

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Secara etimologis istilah konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counselium* artinya “bersama” atau “bicara bersama-sama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.¹

Counseling dalam kamus bahasa Inggris berkaitan dengan kata *Counsel*, yang mempunyai arti sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to talk counsel*). Dengan demikian, *counseling* diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²

Menurut Shertzer dan Stone; Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.³

Selanjutnya, Mulyadi merangkum beberapa definisi konseling dari beberapa ahli konseling dunia, antara lain:

¹Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. 2004. Jakarta: PT Rineka Cipta. 99.

²Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. 2007. Yogyakarta: Media Abadi. 34.

Patterson (1959) mengemukakan bahwa konseling adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi antara seorang terapis dengan satu atau lebih konseli dimana terapis menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematis tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan mental konseli. Bila definisi ini dikaji lebih jauh, maka beberapa ciri-cirinya yang menonjol akan terlihat : (1) merupakan suatu proses, (2) bisa dilakukan dengan satu atau lebih konseli, (3) konselor harus dipersiapkan secara profesional, dan (4) hubungan antar pribadi yang andalannya adalah upaya bersama.

Edwin C. Lewis (1970) mengemukakan bahwa konseling adalah suatu proses dimana orang bermasalah (konseli) dibantu secara pribadi untuk merasa dan berperilaku yang lebih memuaskan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak terlibat (konselor) yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang konseli untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang memungkinkan berhubungan secara lebih efektif dengan dirinya dan lingkungannya. Definisi ini juga melihat konseling sebagai suatu proses yang melibatkan interaksi antara konselor dan konseli dalam suatu upaya bersama agar lebih efektif dalam berhubungan dengan dirinya dan lingkungannya.

³ Nurihsan, Ahmad Juntika. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*.2007.

Smith, dalam Shertzer & Stone (1974) Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseling membuat–interpretasi tentang fakta–fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana atau penyesuaian–penyesuaian yang perlu dibuat.

Mc. Daniel (1956), Suatu pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinyasendiri dan lingkungan.

Berdnard & Fullmer (1969) Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut.

2. Aspek-Aspek Konseling

Menurut W.S. Winkel pengarang buku bimbingan dan konseling di institusi pendidikan, berpendapat bahwa ada dua aspek pokok dalam konseling. Yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses menunjuk pada kenyataan bahwa konseli/klien mengalami suatu rangkaian perubahan dalam diri sendiri, yang membawa dia saat masalah disadari, diungkapkan dan belum ada penyelesaiannya ke saat masalah telah terpecahkan secara memuaskan.

Rangkaian perubahan dalam diri sendiri itu biasanya mengikuti urutan: mengungkapkan masalah secara tuntas; melihat inti masalah dengan

lebih jelas; menyadari semua reaksi dalam alam perasaan terhadap masalah itu secara lebih utuh; menghadapi masalah dengan perasaan yang lebih bening dan lebih rasional; menemukan penyelesaian yang memuaskan atas masalah yang dibahas; mendapat keberanian untuk mewujudkan penyelesaian itu dalam tindakan-tindakan konkret setelah konseling berakhir. Aspek tatap muka menunjuk pada periode waktu konseli/klien berhadapan muka dengan konselor serta berwawancara dengan konselor mengenai masalah yang dihadapinya.

3. Konseling Kelompok

Menurut Latipun konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).⁴

Menurut George M. Gazda, ia memberikan definisi konseling kelompok, dalam bukunya *Group Counseling: A developmental approach* dan dikutip oleh Shertzer dan Stone dalam bukunya *Fundamentals Of Counseling* sebagai berikut; “Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang

⁴Latipun. *Psikologi Konseling*. 2006. Malang: UMM Pres. 118

dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor. Konseling-konseling atau para klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Para konseling ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/ atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu”.⁵

Menurut W.S. Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.⁶

Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat

⁵Ibid. 590

pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam bukunya *Group Counseling*: interaksi dalam kelompok konseling mengandung banyak unsur terapeutik, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok:⁷

- 1) Memandang kelompok bahwa kelompoknya menarik;
- 2) Merasa diterima oleh kelompoknya;
- 3) Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka harapkan dari orang lain;
- 4) Merasa sungguh-sungguh terlibat;
- 5) Merasa aman sehingga mudah membuka diri;
- 6) Menerima tanggung jawab peranannya dalam kelompok;
- 7) Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama;
- 8) Menghayati partisipasi sebagai bermakna bagi dirinya;
- 9) Berkomunikasi sesuai isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain;
- 10) Bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih mengerti akan kekuatannya dan kelemahannya;

⁶Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* 2007. Yogyakarta: Media Abadi. 590.

⁷Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* 2007. Yogyakarta: Media Abadi. 591

- 11) Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi tegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri; dan
- 12) Bersedia menaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

4. Fungsi Konseling

1. Fungsi Pemahaman

Adalah fungsi bimbingan dan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensi pribadi) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

2. Fungsi Prefentif

Adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya

mencegahnya, agar tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.

3. Fungsi pengembangan

Adalah fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli.

4. Fungsi Penyembuhan

Adalah fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Teknik yang digunakan adalah konseling dan *remedial teaching*.

5. Fungsi penyaluran

Adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

6. Fungsi adaptasi

Adalah fungsi bimbingan dan konseling yang membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah dan staf, konselor dan guru untuk

menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseli.

7. Fungsi Penyesuaian

Adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

8. Fungsi Perbaikan

Adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak berkehendak. Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

9. Fungsi Fasilitator

Adalah fungsi bimbingan dan konseling yang memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang pada seluruh aspek dalam kehidupan konseli.

10. Fungsi Pemeliharaan

Adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.⁸

5. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut literatur profesional mengenai konseling kelompok, sebagaimana dalam karya Erle M.Ohlsen (1977) Don C.Dinkmeyerdan James J. Muro (1979), Gerald Corey (1981) dan John McLeod (2003) dapat diperoleh sejumlah tujuan umum dari pelayanan bimbingan dan konseling kelompok sebagai berikut:

1) Pemahaman

Adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, yang mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional daripada perasaan dan tindakan. (Freud: “where id was, shall ego be”) yang artinya : dimana ada id, maka disitu ada ego. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Sehingga rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.

2) Berhubungan dengan orang lain

Menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam

⁸Asman, Jamal Ma'mur. 2010. *Panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*. Jogjakarta:

keluarga atau di tempat kerja. Para konseli mampu mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan mereka.

3) Kesadaran Diri

Menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan dan ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap dirinya.

4) Penerimaan Diri

Pengembangan sifat positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subjek kritik diri dan penolakan. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian ia tidak merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.

5) Aktualisasi Diri atau individuasi

Pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan. Masing-masing konseli menetapkan sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

6) Pencerahan

Membantu klien mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

7) Pemecahan Masalah

Menemukan pemecahan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh klien/konseli seorang diri. Menuntut kompetensi umum dalam pemecahan masalah.

8) Pendidikan psikologi

Membuat klien/konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku.

9) Memiliki Keterampilan Sosial

Mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan, asertif, atau pengendalian kemarahan. Para konseli lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan perasaan sendiri.

10) Perubahan Kognitif

Modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.

11) Perubahan Tingkah Laku

Modifikasi atau mengganti pola tingkah laku maladaptif atau merusak. Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi didalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.

12) Perubahan Sistem

Memperkenalkan perubahan dengan cara beroperasinya sistem sosial (contoh:keluarga). Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.

13) Penguatan

Berkenaan dengan keterampilan, kesadaran dan pengetahuan yang akan membuat klien/konseli mampu mengontrol kehidupannya.

14) Restitusi

Membantu klien/konseli membuat perubahan kecil terhadap perilaku yang merusak.

15) Reproduksi (generativity) dan aksi sosial :

Menginspirasi dalam diri seseorang hasrat dan kapasitas untuk peduli terhadap orang lain, membagi pengetahuan dan

mengkontribusikan kebaikan bersama (*collective good*) melalui kerja komunitas.

Amat jarang sekali konselor atau agen konseling yang berusaha untuk melingkupi semua tujuan yang terdapat pada daftar diatas. Secara garis besar, konselor psikodinamik mencentralkan fokusnya pada pemahaman. Praktisi humanistik memiliki tujuan mempromosikan penerimaan diri dan kebebasan personal. Terapis kognitif-behavioral memberikan sebagian besar perhatiannya untuk manajemen dan kontrol tingkah laku. Akan tetapi setiap pendekatan konseling yang valid seharusnya cukup fleksibel agar memungkinkan klien/konseli menggunakan hubungan terapeutik sebagai arena mengeksplorasi dimensi hidup yang paling relevan terhadap eksistensi mereka saat itu.⁹

6. Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap, terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu:

1. Pra konseling: pembentukan kelompok.

Tahap ini merupakan tahap persiapan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok, yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.

2. Tahap 1: tahap permulaan (Orientasi dan eksplorasi)

⁹MC. Leod john. 2003.*Pengantar konseling Teori dan Studi Kasus. Edisi ketiga.*Jakarta: Kencana Prenada media group.13-14

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota kelompok mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok.

3. Tahap 2: tahap transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok atau enggan jika harus membuka diri.

4. Tahap 3: tahap kerja-koheisi dan produktivitas

Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas. Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi tranferensi, kohesifitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab, tidak lagi mengalami kebingungan.

5. Tahap 4: tahap akhir (Konsolidasi dan terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik

ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan dan diterapkan dalam kehidupan klien jika dipandang telah memadai. Karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan dan perubahan dalam skala yang terbatas.

6. Setelah konseling: Tindak lanjut dan evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

7. **Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam**

Agama islam diturunkan ke bumi untuk memperbaiki akhlak manusia serta membimbing dan mengarahkan ke jalan yang lebih baik dengan kitab suci Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Al-Qur'an adalah kitab yang mencakup kebajikan didunia dan akhirat, sehingga di dalamnya terdapat petunjuk, pengajaran hukum, aturan, akhlak dan adab sebagaimana penegasan Ash-shidiqi, Hasbi (1966). Ungkapan ini mengandung pengertian bahwa Al-Qur'an sarat dengan jawaban berbagai persoalan kehidupan, termasuk persoalan keilmuan. Oleh karena itu Al-Qur'an harus dikaji dan dipelajari apabila seseorang ingin menemukan jawaban atas persoalan kehidupan maupun persoalan keilmuan yang muncul sesuai dengan petunjuk Allah.

Pengertian bimbingan dan konseling Islam menurut M Arifin adalah “Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan dimasa yang akan datang”.¹⁰

Anwar Sutoyo menyebutkan bahwa layanan bimbingan dan konseling islami adalah “Upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah SWT”.¹¹

Faqih berpendapat “konseling Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”.¹²

Bertolak dari pendapat diatas dapat ditarik pengertian bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan rohaniah baik mental dan spiritual agar

²¹ Abied. 2009

yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT, atau dengan kata lain bimbingan dan konseling Islam ditujukan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik kesulitan lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa datang agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

8. Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islami

Anwar Sutoyo mengemukakan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling islami¹³, sebagai berikut:

a. Prinsip dasar konseling

- 1) Manusia ada di dunia ini bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakan yaitu Allah SWT, Ada hukum-hukum dan ketentuan Allah (sunatullah) yang pasti berlaku untuk semua manusia sepanjang masa.
- 2) Manusia adalah hamba allah yang harus selalu beribadah kepada-Nya sepanjang hayat.

²²Anwar Sutoyo, 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami : Teori dan Praktek*. Pustaka Pelajar. 22

²³Faqih. Mizan. 2011

¹³Anwar Sutoyo, 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam : Teori dan Praktek* : Pustaka Pelajar (208-211)

3) Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai ketentuan-Nya (*khalifah fil ardh*).

4) Manusia sejak lahir dilengkapi dengan fitrah jasmani, rohani, nafs, dan iman.

5) Iman perlu dirawat agar tumbuh subur dan kokoh, yaitu dengan selalu memahami dan mentaati aturan Allah.

6) Islam mengakui bahwa pada diri manusia ada sejumlah dorongan yang perlu dipenuhi, tetapi dalam pemenuhannya diatur sesuai dengan tuntunan Allah.

7) Bahwa dalam membimbing individu seyogianya diarahkan agar individu secara bertahap mampu membimbing dirinya sendiri, karena rujukan utama dalam membimbing adalah agama, maka dalam membimbing individu seyogianya dibantu agar secara bertahap mereka mampu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

8) Islam mengajarkan agar umatnya saling menasehati dan tolong menolong dalam kebaikan dan taqwa.

b. Prinsip yang berhubungan dengan konselor

1) Konselor dipilih atas dasar kualifikasi keimanan, ketaqwaan, pengetahuan (tentang konseling dan syar'at islam), ketrampilan dan pendidikan.

- 2) Ada peluang bagi konselor untuk membantu individu mengembangkan dan atau kembali kepada fitrahnya.
 - 3) Ada tuntutan Allah agar pembimbing mampu menjadi teladan yang baik bagi individu yang dibimbingnya.
 - 4) Ada keterbatasan pada diri konselor untuk mengetahui hal-hal yang gaib, sebagaimana dalam QS, 6 : 50, 11 : 31 yang artinya “Bahkan Rasulullah sendiri diperintahkan agar ia mengatakan bahwa ia (Rasul SAW) tidak mengetahui hal-hal yang gaib”.
 - 5) Konselor harus menghormati dan memelihara informasi berkenaan dengan rahasia mengenai individu yang dibimbingnya.
 - 6) Dalam merujuk ayat-ayat Al-Quran, konselor harus menggunakan penafsiran para ahli.
 - 7) Dalam menghadapi hal-hal yang konselor sendiri kurang memahami, seyogianya ditanyakan atau diserahkan kepada orang lain yang dipandang lebih ahli.
- c. Prinsip yang berhubungan dengan individu yang dibimbing
- 1) Dalam membimbing individu perlu dimantapkan kembali hakekat “*laa ilaha illallah*”, dan konsekuensi ucapan “*Ashadu alla ilaha illallah*”.

- 2) Kehidupan individu secara pribadi maupun keseluruhan pasti berakhir dalam waktu yang tidak diketahui, setiap orang akan diperhitungkan amalnya dan mendapat balasan atas semua yang telah dilakukannya di dunia.

9. Contoh Perubahan Tingkah Laku dalam Al-Qur'an sebagai Kunci Keberhasilan Proses Bimbingan Konseling

Dalam konteks konseling, Al-Qur'an menyebutkan adanya pribadi malasuai di antaranya dalam surat Al-Baqarah (2) – 10 : yang artinya, yang tidak sadar telah diderita manusia sementara ia sendiri tidak tahu tentang apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri.¹⁴

Berdasarkan telaah heuristik terhadap 6666 ayat-ayat Al-Qur'an ditemukan 290 ayat yang memiliki kandungan nilai konseling. Semua ayat yang ditemukan secara implisit menunjukkan adanya perubahan tingkah laku. Jumlah ayat-ayat Al-Qur'an hasil temuan dijabarkan peneliti berdasarkan model A-R sesuai jumlah perubahan tingkah laku yang merupakan kunci keberhasilan proses bimbingan konseling.

Penjabaran kedalam model A-R bertujuan untuk memudahkan pembahasan dan pemahaman hasil temuan. Ayat-ayat Al-Qur'an yang ditemukan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. 1 perubahan tingkah laku berdasarkan ayat Al-Qur'an

¹⁴Elfi Mua'awanah, Rifa Hidayah. Bimbingan konseling Islam di sekolah dasar. Jakarta: Bumi aksara. 2012.154

Perubahan Tingkah Laku	Jumlah Ayat
Model A	41 ayat (QS. Yusuf (12) : 8, 11-18, 59-66, 70-83, 87-92, 97)
Model B	9 ayat (QS. Yusuf (12) : 36-41)
Model C	4 ayat (QS. Al-Qashash (28) : 34-35, QS. Thaha (20) : 25-32, QS. Al-A'raf (7) : 142-154, QS. Thaha (20) : 86-88, 96-97, 155)
Model D	5 ayat (QS. Al-an'am (6) : 75-78)
Model E	14 ayat (QS. Al-Qashash (28) : 15-22, 33, QS. As-Syu'ara (26) : 18-22)
Model F	9 ayat (QS. Al-Baqarah (2) : 35-38, Thaha (20) : 115, 120, 122, QS. Al-A'raf (7) : 23)
Model G	22 ayat (QS. Al-A'raf (7) : 85-93, QS. Hud (11) : 84, QS. As-Syu'ara (26) : 181-190, QS. Al-Ankabut (29) : 36-38)
Model H	30 ayat (QS. Al-Qashash (28) : 34-35, QS. Thaha (20) : 25-32, QS. Al-A'raf (7) : 142-154, QS. Thaha (20) : 86-88, 96-97, 155)
Model I	4 ayat (QS. Al-Baqarah (2) : 219, QS. An-Nisa' (4) : 43, QS. Al-Maidah (5) : 90-91)
Model J	22 ayat (QS. An-Naml (27) : 23-44)
Model K	1 ayat (QS. Al- An'am (6) : 75-78)
Model L	7 ayat (QS. Al- Anbiya' (21) : 83-84, QS. Shad (38) : 41-44)
Model M	26 ayat (QS. Hud (11) : 25-34, 36-48, QS. Al-Ankabut (29) : 14, QS. At- Tahrir (66) : 10)
Model N	18 ayat (QS. Al- An'am (6) : 75-78)
Model O	20 ayat (QS. Al- Anbiya' (21) : 52-71)

Model P	25 ayat (QS. Hud (11) : 50-54, 58-60, QS. Al-A'raf (7) : 66-70, QS. Asy-Syu'ara' (26) : 128-135, QS. Al- Hijr (15) : 14-15, 41, QS. Al- Ahqaf (46) : 24-25)
Model Q	20 ayat (QS. Fushilat (41) : 17, QS. Al- A'raf (7) : 73-78, QS. Hud (11) : 61-68, QS. Al- Isra' (17) : 52-53)
Model R	10 ayat (QS. An- Nur (24) : 11-20)
JUMLAH	290 ayat

Dari hasil temuan yang tertulis dalam tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk membantu klien, khususnya yang beragama islam teknik efektif untuk merubah tingkah laku klien adalah membuka kesadaran klien. Kesadaran ini dapat diwujudkan dengan intervensi kognitif, afektif, maupun aksi. Hal yang tergolong dalam konsep ini dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel :2. 2 Kesadaran Klien

No	Intervensi kesadaran	Ganjaran	Hukuman	Kognitif	Afektif	Aksi
1	Pada model A terjadi perubahan kesadaran dari <i>nahnu usbatun..., wathrakhuhu...awiqtuluhu..</i> . menjadi <i>innaa nahnu minal khaathi'iin</i> (QS. Yusuf (12) 91-97), <i>tallahi laqad atsarakallahu 'alainaa, as-taghfirlanaa dzunuubanaa innaa kunnaa minal khaati'iin</i>			X		X

2	<p>Pada model C terjadi perubahan kesadaran dari <i>ataj'alu fiihaman yufsidu fiiha wa yasfiqul dimaa'... wanahnuu nusabbihu bihamdika wa nuqaddisu lak... menjadi subhaanaka laa'ilma lanaa illaa maa'allamtana</i></p>		X	X		
3	<p>Model D menunjukkan adanya penguatan <i>waliyakuuna minal mu'miniin</i> dari belum yakin menjadi yakin tentang pencarian tuhan <i>inni wajjahtu wajhiya lilladzii fatharas samaawaati wal ardl</i> (QS. Al-An'am (6) : 79)</p>			X		X
4	<p>Model E <i>fawakazahu...Araada an yabthisya...inni dlalamtu nafsii..</i> (QS. Al-Qashash (28) : 16) <i>faghfirlil</i> (QS. Al-Qashash (28) : 16) <i>Bima an'amta 'alaiya falaa akuuna dhahiiran lil mujrimiin</i> (QS. Al-Qashash (28) : 17) berdoa agar ditunjukkan jalan yang benar</p>			X		X
5	<p>Model F <i>rabbanaa dlalamnaa anfusanaa wainlam</i></p>	X		X		

	<i>taghfirlanaa watarhamnaa lanakuunanna minal khaasiriin</i> (QS. Al- A'raf (7) : 23)					
6	Model H menyembah anak sapi emas yang pada awalnya menyembah Allah, karena godaan dunia yang melimpah menjadi <i>walla-dziina 'amalul sayyiaati tsumma taabuu min ba'diha a wa amanuu inna rabbaka min ba'diha laghafuurun rahiim</i> (QS. Al-A'raf (7) : 153), <i>sawwalat linafsii</i> (QS. Thaha (20) : 96) <i>lainlam yarhamnaa rabbuna wa yaghfirlanaa lanakuunanna minal khasiriin</i> (QS. Al- A'raf (7) : 149)	X	X			
7	Model J. Ratu menyembah matahari (QS. An-Naml (27) : 24) menolak hadiah, memindahkan kerajaan berubah menjadi <i>rabbi innii zhalamtu nafsi wa aslamtu ma'a sulaimaana lillaahi rabbil 'alamiin</i> (QS. An-Naml (27) : 44)					X QS. An- Nam 1 (27) : 28 X
8	Model M. Memanggil anaknya agar ikut naik perahu			X		

	(QS. Hud (11) : 42) <i>idz naada rabbahuu faqaala rabbi innabnii min ahlii wa inna wa'dakal haqq wa anta ahkamul haakimiin</i> (QS. Hud (11) : 45) <i>...innahu 'amalun ghairu shaalihin inni a'idzuka an takuuna minal jaahiliin</i> (QS. Hud (11) : 46) <i>qaala rabbi inni a'uudzubika an as 'aluka ma laisa lii bihi 'ilmun wa inlam taghfirlii wa tarhamnii akum minal khasiriin</i> (QS. Hud (11) : 47)					
9	Model O. Menyembah patung (QS. Al- Anbiya' (21) : 52), menyembah apa yang nenek moyangnya sembah (QS. Al- Anbiya' (21) : 53) <i>innakum antumuzh zhalimuun</i> (QS. Al- Anbiya' (21) : 64)			X		

Disamping kesadaran, pemberian nasehat merupakan cara efektif untuk mengubah perilaku klien. Pemberian nasehat ini berdasarkan hasil temuan menggunakan konsep dosa sebagai hukuman dan pahala, ampunan Tuhan dan kasih sayang Tuhan sebagai ganjaran atau penguatan dengan intervensi kognitif, afektif maupun aksi.¹⁵

¹⁵Elfi Mua'awanah, Rifa Hidayah. 2012. Bimbingan konseling Islam di sekolah dasar. Jakarta: Bumi aksara. 160-164

Membuka kesadaran secara garis besar dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan (pengkondisian), nasehat, intervensi kognitif, intervensi kognisi-aksi, ampunan Tuhan, pemberiyahan Tuhan, pemberian gambaran orang yang mendapatkan dosa dan pahala, menunjukkan adanya pahala dan dosa, hukuman berupa siksaan Tuhan.

Penciptaan atau pengkondisian lingkungan dilakukan dengan:

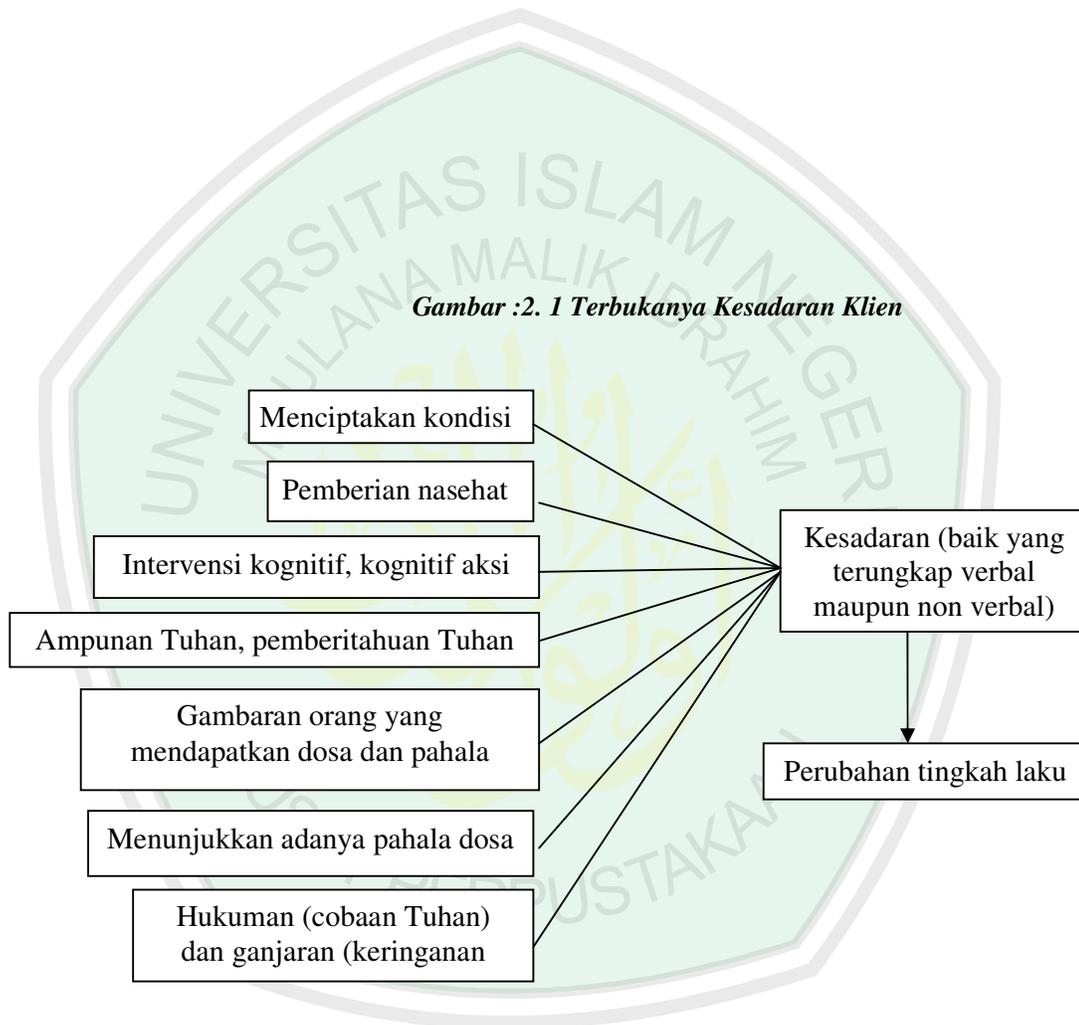
1. Mengidentifikasi penyimpangan tingkah laku, baik verbal maupun nonverbal yang *observable* dan *measurable*.
2. Menskenario tingkah laku baru sama dengan saat penyimpangan tingkah laku terdahulu.
3. Menggunakan objek berupa peristiwa, orang, alam dan kondisi yang sama saat penyimpangan tingkah laku.
4. Menggugah kognitif, afektif dan aksi, meniadakan hukuman.
5. Tidak memberikan kesempatan berulangnya penyimpangan tingkah laku.

Menciptakan lingkungan diaplikasikan pada perubahan tingkah laku yang merupakan sikap individu yang secara umum dapat diamati dan diukur, misalnya berbohong baik lisan maupun perbuatan, menampar orang, menerima kekurangan dirinya sendiri dan lain-lain sesuai spesifikasi masalah.¹⁶

Sebagai simpulan perubahan tingkah laku atau *changing attitude* (berubahnya tingkah laku menyimpang menjadi tidak menyimpang) dapat

¹⁶Elfi Mua'awanah, Rifa Hidayah.2012. Bimbingan konseling Islam di sekolah dasar. Jakarta: Bumi aksara. 18-169

terjadi apabila terbukanya kesadaran klien untuk mengubah tingkah lakunya sendiri berdasarkan temuan ayat-ayat Al-Qur'an sebagaimana gambar berikut.



Selanjutnya pemberi bantuan (konselor) hendaknya :

1. Memiliki sifat baik, setidaknya sesuai ukuran konseli
2. Bertawakkal, mendasarkan segala sesuatu atas nama Allah
3. Sabar, terutama tahan menghadapi konseli yang menentang keinginannya untuk diberikan bantuan

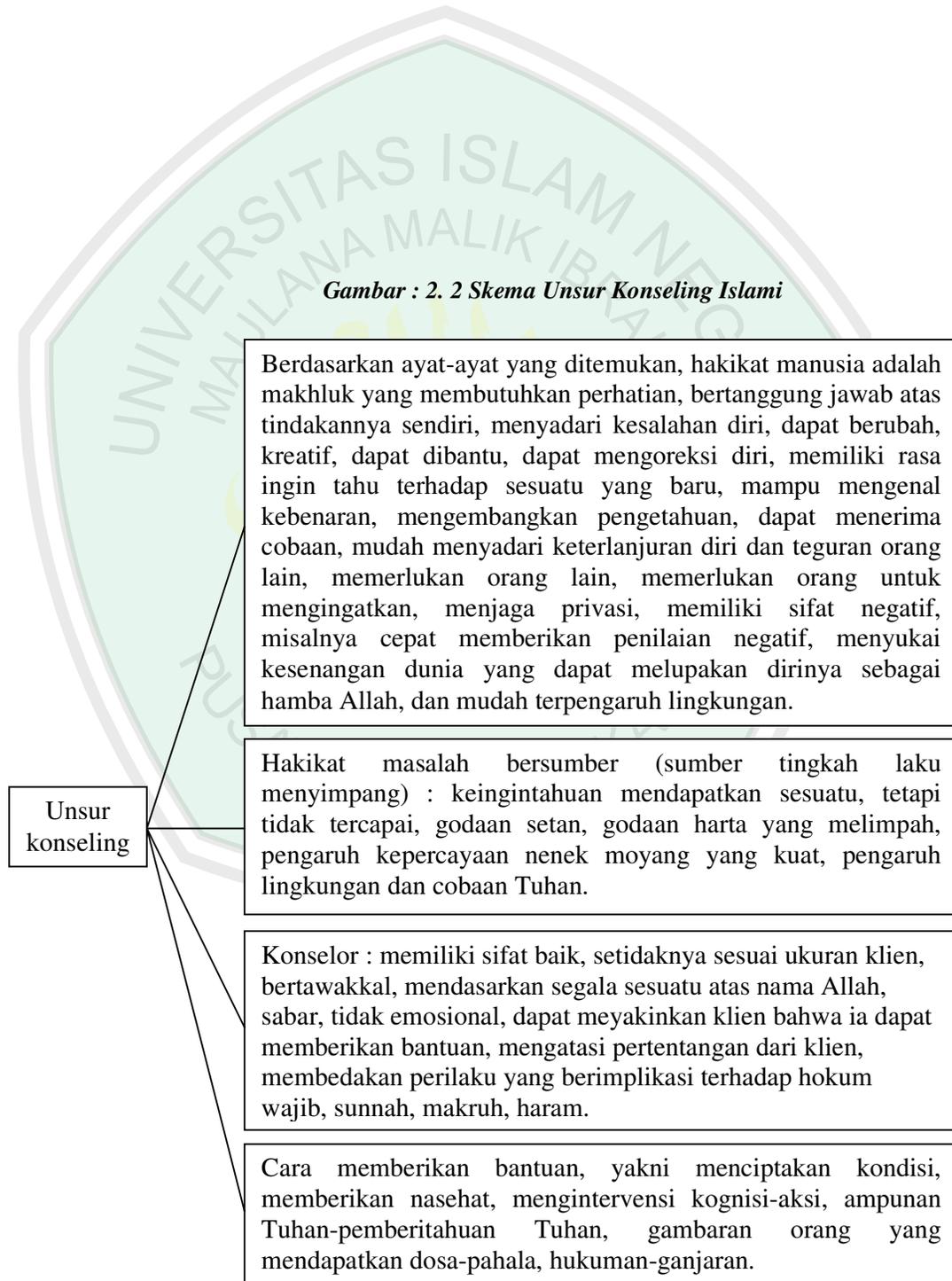
4. Tidak emosional, artinya tidak mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri sendiri dan konseli.
5. Retorika yang baik, mengatasi keraguan konseli dan dapat meyakinkan bahwa ia dapat memberikan bantuan.
6. Dapat membedakan tingkah laku klien yang berimplikasi terhadap hukum wajib, sunnah, mubah, makruh dan haram terhadap perlunya taubat atau tidak.

Perilaku bermasalah dapat dikonseling dengan berbasis Al-Qur'an.

Dalam mengkonseling klien yang beragama islam, nilai agama yang dibawanya dapat digunakan sebagai motivasi merubah tingkah lakunya. Ganjaran (penguatan) dalam Al-Qur'an berupa pahala tetap dapat efektif digunakan dalam mengkonseling klien yang beragama islam. Sama halnya dengan hukuman, balasan, yang dapat digunakan untuk mengkonseling klien beragama islam.¹⁷

¹⁷Elfi Mua'awanah, Rifa Hidayah.2012. Bimbingan konseling Islam di sekolah dasar. Jakarta: Bumi aksara. 171-178

Gambar : 2. 2 Skema Unsur Konseling Islami



B. Penyesuaian Sosial

1. Pengertian Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial berasal dari dua kata, yaitu penyesuaian dan sosial. Kamus besar bahasa Indonesia menjelaskan bahwa kata penyesuaian berarti proses, cara, perbuatan menyesuaikan.¹⁸ Sedangkan kata sosial berarti berkenaan dengan masyarakat.¹⁹

Psikologi menjelaskan bahwa penyesuaian sosial adalah penjalinan hubungan secara harmonis atau relasi dengan lingkungan sosial, mempelajari pola tingkahlaku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa sehingga cocok bagi masyarakat sosial.²⁰ Seseorang di dalam perkembangan selanjutnya diharapkan semakin lama semakin meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan dapat memenuhi harapan sosial sesuai dengan perkembangan usia

¹⁸Tim penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan bahasa. *Kamus besar bahasa Indonesia* (edisi kedua). Departemen pendidikan dan kebudayaan. 1996 Jakarta: Balai Pustaka. 931.

¹⁹Ibid. 958.

²⁰Chaplin, j.p. *Kamus Lengkap Psikologi*. 2006. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 469.

mereka sehingga ia mampu memikul tanggung jawab yang ada sesuai dengan usianya.²¹

Menurut Hurlock Penyesuaian sosial merupakan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik terhadap teman maupun terhadap orang yang tidak dikenal, sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan. Sikap sosial yang menyenangkan misalnya bersedia membantu orang lain meskipun mereka sendiri mengalami kesulitan.²²

Menurut Schneiders penyesuaian sosial merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri yang dapat diterima oleh kelompoknya. Jadi penyesuaian adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari diri sendiri maupun reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungan.²³

Menurut Kartono penyesuaian sosial adalah adanya kesanggupan untuk mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial yang sehat. Bisa menghargai individu lain dan menghargai hak-hak sendiri dalam masyarakat. Bisa

²¹ Ibid. 287

²² Hurlock, B. Elizabeth. *Psikologi Perkembangan Anak I* (edisi keenam). Terjemahan oleh Meitasari & zarkasih. 1978. Jakarta: Erlangga. 287

²³ Gunarsa, Singgih. *Psikologi Perkembangan*. 1988. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia. 89.

bergaul dengan orang lain dengan jalan membina hubungan persahabatan yang kekal.²⁴

Menurut Syamsu Yusuf penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi dan relasi.²⁵

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk menjalin hubungan dengan individu lain pada umumnya dan pada kelompok pada khususnya secara harmonis.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Sosial Siswa di Lingkungan Sekolah

Penyesuaian sosial siswa di sekolah diartikan sebagai kemampuan siswa mereaksi secara tepat realitas sosial, situasi, dan relasi sosial, sehingga mampu berinteraksi secara wajar dan sehat, serta dapat memberikan kepuasan bagi dirinya dan lingkungannya. Sekolah merupakan miniatur sosial bagi siswa, maka sekolah memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk membentuk suatu lingkungan sosial yang konstruktif dan kondusif bagi siswa, sehingga sekolah mampu mengantisipasi penyimpangan sosial-psikologis siswa. Di sekolah siswa tidak hanya mengalami perkembangan fisik dan intelektualnya saja, tetapi juga membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk bersosialisasi agar mencapai kematangan sosial dalam mempersiapkan dirinya menjadi orang dewasa yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang memadai. Yusuf (2007) mengungkapkan bahwa sekolah sebagai salah satu lingkungan sosial tempat individu berinteraksi, harus mampu menciptakan dan memberikan suasana psikologis yang dapat mencapai

²⁴ Kartini, Kartono. *Psikologi Sosial*. 1989. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 267

perkembangan sosial secara matang, dalam arti dia memiliki kemampuan penyesuaian sosial (social adjustment) yang tepat. Tuntutan dan realitas kehidupan sosial di sekolah akan direaksi secara berbeda-beda oleh masing-masing siswa, tergantung kemampuan penyesuaian sosial yang dimilikinya. Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian sosial yang dituntut dalam kehidupan sekolah, dengan tidak mempertimbangkan kebutuhan akademik, tidak jauh berbeda dengan penyesuaian sosial di lingkungan rumah dan keluarga, walaupun setiap individu akan bereaksi secara berbeda terhadap keduanya. Selain itu, Schneiders telah menyusun tuntutan lingkungan atau perilaku yang diharapkan dan yang berkaitan dengan realitas, situasi, dan relasi sosial, serta dihadapi oleh siswa di lingkungan sekolah, yang meliputi aspek-aspek dan indikator-indikator berikut:

- a. Kemampuan siswa menjalin hubungan persahabatan dengan temandisekolah.

Dalam aspek ini terdapat enam indikator, yaitu:

1. Siswa mampu menerima teman apa adanya
2. Kemampuan siswa mengendalikan emosi.
3. Kemampuan siswa bertanya terlebih dahulu.
4. Kemampuan siswa bersikap realistis.

²⁵ Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. 2006. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 198.

5. Kemampuan siswa melakukan pertimbangan dalam mengambil keputusan.
 6. Siswa mampu melakukan tindakan yang tepat sesuai norma.
 7. Kemampuan siswa mempertahankan hubungan persahabatan.
- b. Kemampuan siswa bersikap hormat terhadap guru, kepala sekolah, dan staf sekolah lainnya. Dalam aspek ini terdapat empat indikator, yaitu:
1. Siswa berbicara dengan volume suara yang lebih rendah daripada guru, kepala sekolah, dan staf sekolah yang lain.
 2. Kemampuan siswa bertuturkata dengan sopan dan santun ketika berkomunikasi dengan guru, kepala sekolah, dan staf sekolah yang lain.
 3. Kemampuan siswa dalam menjaga sikap ketika bertemu dengan guru, kepala sekolah, dan staf sekolah yang lain.
- c. Partisipasi aktif siswa dalam mengikuti kegiatan sekolah. Dalam aspek ini, terdapat dua indikator, yaitu:
1. Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas.
 2. Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- d. Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah. Dalam aspek ini terdapat dua indikator, yaitu:
1. Memiliki kesadaran akan pentingnya peraturan di sekolah.

2. Mematuhi dan menaati peraturan yang berlaku di sekolah.

3. Penyesuaian Sosial Pada Remaja

Hurlock(1999)menerangkan bahwa salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan orang lain diluar lingkungan keluarga. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru.Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok teman sebaya agar dapat diterima dilingkungan.

Schneiders (1964) mengemukakan batasan penyesuaian sosial sebagai usaha individu dengan kemampuan kapasitas yang dimilikinya untuk bereaksi secara efektif dan memadai terhadap realitas sosial adapun tujuan dari usaha tersebut adalah untuk memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan bagi dirinya maupun bagi lingkungannya.

Penyesuaian sosial dapat dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial serta menghargai nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat. Sedangkan penyesuaian yang buruk dapat terlihat dari tidak mempunyai seseorang memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang tidak dapat diterima dan tidak memuaskan bagi dirinya sendiri.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri dan Sosial

Kemampuan penyesuaian diri dan sosial setiap individu berbeda-beda, adapun yang membedakan hal tersebut dapat dikarenakan faktor-faktor berikut ini.

a. Kondisi Fisik: Meliputi faktor keturunan (hereditas), kesehatan fisik, dan sistem fisiologis tubuh. Individu yang berada dalam kondisi yang baik akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang sedang sakit, mengalami atau memiliki cacat tubuh, kelemahan fisik, dan kekurangan-kekurangan lainnya. Individu yang memiliki kekurangan yang berkaitan dengan fisik dapat mengalami perasaan-perasaan yang tidak adekuat, tertutup (*inferiority*), atau justru perhatian yang berlebihan terhadap fisiknya. Hal-hal tersebut seringkali menjadi penghambat dalam melakukan penyesuaian diri maupun penyesuaian sosial.

b. Perkembangan dan Kematangan: Meliputi faktor kematangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional. Individu yang lebih matang secara emosional akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang kurang matang, karena ia mampu mengendalikan diri dan bereaksi lebih tepat dan sesuai situasi yang dihadapi.

c. Faktor Psikologis: Meliputi pengalaman, proses belajar, pengkondisian, *self-determination*, frustrasi, dan konflik. Selain itu, pengalaman pada individu yang menjadikan proses belajar dapat mempengaruhi penyesuaian individu tersebut. Individu menjadi tahu dan merasakan

apa yang telah dialami dan dijadikan pembelajaran agar dapat melakukan penyesuaian diri maupun sosial yang tepat.

d. Kondisi Lingkungan: Meliputi kondisi rumah, keluarga, dan sekolah.

Pengaruh lingkungan rumah dan keluarga sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama untuk individu. Posisi dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, peran dalam keluarga, dan relasi dengan anggota keluarga lain akan mempengaruhi kebiasaan, sikap, dan pola perilaku individu. Begitupun halnya dengan sekolah yang juga memberikan pengaruh yang kuat pada kehidupan intelektual, sosial, dan moral individu.

e. Faktor Budaya: Meliputi juga ada istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri dan sosial seseorang. Karakteristik budaya yang diturunkan kepada individu melalui keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat turut mempengaruhi pola perilaku individu yang bersangkutan.

5. Penyesuaian Sosial Yang Baik Dan Yang Tidak Baik

Penyesuaian sosial yang baik ditandai dengan tampilnya respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Respon yang efisien adalah respon yang dapat membawa hasil yang diinginkan tanpa membuang banyak energi, waktu ataupun terjadinya kesalahan. Sedangkan yang dimaksud dengan respon yang sehat adalah respon yang sesuai dengan keadaan diri individu, sesuai dengan hubungan dengan kerabat individu tersebut, dan sesuai dengan hubungan individu dengan Tuhan. Dengan kata lain, individu yang

dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik adalah individu yang dengan keterbatasan kemampuan dan kepribadiannya, mampu belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara yang matang, efisien, sehat dan memuaskan, dan dapat mengatasi konflik-konflik mental, frustrasi, serta kesulitan-kesulitan personal dan sosial tanpa mengembangkan tingkah laku yang *simptomatik*.

Penyesuaian yang baik membutuhkan pengetahuan, keterampilan, kebajikan, pengalaman, dan kualitas-kualitas lainnya yang tergantung pada situasi yang sedang berlangsung. Kebanyakan orang tidak memiliki satu atau lebih karakteristik ini. Hal tersebut disebabkan adanya keterbatasan dalam kapasitas untuk melakukan penyesuaian diri yang baik di setiap situasi. Dalam suatu situasi penting yang membutuhkan respon yang tepat, individu mungkin kurang memiliki pengalaman yang diperlukan untuk menghadapi situasi seperti itu. Kebiasaan-kebiasaan buruk, adanya perasaan inferior di dalam diri, atau tidak cukupnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki individu dapat pula menghalangi individu tersebut untuk dapat memenuhi setiap tuntutan yang ditujukan kepadanya.

Individu yang tidak berhasil atau gagal dalam melakukan penyesuaian diri adalah yang tidak mampu mengatasi konflik yang dihadapinya atau tidak menemukan cara-cara yang tepat untuk mengatasi masalah atau tuntutan dari lingkungan, sehingga hal tersebut menimbulkan rasa frustrasi pada dirinya. Penyesuaian sosial yang tidak berhasil terjadi karena kondisi tertekan yang dialami individu yang mengakibatkan ia bertindak tidak

rasional dan tidak efektif, serta mendorong individu melakukan usaha yang tidak realistis untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Tidak selamanya kondisi tertekan ini menimbulkan penyesuaian diri yang tidak berhasil, kadang-kadang hal tersebut dapat pula mengarahkan kekuatan yang luar biasa dan cara-cara efektif dalam penyesuaian sosial.

6. Penyesuaian Sosial Ditinjau Dari Perspektif Islam

Seorang muslim dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik jika ia mampu memahami dan mengamalkan beberapa sikap sosial yang disebutkan sama hadist *Riyadhus Shalihin*, yaitu dari Abu Dzar Radhiyallahu'anhu, dia berkata : Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

تبسمك في وجه أخيك صدقة وأمر بالمعروف ونهيك عن المنكر صدقة وإرشادك إلى

رجل في أرض الضلال لك صدقة وأما طئتك الأذى والشوك والعظم عن الطريق لك صدقة

Artinya : “*Senyummu dihadapan*

saudaramu (seagama) adalah sedekah bagimu, dan amar ma'ruf dan nahi

munkarmu adalah sedekah. Bimbinganmu terhadap orang yang berada dalam

kesesatan adalah sedekah, dan menyingkirkan dari gangguan duri dan tulang

dari jalanan bagimu adalah sedekah, serta menuangkan isi timbamu kepada

timba saudaramu adalah sedekah”

Maksud dari hadist diatas adalah, manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu dengan yang lainnya, ketika bertemu saling jika saudaranya salah, mampu bersikap toleransi, tenggang rasa akan mudah

membina penyesuaian sosial dimana ia tinggal dan dapat diterima dengan gembira oleh individu lain. Berhubungan atau berinteraksi dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat dasar bagi setiap orang, karena Islam memerintahkan agar umat manusia menjalin persaudaraan (menyambung silaturahmi) yang dilandasi perasaan cinta dan kasih sayang serta melarang umatnya untuk memutuskan tali persaudaraan. Allah berfirman dalam surat An-nisa' ayat 36, yaitu sebagai berikut :

لَمَسْكِينٍ وَالْيَتَامَى الْقُرْبَىٰ وَيَدِي إِحْسَانًا وَالْوَالِدَيْنِ شَيْئًا بِهِ تَشْرِكُوا وَلَا لِلَّهِ وَعَبُدُوا ﴿٣٦﴾
مَنْكُمْ مَلَكَتْ وَمَا السَّبِيلِ وَأَبْنِ بِالْجَنبِ وَالصَّاحِبِ الْجَنبِ وَالْجَارِ الْقُرْبَىٰ ذِي وَالْجَارِ وَالْجَارِ
﴿٣٦﴾ فَخُورًا مَحْتَالًا كَانَ مَنْ تُحِبُّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya : “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukannya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu bapak, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”

Islam sebagai agama rahmatan lil'alamina bagi seluruh makhluk yang ada di permukaan bumi, mengajarkan kepada semua manusia untuk saling tolong menolong dan menghargai antar sesama makhluk, apalagi mereka sama-sama diciptakan oleh Allah SWT, yang membedakan antara individu satu dengan individu yang lain hanyalah ketakwaannya. Allah tidak memandang perbedaan warna kulit, status ekonomi dan sosial masyarakat, serta perbedaan pendidikan.

C. Efektifitas Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Penyesuaian Sosial

Manusia sebagai makhluk sosial selalu membutuhkan orang lain untuk bersosialisasi. Dalam sosialisasi inilah, manusia selalu mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Namun tidak sedikit dari yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian. Masa remaja adalah masa *social learning* dimana remaja berangsur-angsur dapat memahami kehidupan orang dewasa. *Social learning* terjadi selama masa perkembangan, namun masa perkembangan sosial itu sendiri lebih didasari oleh adanya tekanan-tekanan sosial yang membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam. Oleh karena itu pada masa remaja rasa ingin tahu tentang segala sesuatu yang ada dalam dunia sekitarnya sangat tinggi, seperti halnya remaja ingin tahu bagaimana caranya menjalin hubungan dengan dunia yang ada dalam lingkungannya, baik bersifat fisik maupun sosial. Pada usia remaja timbul pula kesadaran diri tentang adanya aturan-aturan dan hukum-hukum yang harus diikuti dalam bertindak menghadapi dunia realita secara efektif. Remaja dalam salah satu tugas perkembangan menurut Havighust adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Dalam penyesuaian sosial, remaja ingin diterima oleh teman sebayanya.

Perjalanan kehidupan setiap individu akan melewati beberapa fase perkembangan yang akan dilalui oleh setiap individu. Salah satunya adalah fase remaja, yang mana pada fase ini remaja sebagai individu yang berada dalam proses perkembangan atau menjadi (*becoming*). Yaitu berkembang ke

arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu terdapat keniscayaan bahwa proses perkembangan individu tidak selalu berlangsung secara mulus atau steril dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur yang linier lurus atau searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang di anut, karena banyak faktor yang menghambatnya. Faktor penghambat tersebut bisa bersifat internal maupun eksternal dari setiap individu.

Remaja sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*) dapat dipastikan memiliki masalah, namun kompleksitas permasalahan tersebut akan berbeda pada setiap individunya. Menurut Tohirin ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh remaja, yang dalam hal ini remaja sebagai peserta didik atau siswa disebut institusi pendidikan. Beberapa masalah tersebut diantaranya : pertama, perkembangan individu. Kedua, perbedaan individu dalam hal : kecerdasan, kecakapan, hasil belajar, bakat, sikap, kebiasaan, pengetahuan, kepribadian, cita-cita, kebutuhan, minat, pola-pola dan tempo perkembangan, ciri-ciri jasmaniah dan latar belakang lingkungan. Ketiga, kebutuhan individu dalam hal : memperoleh kasih sayang, memperoleh harga diri, memperoleh penghargaan yang sama, ingin dikenal, memperoleh prestasi dan posisi, untuk dibutuhkan orang lain, merasa bagian dari kelompok, rasa aman dan

perlindungan diri, dan untuk memperoleh kemerdekaan diri. Keempat, penyesuaian diri dan tingkah laku. Kelima, masalah belajar. Pendapat lain, menurut M.Hamdan Bakran Adz-dzaky mengklasifikasikan masalah individu termasuk siswa, sebagai berikut : pertama, masalah yang berhubungan problematika individu dengan Tuhannya. Kedua, masalah individu dengan dirinya sendiri. Ketiga, individu dengan lingkungan keluarga. Keempat, individu dengan lingkungan kerja. Kelima, individu dengan lingkungan sosialnya.

Penyesuaian sosial sebagai salah satu aspek dari penyesuaian diri individu yang Menuju kepada kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan keadaan lingkungan di tempat individu berada dan berinteraksi secara efektif dan efisien. Penyesuaian sosial akan terasa menjadi penting manakala individu dihadapkan pada kesenjangan-kesenjangan yang timbul dalam hubungan sosialnya dengan orang lain. Betapapun kesenjangan-kesenjangan itu dirasakan sebagai hal yang menghambat, akan tetapi sebagai makhluk sosial kebutuhan individu akan pergaulan, penerimaan, dan pengakuan orang lain atas dirinya tidak dapat dielakkan, sehingga dalam situasi tersebut penyesuaian sosial akan menjadi wujud kemampuan yang dapat mengurangi atau mengatasi kesenjangan-kesenjangan tersebut.

Konseling kelompok merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dimana masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik. Konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari,

dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Penelitian eksperimen oleh Ester Wijayanti yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dalam membentuk pribadi mandiri siswa SMA Negeri I Sapuran tahun ajaran 2005-2006. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum diadakan konseling kelompok dan sesudah konseling kelompok dengan $J_{hit} = 168$ lebih besar dari $J_{tab} = 52$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok secara efektif dalam meningkatkan pribadi mandiri siswa. Dari penelitian tersebut terbukti bahwa konseling kelompok merupakan salah satu teknik yang efektif untuk membantu remaja yang mempunyai permasalahan terkait dengan tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan khususnya pada fase remaja.

Menurut Latipun, konseling kelompok (*group counseling*) merupakan bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dinamic*).

Menurut W.S. Winkel, konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan

beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Didalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok, yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas, karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula dengan aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok yang saling memberikan bantuan psikologis.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap perumusan suatu masalah, tujuan dari hipotesis ini adalah sebagai tuntutan sementara dalam penelitian untuk diuji kebenarannya sehingga dapat diperoleh jawaban yang sebenarnya sesuai dengan teori yang ada. Adapun hipotesisnya adalah:

: adanya efektifitas terhadap peningkatan kemampuan penyesuaian sosial pada peserta didik setelah pemberian konseling kelompok.