

PENGEMBANGAN PROGRAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA

Oleh ; Rina Marlina

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat pertama ternyata memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Masalah penyesuaian diri ini juga terjadi pada Mahasiswa kebidanan UNSIKA, sehingga dilakukan penelitian pada Mahasiswa Kebidanan UNSIKA, terutama pada mahasiswa tingkat pertama. Perilaku yang terjadi pada beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang masih rendah sangat berpengaruh pada keharmonisan interaksi dengan lingkungan asrama dan perkuliahan sehingga berpengaruh juga pada prestasi akademik. Maka dilakukan penelitian yang bisa meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa berasrama dengan konseling kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa kebidanan UNSIKA tingkat pertama. Sedangkan manfaatnya adalah melalui kegiatan konseling kelompok mahasiswa dapat berlatih mengubah perilaku menjadi lebih baik dalam penyesuaian diri, sehingga dapat lebih maksimal dalam bidang akademis. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Action Reseach*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa kebidanan UNSIKA tingkat pertama. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana yang menjadi sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki perilaku penyesuaian diri rendah. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi. Sedangkan metode analisis data untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan perilaku penyesuaian diri mahasiswa adalah *Uji t-test*. Sebelum memperoleh layanan konseling kelompok, perilaku penyesuaian diri mahasiswa termasuk dalam kriteria sangat rendah pada aspek penganan masalah dan kemampuan dalam memilih alternative keputusan. Setelah memperoleh tindakan konseling kelompok perilaku yang diperlihatkan oleh mahasiswa mengalami perubahan dalam berinteraksi dalam lingkungan perkuliahan dan asrama, didukung dengan hasil *t-test* (uji beda) yang dilakukan peneliti, menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut maka konseling kelompok direkomendasikan sebagai salah satu tehnik yang seyogianya digunakan untuk membantu mahasiswa dalam membantu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan atau asrama. Dan dapat dijadikan sebagai masukan untuk Pihak Universitas bahwa bimbingan dan konseling untuk mahasiswa juga sangat diperlukan untuk pengembangan mahasiswa, sehingga bisa di buat di setiap fakultas.

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, apalagi pada saat individu memasuki bangku perkuliahan. Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan berpariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, permasalahan akademik ataupun permasalahan relasi interpersonal.

Seorang mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya mulai dari materi perkuliahan, proses belajar, teman baru, jadwal perkuliahan atau aturan- aturan yang berlaku sampai pada masalah tempat tinggal atau asrama. Dalam menghadapi semua permasalahan ini ada mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan mudah ada juga yang mengalami kesulitan. Hasil penelitian Prof. Dr. Mareyke Maritje Wagae Tairas MBA Ma pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unair menunjukkan, mereka butuh waktu enam bulan untuk beradaptasi. Lingkungan baru merupakan sebuah stimulus bagi seseorang yang terkadang mampu menjadi penyebab terjadinya kecemasan. Begitu pula halnya dengan mahasiswa yang baru mengenal lingkungan perguruan tinggi, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan SMA. Untuk menghadapi lingkungan baru ini mahasiswa membutuhkan kepercayaan dan keyakinan tentang kemampuan diri sendiri (*self efficacy*), sehingga dengan modal tersebut seseorang dapat beraktifitas dalam menjalankan tugas-tugas di perguruan tinggi.

IDENTIFIKASI MASALAH

Dalam era globalisasi saat ini, seorang siswa dalam memilih pendidikan lanjut tanpa didasari oleh pemilihan karier yang tepat, hal ini dipengaruhi banyak faktor, selain faktor eksternal seperti terpaksa, disuruh orang tua, mencari kampus yang dekat, terbawa teman, coba-coba dan lain lain, hal ini akhirnya mempengaruhi penyesuaian diri dalam perkuliahan dan berdampak pada prestasi akademik.

Karena didasari oleh banyak factor maka saat menghadapi permasalahan di tahun pertama perkuliahan pun, mahasiswa menyikapinya dengan cara yang berbeda. Ada yang berusaha untuk menyelesaikan permasalahan, kurangnya motivasi, menarik diri, tingkat kecemasan yang tinggi, sehingga mempengaruhi penyesuaian diri dalam lingkungan barunya..

Menurut Alexander A. Schneiders (1964 : 51) dalam Syamsu (2008 :28), penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan didalam dirinya, mengatasi ketegangan dan frustrasi dan menyelesaikan konflik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan keselarasan tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan dimana dia berada.

Program bimbingan konseling kelompok dan langkah-langkah pendidikan dan pelatihan yang tepat akan mengantarkan individu pada penyesuaian dengan lingkungan pendidikan yang baru (akademi kebidanan). Sebaliknya, saat konseling dilakukan dengan cara yang kurang tepat dapat menyebabkan kesalahan dalam penyesuaian diri.

Identifikasi masalah :

1. Adanya perbedaan profil penyesuaian diri di kalangan mahasiswa tingkat pertama.
2. Upaya yang dilakukan oleh pihak prodi untuk menangani permasalahan selain ditangani oleh pembimbing akademik
3. Merumuskan program konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah profil perilaku penyesuaian diri mahasiswa tingkat pertama?
2. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi perbedaan penyesuaian diri mahasiswa?
3. Bagaimana rumusan program konseling kelompok untuk mengembangkan penyesuaian diri mahasiswa ?
4. Bagaimana efektifitas konseling kelompok dalam penyesuaian diri mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Membuat program konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa.
2. Menguji coba program konseling kelompok yang sesuai dengan peningkatan penyesuaian diri.

Manfaat Penelitian

1. Membantu permasalahan penyesuaian diri terutama mahasiswa baru di akademi kebidanan UNSIKA sehingga dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik .
2. Membangun pribadi mahasiswa menjadi lebih baik

Kerangka Berpikir

Pengertian Penyesuaian Diri

Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan

materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, penyesuaian (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan dari lingkungan (Schneiders dalam Pramadi, 1996:334). Penyesuaian diri dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungannya. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu mencari sisi positif dari hal baru yang dimilikinya, kreatif dalam mengolah kondisi serta mampu mengendalikan diri, sikap dan perilakunya. Adanya hal-hal tersebut membuat individu akan lebih mudah diterima oleh lingkungan.

Winkel (2004: 238) mengemukakan gejala-gejala yang dapat memberikan indikasi mengenai kesulitan dalam penyesuaian diri, antara lain: perilaku membangkang, mudah tersinggung, suka membolos, suka menyinggung perasaan orang lain dan suka berbohong..

Penyesuaian diri yang normal menurut Schneiders memiliki karakteristik sebagai berikut (Schneiders, 1964 : 274-276).

1. *Absence of excessive emotionality* (terhindar dari ekspresi emosi yang berlebih, merugikan atau tidak mampu mengontrol diri).
2. *Absence of psychologycal mechanisme* (terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis, seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi dan sebagainya.)
3. *Absence of the sense of personal frustation* (terhindar dari perasaan frustrasi atau perasaan kecewakan karena tidak terpenuhinya kebutuhan)
4. *Rational deliberation and self-direction* (memiliki pertimbangan rasional, yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang matang dan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
5. *Ability to learn* (mampu belajar, mampu mengembangkan dirinya, khususnya yang berkaitan dengan upaya memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah.)
6. *Utilization of past experience* mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, bercermin kemasa lalu baik yang terkait dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangka kualitas hidup yang lebih baik.)
7. *Realistic, objective attitude* (sikap objektif dan realistik; mampu menerima kenyataan yang dihadapi secara wajar; mampu menghindari, merespon situasi atau masalah secara rasional, tidak didasari oleh prasangka buruk.)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja menurut Hariyadi, dkk (1995:110) dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

- a) Faktor motif,
- b) Faktor konsep diri idividu,
- c) Faktor persepsi
- d) Faktor sikap
- e) Faktor intelegensi dan minat, intelegensi merupakan modal untuk menalar. f) Faktor kepribadian

2) Faktor eksternal

- a) Faktor keluarga terutama pola asuh orang tua.
- b) Faktor kondisi sekolah.

- c) Faktor kelompok sebaya.
- d) Faktor prasangka sosial.
- e) Faktor hukum dan norma sosial.

konseling kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.

2. Beberapa Pendekatan Kelompok

- 1. Psikoterapi Kelompok
- 2. Konseling Kelompok
- 3. Kelompok Latihan dan Pengembangan
- 4. Diskusi Kelompok Terfokus
- 5. *Self-help*

3. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melangkah melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier (Gibson dan Mitchell, 1981).

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien, kemudian dirumuskan secara bersama-sama antara klien dengan konselor (Pietrofesa dkk., 1978).

4. Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Wiener mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media terapeutik. Menurutnya interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual.

Selain itu terdapat berbagai keuntungan memanfaatkan kelompok sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya antara lain:

- 1. Efisien. Konselor dapat menyediakan layanan untuk klien dalam jumlah yang banyak.
- 2. Konseling kelompok menyediakan konteks interpersonal sosial.
- 3. Klien memiliki kesempatan untuk mempraktekkan tingkah laku yang baru.
- 4. Memungkinkan klien untuk menempatkan permasalahan mereka dalam perspektif dan untuk memahami bagaimana persamaan dan perbedaannya satu sama lain.
- 5. Klien membentuk sistem yang mendukung untuk satu sama lain.
- 6. Klien dapat mempelajari kemampuan komunikasi interpersonal.
- 7. Klien diberi kesempatan untuk memberikan bantuan sebanding dengan ia menerima bantuan.

Menurut Nandang Rusmana ((2009 : 15) Salah satu metode atau teknik bimbingan kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya. Metode atau teknik yang melibatkan aktivitas semacam ini disebut latihan (*exercise*). Teknik ini mencakup berbagai teknik lain dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi dan sosiodrama.

Jenis latihan menurut Nandang Rusmana (2009 : 16) bisa dalam bentuk menulis (*Written*), Gerakan (*movement*), lingkaran (*round*), *Dyad dan Triad*, *Creative Props*, *Art and Crafts* (seni dan kerajinan tangan), *fantasi*, *Umpan Balik*, *Trust* (kepercayaan), *Experimental*, *Dilema Moral*, *Keputusan Kelompok*, (*touching*) sentuhan.

Dalam Nandang Rusmana (2009 : 53) Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut *Assertive adaptive*, *Bermain peran*

(*Sosiodrama*), *Self Modeling* atau Diri sebagai Model, *Imitasi*, *Reinforcement*, *Social modeling*, *Life Models (Model dari kehidupan nyata)*, *Home work assignments*, *Latihan asertive*

Dari beberapa teknik di atas akan digunakan beberapa teknik dalam kegiatan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan penyesuaian diri, oleh sebab itu akan dipilih beberapa teknik yang sekiranya memenuhi standar yang dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa, dari kriteria di atas dapat diperoleh beberapa teknik yang bisa digunakan antara lain :

- a. Teknik pemberian informasi
- b. Diskusi kelompok
- c. Teknik pemecahan masalah (*problem solving*)
- e. Permainan simulasi (*simulation games*)
- f. *Self Modeling* atau Diri sebagai Model
- g. *Social modeling*
- h. *Life Models (Model dari kehidupan nyata)*
- i. *Home work assignments*
- j. Menulis (*written*)
- k. *Art and Craft* (seni dan kerajinan tangan)
- l. Umpan Balik
- m. Kepercayaan (*trust*)
- n. Keputusan Kolomok

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode *Action research* dalam bentuk kolaborasi (*Collaborative Action Research*). Populasi penelitian adalah mahasiswa Kebidanan UNSIKA semester 1

Penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang saling berhubungan secara procedural, yakni perencanaan/*planning*, tindakan/*acting*, pengamatan/*observing*, dan refleksi /*reflecting* (Lewin dalam Depdikbud,1999). Hubungan keempat komponen tersebut dipandang sebagai satu siklus.

Antara siklus pertama dengan siklus-siklus selanjutnya terdapat hubungan yang saling mempengaruhi.

Pelaksanaan penelitian dengan 3 siklus, dalam setiap siklus terdapat tahapan-tahapan pelaksanaannya, adapun tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

Observasi Awal

Pelaksanaan observasi awal bertujuan untuk memperoleh informasi tentang permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang mengalami masalah penyesuaian diri. Dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku mahasiswa dalam kesehariannya, wawancara dengan pembimbing akademik, pengelola asrama, dan mendiskusikannya dengan kesiswaan.

1. Tahap refleksi
2. Tahap Penyusunan Rencana Tindakan
3. Tahap Pelaksanaan Tindakan
4. Pelaksanaan Evaluasi

Pengumpulan Data

Data yang mendukung pelaksanaan penelitian ini, yang terdiri dari data kualitatif dan data kuantitatif, yaitu:

- a. Hasil tes awal dan tes akhir yang diberikan kepada mahasiswa (instrumen Penyesuaian Diri)
- b. Hasil observasi terhadap perilaku keseharian mahasiswa.
- c. Wawancara dengan Pembimbing akademik dan pengelola asrama.
- d. Daftar Alat Ungkap Masalah

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Alat Ungkap Masalah dan instrument Penyesuaian Diri.

Angket Penyesuaian Diri

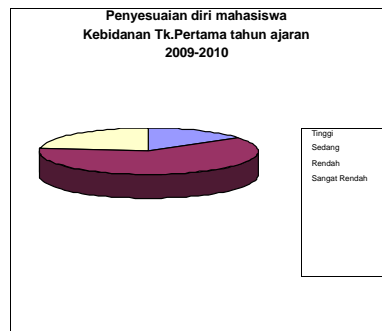
ASPEK	INDIKATOR	POSITIF	NEGATIF
<i>Kemampuan mengelola emosi</i>	a. Mampu menahan Emosi b. Dapat menunjukkan kasih sayang	1,5,6,7,8,77, 78,80	2,3,4,19 27
<i>Terhindar dari mekanisme psikologis</i>	a. Mampu bertindak tegas b. Tidak menghindari dari permasalahan	9,14, 54,56	10,11,12,13 15, 74,76
<i>Terhindar dari Frustrasi</i>	a. Mampu memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan	25,28	16,17,20,21, 22,24,26,49
<i>Kemampuan memecahkan masalah dengan cara yang tepat</i>	a. Mampu mengambil keputusan tanpa konflik b. Dapat memilih alternatif keputusan dengan baik	30,31,37,59	29,33,34,35
<i>Kemampuan mengembangkan diri</i>	a. Mampu menangani masalah b. Mampu mengatasi masalah	38,40,41, 43,48	39,42,44, 47
<i>Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu</i>	a. Mampu belajar dari kegagalan b. Bertanggung jawab	46,53,62,73	51,60,61,63 64,69,71
<i>Mampu berpikir realistik</i>	a. Mampu menerima kenyataan b. Mampu mengadakan hubungan dengan orang lain c. Partisipasi dalam kegiatan	23,36,50,52, 57,67,68,70, 75	18,32, 55, 58, 65, 66, 72,79

Pengujian validitas yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages Social Sciences*) versi 17.0. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari 80 butir pernyataan instrumen yang diujicobakan, sebanyak 53 dinyatakan valid dengan ketentuan $p\text{-value} < 0,05$. Sejumlah 27 dinyatakan unvalid sehingga tidak dipakai.

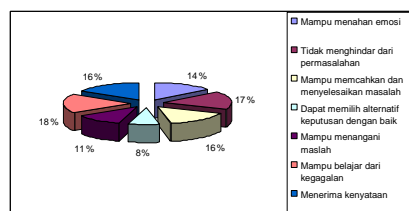
b. Pedoman Wawancara, Observasi dan Studi Dokumentasi

Hasil Pengolahan Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan adalah uji t (t-test). Uji t (t-test) digunakan untuk melihat perbedaan hasil pre dan post test yang diberikan pada mahasiswa. Proses analisis data memerlukan suatu penafsiran (intervensi) terhadap data yang berasal dari berbagai sumber.



Dari hasil perhitungan ini, maka yang diberikan konseling kelompok adalah mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.



Dari tujuh aspek penyesuaian diri yang rendah, aspek kemampuan memilih alternative keputusan dengan baik dan kemampuan menangani masalah adalah yang paling rendah, hal ini terjadi karena berbagai aspek terutama habit, pola asuh dan lingkungan social ekonomi, sehingga disaat tuntutan mahasiswa untuk mandiri terutama di lingkungan perkuliahan berasrama maka mahasiswa tersebut memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri, dari hasil tes maka dibuat program untuk mengembangkan pribadi mahasiswa untuk meningkatkan penyesuaian dirinya.

PROGRAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA

No	Indikator	Tujuan	Permasalahan	Metode & Teknik
1	a. Mampu menahan Emosi b. Dapat menunjukan kasih sayang	1. Konseli dapat melakukan perilaku yang lebih baik dalam mengelola emosi 2. Pentingnya mengendalikan emosi. 3. Meningkatkan rasa kasih sayang	Mengungkapkan masalah emosi masing-masing peserta dan membuat komitmen untuk mengubah perilaku tersebut	<i>Written (Listing exercise),</i>

2	<p>a. Tidak menghindar dari permasalahan</p> <p>b. Mampu bertindak tegas</p>	<p>1. Mengetahui / menyadari bahwa cara orang memandang berbeda-beda.</p> <p>2. Mendapatkan pemahaman bahwa setiap orang boleh berbeda pendapat, dan tidak menentang orang yang berbeda pendapat</p> <p>3. Dapat berpikir lebih realistis dan bertindak tegas.</p>	<p>1. Persepsi gambar (sumber Freedman mengenai teori persepsi dan atribusi)</p> <p>2. Kasus konsep diri negatif</p>	<p><i>Written (Response Exercises), Problem solving</i></p>
3	<p>a. Mampu memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan</p>	<p>1. Peserta mampu memandang orang lain dari sisi kelebihan yang secara psikologis</p>	<p>1. <i>Memberi Apresiasi pada Orang lain</i></p> <p>2. Mensikapi permasalahan diri</p>	<p><i>Talk about the member</i></p>

		<p>akan memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mentalnya.</p> <p>2. Peserta menyadari beberapa perilaku dirinya yang dianggap biasa, ternyata oleh orang lain dianggap luar biasa, dan hal ini akan memberikan pengaruh terhadap kepercayaan dirinya</p>	<p>dan orang lain</p>	
--	--	--	-----------------------	--

4	<p>a. Mampu mengambil keputusan tanpa konflik</p> <p>b. Dapat memilih alternatif keputusan dengan baik</p>	<p>1. Memotivasi peserta dalam menentukan pilihan hidupnya.</p> <p>2. Setiap pilihan memiliki resiko</p> <p>3. Keterampilan dalam membuat keputusan</p> <p>Pilihan apa yang pernah dilakukan dan yang paling berat?</p> <p>1. Mengapa saat mengambil keputusan menjadi sulit</p> <p>2. apa saja yang harus disiapkan saat pengambilan keputusan</p>	<p><i>Pilihan Hidup</i></p>	<p><i>Social Larning</i> (Diberikan perilaku baru, diharapkan dng cara imitasi, observasi dan menyesuaikan diri dengan model yang dibuat) <i>Roleplay.</i></p>
5	<p>a. Mampu menangani masalah</p> <p>b. Mampu mengatasi masalah</p>	<p>1. Mengajarkan bahwa dalam hidup ini banyak prioritas dan nilai-nilai</p> <p>2. Diperlukan keterampilan untuk memilih sesuatu hal yang memang dapat mengoptimalkan potensi diri.</p>	<p><i>"Apa yang paling penting dalam hidupmu"</i></p> <p><i>Tugas yang diberikan:</i> 1. Potensi diri yang dimiliki</p> <p>2. Hal Terbesar yang diinginkan</p> <p>3. Pernahkan salah dalam membuat keputusan memilih</p>	<p><i>Home work Assigment</i></p> <p>Konseli diberikan tugas untuk melatih, membiasakan diri akan nilai tertentu yang menuntut perilaku yang diharapkan</p>
6	<p>a. Mampu belajar dari kegagalan</p>	<p>1. Memberikan kesadaran bahwa</p>	<p><i>"Tenggelam atau Terapung"</i></p>	<p>Art and crafts</p>

	b. Bertanggung jawab	sikap sebenarnya bisa di ubah sesuai dengan apa yang diinginkan, 2. Diharapkan adanya keterampilan dalam mengelola permasalahan.	<i>Tugas yg diberikan :</i> 1. Sikap apa saja yang mendukung penyesuaian diri menjadi lebih baik? 2. Sikap apa saja yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri menjadi terhambat?	
7	a. Mampu menerima kenyataan b. Mampu mengadakan hubungan dengan orang lain c. Partisipasi dalam kegiatan	1. Dilakukan untuk memahami pentingnya tim/kelompok 2. Pentingnya komunikasi dalam suatu kelompok 3. meningkatkan kreativitas	“Eksplorasi Koran Bekas”, <i>The Longest Tie</i>	<i>Games Trust,</i> Keputusan kelompok

Analisa

Pada setiap siklus peneliti merancang tujuan yang telah ditentukan, dimana konseling Kelompok dibagi dalam empat sesi, diberikan Konseling kelompok sesi awal (*forming*), konseling sesi transisi (*storming & norming*), dan sesi ketiga di berikan konseling kelompok sesi kerja. Setelah ketiga sesi dilewati maka untuk mengakhiri kegiatan peneliti memberikan konseling kelompok sesi terminasi (*adjourning*).

Pada siklus pertama menunjukkan kurangnya motivasi anggota kelompok dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, mereka cenderung berdiam diri. Mahasiswa masih bersikap ragu ragu untuk mengungkapkan pendapat dalam forum diskusi kecil, terlihat setiap anggota kelompok melihat anggota kelompok lainnya. Siklus ke 2 ini mahasiswa sudah mulai mengenal anggota kelompoknya, Pada siklus ke 2 peneliti memberikan kegiatan yang bisa mempererat kekuatan dalam tim, pentingnya komunikasi antar anggota kelompok dan sikap toleransi antar anggota kelompok. tiap anggota sangat semangat dan berlomba dan mulai mampu mengekspos apa yang dirasakan dalam kegiatan kelompok. Kegiatan siklus 3 ini menekankan pada tujuan untuk mengeluarkan masalah-masalah yang memang dirasakan oleh tiap anggota kelompok yang berhubungan dengan penyesuaian diri baik di kampus dalam bidang akademik ataupun dalam relasi interpersonal dalam lingkungan asrama.

Dari hasil observasi dan *post test* bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah tersebut menunjukkan perubahan sikap dalam kesehariannya, seperti semakin bersemangat dalam menyelesaikan tugas, mulai membuka diri dan berani menyampaikan pendapatnya. Sikap tertutup, berdiam diri, selalu ingin menang sendiri dan termenung sudah tidak terlihat lagi pada perilaku mereka.

Kesimpulan

- Kemampuan Penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada tingkat yang berbeda-beda, - Indikator penyesuaian diri yang dikembangkan untuk mahasiswa meliputi mengendalikan emosi, bertindak

tegas, tidak menghindari permasalahan, mampu memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan, mampu mengambil keputusan tanpa konflik, mampu belajar dari kegagalan, bertanggung jawab, mampu menerima kenyataan, mampu mengadakan hubungan dengan orang lain dan kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan.

- Factor penyebab penyesuaian diri yang rendah tersebut dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan social/ lingkungan.
- Program konseling kelompok yang diberikan untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa sudah efektif untuk dilaksanakan
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengeksplor perasaan-perasaan cemas, takut, dan membantu meningkatkan motivasi..

Rekomendasi

Selain pendekatan konseling kelompok yang digunakan, perlu juga didukung dengan upaya lain berupa menyeluruh melalui intervensi psikososial yang berbasis *komunitas*, sekaligus pengembangan diri secara kolektif. Upaya ini sangat penting mengingat penyesuaian diri yang rendah yang dialami oleh mahasiswa tergantung oleh *social support*, terutama *family support*, yaitu orang tua yang mempunyai pengaruh dan hubungan dekat dengan mahasiswa. Dengan terciptanya lingkungan asrama dan perkuliahan yang sehat maka akan memungkinkan penyesuaian diri dapat secara optimal .

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, W. John, *Educational Research*, Pearson International Edition, New Jersey.
- Dayakisni, Tri, Hudaniah, 2009, *Psikologi Sosial*, Umm Pess, Malang
- Gerungan, W.A, DR, Dipl.Psych, 2008, *Psikologi Sosial*, Refika Aditama, Bandung.
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hackney, Harold, Sherry Cormier, 19 , *The Profesional Counselor a process guide to helping*, Pearson, New Jersey, Columbus, Ohio.
- Hurlock, E. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga Press
- Rusmana, Nandang. (2009). *Konseling Kelompok Bagi Anak Berpengalaman Traumatis*. Bandung; Rizqi Press.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Permainan (Games & Play)*. Bandung; Rizqi Press.
- Stringger, Ernest. T. (2007). *Action Research*. USA; Sage Publications, inc.
- Sugiono, Prof, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif , kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.
- Suherman, DR, M.Pd, dkk, 2007, *Konsep dan aplikasi Bimbingan dan Konseling*, FIP – UPI, Bandung.
- Surya Moh, Prof, DR, H, *Psikologi Konseling*, Maestro, Bandung
- Yaqien, M.F. Abi, 2005, *Anak Cerdas dengan Bermain*, Lintas Media, Jombang.
- Yusuf Syamsu, LN, Prof, 2005, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Yusuf Syamsu, LN, Prof, 2008, *Mental Hygiene. Terapi psikospiritual untuk hidup sehat berkualitas*, Maestro, Bandung