

## **MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MELALUI PERMAINAN RING BALL FOCUS**

Ni Nyoman Karang Mulianti<sup>1</sup>, I Wayan Muliyanto<sup>2</sup>

Tenaga Pengajar Sekolah Ddasar Marsudi Rini Jemberana  
Dinas Sosial Kabupaten Jemberana  
bernadusmulyanto@yahoo.co.id

### **Abstrak**

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang saling ketergantungan atau saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya, sejak dilahirkan manusia membutuhkan pergaulan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologisnya, makanan, minuman, dan lain-lainnya. Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Beberapa individu mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan cepat dan baik terhadap lingkungan barunya sehingga tidak akan mengalami hambatan dalam pergaulan, hal ini akan menumbuhkan rasa optimis dan positif yang dapat mendorong individu berbuat lebih banyak dan teliti sehingga kemungkinan berhasil akan diperolehnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik analisis data uji t atau *t-test*. Uji t ini adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan keadaan sesudah perlakuan itu diberikan

Kata kunci: penyesuaian, diri, focus

### **PENDAHULUAN**

Manusia senantiasa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan fisik, psikis, dan rohaniah. "Penyesuaian diri dapat diartikan luas, dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Saat individu memasuki masa remaja terkadang individu mengalami

berbagai masalah berkaitan dengan perubahan fisik, psikis, dan juga lingkungan sosial. Masa transisi ini dapat berakibat pada penyesuaian diri remaja dengan lingkungan yang baru. Remaja sebagai makhluk sosial juga dituntut dapat berinteraksi dengan orang lain dan sepanjang hidupnya diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri karena kehidupan selalu mengalami perubahan. Proses penyesuaian diri merupakan salah

satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Kemampuan ini diperoleh remaja dari bekal kemampuan yang telah dipelajari dari lingkungan keluarga, dan proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Perubahan yang terjadi pada diri remaja terkadang membuat beberapa remaja mengalami masalah dengan penyesuaian diri. Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungan. Suryani, dkk. (2013:65) berpendapat bahwa remaja seharusnya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada masa remaja, sehingga individu dapat mencapai kepuasan terhadap diri dan lingkungan.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2006:40), merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik yang dialaminya, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Schneiders

(dalam Desmita, 2009:195) penyesuaian diri bersifat relatif, dikarenakan kemampuan penyesuaian diri berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai dan tahap perkembangannya, kualitas dari penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan, adanya variasi tertentu pada tiap individu.

Masalah yang dihadapi remaja tersebut merupakan suatu keadaan yang harus diselesaikan. Permasalahan-permasalahan tersebut membutuhkan penyelesaian agar tidak menjadi beban dan menghambat perkembangan remaja pada tahapan perkembangan selanjutnya. Masalah muncul apabila ada perbedaan atau konflik antara keadaan satu dengan yang lain dalam rangka untuk mencapai tujuan (Walgito, 2002:85). Berhasil tidaknya remaja dalam mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalahnya tergantung bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan kemampuan menyelesaikan masalah tersebut dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan lebih dewasa.

Dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah kelas VII, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru pembimbing di SMP Negeri 2 Genteng, sebagian besar siswa kelas VII yang berjumlah 8 kelas diketahui secara keseluruhan

setiap kelas terdapat beberapa siswa yang mengalami penyesuaian diri rendah. Dalam proses kegiatan belajar mengajar dimungkinkan siswa masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri baik dengan diri pribadi maupun dengan lingkungan sosialnya di sekolah. Indikasi dalam ketidak mampuan penyesuaian diri yang paling banyak terjadi adalah melanggar tata tertib sekolah. Selain itu siswa juga sering datang terlambat ke sekolah, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah, mengobrol dengan teman sebangku di kelas ketika sedang pelajaran, dan juga ada beberapa siswa yang cenderung memperlihatkan gejala kurang bersosialisasi antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Hal ini merupakan bentuk-bentuk perilaku yang menunjukkan ketidak mampuan siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekolah.

Melihat permasalahan di atas, selama ini upaya yang dilakukan di SMP Negeri 2 Genteng terkait peningkatan penyesuaian diri di sekolah belum berhasil menyelesaikan persoalan yang ada khususnya di kelas VII. Selama ini pemberian layanan bimbingan dan konseling tidak berjalan dengan optimal, dikarenakan tidak ada jam khusus untuk melakukan bimbingan dan konseling di dalam kelas kepada siswa, sehingga permasalahan yang ada belum bisa tertangani dengan baik.

Dari permasalahan di atas, maka perlu dilakukan upaya-upaya bimbingan dan konseling dalam rangka memperbaiki perilaku siswa agar mampu untuk dapat menyesuaikan diri di sekolah. Karena, penyesuaian diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia yang harus dilalui siswa di sekolah yang salah satunya dilakukan dengan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat bagi diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno, 1995:178).

Adapun sifat dari bimbingan kelompok dimulai dari yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya *terapeutik* (yaitu bimbingan dan konseling yang sampai pada tatanan pemecahan masalah). Sedangkan teknik-teknik dalam bimbingan kelompok adalah sama dengan teknik yang digunakan dalam konseling perorangan (Prayitno, 1995:78). Hal tersebut memang demikian karena pada dasarnya tujuan dan proses pengembangan pribadi melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling perorangan

adalah sama. Perbedaannya hanya terletak pada proses interaksi antar pribadi yang lebih luas dalam dinamika kelompok pada bimbingan kelompok. Menurut (Rusmana, 2009:14) menyatakan bahwa teknik yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah: pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah, permainan, karyawisata, dan sosiodrama.

Permainan adalah perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu menumbuhkan siswa untuk melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru (Lancy, Russ 2004, dalam rumusan 2009:171). Permainan adalah suatu latihan yang mana pesertanya terlibat dalam sebuah kontes dengan peserta lain dengan dikenal sejumlah peraturan.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan kembali penelitian dengan menggunakan teknik permainan di kabupaten Banyuwangi, menggunakan teknik permainan *ring ball focus* dimana permainan ini tergolong dalam jenis permainan

kerjasama (*teamwork*). Permainan ini dapat dimainkan dengan suatu aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Permainan ini terdiri dari 6-10 orang dengan adanya interaksi dan saling koordinasi di antara anggota kelompok yang bertujuan untuk mencapai sebuah kemenangan didalam permainan. Dalam permainan *ring ball focus* ini tidak hanya memberikan materi saja, tetapi materi game yang disesuaikan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan tambahan inovasi pada pemberian materi tambahan. Karena penyesuaian diri merupakan salah satu faktor pendukung perkembangan siswa untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial, akan tetapi tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga dibutuhkan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka rumusan utama yang menjadi fokus dalam penelitian, yaitu seberapa besar efektifitas teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng yang terbagi menjadi:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng sebelum menggunakan

- teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng setelah menggunakan teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok?
  3. Seberapa besar efektivitas teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah?

#### **Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno dan Erman, 2009:309-310) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat bagi diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno, 1995:178).

#### **Teknik-teknik Permainan**

Permainan adalah perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu menumbuhkan siswa untuk melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru (Lancy, Russ 2004, dalam rumusan 2009). Permainan adalah suatu latihan yang mana pesertanya terlibat dalam sebuah kontes dengan peserta lain dengan dikenal sejumlah peraturan.

Dalam pelaksanaannya, *games* memerlukan kemampuan kognitif yang lebih besar dibandingkan dengan bermain (*play*). Menurut Rusmana (dalam Suwarjo dan Eva, 2010:5) individu dalam bermain cenderung memiliki toleransi frustrasi yang cukup, pengujian relitas untuk menerima batasan-batasan dalam berperilaku, bagaimana kesabaran dipakai, hukum antrian, bergiliran, patuh dengan aturan permainan dan siap menerima kekalahan.

#### **a. Jenis-jenis Permainan**

Khateleen Stassen Berger (dalam Suwarjo dan Eva, 2010:6) menjelaskan bahwa kegiatan bermain pada seorang anak dibedakan menjadi:

1. *Sensory Motor Play*

Pada *sensory motor play*, kegiatan bermain mengandalkan indera dan gerakan tubuh. Kegiatan ini dilakukan oleh anak-anak pada masa bayi sampai usia pra sekolah. Pada saat bayi, misalnya merasakan sesuatu pada mulutnya, mendengarkan suara; pada masa pra sekolah misalnya pada saat bermain bentuk dari platinis, *playdough* juga bermain pasir.

2. *Mastery Play*

Adalah kegiatan bermain untuk menguasai ketrampilan tertentu dengan melalui pengulangan-pengulangan.

3. *Rough and Tumble Play*

Bentuk permainan *rough and tumble play* yaitu bermain kasar, seperti pergelutan, bergulingan, saling dorong, pura-pura menjegal atau pura-pura memukul. Kegiatan ini upaya dilakukan diataranya antara anak yang sudah saling mengenal.

4. *Social Play*

Dalam *social play* ditandai dengan bermain bersama, yang didalamnya ada interaksi dalam kelompok, peserta dalam kelompok mampu melibatkan diri dalam kerjasama dan ikut bermain.

5. *Dramatic Play*

Mulai muncul sejalan dengan kemampuan anak untuk berfikir simbolik. Pada umumnya anak

bermain peran (*dramatic play*) seperti bermain ibu-ibuan, sekolah-sekolahan, dan main pasar-pasaran.

**b. Fungsi Permainan**

Vygotsky (Kerri Lee, 2006 dalam Suwarjo dan Eva 2010:10) dikenal sebagai tokoh kognitif, menyebutkan bahwa dari fungsi bermain adalah: (1) menciptakan *Zone of Proximal Development* (ZPD) anak yakni wilayah yang menghubungkan antara kemampuan actual dengan kemampuan potensial anak; (2) bermain memfasilitasi sparasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi; (3) bermain mengembangkan penguasaan diri.

**c. Tahap-tahap Permainan *Ring Ball Focus***

Dari uraian diatas, pada intinya kegiatan permainan dalam Bimbingan dan Konseling adalah memberikan makna pembelajaran secara tidak langsung melalui permainan yang dilaksanakan bersama siswa. Permainan *ring ball focus* merupakan permainan *team building games/teamwork* (permainan kelompok), dimana setiap peserta dituntut untuk saling bekerjasama dalam mengatasi suatu permasalahan serta menjalin kekompakan serta kerjasama antar anggota kelompok. maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru Bimbingan dan Konseling atau konselor atau fasilitator dalam permainan, yaitu:

1. Pra Permainan *ring ball focus*  
Sebelum berlangsungnya aktivitas permainan, sebaiknya mempersiapkan:
  - a. Maksud dan tujuan yang akan dicapai dari permainan.
    1. Menjalin kerjasama antar anggota kelompok.
    2. Kemampuan mengontrol emosi serta pengambilan keputusan.
    3. Melatih komunikasi intrapersonal setiap anggota kelompok.
    4. Melatih sikap kepemimpinan serta belajar mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan.
  - b. Alat atau bahan yang akan dipakai (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada daftar lampiran kegiatan).
    1. Bola kasti, benang, ring besi berbentuk lingkaran, pipa paralon berdiameter  $\frac{1}{4}$ ".
    2. Pipa paralon berukuran 10 cm, ring gelang berukuran 5 cm diikat dengan benang berjumlah 10 benang dengan ukuran panjang benang kurang lebih 4-5 meter, dan 1 benang dengan ukuran panjang 6 meter. Benang paling panjang sebagai bertugas sebagai pemimpin kelompok.
  - c. Kondisi atau ruangan yang akan dipakai  
Permainan *ring ball focus* dapat diaplikasikan dalam *in door* ataupun *out door* dengan memperhatikan kondisi cuaca yang ada.
  - d. Kondisi peserta yang akan melakukan permainan
    1. Setelah semua media sudah dipersiapkan, pembentukan kelompok dibagi menjadi 2, dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 orang anggota.
    2. Kelompok pertama mengambil posisi untuk melakukan uji coba dengan memegang seutas tali yang berjumlah 10 tadi, dengan 1 benang yang paling panjang bertugas sebagai pemimpin kelompok.
    3. Setelah semua sudah dipersiapkan, maka guru Bimbingan dan Konseling memberikan intruksi/cara permainan ini, setelah semua siswa memegang benang, guru bimbingan dan konseling meminta untuk menarik benang sampai *ring* yang ada ditengah-tengah terangkat, kemudian guru bimbingan dan konseling meletakkan bola kasti ditengah-

- tengah *ring* dengan menjaga keseimbangan dari bola tersebut supaya tidak terjatuh.
4. Guru bimbingan dan konseling meletakkan pipa paralon dengan posisi berdiri dengan jarak yang sudah ditentukan.
  5. Jika semua peserta sudah siap, guru bimbingan dan konseling meminta kelompok untuk memasukkan bola diatas pipa, sampai bola benar-benar berdiri diatas pipa dengan tingkat keseimbangan yang diperlukan dengan dipandu oleh pemimpin kelompok, sebagai tantangan maka jarak antara pipa dan peserta perlu diperhitungkan.
  6. Jika sering gagal, maka masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk mencoba sampai berhasil.
2. Proses Permainan *ring ball focus*  
Ketika sedang berlangsung permainan, maka sebagai guru Bimbingan dan Konseling perlu memperhatikan:
    - a. Reaksi dan respon dari tiap peserta  
Dengan permainan *ring ball focus* maka kegembiraan antar setiap anggota akan terjalin, dan reaksi yang ditimbulkan akan berbeda-beda antara setiap individu yang satu dengan yang lainnya.
    - b. Hubungan dengan peserta lain  
Komunikasi serta kerjasama akan terjalin didalam permainan *ring ball focus* ini setiap anggota akan lebih mudah berinteraksi dan berkomunikasi dengan anggota lain, walaupun dengan teman-teman yang berbeda dan baru dikenalnya sehingga proses penyesuaian diri akan lebih mudah dilakukan.
    - c. Ketersediaan waktu, apabila disesuaikan dengan jam masuk kelas.
    - d. Durasi waktu permainan hendaknya diperhitungkan, agar tujuan dapat tercapai secara optimal
    - e. Diakhir kegiatan permainan, guru Bimbingan dan Konseling atau fasilitator memberikan refleksi dari makna permainan yang telah dilakukan supaya setiap peserta mengerti maksud dan tujuan dari permainan *ring ball focus*.
  3. Pasca Permainan  
Penting sekali hasil observasi ketika proses permainan dijadikan bahan data untuk

layanan kegiatan Bimbingan dan Konseling selanjutnya. Laporan ini harus segera ditindaklanjuti dalam kegiatan yang sejalan dengan permasalahan yang terjadi. Apakah dengan layanan responsive berupa konseling individual ataupun melalui layanan dasar lainnya.

### **Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah**

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Kemampuan seseorang melakukan penyesuaian diri juga sering dikaitkan dengan perilaku normal, karena penyesuaian diri dimaknakan dari *adaptive*. Adaptif menurut White dan Walt (dalam Japar, 2013:161) adalah perilaku orang yang dapat berinteraksi dengan lingkungan dan memaksimalkan manfaat sebaik-baiknya bagi dirinya dan memperkecil kerugian bagi dirinya. Secara tidak langsung seseorang dapat mengetahui kenyataan secara benar, membimbing dan mengendalikan perilakunya sendiri secara memadai, dan bertindak dengan memperlihatkan kompromi yang baik antara keinginan dan kenyataan. Senada dengan pendapat Sawrey dan Telford (dalam Wijaya, 2007:34) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang

melibatkan sistem behavioral, kognisi dan emosional. Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

### **1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Ali dan Asrori (2006:175), ada sejumlah faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, yaitu;

- a) Kebutuhan, merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Penyesuaian diri diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu yang prosesnya didorong secara dinamis untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal.
- b) Motivasi, merupakan penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi.
- c) Persepsi, melalui persepsi individu dapat menentukan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap stimulus yang ada di sekitarnya karena persepsi merupakan rangkaian peristiwa yang menjembatani stimulus dan perilaku tertentu.

- d) Kemampuan. Perkembangan kemampuan remaja terdiri dari 3 aspek, yaitu: kognitif, afektif maupun psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat mewarnai dinamika Penyesuaian Diri Remaja.
- e) Kepribadian. Kedinamisan kepribadian remaja sangat mewarnai dinamika penyesuaian diri sehingga remaja dapat mencapai tahapan berfikir oprasional formal (seperti: tertarik pada lawan jenis, membangun budaya dalam kelompok, menyadari nilai-nilai yang terkandung dalam norma masyarakat dan sebagainya).

Berdasarkan permasalahan dan tinjauan pustaka pada penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu: “teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok sangat efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah pada siswa kelas VII semester genap SMP Negeri 2 Genteng tahun pelajaran 2015/2016”.

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian dapat diklasifikasikan dari berbagai macam cara dan sudut pandang. “Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua macam yaitu penelitian yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif” (Azwar, 2007:5). Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif karena

menekankan analisisnya menekankan pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Jika dikaji dengan metode penelitiannya, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, dimana peneliti mengadakan penelitian dan memberikan perlakuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu treatment atau perlakuan (Hadi, 2004:427). Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Arikunto, 2006:3). Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat atau pengaruh dari suatu perlakuan. Dalam penelitian eksperimen ini, perlakuan yang diberikan berupa pemberian teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dilingkungan sekolah. Dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas teknik permainan dalam bimbingan kelompok yang diduga dapat meningkatkan

penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

### Metodologi Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik analisis data uji  $t$  atau  $t$ -test. Uji  $t$  ini adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan keadaan sesudah perlakuan itu diberikan (Furgon, 2009:174 dalam Ainur Rosidah 2013:48). Kriteria dasar pengambilan keputusannya adalah :

- 1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima; dan
- 2) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Peneliti melakukan pengujian teknik permainan *ring ball focus* kepada 12 siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri rendah. 12 siswa ini terdiri dari perwakilan masing-masing kelas, mereka dihadapkan dalam suatu kondisi dimana mereka tidak saling mengenal satu sama lain. Dari sinilah peneliti tertarik untuk segera melakukan *treatment*, diharapkan dengan menggunakan teknik

permainan *ring ball focus* siswa mampu mengenali konsekuensi dari tingkah laku dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut, mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami, mampu menilai diri secara positif dan mampu menilai orang lain secara positif, mampu mengekspresikan perasaan dengan baik dan mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu membentuk hubungan dengan orang lain.

Hasil dari analisis data kemudian dibandingkan dengan menggunakan program komputer dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Sciences) version 16.0* untuk mengetahui tingkat efektivitas teknik permainan *ring ball focus*, untuk membandingkan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, dengan menggunakan teknik analisis data uji  $t$  atau  $t$ -test. Uji  $t$  ini adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan keadaan sesudah perlakuan itu diberikan (Furgon, 2009:174 dalam Ainur Rosidah 2013). Kriteria dasar pengambilan keputusannya adalah : 1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan

$H_1$  diterima; dan 2) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Penentuan efektivitas teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan kelompok dilakukan dengan uji  $t$  dengan

interval kepercayaan 95 %  $\alpha = (1 - 0,95) = 0,05$ . Proses perhitungan keseluruhan pengolahan data statistic menggunakan program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 16.0 for windows*.

**Tabel 8. Hasil Pengujian Efektivitas Teknik Permainan Ring Ball Focus Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Per Aspek**

Aspek	Kelas	N	X	SD	Sig (2-tailed)	$\alpha$	Ket
Persepsi yang tepat terhadap realita	Eksperimen	12	47.09	3,92	0,000	0,05	Sig
	Kontrol	12	43.27	3,60			
Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	Eksperimen	12	42.84	3,57	0,000	0,05	Sig
	Kontrol	12	38.69	3,22			
Gambaran diri yang positif	Eksperimen	12	44.88	3,74	0,000	0,05	Sig
	Kontrol	12	40.22	3,35			
Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik	Eksperimen	12	43.3	3,60	0,000	0,05	Sig
	Kontrol	12	38.23	3,16			
Memiliki hubungan interpersonal yang baik	Eksperimen	12	46.42	3,86	0,000	0,05	Sig
	Kontrol	12	42.57	3,54			

Keterangan: Apabila nilai Sig.(2-tailed) <  $\alpha$  maka signifikan, dan apabila nilai Sig.(2-tailed) >  $\alpha$  maka tidak signifikan

Tabel 8 diatas menunjukkan bahwa dari kelima aspek penyesuaian diri siswa berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa yang diperoleh dari hasil penelitian dengan pemberian *treatment* atau

pemberian perlakuan berupa teknik permainan. Aspek pada tabel 8 tersebut dikatakan signifikan karena nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa peningkatan penyesuaian diri siswa yang terjadi pada siswa karena pemberian

*treatment* teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan kelompok.

#### A. Pembahasan

Dari hasil analisis data setelah pemberian *treatment* berupa teknik permainan *ring ball focus* menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan demikian layanan Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan dan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Teknik permainan dalam bimbingan dan konseling kelompok adalah sebuah wahana dalam pemberian sebuah bimbingan maupun psikoterapi dalam memecahkan masalah, pengambilan keputusan, kerja sama, serta menjalin kecakapan berinteraksi sosial dengan kondisi lingkungan baru atau dengan teman-teman baru.

Oleh karena itu teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok diduga sangat efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Siswa yang berada dalam tingkat penyesuaian diri yang rendah, sangat perlu mengadakan hubungan dengan orang lain. Dalam teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok, siswa dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka untuk saling berinteraksi, bekerjasama dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama, kemampuan mengontrol emosi dalam menyelesaikan masalah, kemampuan

dalam menghargai orang lain, kemampuan pengambilan keputusan, serta mentaati peraturan yang sudah ditetapkan. Sehingga dinamika kelompok akan terjalin dalam teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa baik dengan teman sebaya maupun di dalam lingkungan sekolah.

Perubahan perilaku dalam menyesuaikan diri pada prinsipnya merupakan sebuah proses dari diri sendiri yang awalnya terlihat malu, pendiam, dan sering mengasingkan diri akhirnya berubah menjadi ceria dan mampu bergaul serta menerima teman apa adanya, juga mampu mengendalikan emosi. Perubahan tersebut setelah siswa diberikan *treatment* berupa teknik permainan dalam bimbingan kelompok, karena dengan suasana kelompok yang ada melatih siswa untuk saling mengenal akrab, melatih untuk menahan diri, dan melatih untuk ketrampilan-ketrampilan emosional, serta berempati dan bekerjasama dengan orang lain untuk meningkatkan penyesuaian diri. Hal tersebut sangat mendukung siswa mengembangkan kecerdasan emosional yang juga penting selain kecerdasan kognitif (Goleman, 2007:397-406 dalam Ainur Rosidah 2013).

Dari adanya perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik permainan dalam bimbingan dan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa

dalam penelitian yang dilakukan. Dengan ditunjukkan hasil perolehan skor rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa teknik permainan *ring ball focus* baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol terjadi peningkatan yang rendah menjadi tinggi dilihat dari kelima aspek penyesuaian diri siswa. Perubahan tersebut terjadi secara drastis terutama pada aspek persepsi yang tepat terhadap realita dan aspek memiliki hubungan interpersonal yang baik, yang dulunya rendah menjadi tinggi. Dengan demikian teknik permainan dalam bimbingan dan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa secara keseluruhan dengan adanya perubahan tingkat penyesuaian diri siswa.

Perubahan tersebut terjadi secara drastis karena apabila dilihat dari karakteristik siswa SMP masa remaja merupakan masa dimana siswa sedang mengalami perkembangan sosial atau masa membentuk suatu kelompok (berkelompok), artinya remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga banyak menghabiskan waktunya diluar rumah dan mengutamakan kelompoknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980:142) menyatakan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase remaja awal adalah memiliki ketrampilan sosial salah satunya

adalah masa berkelompok yang ditandai dengan adanya remaja sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas dimana pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial sangat menentukan (lebih dominan).

Hasil penelitian yang diperoleh juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja termasuk dalam kategori tinggi. Hasil yang diperoleh ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas VII yang masuk dalam masa remaja awal ini dapat melakukan proses penyesuaian diri dengan baik dalam lingkungan baru mereka. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa berkomunikasi dengan teman-teman dan guru-guru di lingkungan baru, dapat memahami adanya perubahan lingkungan, mampu berperilaku sesuai dengan peraturan-peraturan yang diberlakukan di sekolah menengah yang jelas berbeda dengan lingkungan di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan dari penelitian tentang efektivitas teknik permainan *ring ball focus* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng semester genap tahun pelajaran 2015/2016, bahwa terdapat peningkatan yang signifikan maka diperoleh simpulan serta rekomendasi yang dapat dijadikan masukan dalam pelaksanaan teknik permainan dalam bimbingan dan kelompok untuk

meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

### B. Simpulan

Secara umum kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng berada dalam kategori sedang, dalam kelima aspek penyesuaian diri baik dari aspek persepsi yang tepat terhadap realita, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik permainan dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

Upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan menggunakan teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok diperlukan untuk memberikan dorongan positif agar mereka mampu menghadapi hambatan dan mengatasi kesulitan terutama dalam hal belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok agar siswa juga dapat termotivasi melalui suasana kelompok sehingga dapat memperkuat motivasi internalnya. Teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok merupakan suatu teknik permainan kerjasama

(*teamwork*). Kerjasama adalah suatu keadaan ketika sekelompok orang bekerja untuk mencapai tujuan bersama. Kerjasama berbeda dengan sama-sama kerja dimana sekelompok orang yang bekerja di satu tempat tetapi dengan tugas masing-masing dan pekerjaan satu orang tidak langsung mempengaruhi pekerjaan orang lain.

Peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah diperlukan untuk semua individu baik yang tingkat penyesuaian diri yang rendah maupun tinggi. Dalam hal ini siswa yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah, memerlukan peningkatan penyesuaian diri terutama untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi, pengambilan keputusan, menghargai pendapat orang lain, menjalin komunikasi, serta mentaati peraturan-peraturan yang sudah ditetapkan di sekolah. Sehingga siswa mampu meningkatkan penyesuaian dirinya dengan baik. Peningkatan penyesuaian diri di lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. Peneliti menggunakan teknik permainan (*ring ball focus*) dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

Kemampuan penyesuaian diri memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial,

penggunaan teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan kelompok dapat digunakan secara efektif terbukti dengan peningkatan yang signifikan dari kelima aspek tersebut, sehingga teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng Banyuwangi tahun 2015/2016 dapat meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik permainan, dengan demikian peneliti memberikan saran:

#### 1. Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah merupakan suatu promotor atau dukungan sistem yang menunjang suatu perkembangan pendidikan di sekolah dalam kepemimpinannya, kepala sekolah mempunyai peranan penting terutama dalam bimbingan dan konseling dengan memberikan arahan serta dukungan penuh khususnya kepada guru BK supaya lebih memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah khususnya program layanan bimbingan dan konseling agar dapat berjalan dengan optimal. Khususnya dalam rangka pemberian bantuan kepada peserta didik tentang

penggunaan teknik permainan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah.

#### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penggunaan teknik permainan *ring ball focus* dalam bimbingan dan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah sangat efektif digunakan di lingkup pendidikan khususnya bagi siswa baru, dikarenakan penyesuaian diri merupakan hal yang paling penting dilakukan oleh setiap peserta didik. Hal ini disebabkan karena masa peralihan masa anak-anak menuju masa remaja, untuk itu diharapkan bagi Guru BK supaya lebih inovatif dan kreatif dalam penggunaan layanan bimbingan dan kelompok hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada di lapangan dalam rangka proses pemberian bantuan bagi peserta didik. Karena permainan merupakan sebuah sarana yang efisien yang lebih mengutamakan kreatifitas, kekompakan, interaksi antara satu dengan yang lainnya dengan situasi yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan sekolah.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait dengan penggunaan teknik permainan dalam bimbingan dan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, hendaknya lebih memperhatikan sudut pandang

serta sasaran yang tepat untuk lebih menggunakan teknik permainan yang lebih bervariasi disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, memperluas sampel serta mangkolaborasikan teknik permainan yang lainnya sehingga dapat dijadikan acuan dalam rangka peningkatan penyesuaian diri siswa khususnya di lingkungan sekolah.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik simpulan bahwa layanan informasi dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VII SMP Negeri 2 Genteng Banyuwangi.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa perlu belajar untuk lebih terbuka saat mengalami permasalahan tertentu. Bilamana tidak bisa meminta bantuan atau saran dari teman, guru pembimbing maupun wali kelas tentu akan dengan senang hati untuk membantu. Juga diharapkan siswa mulai membiasakan diri untuk selalu mempertimbangkan baik dan buruk suatu keputusan sebelum dilaksanakan sehingga tidak salah langkah dan berujung pada kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian siswa mampu belajar dari suatu kesalahan yang dilakukan sebelumnya untuk membuat dirinya lebih berusaha lagi dan

berhati-hati dalam membuat keputusan demi tercapainya perkembangan optimal siswa dan siswa menjadi pribadi yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

2. Bagi Guru Pembimbing

Diharapkan untuk dapat menerapkan bimbingan secara berkelanjutan dengan tujuan mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah.

3. Bagi Sekolah

Terkait dengan prestasi siswa di sekolah kemampuan mengatasi masalah bagi siswa merupakan hal yang menentukan kenyamanan dan keamanan bagi siswa untuk belajar dengan baik tanpa terbebani masalah yang akan berujung pada tindakan yang negatif. Jadi penting bagi sekolah menjaga dan membentuk keharmonisan serta rasa kekeluargaan dilingkungan sekolah supaya terus ditingkatkan dan selalu mengadakan pantauan terhadap perkembangan siswa, sehingga siswa bisa terus fokus berprestasi dan berkembang dengan optimal.

4. Bagi Keluarga

Hubungan yang harmonis dan nyaman baiknya ditingkatkan. Sehingga dengan demikian akan menjadi cerminan bagi perkembangan perilaku anak. Bagaimanapun juga dari keluargalah pribadi utama seorang anak terbentuk, umumnya anak banyak mengimitasi perilaku orang-

orang yang ada dikeluarganya, jadi bila menginginkan anak-anaknya untuk menjadi orang dengan pribadi yang baik hendaknya keluarga selalu memantau dirinya sendiri dan anaknya.

#### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Gellerman, P. F. 1963. *Collective Achievement*. London : Jessica Kingsley Publishers.
- Gunarsa, Singgih D.2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta Pusat: BPK Gunung Mulia.
- Komaruding. 1994. *Komunikasi dan Motivasi*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tapiardi. 1996. *Psikologi Belajar*. Malang : UMM Press.
- Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.