

Efektivitas Bimbingan Kelompok Behavioral dengan Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa dalam Belajar di Era *New Normal*

Rismar Julia Utami¹,

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

rismarjuliautami7@gmail.com

Received:

20 Mei 2022

Accepted:

20 Juli 2022

Published:

25 Desember 2022

Abstract

Today students show symptoms of poor self-adjustment behavior in learning, such as coming to school not on time/late, utilizing information and communication technology to play games, chatting on social media, when the camera zoom is turned off, students find it difficult to understand material explanations. learning from the teacher, confused about how to use the application for online learning and also difficulty in doing the assignments given by the teacher. Various crushes experienced by students in the new normal era have not been effective by being given group guidance for overcoming them. Therefore, this study aims to reveal the differences between students' adjustment to study in the experimental group and the control group after participating in group guidance services using a behavioral approach with modeling and conventional techniques. The research method used is quantitative research. This type of research is a Quasi Experiment Design with a pretest posttest control group design. The population in this study was 218 students, with a sample of 22 students divided into 11 students for the experimental group and 11 students for the control group. Sampling used purposive sampling. The research instrument used a Likert Scale model. The results showed that there were differences in students' self-adjustment in learning the experimental group who followed group guidance using a behavioral approach with modeling techniques with the control group being given group guidance services without special treatment.

Keywords: : Behavioral Counseling, Modeling Techniques, Adjustment

Abstrak

Dewasa ini siswa menunjukkan gejala-gejala perilaku penyesuaian diri yang kurang baik dalam belajar, seperti datang sekolah tidak tepat waktu/terlambat, memanfaatkan teknonolgi informasi dan komunikasi untuk bermain *game*, *chatting* di media sosial, di waktu zoom kamera dimatikan, siswa sulit memahami penjelasan materi pembelajaran dari guru, bingung cara menggunakan aplikasi untuk pembelajaran daring dan juga kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Berbagai himpitan yang dialami siswa di era *new normal* belum ampuh dengan diberikan bimbingan kelompok untuk penanggulangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan perbedaan antara penyesuaian diri siswa belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *behavioral* dengan teknik *modelling* dan konvensional. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 218 siswa, dengan sampel sebanyak 22 siswa yang dibagi menjadi 11 siswa untuk kelompok eksperimen dan 11 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik *modelling* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok *Behavioral*, Teknik *Modelling*, Penyesuaian Diri Siswa dalam Belajar di Era *New Normal*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia bahkan seluruh dunia memberikan efek pada seluruh aspek kehidupan. Dampak dari Covid-19 ini sangat luas tidak hanya kondisi fisik, termasuk pendidikan namun dengan adanya berita tentang banyaknya korban yang berjatuh dan penyebarannya yang sangat cepat sehingga mempengaruhi kondisi psikologis atau mental seseorang seperti kecemasan akut sampai menimbulkan kematian.

Individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan pola kehidupan yang baru dengan tatanan yang berbeda dari sebelumnya. Di dunia pendidikan, pendidik dan peserta didik harus menyiapkan diri untuk memasuki sistem pembelajaran yang baru di tengah pandemi yang masih belum reda. Sebagai upaya untuk memutus penyebaran virus ini, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan melalui Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 sebagai panduan dalam menghadapi penyakit tersebut di tingkat satuan pendidikan (Kemendikbud, 2020).

Upaya untuk meminimalisir penularan virus ini maka dibatasi untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya terjangkit virus Covid-19. UNESCO (*Educational, Scientific, and Cultural Organizations of the United Nations*) pada 4 Maret 2020 menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh (dari jaringan/daring) dan membuka *platform* pendidikan yang dapat digunakan sekolah dan guru untuk menjangkau siswa dari jarak jauh dan membatasi gangguan pendidikan (UNESCO, 2020).

Melalui pembelajaran daring guru dan siswa dituntut untuk berinteraksi dengan menggunakan teknologi. Berbagai media pembelajaran berbasis *online* pun mulai diterapkan, namun tidak semua pihak mampu menjangkau kebijakan pemerintah untuk menggunakan teknologi dalam proses pembelajaran. Ada banyak kendala yang dirasakan oleh guru dan siswa di daerah-daerah, diantaranya adalah terbatasnya ketersediaan sarana teknologi, kemampuan pengoperasian yang terbatas, dan keterbatasan jaringan internet di beberapa daerah. Bukan hanya kendala sarana, tatanan kehidupan baru di era *new normal* ini pun memberikan banyak efek pada diri peserta didik. Siswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru yaitu sistem pembelajaran daring (*online*). Berbeda dengan pembelajaran di kelas, pembelajaran daring tentu membutuhkan kesiapan belajar yang lebih matang pada diri siswa sehingga mereka bisa benar-benar mengikuti proses pembelajaran.

SMP N 19 Kerinci merupakan salah satu sekolah yang memberlakukan sistem pembelajaran

blended learning yang menggabungkan pembelajaran *online* dan *offline*. Namun pada kenyataannya masih banyak ditemukan siswa mengalami kebingungan dan kesulitan menyesuaikan diri dalam pembelajaran daring ini. Perubahan sistem belajar ini tentu berdampak pada emosional yang tidak stabil, misalnya siswa merasa bahwa pandemi ini sebagai suatu tantangan besar yang mengkhawatirkan, siswa merasa bahwa proses pembelajaran yang dialami saat ini tidak masuk akal dan membebankan.

Berdasarkan hasil observasi pada SMP N 19 Kerinci ditemukan fenomena siswa dan siswi menunjukkan gejala-gejala perilaku penyesuaian diri yang kurang baik, seperti siswa tidak memikirkan sekolah, datang sekolah tidak tepat waktu/terlambat, berkumpul diwarnet sampai larut malam, memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk bermain *game*, *chatting* di media sosial, di waktu *zoom* kamera dimatikan, siswa sulit memahami penjelasan materi pembelajaran dari guru, bingung cara menggunakan aplikasi untuk pembelajaran daring dan juga kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Faktor internal tersebut menjadi tantangan bagi siswa untuk mampu menyesuaikan diri dan lebih mandiri dalam proses pembelajarannya. Faktor *eksternal* yang menjadi tantangan bagi siswa dalam menyesuaikan diri terhadap pembelajaran daring di era *new normal* ialah kurangnya keefektifan dalam menjalankan pembelajaran melalui daring membuat siswa merasa kesulitan terutama bagi tempat tinggal yang tergolong masih sangat terpencil atau tidak strategis, mengharuskan siswa untuk berpergian menggunakan kendaraan guna mendapatkan akses jaringan yang relevan.

Kesuksesan dalam penyesuaian diri di pengaruhi oleh faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor yang dimaksudkan adalah bagaimana penilaian individu mengenai baiknya penyesuaian dirinya tergantung pada situasi seperti apa individu tersebut melakukan penyesuaian dirinya, dapat wajar pada satu situasi, tetapi tidak wajar pada situasi yang lain. Faktor *eksternal* artinya individu dapat menyesuaikan diri dengan baik, jika ia tidak tergantung pada situasi, tetapi juga pada nilai-nilai, ide-ide tentang apa yang harus dilakukan dan cara melaksanakannya. Setiap keputusan, baik yang menyangkut diri sendiri maupun orang lain, merefleksikan nilai-nilai yang ada pada diri sendiri (Fudyartanta, 2012).

Upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu layanan bimbingan kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa.

Sering kali dalam bertingkah laku, siswa masih suka meniru tokoh idolanya melalui video atau gambar-gambar yang menginspirasi yang sesuai dengan dirinya dan itu efektif untuk menciptakan tingkah laku baru yang baik. Oleh karena itu maka teknik konseling *behavioral* yang dirasa efektif untuk menghapus perilaku *maladjustment* dan mengubahnya dengan *Well adjusted Person* (penyesuaian diri yang baik) adalah teknik *modeling* atau penokohan. Teknik *modeling* atau penokohan merupakan belajar dengan mengamati model atau peraga dengan membentuk atau mengurangi tingkah laku yang diamati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Komalasari, 2014).

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari melalui mengamati individu lain yang menunjukkan perilaku penyesuaian diri yang baik. Hal ini sesuai dengan pengaruh dari *modeling* dengan menunjukkan respon baru terhadap stimulus yang ditunjukkan dengan dan diperlihatkan dalam perilaku yang baru yang lebih efektif. Melalui pengamatan terhadap tokoh atau model, siswa termotivasi untuk mempelajari perilaku yang mungkin sudah diketahui khususnya penyesuaian diri yang baik (*Well adjusted Person*) dengan tanpa ada hambatan. Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dilakukan penelitian untuk mengkaji apakah Bimbingan Kelompok behavioral Dengan Teknik *Modelling* dapat Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Dalam Belajar Di Era *New Normal*?

Tujuan untuk mengungkapkan perbedaan antara penyesuaian diri siswa belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *behavioral* dengan teknik *modelling* dan konvensional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *pretest posttest control group*

HASIL TEMUAN

Hasil penyesuaian diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok *behavioral* dengan teknik *modelling*

design, desain ini merupakan desain yang lebih kuat dari desain pra-eksperimen dan lebih lemah dari desain eksperimen murni. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 218 siswa, dengan menggunakan rumus slovin menjadi 141 siswa. populasi adalah hasil pengamatan awal yang memperlihatkan gejala-gejala permasalahan yang akan diamati/diteliti terdapat dalam kelompok tersebut.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menentukan sampel dengan karakteristik atau ciri tertentu yaitu kriteria yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu siswa yang *adaptation* rendah, *conformity* rendah, dan *mastery* rendah. Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang yang dibagi menjadi 11 orang kelompok eksperimen dan 11 orang kelompok kontrol. Kekurang efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang (Prayitno, 2004).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok *behavioral* dan teknik *modeling*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa dalam belajar. Prosedur pelaksanaan penelitian dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu awal, pelaksanaan dan penutup. Pada tahap awal melakukan persiapan penelitian seperti menyiapkan surat izin penelitian dan penyusunan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Tahap pelaksanaan adalah tahap pemberian treatment bimbingan kelompok *behavioral* menggunakan teknik *modeling* dengan skenario bimbingan kelompok yang hanya pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan pada kelompok kontrol, kelompok kontrol akan menjadi pembandingan kesuksesan pemberian treatment pada kelompok eksperimen sebanyak delapan kali pertemuan. Sebagai penutup penelitian diberikan post test menggunakan kuisioner penyesuaian diri untuk memperoleh data hasil penelitian dan melakukan analisis data untuk uji hipotesis. Analisis data uji dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 20.00.

dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 136	0	0	0	0	0	0	0	0
Tinggi (T)	110 – 135	0	0	8	72.72	0	0	3	27.27
Sedang (S)	84 – 109	7	63.63	3	27.27	7	63.63	6	54.54
Rendah (R)	58 – 83	4	36.36	0	0	4	36.36	2	18.18

Sangat Rendah (SR)	≤ 57	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		11	100	11	100	11	100	11	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dengan memberikan bimbingan kelompok behavioral dengan teknik *modeling* terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal* dengan melihat perbedaan frekuensi antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen diperoleh 7 orang siswa dengan persentase 70 % memiliki penyesuaian diri dalam belajar yang tinggi, dan diperoleh 3 orang siswa dengan persentase sedang memiliki

penyesuaian diri dalam belajar yang sedang di era *new normal*.

Berdasarkan hasil *posttest* kelompok kontrol diperoleh 3 orang siswa dengan persentase 30 % memiliki penyesuaian diri dalam belajar yang tinggi di era *new normal*, 5 orang siswa dengan persentase 50 % memiliki penyesuaian diri dalam belajar yang sedang di era *new normal*, dan diperoleh 2 orang siswa dengan persentase 20 % memiliki penyesuaian diri dalam belajar yang rendah di era *new normal*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan penyesuaian diri siswa dalam belajar pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok behavioral dengan teknik *modelling* dan pada kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata *posttest* kelompok eksperimen sebesar 115 dan hasil rata-rata *posttest* kelompok kontrol sebesar 99,8, dari jumlah ini terlihat jelas perbedaan hasil *posttest* dari masing-masing kelompok.

Terkait dengan fenomena yang sering terjadi di sekolah terkait penyesuaian diri dalam belajar, berbagai upaya yang sudah dilakukan oleh pihak sekolah. Upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu layanan bimbingan kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa. Penggunaan bimbingan kelompok lebih banyak untuk penanggulangan masalah belajar, pribadi, sosial dan karir (Firman, Karneli, & Hariko, 2018). Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bagian dari berbagai layanan dalam bimbingan konseling yang kondusif dan memberikan kesempatan bagi anggota untuk menambah, memberikan ide, perasaan, dan dapat berlatih tentang perilaku baru serta bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri.

Ada beberapa pendekatan konseling salah satunya yaitu pendekatan *behavioristik*. Pendekatan *behavioristik* merupakan terapi tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Dalam hal penelitian ini memilih pendekatan *behavioristik* dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal*.

Sering kali dalam bertingkah laku, siswa masih suka meniru tokoh idolanya melalui video atau gambar-gambar yang menginspirasi yang sesuai dengan dirinya dan itu efektif untuk menciptakan tingkah laku baru yang baik. Oleh karena itu maka teknik konseling *behavioral* yang dirasa efektif untuk menghapus perilaku *maladjustment* dan mengubahnya dengan *Well adjusted Person* (penyesuaian diri yang baik) adalah teknik *modelling* atau penokohan. Teknik *modelling* atau penokohan merupakan belajar dengan mengamati model atau peraga dengan membentuk atau mengurangi tingkah laku yang diamati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Komalasari, 2014). Dengan teknik *modelling* kecakapan-kecakapan sosial dapat dibentuk sesuai dengan keinginan dengan menganalisis dan mencontoh tingkah laku yang diperagakan oleh model-model yang ditampilkan. Teknik ini juga dapat mengurangi reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki siswa bisa dihapus dengan cara siswa mengamati model atau orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya (Sofwan, 2017).

Maka berdasarkan penjelasan terdahulu, dapat dipahami bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Keefektifan ini terlihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan di mana skor penyesuaian diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi yaitu dari rata-rata skor 93,55 menjadi 115, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol dari rata-rata skor 90,9 menjadi 99,8, hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* dapat

meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Oleh karena itu, kedepannya guru BK/Konselor perlu mengimplementasikan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Agar lebih efektifnya pelaksanaan layanan

bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* maka guru BK/Konselor harus menstimulus siswa untuk aktif ikut serta pada setiap langkah-langkah dalam pendekatan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis statistik dan uji hipotesis terhadap hasil penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Adanya peningkatan skor rata-rata *pretest* dan skor rata-rata *posttest* penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal* kelompok eksperimen, dikarenakan siswa aktif dan tertantang dalam mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *behavioristic* dengan teknik *modelling*. Hal ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *behavioristic* dengan teknik *modeling* dapat mencegah meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Jadi perlu adanya suatu upaya untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling*.
2. Adanya peningkatan skor rata-rata *pretes* dan skor rata-rata *posttest* penyesuaian diri siswa dalam belajar kelompok kontrol, terjadi dikarenakan layanan bimbingan kelompok yang diberikan menarik bagi siswa. Hal ini menunjukan layanan bimbingan kelompok yang diberikan dengan menggunakan pendekatan terstruktur biasa juga dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar, namun tidak lebih baik jika dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok yang diberikan menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling*. Untuk itu perlu adanya suatu upaya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *behavioristic* dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal*.
3. Adanya perbedaan penyesuaian diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tentang penyesuaian diri dalam belajar tanpa perlakuan khusus, hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen siswa merasa tertantang mengikuti tahap-tahap dalam teknik *modelling* terlihat pada skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen turun lebih tinggi dari pada skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan pendekatan behavioristik dengan teknik *modelling* efektif untuk

meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam belajar di era *new normal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Firman, F., Karneli, Y., & Hariko, R. (2018). *Improving Students Moral Logical Thinking and Preventing Violent Acts Through Group Counseling in Senior High Schools. Advanced Science Letters*, 24(1), 24-26.
- Komalasari, G. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Seri Layanan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Unesco. 2020. 290 Million Students Out Of School Due to Covid-19: Unesco Releases First Global Numbers and Mobilizes Response. Dipetik April 13, 2020.