sebesar 15,51%, selebihnya 84,42% dipengaruhi oleh faktor lain. Penerapan konseling kelompok realita dapat membantu siswi untuk berperilaku yang lebih bertanggungjawab dengan cara mengajak siswi untuk menilai perilaku mereka serta menyusun rencana yang harus mereka laksanakan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri mereka, baik pribadi maupun sosial. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan

konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat meningkatkan penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil deskripsi data sebelum diberikan treatment (*pretest*) menunjukkan bahwa skor total yaitu 292 dengan skor rata-rata 42. Setelah diberi layanan konseling kelompok (*posttest*) menunjukkan bahwa skor penyesuaian diri siswi yaitu 371 dengan rata-rata skor 53. Maka terjadi peningkatan pada skor *posttest* dibandingkan dengan skor *pretest*, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dan pengujian yang sudah dilakukan dalam penelitian ini, membuktikan bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan treatment atau layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Hal ini dibuktikan dengan uji *t output Paired T test* Pada uji hipotesis yang sudah dilakukan, hasil nilai signifikansi $p = 0,001 < p = 0,05$. Maka dengan perolehan nilai signifikansi tersebut, menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya H_a diterima, sehingga ada pengaruh konseling kelompok realita terhadap penyesuaian diri siswi kelas X teknik permesinan di SMK N 5 Semarang.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyimpulkan saran-saran bagi Siswa, bagi siswa diharapkan agar dapat belajar untuk menyesuaikan diri dengan baik baik dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan lain seperti lingkungan keluarga, atau masyarakat.

Diharapkan bagi Guru BK/ Konselor dapat memberikan layanan konseling kelompok atau layanan lain untuk membantu siswa agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dan dapat mengentaskan permasalahannya, siswa membutuhkan ruang untuk bercerita serta berdiskusi agar dapat menemukan solusi dari permasalahannya. Bagi Kepala Sekolah diharapkan mampu mengoptimalkan visi serta misi dari sekolah agar dapat membuat siswa nyaman berada dalam jurusan yang telah diampu, serta mendukung program-program layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menangani berbagai masalah siswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan atau dapat dikembangkan lebih lanjut, serta sebagai referensi yang sejenis.

G. DAFTAR RUJUKAN

Abdi, S., & Mafirja, S. 2019. *Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA*

Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46-52.

Adiningtiyas, S. W. 2015. *Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*,2(2).

Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. 2020. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*,5(1).

Akhsania, K. N. 2018. *Pendidikan karakter prososial di era milenial dengan Pendekatan Konseling Realitas. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 2, No. 1, pp. 228-233).*

El Fiah, R., & Anggralisa, I. 2015. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 2(2),43-56.

Fahmi, N. N. 2015. *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).*

Novalina, S. D. 2015. *Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 99-104.

Potabuga, Y. F. 2020. *Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam. Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 40-55.

Putri, R. K. 2018. *Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128).*

Quraisy, A. 2020. *Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7-11.

- Rakhmawati, Dini, Suhendri. 2018. *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Seriwati, S. 2018. *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56-60.
- Sianturi, R. 2022. *Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis*. 8 (1), 386–397.
- Soengeng. 2017. *Dasar-dasar Penelitian*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanti, T. 2015. *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*,1(1).
- Syaifudin, S. 2020. *vrba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Pada Mata Pelajaran Bahasa Arab*. *Cross-border*, 3(2), 106-118.
- Usmadi, U. 2020. *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas)*. *Inovasi Pendidikan*, 7 (1), 50–62.
- Yuliati, D. 2022. *Pendekatan Konseling Kognitif-Realitas Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X IS SMA Negeri 1 Bintang Timur*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2693-2698.