

Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Talking Chips

Moh Iqbal Maulana^{1,*}, Yovitha Juliejantiningih², Mustika Aslam Baihaqi³

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang

²Universitas PGRI Semarang

³SMK Negeri 7 Semarang

[*maulanaiqbal5970@gmail.com](mailto:maulanaiqbal5970@gmail.com)

ABSTRAK

Kondisi awal penyesuaian diri siswa masih tergolong rendah, hal tersebut ditandai dengan hasil AKPD yaitu belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru dengan jumlah 31 dari 36 siswa. Dan didukung hasil observasi kepada siswa kelas X TE 3 didapatkan hasil bahwa beberapa siswa ini sering terlihat tertutup dan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman-teman sekelas. Beberapa siswa lebih memilih untuk menyendiri dan kurang aktif dalam berpartisipasi ketika kegiatan kelompok. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik talking chips. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan selama 2 siklus. Pada setiap siklus terdiri dari 1 pertemuan dengan masing-masing pertemuan selama 1 JP. Penelitian ini dimulai dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas X TE 3 di SMK N 7 Semarang yang dipilih oleh peneliti sebanyak 10 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi dan angket penyesuaian diri. Selanjutnya analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, uji t-test dan analisis kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan pada skor pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 mengalami peningkatan. Skor pra siklus yaitu 61,6 dengan kategori rendah selanjutnya pada siklus 1 skornya meningkat menjadi 86,2 dengan kategori sedang dan selanjutnya pada siklus 2 skornya menjadi 91,4 dengan kategori tinggi. Upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam penelitian terbukti dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik talking chips pada siswa kelas X di SMK N 7 Semarang.

Kata kunci: penyesuaian diri siswa, bimbingan kelompok, teknik talking chips

ABSTRACT

The initial condition of students' adjustment is still poor low, this is indicated by the AKPD results, namely that they have not been able to adjust to the new school environment with the number of 31 out of 36 students. And supported by the results of observations on class Some students prefer to be alone and are less active in participating in group activities. This guidance and counseling action research aims to improve students' self-adjustment through speaking chips technique group guidance services. Guidance and counseling action research was carried out over 2 cycles. Each cycle consists of 1 meeting with each meeting lasting 1 JP. This research starts from the stages of planning, implementation, observation and reflection. The subjects of this research were 10 students of class X TE 3 at SMK N 7 Semarang. The data collection techniques in this research are observation and adjustment angle. Next, the data analysis used is quantitative descriptive, t-test and qualitative analysis. The research results showed that based on the pre-cycle scores, cycle 1 and cycle 2 experienced an increase. The pre-cycle score was 61.6 in the low category, then in cycle 1 the score increased to 86.2 in the medium category and then in cycle 2 the score became 91.4 in the high category. Efforts to improve students' self-adjustment in research have been proven to improve students' self-adjustment through group guidance services on speaking chips techniques for class X students at SMK N 7 Semarang.

Keywords: student adjustment, Group conseling, talking chips technique

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang krusial dalam membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Fungsinya terletak pada sistem dimana individu dapat diajar untuk mengembangkan kebiasaan dan keterampilan yang positif, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada pembangunan negara secara keseluruhan. Ini merupakan sebuah prakarsa yang dilakukan secara terencana untuk memastikan pembelajaran yang aktif serta mampu mengembangkan pengetahuan, kecerdasan, perilaku, dan etika yang baik.

Sekolah merupakan sebuah institusi yang menyelenggarakan pendidikan secara resmi untuk mencapai tujuan pendidikan. Keberhasilan pendidikan seseorang tergantung pada sejauh mana apa yang dipelajarinya dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan yang kompleks dan menuntut. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh baik dari sekolah maupun dari luar sekolah, individu memiliki sejumlah kecakapan, minat, sikap, cita-cita, pandangan hidup, dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sosial dan moral.

Para pendidik memiliki tanggung jawab terhadap kesuksesan perkembangan anak didik mereka. Oleh karena itu, bimbingan di sekolah menjadi sangat penting untuk membimbing siswa menuju kedewasaan. Agar mencapai hal tersebut, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal sangat memerlukan tenaga pembimbing yang profesional. Layanan bimbingan dan konseling, terutama melalui layanan bimbingan kelompok, bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mencapai proses belajar yang sukses sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Penyesuaian diri dapat dicapai melalui proses pembelajaran, pemahaman, dan usaha untuk melakukan hal-hal yang diinginkan dengan baik. Dengan demikian, individu akan mampu menemukan sisi positif dan kreatif dalam mengelola kondisi serta mengendalikan sikap dan perilakunya. Kemampuan ini akan membuat individu lebih mudah diterima

dalam lingkungannya. Namun, tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan transisi tersebut dapat menimbulkan konflik emosi.

Mappiare dalam (Ahmad, dkk 2020:951) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan untuk dapat diterima oleh kelompok dengan cara mengikuti kehendak kelompok tersebut. Dalam proses penyesuaian diri, individu lebih cenderung mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak diasingkan oleh anggota kelompoknya.

Penyesuaian diri merupakan elemen krusial bagi manusia dalam mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan, baik yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan. Penyesuaian diri juga mencakup usaha untuk menyeimbangkan antara kebutuhan individu dan tuntutan yang ada di lingkungan serta menyelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara lebih luas. (Ghufron & Risnawati, 2012 : 30).

Menurut Sundari (dalam Saputro & Sugiarti, 2021: 59) yang menyebutkan tiga aspek dari penyesuaian diri, yaitu :

a. Penyesuaian keluarga tercapai apabila semua anggota keluarga memiliki kesadaran dan kesiapan untuk memenuhi peran dan tanggung jawabnya.

b. Penyesuaian sosial terjadi ketika kelompok individu, keluarga, atau organisasi mampu menciptakan harmoni dalam masyarakat dengan sadar.

c. Penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, di mana sekolah berperan sebagai tempat bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka, terutama dalam aspek kecerdasan dan perkembangan kepribadian.

Desmita (2016:195), menyatakan bahwa penyesuaian diri yang positif sangat terkait dengan kepribadian yang sehat, karena penyesuaian diri yang sehat mencerminkan kualitas "sehat" dari kehidupan seseorang, baik dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya. Dengan demikian, penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian utama, yaitu:

a. Kematangan emosional

- b. Kematangan intelektual
- c. Kematangan sosial
- d. Tanggung jawab

Anak remaja pada awal usia remaja menghadapi berbagai persoalan penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk permasalahan penyesuaian diri. Permasalahan penyesuaian diri ini bisa berasal dari suasana psikologis dalam keluarga, misalnya jika terjadi keretakan keluarga. Selain itu, penyesuaian diri remaja dengan kehidupan sekolah juga menjadi perhatian. Masalah penyesuaian diri di sekolah sering muncul saat remaja memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti sekolah lanjutan pertama atau sekolah menengah atas. Mereka mungkin menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan guru, teman, dan mata pelajaran baru. Dampaknya bisa berupa penurunan prestasi belajar dan perilaku yang tidak tenang atau bahkan cenderung memberontak karena kurangnya perhatian dari orang tua.

Berdasarkan penyebaran angket kebutuhan peserta didik (AKPD) kepada siswa kelas X TE 3 di SMK N 7 Semarang terdapat masalah siswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru dengan jumlah 31 dari 36 siswa. Dan didukung hasil observasi kepada siswa kelas X TE 3 didapatkan hasil bahwa beberapa siswa ini sering terlihat tertutup dan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman-teman sekelas. Beberapa siswa lebih memilih untuk menyendiri dan kurang aktif dalam berpartisipasi ketika kegiatan kelompok. Dalam interaksi dengan guru, siswa-siswa ini jarang mengajukan pertanyaan atau meminta bantuan. Mereka enggan berbicara di depan kelas dan kurang berani untuk mengemukakan pendapat atau ide-ide mereka. Kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa siswa-siswi kelas X TE 3 yang mengalami penyesuaian diri yang kurang baik memerlukan perhatian lebih dan dukungan dalam mengatasi kesulitan sosial dan emosional mereka. Upaya untuk membantu mereka membangun rasa percaya diri, mengelola emosi, dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri mereka di

lingkungan sekolah. Salah satu strategi layanan yang diterapkan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok.

Sukardi (2007: 64-65) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan bentuk bimbingan di mana sekelompok peserta didik berpartisipasi bersama-sama dan mendapatkan berbagai bahan dari narasumber, terutama dari pembimbing atau konselor. Layanan ini bertujuan untuk memberikan dukungan bagi kehidupan sehari-hari peserta didik, baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, maupun sebagai anggota masyarakat, serta membantu mereka dalam pertimbangan dan pengambilan keputusan. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok, peserta didik dapat mengatasi permasalahan dalam penyesuaian diri dan memahami diri mereka sendiri lebih baik terkait dengan kebutuhan dan masalah penyesuaian diri. Melalui layanan ini, siswa dapat memperoleh pengalaman, informasi, dan pengetahuan yang berhubungan dengan penyesuaian diri di sekolah, sehingga membantu mereka menghadapi tantangan dan tuntutan dalam lingkungan sekolah dengan lebih baik.

Dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok, hasil evaluasi siswa dapat diarahkan untuk mengikuti kegiatan diskusi kelompok, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan optimal siswa. Kegiatan ini khususnya membantu melatih kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi, sehingga siswa dapat lebih baik dalam penyesuaian diri dan mampu bersikap terbuka terhadap guru dan teman-temannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa, digunakan teknik Talking Chip sebagai metode pembelajaran. Teknik ini melibatkan penggunaan benda-benda kecil sebagai syarat sebelum memulai pembicaraan atau aktivitas dalam proses belajar. Dengan demikian, siswa akan berlatih dan berusaha untuk merubah penyesuaian diri mereka dalam interaksi sehari-hari.

Kagan (dalam Fathurrohman, 2015: 93) menjelaskan bahwa teknik talking chips adalah metode yang memperkuat

hubungan timbal balik antar anggota kelompok berdasarkan kepentingan yang sama. Dalam teknik ini, setiap anggota kelompok diberikan chips (benda kecil) yang berbeda untuk menyatakan ide dan pendapat mereka, serta memberikan penghargaan atas ide anggota lain dengan menyampaikan hal-hal positif. Selanjutnya menurut Lie (2014: 63), teknik talking chips merupakan salah satu jenis model pembelajaran kooperatif di mana setiap anggota kelompok diberikan kesempatan yang sama untuk memberikan kontribusi mereka dan mendengarkan pandangan serta pemikiran dari anggota kelompok lain. Fungsi dari teknik talking chips adalah untuk memungkinkan setiap anggota kelompok mengungkapkan gagasan atau pendapat mereka secara adil dan merata.

Darmadi (2017:368) menyebutkan bahwa dengan menerapkan strategi "talking chips" dalam proses pembelajaran, peserta didik memiliki peluang yang setara untuk berpartisipasi secara aktif dalam menyuarakan pendapat mereka. Hal ini berkontribusi pada penciptaan kesempatan yang merata dalam pembagian kelompok. Dalam banyak situasi kelompok, sering kali terdapat individu yang mendominasi percakapan dan banyak berbicara, sementara di sisi lain, ada anggota yang cenderung pasif dan menyerah. Dengan memanfaatkan teknik "talking chips," peserta didik diundang untuk berkolaborasi dalam diskusi, merangkum informasi, atau bersama-sama mencari solusi untuk permasalahan yang dihadapi.

Bimbingan kelompok dengan teknik talking chips ini diharapkan siswa kelas X SMK N 7 Semarang mampu menyesuaikan diri terhadap pembelajaran dengan baik. Penggunaan talking chips ini akan menimbulkan interaksi antar anggota saat mengemukakan gagasan atau pendapat.

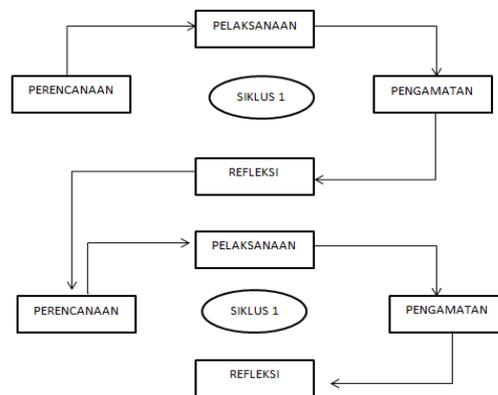
Dari masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Talking Chips Pada Siswa Kelas X Di SMK N 7 Semarang".

2. METODE PELAKSANAAN

Dalam kajian ini, peneliti menerapkan metodologi penelitian

tindakan bimbingan konseling (PTBK), sehingga data yang dihimpun dalam penelitian ini bersifat naratif, membahas rincian kegiatan siswa. Pendekatan kualitatif dipilih dalam penyelidikan ini, dan dilaksanakan melalui layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik talking chips. Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) ini dilaksanakan di SMK N 7 Semarang semester ganjil 2023/2024. Adapun waktu penelitian dimulai dari bulan Juli – September 2023. Uraian setiap siklus secara umum terdiri atas tahapan-tahapan sebagai berikut :

Gambar 1. Prosedur penelitian tindakan kelas



Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TE 3 tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 36 siswa dengan rincian 20 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, sedangkan sampelnya adalah sepuluh siswa, yang terbagi secara merata menjadi lima anak laki-laki dan lima anak perempuan. Dari kumpulan anak tersebut, dipilih individu yang akan terlibat dalam penyelesaian permasalahan terkait Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Talking Chips" di kelas X di SMK N 7 Semarang.

Dalam rangka memperoleh informasi yang akurat, metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan observasi serta penggunaan angket.

1. Observasi

Pengertian observasi mencakup pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap fenomena yang terlihat pada subjek penelitian. Proses pengamatan

dan penelitian ini dilaksanakan terhadap subjek penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk secara langsung mengamati dan mengidentifikasi situasi lapangan guna memberikan gambaran yang komprehensif kepada peneliti tentang isu yang sedang diteliti (Nurul, 2009: 173).

2. Angket

Berdasarkan menurut Sugiyono (2018:142), angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengajukan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada individu yang merespons untuk diisi. Angket yang digunakan dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini yaitu angket penyesuaian diri yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 1. Instrumen penyesuaian diri

Variabel	Indikator	Jumlah
Penyesuaian diri	Kematangan Emosi	6
	Kematangan Intelektual	7
	Kematangan Sosial	7
	Tanggung Jawab	8
Jumlah		28

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, uji T-Test dan analisis kualitatif.

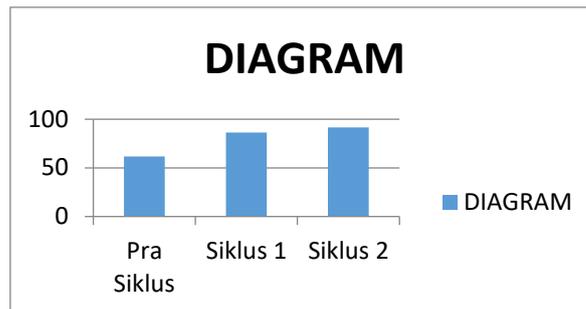
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pra siklus sebelum layanan mempunyai jumlah 616 dengan rata-rata 61,6 dengan kategori rendah. Selanjutnya pada hasil siklus 1 layanan bimbingan kelompok mendapatkan hasil 862 dengan rata-rata 86,2 dan pada kategori sedang, melihat hal tersebut diperlukan layanan lebih lanjut pada siklus 2. Pada hasil siklus 2 mempunyai jumlah 914 dengan rata-rata 91,4 dan pada kategori tinggi.

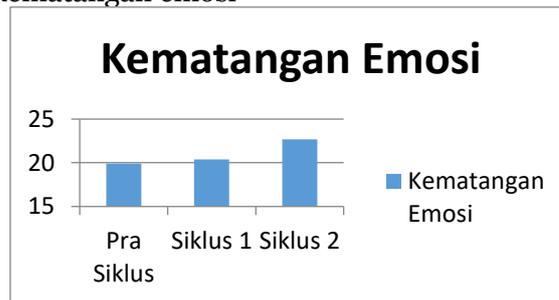
Selanjutnya peneliti sajikan diagram untuk memudahkan membaca hasil tersebut.

Gambar 2. Diagram sajian data



Selanjutnya untuk analisis per indikator dilakukan dalam penelitian ini. Pada indikator kematangan emosi dapat diketahui bahwa dari data pada indikator kematangan emosi pada data pra siklus mempunyai rata-rata yaitu 19,9 dengan kategori Tinggi selanjutnya pada siklus 1 mempunyai rata-rata 20,4 pada kategori Tinggi serta pada siklus 2 mempunyai rata-rata 22,7 dengan kategori sangat tinggi. Selanjutnya peneliti sajikan diagram untuk memudahkan membaca hasil tersebut.

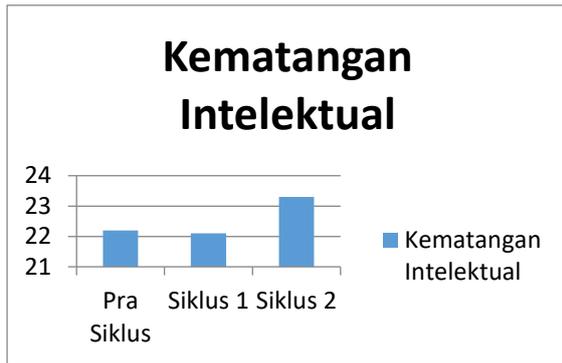
Gambar 3. Diagram sajian data kematangan emosi



Pada indikator kematangan intelektual dapat diketahui bahwa dari data pada indikator kematangan intelektual pada data pra siklus mempunyai rata-rata yaitu 22,2 dengan kategori Tinggi selanjutnya pada siklus 1 mempunyai rata-rata 22,1 pada kategori Tinggi serta pada siklus 2 mempunyai rata-rata 23,3 dengan kategori sangat tinggi.

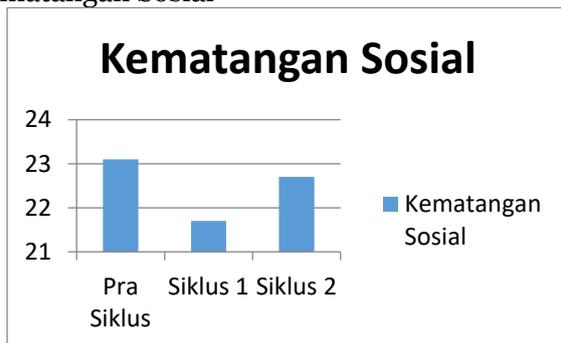
Selanjutnya peneliti sajikan diagram untuk memudahkan membaca hasil tersebut.

Gambar 4. Diagram sajian data kematangan intelektual



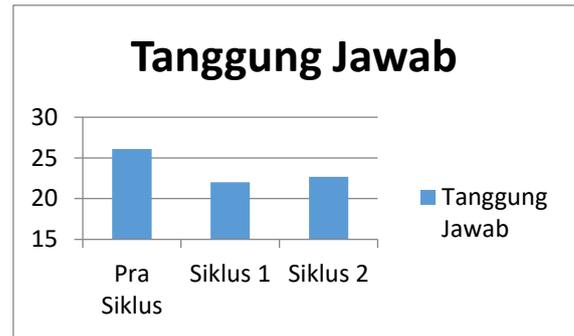
Pada indikator kematangan sosial dapat diketahui bahwa dari data pada indikator kematangan sosial pada data pra siklus mempunyai rata-rata yaitu 23,1 dengan kategori Sangat Tinggi selanjutnya pada siklus 1 mempunyai rata-rata 21,7 pada kategori Tinggi serta pada siklus 2 mempunyai rata-rata 22,7 dengan kategori tinggi. Selanjutnya peneliti sajikan diagram untuk memudahkan membaca hasil tersebut.

Gambar 5. Diagram Sajian data kematangan Sosial



Pada indikator tanggung jawab dapat diketahui bahwa dari data pada indikator tanggungjawab pada data pra siklus mempunyai rata-rata yaitu 26,1 dengan kategori Tinggi selanjutnya pada siklus 1 mempunyai rata-rata 22 pada kategori Tinggi serta pada siklus 2 mempunyai rata-rata 22,7 dengan kategori tinggi. Selanjutnya peneliti sajikan diagram untuk memudahkan membaca hasil tersebut.

Gambar 6. Diagram sajian data tanggung jawab



Selanjutnya dilakukan uji analisis data yaitu Uji statistik deskriptif perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (mean), tertinggi (max), terendah (Min) serta standar deviasi masing-masing bagian yaitu pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Pada uji ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS Ver 22. Hasil uji tersebut dapat dilihat melalui tabel dibawah :

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pra Siklus	10	54	68	61,60	5,016
Siklus 1	10	83	92	86,20	3,120
Siklus 2	10	90	94	91,40	1,265
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat dilihat gambaran distribusi data yang didapat oleh peneliti yaitu :

1. Pada pra siklus data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum yaitu 54 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 68 serta rata-ratanya yaitu 61,6 dan standar deviasinya sebesar 5,016 .
2. Pada Siklus 1 data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum yaitu 83 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 92 serta rata-ratanya yaitu 86,2 dan standar deviasinya sebesar 3,120 .
3. Pada Siklus 2 data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum yaitu 90 sedangkan nilai maksimumnya sebesar

94 serta rata-ratanya yaitu 91,4 dan standar deviasinya sebesar 1,265 .

b. Pembahasan

Berdasarkan penelitian tindakan bimbingan dan konseling tentang upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik *talking chips* yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan dalam proses penyesuaian diri siswa. Hal tersebut didapatkan dari hasil peningkatan nilai rata-rata yang didapatkan dalam pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 yaitu pra siklus nilai rata-rata 61,6 pada siklus 1 nilai rata-rata 86,2 dan pada siklus 2 nilai rata-rata 91,4.

Fakta tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chips* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Menurut Winkel dan Hastuti (2006:547), disebutkan bahwa tujuan utama dari layanan bimbingan kelompok adalah mendukung pertumbuhan pribadi dan perkembangan sosial dari setiap individu anggota kelompok, serta meningkatkan kualitas kerja sama di dalam kelompok agar tujuan yang signifikan bagi partisipan dapat tercapai. Oleh karena itu, partisipasi aktif dari semua anggota menjadi sangat penting untuk memungkinkan masing-masing individu mengembangkan kemampuan komunikasi mereka, sehingga dinamika kelompok dapat terealisasikan.

Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *talking chips*, dalam teknik ini melibatkan penggunaan benda-benda kecil sebagai syarat sebelum memulai pembicaraan atau aktivitas dalam proses belajar. Dengan demikian, siswa akan berlatih dan berusaha untuk merubah penyesuaian diri mereka dalam interaksi sehari-hari. Penyesuaian diri merupakan elemen krusial bagi manusia dalam mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan, baik yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan. Penyesuaian diri juga

mencakup usaha untuk menyeimbangkan antara kebutuhan individu dan tuntutan yang ada di lingkungan serta menelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara lebih luas. (Ghufroon & Risnawati, 2012 : 30)

Berdasarkan hasil rata-rata pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 pada tiap indikator penyesuaian diri, didapatkan hasil bahwa pada indikator kematangan emosi yaitu rata-rata pada pra siklus 19,9 pada kategori tinggi selanjutnya pada siklus 1 rata-ratanya meningkat menjadi 20,4 dengan kategori tinggi dan pada siklus 2 rata-ratanya meningkat menjadi 22,7 dengan kategori sangat tinggi. Menurut Agustian (2009 : 194) menyebutkan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu dalam faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu.

Selanjutnya pada indikator kematangan intelektual didapatkan hasil rata rata pada pra siklus yaitu 22,2 dengan kategori tinggi dan pada siklus 1 didapatkan hasil rata-rata yaitu 22,1 dengan kategori tinggi serta pada siklus 2 didapatkan hasil rata-rata yaitu 23,3 dengan kategori sangat tinggi. Menurut Desmita (2016, 195) kematangan intelektual merupakan salah satu aspek penyesuaian diri yang sehat. Penyesuaian diri yang sehat pada indikator kematangan intelektual mencakup kemampuan mencapai wawasan diri, kemampuan memahami orang lain, kemampuan dalam mengambil keputusan serta keterbukaan individu mengenal lingkungan.

Pada indikator kematangan sosial didapatkan hasil rata-rata pada pra siklus yaitu 23,1 dengan kategori sangat tinggi selanjutnya pada siklus 1 didapatkan rata-rata yaitu 21,7 dengan kategori tinggi dan pada siklus 2 didapatkan rata-rata yaitu 22,7 dengan kategori tinggi. Menurut Desmita (2016, 195) kematangan sosial merupakan salah satu aspek penyesuaian

diri yang sehat. Penyesuaian diri yang sehat pada indikator kematangan sosial mencakup keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan individu untuk kerja sama, kemampuan dalam kepemimpinan, sikap toleransi serta keakraban dalam pergaulan.

Pada indikator tanggung jawab didapatkan hasil rata-rata pada pra siklus yaitu 26,1 dengan kategori tinggi. Selanjutnya pada siklus 1 didapatkan rata-rata 22 dengan kategori tinggi dan pada siklus 2 didapatkan rata-rata 22,7 dengan kategori tinggi. Menurut Desmita (2016, 195) tanggung jawab merupakan salah satu aspek penyesuaian diri yang sehat. Penyesuaian diri yang sehat pada indikator tanggung jawab mencakup kemampuan produktif individu dalam proses mengembangkan dirinya, kemampuan dalam perencanaan dan melaksanakannya, serta sikap empati terhadap teman sebayanya.

Penyesuaian diri menurut Siswanto, (2007: 33-34) adalah faktor yang terpenting bagi kehidupan manusia dalam hal adaptation maupun adjustment individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, idealnya mampu menggunakan kedua mekanisme penyesuaian diri tersebut secara luwes tergantung pada situasinya. Sebaliknya individu dianggap kaku bila kurang mampu menggunakan kedua mekanisme tersebut dengan baik atau hanya salah satu cara saja yang dominan digunakan. Dari pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian tindakan ini layanan bimbingan kelompok dengan teknik talking chips dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMK N 7 Semarang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti serta analisis data yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok teknik talking chips untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa bagi siswa kelas X SMK N 7 Semarang dapat digunakan. Hal

tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan terhadap penyesuaian diri siswa yang terjadi pada siswa kelas X SMK N 7 Semarang setelah dilakukan tindakan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik talking chips, peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil pra siklus didapatkan hasil yaitu 61,6 dengan kategori rendah selanjutnya setelah dilakukan siklus 1 nilainya meningkat menjadi 86,2 dengan kategori sedang dan terdapat pengaruh akan tetapi belum maksimal, kemudian dilanjutkan dengan siklus 2 sebagai penyempurnaan pada siklus 1 dan pada siklus 2 hasilnya meningkat yaitu 91,4 dengan kategori tinggi. Peneliti menggunakan metode kualitatif yang dipaparkan secara deskriptif, terdapat empat tahapan yang dilakukan dalam penelitian tindakan ini yaitu perencanaan, kegiatan, observasi dan refleksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2009. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ahmad, Hariadi, dkk. 2020. Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa. Jurnal Realita. Vol 5 No 1. Hlm : 950-966. <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/2899#> (diakses pada 03 Agustus 2023).
- Darmadi. 2017. Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa. Yogyakarta: Deepublish
- Desmita. 2016. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fathurrohman Muhammad. 2015. Model-Model Pembelajaran Inovatif. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Ghufroon, M. N., & Risnawita, R. (2012). Teori-Teori Psikologi. (R. Kusumaningratri, Ed.) (Ketiga). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Lie Anita. 2014. Cooperative Learning Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-Ruang Kelas. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.

- Nurul Zuriah. 2009. Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. 2021. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Kelas X. PHILANTHROPY: Journal of Psychology. Vol 5 No (1). Hlm : 59-72.
<https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/3270/2098> (di akses pada 07 Agustus 2023).
- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2007). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Tabanan: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2018. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Tarsito Bandung