

## GROUP COUNSELING TO IMPROVE SOCIAL ADJUSTMENT

**Sabrina Dachmiati**

Program Studi Bimbingan dan Konseling,  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial  
Universitas Indraprasta PGRI  
Email : sdachmiati31@gmail.com

**Abstract:** *The aim of this study is to investigate whether the implementation of group counseling can improve college students social adjustment. The research population was male and female college students of University of Indraprasta PGRI. The subjects selected through purposive sampling. Social adjustment questionnaire utilized. Data were analyzed using SPSS version 20. The result of this study is group counseling effective to improve college students social adjustment. In general, counseling practitioners can use group counseling to improve social adjustment.*

**Keywords:** *group counseling, social adjustment*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah implementasi konseling kelompok dapat meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa pria dan wanita Universitas Indraprasta PGRI. Subjek dipilih melalui purposive sampling. Digunakan kuesioner penyesuaian sosial. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 20. Hasil penelitian ini adalah konseling kelompok yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial siswa. Secara umum, praktisi konseling dapat menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian sosial.

**Kata kunci:** konseling kelompok, penyesuaian sosial

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang terdiri dari gugusan-gugusan pulau dari Sabang sampai Merauke. Berdirinya Indonesia sebagai negara kepulauan akan menimbulkan suatu masalah yang cukup penting untuk dikaji, yakni pemerataan pembangunan yang akan berimbang pada pemerataan pendidikan. Terjadinya ketidakmerataan pembangunan itu secara umum akan mengakibatkan proses perpindahan penduduk dari suatu pulau atau daerah ke pulau atau daerah lain.

Tidak dapat dipungkiri bahwa Jakarta sebagai landmark Indonesia merupakan tujuan paling menggiurkan bagi para perantau, tidak terkecuali perantau di bidang pendidikan. Masalah menjadi perantau di bidang pendidikan merupakan seberkas potret kecil yang dialami oleh dunia pendidikan saat ini. Migrasi yang terlalu jauh jaraknya serta memiliki atmosfer budaya dan sosial yang sangat jauh berbeda dengan daerah asal kelahiran membuat penyesuaian diri semakin sulit dan menyebabkan perbedaan

kesejahteraan psikologis pada remaja migran (Barimbing & La Kahija, 2015). Terjadinya pertemuan dan pembauran budaya yang berbeda, bahkan tidak jarang berbeda secara ekstrim akan menimbulkan suatu akibat yang besar, yakni terjadinya penyesuaian sosial yang tidak maksimal.

Penyesuaian sosial sebagai indikasi penting kesehatan psikologi adalah topik yang menarik perhatian banyak psikolog (Mohammadipour & Rahmati, 2016). Penyesuaian sosial adalah keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan kelompok pada khususnya (Wardani & Apollo, 2010). Penyesuaian sosial pula dapat berupa upaya untuk membenamkan diri pada suatu lingkungan baru agar tercapai keseimbangan interaksi pada diri dan lingkungan baru tersebut (Rajab, Wahab, Shaari, Panatik, & Nor, 2014). Melalui penyesuaian sosial maka individu akan mampu menyeimbangkan dunia lamanya dan mencoba untuk menyatukan dirinya dalam dunia barunya.

Keberhasilan individu dalam menyesuaikan dirinya dalam kehidupan sosial akan menjadikan individu lebih mampu mengaktualisasikan dirinya. Akan menjadi suatu masalah besar apabila individu tidak memiliki penyesuaian sosial yang optimal. Banyak riset yang menunjukkan bahwa penyesuaian sosial yang tidak berjalan dengan optimal akan mengakibatkan prokrastinasi akademik dan kejenuhan akademik (Mohammadipour & Rahmati, 2016), ketidakstabilan emosi dan prestasi akademik rendah (Bano & Naseer, 2014; Wardani & Apollo, 2010; Yengimolki, Kalantarkousheh, & Malekitabar, 2015), isolasi sosial dan orientasi seksual yang salah (Li & Grineva, 2016), kepuasan hidup, kesepian dan depresi (Smojver-Azic, Zivcic-Becirevic, & Jakovcic, 2010) serta kesejahteraan sosial (Azizah & Hidayati, 2015; Lee, 2018).

Universitas Indraprasta PGRI sebagai salah satu universitas yang bersifat multikultur dalam menjalankan sistem seleksi mahasiswa senantiasa menerima banyak mahasiswa hasil

migrasi dari berbagai macam pulau yang ada di Indonesia. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan seringkali dijumpai mahasiswa migrasi yang terindikasi mengalami penyesuaian sosial yang rendah. Indikasi tersebut seperti: a) tidak memiliki teman, b) sering duduk sendiri di depan atau di sudut kelas, c) jarang bersosialisasi dengan mahasiswa lain, d) jarang bersuara, dan e) hanya nampak senang atau ceria ketika berkumpul dengan teman yang berasal dari etnis yang sama dengannya. Fenomena tersebut merupakan bentuk-bentuk ketidakmampuan dalam penyesuaian sosial dan membutuhkan penanganan segera untuk mengentaskan masalah tersebut. Melalui penelitian ini akan diupayakan penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa.

Konseling kelompok dianggap merupakan salah satu solusi yang dapat ditawarkan karena konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu dalam mempelajari tingkah laku pemecahan masalah sosial, meningkatkan proses pendewasaan, bekerja secara berkesinambungan, dan menjalin persahabatan dengan orang lain (Crespi, 2009; Gladding, 2012). Pertimbangan lain pemilihan konseling kelompok sebagai solusi karena konseling kelompok telah banyak dijadikan sebagai bahan riset solusi atas permasalahan sosial seperti kesadaran diri (Topuz & Arasan, 2014), keterampilan komunikasi interpersonal (Yudayanti, Antari, & Dantes, 2014), serta mereduksi depresi dan kesepian (Dastbaaz, Yeganehfarzand, Azkhosh, & Shoae, 2014). Berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian

tindakan bimbingan dan konseling yang terdiri dari tiga siklus. Masing-masing siklus berisi tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Indraprasta PGRI. Sampel dalam penelitian ini sebesar sembilan orang yang ditarik dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket penyesuaian sosial. Data diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS 20. Kriteria efektivitas yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan perlakuan adalah apabila minimal 70% sampel mengalami peningkatan penyesuaian sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Siklus I

Siklus I dilakukan dengan empat tahap kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Dalam siklus I dilakukan tiga kali pelaksanaan konseling kelompok dengan membahas tiga masalah klien dan pertemuan keempat dilakukan evaluasi berupa *posttest*. Berikut merupakan hasil dari siklus I.

Tabel 1. Data siklus I

Klien	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
1.	54	Rendah	59	Rendah	Tidak meningkat
2.	51	Rendah	66	Rendah	Tidak meningkat
3.	62	Rendah	63	Rendah	Tidak meningkat
4.	43	Rendah	62	Rendah	Tidak meningkat
5.	58	Rendah	61	Rendah	Tidak meningkat
6.	66	Rendah	65	Rendah	Tidak meningkat
7.	71	Sedang	71	Sedang	Tidak meningkat
8.	64	Rendah	63	Rendah	Tidak meningkat
9.	72	Sedang	70	Sedang	Tidak meningkat

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tidak terjadi peningkatan penyesuaian sosial mahasiswa. Secara deskriptif diketahui bahwa skor rata-rata penyesuaian sosial mahasiswa sebesar 64,44. Hal ini menggambarkan melalui hasil evaluasi diperoleh data bahwa penyesuaian sosial mahasiswa berada pada kategori rendah. Hasil ini selanjutnya menjadi bahan pertimbangan dalam refleksi. Melalui hasil refleksi berdasarkan hasil observasi pengamat diketahui bahwa pada tahap pembentukan konseling kelompok, peneliti masih kurang mampu secara optimal untuk menjelaskan makna dari konseling kelompok

sehingga klien berpotensi besar untuk tidak terlibat secara penuh di dalam kegiatan konseling kelompok. Masukan dari tahap refleksi akan dijalankan pada siklus II dengan harapan agar klien mampu ditingkatkan penyesuaian sosialnya.

Tabel 2. Data siklus II

Klien	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
1.	59	Rendah	70	Rendah	Tidak meningkat
2.	66	Rendah	102	Sedang	Meningkat
3.	63	Rendah	69	Rendah	Tidak meningkat
4.	62	Rendah	67	Rendah	Tidak meningkat
5.	61	Rendah	67	Rendah	Tidak meningkat
6.	65	Rendah	112	Tinggi	Meningkat
7.	71	Sedang	97	Sedang	Tidak meningkat
8.	63	Rendah	64	Rendah	Tidak meningkat
9.	70	Sedang	95	Sedang	Tidak meningkat

### Hasil Siklus II

Siklus II dijalankan dengan mengoptimalkan hasil tahap refleksi di siklus I. Sama halnya dengan siklus I, pada siklus II juga dilakukan dengan empat tahap kegiatan yakni perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Tiga pertemuan merupakan tahap pelaksanaan dan pada pertemuan keempat dilakukan *posttest* sebagai bahan evaluasi atas perlakuan yang diberikan. Berikut merupakan hasil siklus II.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa klien dengan nomor 2 dan 6 mengalami peningkatan penyesuaian sosial. Klien nomor 2 yang semula tingkat penyesuaian sosialnya berada pada kategori rendah kemudian menjadi sedang. Adapun klien nomor 6 yang pada awalnya tingkat penyesuaian sosialnya rendah kemudian menjadi tinggi. Secara umum diketahui bahwa terjadi peningkatan penyesuaian sosial pada diri mahasiswa sebesar 22,22%. Hasil ini belum bisa dikatakan efektif sebab kriteria minimal dalam penelitian ini adalah penelitian dianggap efektif apabila minimal 70% klien mengalami peningkatan penyesuaian sosial sebesar. Melalui hasil diskusi dengan observer pada siklus II, observer menyarankan agar sifat homogen di dalam kelompok diubah menjadi heterogen dengan menambahkan satu klien yang memiliki tingkat penyesuaian sosial yang baik dalam lingkungannya. Hal ini kemudian

ditindaklanjuti dengan menambahkan satu klien lagi pada siklus III dengan harapan melalui langkah tersebut pada tahap III target dapat tercapai.

### Hasil Siklus III

Hasil refleksi pada siklus II menjadi bahan masukan berharga pada siklus III. Siklus III dilakukan melalui empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Berdasarkan hasil refleksi pada siklus II akhirnya ditambahkan satu klien ke dalam kelompok sehingga jumlah klien menjadi 10. Klien tambahan bertugas sebagai modelling bagi sembilan klien menyangkut masalah penyesuaian sosial. Data klien tambahan tidak diikutsertakan dalam bahan evaluasi. Berikut merupakan data hasil siklus III.

Tabel 3. Data siklus III

Klien	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
1.	70	Rendah	114	Tinggi	Meningkat
2.	102	Sedang	127	Tinggi	Meningkat
3.	69	Rendah	109	Sedang	Meningkat
4.	67	Rendah	111	Tinggi	Meningkat
5.	67	Rendah	108	Sedang	Meningkat
6.	112	Tinggi	131	Tinggi	Meningkat
7.	97	Sedang	121	Tinggi	Meningkat
8.	64	Rendah	112	Tinggi	Meningkat
9.	95	Sedang	118	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa terjadi peningkatan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Peningkatan yang terjadi sebesar 100% atau dengan kata lain indikator keberhasilan pemberian perlakuan telah terlihat. Untuk memastikan bahwa peningkatan tersebut bersifat signifikan atau tidak maka dilakukan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 20. Berikut merupakan *output* SPSS.

Tabel 4. *Output* SPSS dalam uji wolcoxon  
*Test Statistics<sup>a</sup>*

	Pretest - Posttest
Z	-2.668 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.008

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai *asyp. Sig* sebesar 0,008. Hasil ini bila dibandingkan dengan nilai probabilitas (

sebesar 0,05 maka diketahui bahwa nilai 0,008 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara data pada siklus II dan siklus III. Hasil ini menggambarkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan tiga siklus ini hasilnya secara signifikan terlihat pada siklus ketiga. Pada siklus I setelah dilakukan evaluasi maka tidak terjadi peningkatan penyesuaian sosial mahasiswa sama sekali (0%). Dalam tahap refleksi diketahui bahwa perlu adanya pengoptimalan pada tahap pembentukan. Pada siklus II diketahui terjadi peningkatan penyesuaian sosial sebesar 22,22%. Hasil ini belum mencapai target yang telah ditetapkan yaitu minimal peningkatan sebesar 70%. Melalui tahap refleksi direkomendasikan untuk menjadikan klien bersifat lebih heterogen. Masukan-masukan tersebut pada akhirnya mencapai hasil yang baik di siklus ketiga yang mana terjadi peningkatan sebesar 100%. Fakta ini menguatkan bahwa kegiatan refleksi dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersifat krusial. Refleksi merupakan hubungan pribadi antara peneliti dan profesional untuk mengembangkan praktik kerja, hubungan kerja, dan hasil riset itu sendiri. Refleksi pula merupakan kegiatan gaya dan strategi pelaksanaan kegiatan yang dilakukan peneliti dan kemudian direnungkan atas pertimbangan profesional observer.

Berdasarkan refleksi pada siklus I rekomendasi yang muncul adalah mengoptimalkan kembali tahap pembentukan konseling kelompok yang telah dilakukan. Diskusi dalam tahap refleksi menghasilkan anggapan bahwa siklus I kurang berhasil karena peneliti kurang maksimal dalam tahap pembentukan. Ketidakefektifan dalam

membangun tahap pembentukan pasti akan sangat turut mempengaruhi kondisi psikis klien dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pada tahap pembentukan peranan konselor hendaknya benar-benar dimunculkan agar klien menangkap bahwa kehadiran konselor adalah membantu klien. Pada tahap pembentukan konselor akrab dengan klien merupakan prosedur paling realistik dan profesional. Hasil dari refleksi ini kemudian dijalankan pada siklus II.

Pada siklus II berdasarkan hasil refleksi pada siklus I telah menunjukkan perkembangan hasil. Terjadi peningkatan sebesar 22,22% pada penyesuaian sosial klien. Hasil ini belum mencapai target yang telah direncanakan yaitu terjadi peningkatan minimal 70%. Berdasarkan hasil refleksi terdapat rekomendasi untuk memasukkan klien baru yang penyesuaian sosialnya adaptif dengan tujuan mengubah homogenitas kelompok menjadi lebih heterogen. Heterogenitas dalam konseling kelompok turut memberikan andil bagi pelaksanaan konseling kelompok. Pertimbangan keragaman (heterogenitas) dan keseragaman (homogenitas) berkaitan dengan isu yang dikaji dalam suatu kelompok. Jika berkaitan dengan isu sosial, maka kelompok yang heterogen dapat digunakan sebagai stimulan bagi klien-klien yang tipikal masalahnya seragam.

Hasil refleksi pada siklus II dijalankan pada siklus III dengan menambah satu klien yang memiliki penyesuaian sosial yang adaptif. Klien tersebut kemudian menjadi stimulan agar klien-klien lain mampu mengembangkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikapnya dalam penyesuaian sosialnya. Evaluasi pada siklus III menghasilkan temuan bahwa terjadi peningkatan penyesuaian sosial pada mahasiswa sebesar 100%. Hasil ini tentunya telah melebihi target yang sebelumnya yang telah ditetapkan yakni 70%. Melalui uji

statistika pula diketahui bahwa peningkatan tersebut bersifat signifikan sehingga layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa.

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam *setting* kelompok. Kelompok dapat berfungsi sebagai katalis untuk menolong orang menyadari keinginan atau kebutuhannya akan konseling pribadi atau pencapaian tujuan pribadi. Konseling kelompok bisa memberikan klien peluang untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas perasaan dan perilakunya sendiri dari hasil interaksi dengan orang lain. Dalam konseling kelompok anggota kelompok memperoleh masukan tentang dirinya sendiri sehingga memahami diri sendiri dari sudut pandang orang lain. Hal ini menggambarkan bahwa melalui konseling kelompok maka setiap anggota akan bertukar pikiran, saling membangun, saling berbagi dan saling mengingatkan tentang perilaku-perilaku mereka secara positif dan dinamis melalui suatu dinamika kelompok. Hal ini menjadi suatu daya dorong yang kuat bagi masing-masing klien untuk berupaya mengubah dirinya sehingga mampu keluar dari masalah yang dihadapinya.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah agar praktisi bimbingan dan konseling mampu menggunakan konseling kelompok dalam hal pengembangan bidang kehidupan klien. Tentunya untuk melakukan itu praktisi konseling diharapkan senantiasa untuk selalu mengasah keterampilan-keterampilan dasar konselingnya demi menegakkan etika profesi konseling dimanapun dia berada.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dapat digunakan untuk

mengentaskan permasalahan bidang pengembangan kehidupan sosial klien. Hasil penelitian ini dapat ditindaklanjuti oleh praktisi BK dalam dunia pendidikan maupun dalam wilayah cakupan kerja yang lebih luas untuk menggunakan layanan konseling kelompok sebagai alat untuk membantu penyelesaian masalah-masalah sosial pada diri klien.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Empati*, 4(4), 84-89.
- Bano, A., & Naseer, N. (2014). Social adjustment and academic achievement of primary graders. *Pakistan Journal of Social Science*, 34(1), 217-227.
- Barimbing, S.K., & La Kahija, Y.F. (2015). Pengalaman penyesuaian sosial mahasiswa etnis papua di kota semarang. *Empati*, 4(April), 104-113.
- Crespi, T.D. (2009). Group counseling in the schools: legal, ethical, and treatment issues in school practice. *Psychology in the Schools*, 46(3), 273-280.
- Dastbaaz, A., Yeganehfarzand, S.H., Azkhosh, M., & Shoaee, F. (2014). The Effect of Group Counseling " Narrative Therapy " to reduce Depression and Loneliness among older women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12(20), 11-15.
- Ferrance, E. (2000). Action research. Providence, RI: Laboratory At Brown University.
- Folastri, S., & Rangka, I.B. (2016). Prosedur layanan bimbingan & konseling kelompok. Bandung: Mujahid Press.
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. (2011). Bimbingan dan konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, S.T. (2012). Konseling profesi yang menyeluruh. Jakarta: PT. Indeks.
- Lee, E.J. (2018). Social Achievement Goals and Social Adjustment in Adolescence?: A Multiple-Goal Perspective. *Japanese Psychological Research*, 60(3), 121-133.
- Li, X., & Grineva, M. (2016). Academic and Social Adjustment of High School Refugee Youth in Newfoundland. *TESL Canada Journal*, 34(11), 51-71.
- McIntosh, P. (2010). Action research and reflective practice. Great Britain: Routledge.
- Mohammadipour, M., & Rahmati, F. (2016). The predictive Role of Social Adjustment , Academic Procrastination and Academic Hope in the High School Students ' Academic Burnout. *Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1), 35-45.
- Rajab, A., Wahab, S.R.A., Shaari, R., Panatik, S.A., & Nor, F.M. (2014). Academic and Social Adjustment of International Undergraduates?: A Quantitative Approach. *Journal of Economics, Business and Management*, 2(4), 247-250.
- Smojver-Azic, S., Zivcic-Becirevic, I., & Jakovic, I. (2010). The contribution of personality traits and academic and social adjustment to life satisfaction and depression in college freshmen. *Horizons of Psychology*, 19(3), 5-18.
- Topuz, C., & Arasan, Z. (2014). Self-Awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 638-642.
- Wardani, R., & Apollo. (2010). Hubungan antara kompetensi sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja. *Widya Warta*, XXXIV(01), 92-103.
- Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S.M., & Malekitabar, A. (2015). Self-Concept , Social Adjustment and Academic Achievement of Persian Students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8(2), 50-60.
- Yudayanti, N.L.S., Antari, N.N.M., & Dantes, N. (2014). Penerapan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi interpersonal siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-11.