

Efektivitas Konseling Kelompok Realita Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMK N 1 Bawang

Hana Amalia¹⁾, Eem Munawaroh²⁾

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: hanaamalia003@students.unnes.ac.id

² Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
email: eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id

Artikel histori:

Submit: 24 Juni 2025

Revisi: 31 juli 2025

Diterima: 13 Oktober 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

Penyesuaian Diri, 1

Konseling Kelompok Realita, 2

Siswa kelas X, 3

Korespondensi:

eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id

Abstrak: Permasalahan diri yang kerap dialami siswa baru di sekolah meliputi kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, serta masalah relasi dengan teman sebaya dan guru. Kondisi ini seringkali berdampak pada penurunan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis yang mengganggu proses belajar dan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa kelas X PPLG di SMK N 1 Bawang serta menguji keefektifan layanan konseling kelompok realita dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *design quasi experiment* jenis *Nonequivalent Posttest-Only Control Group Design*. Sampel penelitian dipilih secara *purposif* berdasarkan skor penyesuaian diri rendah, dengan total 12 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa skala psikologis penyesuaian diri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Scheneiders (1964). Analisis data menggunakan *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test* dengan bantuan SPSS 27. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok realita ($\text{Sig. } 0,002 < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan ($\text{Sig. } 0,315 > 0,05$). Hasil uji *Independent T-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *posttest* ($\text{Sig. } 0,001 < 0,05$). Dengan demikian, layanan konseling kelompok realita terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini merekomendasikan layanan konseling kelompok realita

sebagai intervensi strategis bagi guru BK dalam membantu siswa mengatasi permasalahan penyesuaian diri di sekolah.

Abstract : Self-adjustment problems frequently experienced by new students at school include difficulties in adapting to a new environment, academic pressure, as well as relational issues with peers and teachers. These conditions often result in decreased learning motivation and psychological well-being, disrupting their learning process and development. This study aims to determine the level of self-adjustment among tenth-grade PPLG students at SMK N 1 Bawang and to assess the effectiveness of reality group counseling services in improving students' self-adjustment at school. A quantitative approach was used with a quasi-experimental design of the Nonequivalent Posttest-Only Control Group type. The research sample consisted of 12 students, purposively selected based on low self-adjustment scores and divided into experimental and control groups. Data collection instruments included a psychological self-adjustment scale based on aspects proposed by Scheneiders (1964). Data analysis was conducted using Paired Sample T-test and Independent Sample T-test with the assistance of SPSS 27. The analysis results showed a significant increase in self-adjustment scores in the experimental group after receiving the reality group counseling intervention ($Sig. 0.002 < 0.05$), while the control group did not show a significant increase ($Sig. 0.315 > 0.05$). The Independent T-test results indicated a significant difference between the experimental and control groups in the posttest ($Sig. 0.001 < 0.05$). Thus, reality group counseling services have been proven effective in enhancing students' self-adjustment. The study recommends reality group counseling as a strategic intervention for guidance and counseling teachers to help students overcome self-adjustment problems at school.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase peralihan yang penting dari masa anak-anak menuju kedewasaan (Azhari & Ningsih, 2020). Siswa pada jenjang sekolah menengah atas (SMA/SMK) termasuk dalam kategori remaja yang tengah menghadapi perubahan lingkungan dari sekolah menengah pertama. Pada tahap ini, terutama bagi siswa kelas X, mereka mulai beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru, guru yang berbeda, lingkungan sosial yang asing, serta sarana prasarana yang belum familiar. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika lingkungan sekolah yang baru (Zarisman et al., 2023).

Penyesuaian diri dipahami sebagaimana kemampuan individu untuk menjalani kehidupan dan berinteraksi secara wajar dengan lingkungan sekitarnya, sehingga tercipta kepuasan terhadap diri sendiri maupun lingkungannya (Willis, 2008). Schneider (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi kebutuhan internal, tekanan emosi, frustasi, serta konflik, sekaligus menjaga keselarasan antara kebutuhan pribadi dan norma sosial. Senada dengan itu, Sunarto & Hartono (2006) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses pencapaian keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan individu dengan tuntutan lingkungan. Berdasarkan pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri

mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi secara sehat dan fungsional melalui interaksi yang wajar, serta pengelolaan tekanan internal dan eksternal secara efektif.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Seriwati (2017), ditemukan indikasi bahwa beberapa siswa kelas X Animasi A SMK N 2 Banjarmasin masih mengalami ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Huda (2023) diketahui bahwa beberapa siswa kelas X kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, hal ini ditandai dengan adanya beberapa siswa yang tidak mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan tidak mengerjakan tugas. Begitu pula, pada penelitian yang dilakukan oleh Zarisman et al. (2023) yang mengatakan siswa SMA terutama yang duduk di kelas X mengalami permasalahan penyesuaian diri karena terjadinya masa transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas.

Penyesuaian diri sangat penting bagi remaja, seseorang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan berakibat pada konflik batin pada diri mereka, serta kondisi yang selalu gelisah (Willis, 2008). Ketidakmampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru di sekolah seperti dengan guru, antar siswa, bahkan mata pelajarannya, dapat menimbulkan terganggunya proses belajar, sehingga prestasinya dapat menurun. Kegagalan menyesuaian diri tersebut tidak hanya berdampak pada diri mereka saja, namun juga kepada lingkungan di sekitar mereka, seperti teman, guru, orang tua, lingkungan sekolah, serta masyarakat (Noviandari, 2021).

Hurlock (1972) menyatakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu bagaimana individu menilai dirinya sendiri serta tingkat kemandirian yang dimilikinya. Sementara, Schneider (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh sejumlah aspek, meliputi kondisi fisik, tingkat perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, lingkungan tempat individu berada, serta latar belakang religiusitas dan budaya yang dianut. Penyesuaian diri menurut Schneider (1964) memiliki 5 aspek, yaitu: *Recognition* (Pengakuan), *Participation* (Partisipasi), *Sosial Approval* (Persetujuan Sosial), *Altruism* (Altruisme), *Conformity* (Kesesuaian).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 maret 2025 dengan melakukan wawancara kepada guru BK di SMK N 1 Bawang, menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa siswa kelas X yang kesulitan dalam menghargai pendapat temannya, bercanda secara berlebihan sehingga tidak menghormati hak temannya, mengisolasi diri, tidak aktif dalam kegiatan belajar di kelas maupun luar kelas, kurang peka dengan teman di sekitarnya, bersifat egois, mencontek dan melanggar peraturan sekolah.

Putri (2019) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok memiliki peran penting dalam upaya pencegahan maupun perbaikan permasalahan yang berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier individu. Pandangan ini didukung oleh temuan Andriyani (2024) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada peserta didik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok adalah pendekatan realita. Penelitian yang dilakukan oleh Safarroh et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan realita mampu membantu individu dalam memenuhi kebutuhan identitas diri. Selain itu, Annisyah & Purwoko (2023) menegaskan bahwa konseling kelompok akan lebih optimal jika dipadukan dengan pendekatan realita, karena pendekatan ini menekankan pentingnya perilaku yang sesuai dengan kenyataan, norma yang berlaku, serta tanggung jawab personal.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, intervensi konseling kelompok realita peneliti pilih karena pendekatan realita dalam bimbingan dan konseling terbukti efektif membantu individu memenuhi kebutuhan identitas, menekankan tanggung jawab, serta meningkatkan penyesuaian diri. Oleh karena itu, intervensi yang bisa dikembangkan untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMK N 1 Bawang yaitu konseling kelompok realita.

Pendekatan realita merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang berkembang dalam praktik konseling saat ini. Pendekatan ini berlandaskan pada prinsip bahwa setiap individu memiliki kebebasan dalam menentukan pilihannya, sekaligus memiliki tanggung jawab penuh atas

konsekuensi dari keputusan yang diambil (Ningsih & Habsy, 2021). Pendekatan realita akan membawa individu mencapai identitas sukses dengan menunjukkan perilaku 3R yaitu *Reality* (Realita), *Responsibility* (tanggung jawab), dan *Right* (benar). Teknik yang terdapat dalam konseling realita yaitu WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*) (Glasser 1965 dalam Komalasari et al., 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat penyesuaian diri awal siswa kelas X jurusan PPLG SMK N 1 Bawang dan keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok realita dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa disekolah. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan guru BK dalam penggunaan konseling kelompok, khususnya pendekatan realita sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X.

Berbagai permasalahan yang muncul terkait penyesuaian diri siswa di SMK N 1 Bawang menjadi latar belakang utama yang mendorong peneliti untuk mengangkat topik ini dalam penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMK N 1 Bawang”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design* atau disebut juga eksperimen semu yang menguji variabel bebas dengan variabel terikat yang dilakukan terhadap sampel kelompok eksperimen atau kelompok kontrol (Sugiyono, 2019). Bentuk desain yang digunakan yaitu, *Nonequivalent posttest-Only Control Group Designs*, karena pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2019). Kelompok dibentuk berdasarkan siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X PPLG di SMK N 1 Bawang tahun ajaran 2024/2025. Sampel diambil secara purposif dengan kriteria siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Sampel diambil dengan memberikan instrumen penyesuaian diri kepada siswa kelas X PPLG yang berjumlah 67 siswa. 12 Siswa dengan skor penyesuaian diri sedang dan rendah akan menjadi sampel penelitian. Sampel akan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis penyesuaian diri yang dikembangkan oleh Setiawan et al. (2024) berdasarkan teori Scheneiders (1964) dengan jenis penskalaan skala likert. Hasil validitas instrumen dilakukan melalui perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,239. Skala penyesuaian diri memiliki 30 item valid dengan nilai koefisien 0,253-0,620. Pengujian reabilitas instrumen dilakukan melalui uji *Alpha Cronbach* diperoleh nilai reabilitas skala penyesuaian diri sebesar 0,816 Berdasarkan hasil tersebut maka skala penyesuaian diri yang digunakan reliabel karena $r_{hitung} > 0,6$ (Sugiyono, 2019).

Teknik analisis data yang digunakan untuk menghitung hasil *pretest* dan *posttest* adalah statistik deskriptif. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk menguji keefektifan intervensi konseling kelompok realita terhadap perubahan hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Kemudian, untuk menguji keefektifan konseling kelompok realita terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan uji *Independent Sample T-test*. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS 27 for windows.

Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) mengidentifikasi tingkat penyesuaian diri awal siswa kelas X PPLG SMK N 1 Bawang; (2) keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok realita dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

Pretest dilaksanakan pada hari pertama penelitian untuk menentukan dalam membentuk anggota kelompok eksperimen dan kontrol. Skala penyesuaian diri berjumlah 30 item disebarluaskan kepada

seluruh siswa kelas X PPLG SMK N 1 Bawang yang berjumlah 67 siswa. Hasil pretest terhadap penyesuaian diri dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	67	78,00	117,00	96,5672	8,36882

Dari tabel 1 tersebut, dapat diketahui skor maksimal yang diperoleh dari *pretest* adalah 117 dan skor minimal yang diperoleh adalah 78. Rata-rata (Mean) adalah 96,57 (dibulatkan), dan standar deviasi adalah 8,4 (dibulatkan). Dari data di atas, selanjutnya dilakukan pengkategorian untuk skor siswa dengan cara sebagai berikut:

- a) Kategori Tinggi : mean skor + 1 SD ke atas
: $96,57 + 1 (8,4) = 104,97$
: 104,97 ke atas
- b) Kategori Sedang : mean skor - 1 SD sampai mean skor + 1 SD
: $96,57 - 1 (8,4)$ sampai $96,57 + 1 (8,4)$
: 88,17 sampai 104,97
- c) Kategori Rendah : mean skor - 1 SD ke bawah
: $96,57 - 1 (8,4) = 88,17$
: 88,17 ke bawah

Pretest penyesuaian diri siswa kelas X PPLG di SMK N 1 Bawang memperoleh hasil nilai rata-rata 96,57. Maka, dapat dikatakan tingkat penyesuaian diri siswa kelas X PPLG di SMK N 1 Bawang adalah masuk dalam kategori sedang, karena $104,17 > \text{mean} > 88,17$.

Dari pengkategorian tersebut, maka siswa yang mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan kategori rendah di sekolah akan diambil 12 anak dengan nilai *pretest* yang terendah. Kemudian, 12 anak tersebut akan dibagi menjadi 2 kelompok secara acak, 6 orang berada di kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok realita, dan 6 orang lainnya berada di kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi apapun. Adapun 12 anak yang memiliki nilai terendah dibagi menjadi 2 kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* Siswa yang Skornya Tergolong Rendah-Sedang

Eksperimen				Kontrol			
No.	Nama	Skor	Kategori	No.	Nama	Skor	Kategori
1	FAM	84	Rendah	1	KNYC	86	Rendah
2	LP	80	Rendah	2	ALK	88	Rendah
3	FRP	89	Sedang	3	EH	78	Rendah
4	CRF	83	Rendah	4	FAYQ	85	Rendah
5	ANK	84	Rendah	5	YAA	89	Sedang
6	ANAR	79	Rendah	6	AJ	88	Rendah

Dari hasil pengelompokan tersebut, 6 siswa yang termasuk dalam kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri mereka.

Hasil *Posttest*, setelah kelompok eksperimen menerima intervensi layanan konseling kelompok realita sebanyak 4 sesi konseling, kelompok eksperimen dan kontrol kemudian kembali untuk mengikuti tahap *posttest*. Pemberikan *posttest* ini bertujuan untuk: (1) mengukur perbedaan tingkat penyesuaian diri subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, (2) membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen *posttest* yang digunakan berupa kuisioner penyesuaian diri yang terdiri dari 30 item dengan skala likert. Data hasil posttest kedua kelompok tersebut dapat diamati dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *Posttest* Siswa

Eksperimen				Kontrol			
No.	Nama	Skor	Kategori	No.	Nama	Skor	Kategori
1	FAM	95	Sedang	1	KNYC	96	Sedang
2	LP	98	Sedang	2	ALK	85	Rendah
3	FRP	109	Tinggi	3	EH	84	Rendah
4	CRF	105	Tinggi	4	FAYQ	88	Rendah
5	ANK	105	Tinggi	5	YAA	86	Rendah
6	ANAR	96	Sedang	6	AJ	89	Sedang

Setelah seluruh data terkumpul sesuai dengan metode yang telah diterapkan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian secara mendalam. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *T-Test*. Data hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji *Paired Sample T-test* Kelompok Eksperimen

		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-18,167	7,441	-5,980	5	0,002

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-test* pada tabel 4, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* sebesar -18,167 dengan standar deviasi 7,441 dan nilai t sebesar -5,980 pada derajat kebebasan (df) 5. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,002, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok realita yang diberikan efektif dalam meningkatkan skor yang diukur pada subjek penelitian.

Tabel 5. Uji *Paired Sample T-test* Kelompok Kontrol

		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-2,333	5,125	-1,115	5	0,315

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-test* pada tabel 5, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* sebesar -2,333 dengan standar deviasi 5,125. Nilai t yang dihasilkan adalah -1,115 dengan derajat kebebasan (df) 5 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,315. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Dengan kata lain, tidak terjadi peningkatan yang signifikan pada skor kelompok kontrol karena kelompok ini tidak diberikan intervensi dalam penelitian. Hal menunjukkan bahwa perubahan skor yang terjadi pada kelompok kontrol bersifat acak dan tidak dipengaruhi oleh perlakuan tertentu.

Tabel 6. Uji *Independent Sample T-test*

	Levene's Test	t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		Sig	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	0,172	4,535	10	0,001	13,333	6,782	19,884

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-test* pada tabel 6, diketahui bahwa nilai *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,172. Nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen atau sama.

Hasil uji t pada *posttest* menunjukkan nilai t sebesar 4,535 dengan derajat kebebasan (df) 10 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata skor *posttest* yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata perbedaan antara kedua kelompok adalah 13,333 dengan interval kepercayaan 95% antara 6,782 hingga 19,884.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen memberikan dampak nyata terhadap peningkatan skor *posttest*, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan serupa.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, intervensi yang diberikan dapat dinyatakan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa. Secara umum, pelaksanaan layanan konseling kelompok realita dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Tahap pembentukan, pada pertemuan pertama, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan *pretest*. Selama pelaksanaan tes, peneliti saling berkenalan dengan siswa untuk membangun hubungan yang baik. Tujuan dari pelaksanaan *pretest* tersebut untuk menentukan dan membentuk anggota kelompok eksperimen dan kontrol yang akan diberi intervensi.

Tahap kegiatan, pada pertemuan kedua, proses konseling mulai dilaksanakan. Pada sesi pertama ini merupakan tahap *Wants* dalam konseling realita. Siswa diajak untuk mengeksplorasi keinginan, harapan, dan kebutuhannya. Peneliti menggunakan media kartu kebutuhan untuk menganalisis kebutuhan siswa. Siswa secara bergantian mengambil kartu kebutuhan sesuai dengan

kondisi dirinya masing-masing secara bergantian. Selanjutnya siswa menjelaskan alasan mengapa memilih kartu tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apa kebutuhan, keinginan, dan harapan siswa.

Pada pertemuan ketiga, proses konseling memasuk sesi kedua yang merupakan tahap *doing and direction*. Pada tahap ini, peneliti mengesplorasi arah perilaku saat ini yang sudah dilakukan oleh siswa, termasuk *total behavior* nya. Pada tahap ini bertujuan untuk membantu siswa menyadari bagaimana perilakunya saat ini dapat memengaruhi pencapaian keinginannya. Peneliti menggunakan teknik *role play* untuk membantu siswa dalam mengeskplore dirinya. Siswa diberikan kasus terkait permasalahan penyesuaian diri di sekolah, lalu siswa melakukan *role play* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Hasil dari kegiatan ini, siswa dapat menjelaskan terkait perilaku yang sudah dilakukan saat ini dan mampu menjelaskan *total behavior* nya sesuai dengan dirinya.

Pada pertemuan keempat, proses konseling memasuki sesi ketiga yang merupakan tahap *evaluation*. Pada tahap ini, peneliti dan siswa mengevaluasi perilaku dan pilihan yang telah dilakukan. Siswa diajak menilai apakah perilaku tersebut efektif dalam memenuhi keinginannya dan apakah perilaku itu bertanggung jawab atau tidak. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab siswa. Peneliti menggunakan lembar refleksi perilaku untuk membantu mengevaluasi perilaku siswa. Siswa mengisi lembar refleksi perilaku lalu didiskusikan bersama dengan anggota lainnya dan peneliti. Hasil dari kegiatan ini, siswa mampu mengevaluasi perilaku dan pilihannya serta mendapatkan pandangan baru dari hasil evaluasi anggota kelompok lainnya.

Pada pertemuan kelima, proses konseling memasuki sesi keempat yang merupakan tahap *planning*. Pada tahap ini, peneliti membantu siswa dalam menyusun rencana tindakan baru yang realistik, spesifik, dan dapat dilaksanakan segera. Siswa diajak untuk merencanakan perilaku baru dan membuat komitmen untuk mengubah perilaku sebelumnya yang penyesuaian dirinya rendah. Hasil dari kegiatan ini, siswa mampu membuat rencana perubahan perilaku yang bertanggung jawab dan mampu mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Tahap pengakhiran, pada pertemuan keenam, merupakan pertemuan terakhir pada rangkaian proses konseling kelompok. Pada tahap ini, dilakukan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Peneliti memberikan motivasi agar siswa dapat terus berkomitmen dengan perilaku yang menjadi lebih baik.

Dari pelaksanaan konseling kelompok realita tersebut, ditemukan beberapa sikap dari konseli. FAM (subjek 1) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 84 yang termasuk dalam kategori rendah. FAM merupakan anak yang cukup pendiam di kelasnya, ia kurang bisa berbaur dan bersosialisasi dengan teman sekelasnya. Hal ini dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dalam memulai percakapan dengan temannya karena merasa dirinya membosankan.

Selama proses konseling, FAM pada awalnya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan keinginan dan kebutuhannya, setelah dilakukan pendekatan dengan anggota kelompok lainnya FAM mulai dapat berpendapat dan terbuka selama sesi konseling. FAM dapat menyadari perilaku tidak percaya diri tersebut salah karena dapat menghambat dalam penyesuaian diri di dalam kelas, sehingga kegiatan sosialnya terganggu. FAM berkomitmen untuk lebih percaya diri dengan cara menghargai dirinya sendiri terlebih dahulu dan mencoba memulai obrolan dengan temannya. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, FAM mendapatkan skor *posttest* 95 yang termasuk kategori sedang.

LP (Subjek 2) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 80 yang termasuk dalam kategori rendah. LP sebelum memasuki SMK, ia merupakan seorang santri di sebuah pondok pesantren. Selama 3 tahun LP terbiasa dengan lingkungan sekolah berbasis islam. LP mengalami kesulitan penyesuaian diri di sekolah karena adanya perbedaan dalam lingkungan sosialnya. Ia menjadi seseorang yang suka overthinking dan takut dalam bertindak, karena takut di judge temannya. Hal ini dikarenakan kurangnya pengakuan dari teman sekitarnya.

Selama proses konseling, LP dapat menceritakan permasalahan yang dialaminya dengan sangat terbuka. Ia menyadari perilaku overthinking nya tersebut merupakan perilaku yang salah. LP berkomitmen untuk berusaha berfikir positif sebelum melakukan tindakan, sehingga ia merasa tidak perlu takut dalam bertindak dan bersosialisasi dengan teman sekelasnya. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, LP mendapatkan skor *posttest* 98 yang termasuk dalam kategori sedang.

FRP (Subjek 3) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 89 yang termasuk dalam kategori sedang. FRP merupakan siswa yang cukup pintar di kelasnya. Ia tidak mengalami kesulitan dalam pelajaran, tetapi ia mengalami kesulitan dalam bersosialisasi. FRP kesulitan dalam memulai obrolan dengan temannya. Hal ini dikarenakan terlalu menutup diri.

Selama proses konseling, FRP awalnya kesulitan dalam mengungkapkan permasalahannya, setelah dilakukan pendekatan dengan peneliti dan anggota kelompok lainnya FRP mulai membuka dirinya. FRP menyadari tindakan yang dilakukannya salah karena terlalu menutup diri dari teman temannya. Ia merencanakan perilaku baru yang ingin ia lakukan, FRP berkomitmen dan berusaha agar menjadi pribadi yang lebih berkualitas dan terbuka agar ia bisa membantu teman disekitarnya. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, FRP mendapatkan skor *posttest* 109 yang termasuk dalam kategori tinggi.

CRF (Subjek 4) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 83 yang termasuk dalam kategori rendah. CRF merupakan siswa yang cukup berprestasi dalam bidang bela diri. CRF mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di sekolah karena trauma masa kecilnya sehingga kesulitan dalam melakukan interaksi dengan temannya. Hal tersebut dikarenakan CRF mengalami trauma menjadi korban bully ketika SD, semenjak kejadian tersebut CRF lebih banyak berinteraksi dengan teman online nya.

Selama proses konseling, CRF mampu menceritakan trauma masa kecilnya dengan baik, ia menyadari bahwa perilaku nya tersebut salah karena di sekolah jika tidak berinteraksi dengan temannya akan mempersulit diri sendiri. CRF berkomitmen dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih teliti lagi dalam berteman dan menjadi pribadi yang berkualitas. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, CRF mendapatkan skor *posttest* 105 yang termasuk dalam kategori tinggi.

ANK (Subjek 5) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 84 yang termasuk dalam kategori rendah. ANK merupakan siswa yang pendiam, ia memiliki kemampuan pengamatan yang baik. Ia mengalami kesulitan dalam menyesuaian diri di sekolah karena ia jarang berpartisipasi aktif dalam kelasnya dan apatis dengan temannya. Hal ini dikarenakan ANK kurang percaya diri dalam bersosialisasi dan tidak ingin disakiti oleh temannya.

Selama proses konseling, ANK awalnya kesulitan dalam mengungkapkan keinginan dan kebutuhannya, setelah dilakukan pendekatan oleh peneliti dan anggota kelompok lainnya, ANK mulai membuka dirinya. Ia menyadari tindakan yang dilakukannya salah karena hal tersebut menyulitkan dirinya ketika ada tugas kelompok di kelasnya. ANK merencanakan perilaku baru dan berkomitmen untuk menjadi pribadi yang membuka diri, percaya diri, dan teliti teliti dalam bersosialisasi. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, ANK mendapatkan skor *posttest* 105 yang termasuk dalam kategori tinggi.

ANAR (Subjek 6) memperoleh skor *pretest* penyesuaian diri 79 yang termasuk dalam kategori rendah. ANAR merupakan siswa yang ceria dan memiliki banyak teman. Ia mengalami kesulitan penyesuaian diri karena kurang bisa menyesuaian dengan peraturan sekolah. Hal tersebut dikarenakan ANAR memiliki perilaku kurang disiplin.

Selama proses konseling, ANAR dapat dengan terbuka mengungkapkan masalahnya, keinginannya, dan kebutuhannya. Ia menyadari tindakannya dalam melanggar peraturan sekolah tersebut salah. ANAR berkomitmen dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih disiplin sehingga tidak ada lagi peraturan sekolah yang dilanggarinya. Setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok realita, ANAR mendapatkan skor *posttest* 96 yang termasuk dalam kategori sedang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa pendekatan konseling kelompok realita secara signifikan mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa, terutama pada aspek pengakuan sosial, partisipasi, dan tanggung jawab terhadap perilaku. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Zarisman et al. (2023) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat secara efektif memperbaiki penyesuaian diri siswa melalui penguatan konsep diri dan relasi interpersonal di lingkungan sekolah. Selain itu, pendekatan realita yang menekankan prinsip *choice theory* terbukti mampu membangun kesadaran siswa terhadap pilihan perilaku yang lebih adaptif dan bertanggung jawab (Glasser, dalam Komalasari et al., 2011).

Konseling kelompok dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) secara sistematis membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri dengan struktur yang jelas dalam mengidentifikasi keinginan, mengevaluasi perilaku, dan merencanakan perubahan tindakan yang realistik. Penelitian oleh Wahyuni et al. (2023) menyatakan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik WDEP terbukti efektif meningkatkan *self-control* siswa, yang merupakan aspek penting dalam penyesuaian diri, melalui proses refleksi dan perencanaan tindakan yang konkret dan mudah diaplikasikan. Selain itu, Kurniati & Supriyatna (2022) menegaskan bahwa teknik WDEP membantu menanamkan rasa tanggung jawab dalam diri individu dan memfasilitasi pemahaman sadar terhadap perilaku yang sedang dijalankan, sehingga siswa dapat memilih alternatif perilaku yang lebih adaptif dan bertanggung jawab.

Proses tahapan WDEP meliputi: Pertama, eksplorasi kebutuhan (*Wants*), siswa diajak mengidentifikasi keinginan, harapan, serta kebutuhannya di lingkungan sekolah. Melalui teknik seperti kartu kebutuhan, siswa membuka diri terhadap permasalahan yang sebenarnya dihadapi, mulai dari relasi sosial hingga harapan terkait prestasi dan sosialisasi. Proses ini membantu siswa lebih sadar akan apa yang ingin mereka capai dan perbaiki dalam dirinya. Kedua, Analisis perilaku dan tindakan saat ini (*Doing and Direction*), siswa kemudian dieksplorasi terkait perilaku yang selama ini mereka lakukan, termasuk memilih strategi penyelesaian masalah yang sudah dijalankan. Melalui *role play* dan diskusi kelompok, siswa dapat mengamati dampak perilaku yang tidak efektif terhadap penyesuaian diri, misalnya, sikap menutup diri atau kurang percaya diri. Tahapan ini menumbuhkan pemahaman bahwa perilaku saat ini berkontribusi langsung pada kesulitan adaptasi mereka. Ketiga, evaluasi kritis terhadap efektivitas tindakan (*Evaluation*), pada tahap ini, siswa mengevaluasi secara kritis efektivitas perilaku yang telah dilakukan terhadap pencapaian keinginannya. Diskusi kelompok dan refleksi perilaku membantu siswa mengenali dan mengakui aspek-aspek perilaku yang merugikan diri sendiri, serta mendorong mereka untuk menerima *feedback* dari anggota kelompok lain. Hasilnya, siswa memperoleh wawasan baru dan ketegasan untuk berubah. Keempat, perencanaan serta komitmen perubahan (*Planning*), tahapan ini mengarahkan siswa menyusun rencana tindakan perubahan yang bersifat spesifik, realistik, dan langsung dapat diterapkan dalam konteks sekolah. Dengan membuat komitmen terhadap perilaku baru, seperti lebih terbuka dalam berkomunikasi atau meningkatkan disiplin, siswa secara berangsur mampu membangun pola penyesuaian diri yang lebih baik dan bertanggung jawab di lingkungan sosial maupun akademik.

Penelitian ini juga mengafirmasi bahwa proses konseling yang terstruktur melalui tahapan WDEP bukan hanya memberi solusi jangka pendek, tetapi juga membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai kedisiplinan, empati, dan penyesuaian terhadap norma sekolah secara berkelanjutan. Sebagaimana dikemukakan oleh Annisyah & Purwoko (2023), konseling kelompok realita merupakan pendekatan yang cocok diterapkan di sekolah karena berfokus pada tindakan nyata yang bertanggung jawab dan selaras dengan realita sosial.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat landasan teoritis mengenai efektivitas pendekatan realita, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa layanan konseling kelompok berbasis realita relevan untuk diterapkan secara lebih luas dalam lingkungan pendidikan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap masalah penyesuaian diri siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X PPLG di SMK N 1 Bawang. Keefektifan ini terlihat dari adanya peningkatan skor penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi, yang dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample T-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perubahan positif yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok realita.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa, tidak ditemukan peningkatan skor penyesuaian diri yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,315 ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan skor pada kelompok kontrol bersifat alami dan tidak disebabkan oleh suatu intervensi tertentu.

Lebih lanjut, efektivitas layanan konseling kelompok realita juga diperkuat melalui uji *Independent Sample T-test* yang menunjukkan perbedaan skor *posttest* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Perbedaan ini memperkuat kesimpulan bahwa intervensi yang diberikan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan konseling kelompok realita dapat menjadi strategi layanan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Pendekatan ini membantu siswa dalam memahami kebutuhan diri, mengevaluasi perilaku, serta merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab dan adaptif terhadap tuntutan sosial dan akademik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mempertimbangkan layanan konseling kelompok realita sebagai alternatif intervensi dalam program layanan di sekolah, khususnya bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

Referensi

- Andriyani, L. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Edukatif*, V(1), 58–65.
- Annisyah, A. P., & Purwoko, B. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 107–118.
- Azhari, A., & Ningsih, S. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7218>
- Huda, F. S. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 57–70. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12023>
- Hurlock, E. B. (1972). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 (ed.)). Penerbit Erlangga.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 3(2), 524–532. <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971>
- Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A. (2021). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1–16.
- Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru* (1st ed.). CV : Pena Persada.

- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Safarroh, I. E., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswi Kelas X Teknik Permesinan Di Smk N 5 Semarang. *Psikoedukasi*, 1(1), 60–83.
- Schneider, A. (1964). Personal adjusment and mental health. *USA: Brosh Ublishing Company Siregar, N. S. (2011)*.
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56–60. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1175/990>
- Setiawan, A. A., Handayani, R., Hapsari, A. W., Khairunisa, D. F., & Purwokerto, U. M. (2024). *RESEARCH ARTICLE RELIABILITY AND CONSTRUCT VALIDITY OF THE SELF*. 1–7.
- Sugiyono, prof., D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In *Alfabeta, CV* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sunarto, P., & Hartono, D. N. B. A. (2006). *Pengembangan Peserta Didik*. 1–47.
- Wahyuni, S., Yuline, Y., & Halida, H. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Want Doing Evaluation Planning (Wdep) Dalam Meningkatkan Self-Control Siswa Di Mts Negeri 2 Pontianak. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 10(3), 354–366. <https://doi.org/10.31571/sosial.v10i3.6581>
- Willis, S. S. (2008). *Remaja & masalahnya : mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja seperti narkoba, free sex dan pemecahannya*. Alfabeta.
- Zarisman, E., Firman, F., & ... (2023). Group Counseling Services To Improve Self-Concept Through Good Adjustment In The New Normal Era. *Widyagogik: Jurnal ...*, 11–23. <https://journal.trunojoyo.ac.id/widyagogik/article/view/18076>