

# EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA

Annisa Lestari<sup>1</sup>, Siska Dwi Paramitha<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Negeri Syakih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

---

## Info Artikel :

Diterima 15 Februari, 2020  
Direvisi 28 Maret, 2020  
Dipublikasikan 1 April 2020

---

## Key Words :

Adjustment  
Early Semester Students Group  
counseling

## Kata Kunci:

Penyesuaian Diri  
Mahasiswa Semester Awal  
Bimbingan Kelompok

---

## Koresponden:

Anisa Lestari,  
Email: [Anisalestari@gmail.com](mailto:Anisalestari@gmail.com)

---

---

## ABSTRACT

In this globalization era, individuals tend to expect themselves to develop and become better. This development must always be pursued in various ways, one of them through education. Education has so far focused on character development in order to produce quality human beings. However, many of the individuals who have difficulty in prosocial behavior in the new environment because individuals still lack empathy for others, selfish, and lack of help. Therefore, this problem will hurt individual development, which will undoubtedly affect the surrounding environment. Individuals tend to think of the fast and irrational value of themselves and even others or believe in perceptions that are not yet certain of the truth. Prosocial behavior as a process that occurs throughout an individual's life to conduct an evaluation or evaluation of his quality of life. Prosocial behavior is also closely related to ways of thinking, using feelings, and behaving. So the low prosocial behavior needs to get special treatment so that low prosocial behavior can be improved. So the authors try to suggest alternative solutions to these problems through group guidance with outbound techniques.

## ABSTRAK

Adaptasi adalah suatu mekanisme yang dilakukan makhluk hidup untuk menghadapi dan mengatasi tekanan yang ada dilingkungannya sehingga ia dapat bertahan hidup. penyesuaian diri ditinjau dari sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*). Penyesuaian diri sebagai adaptasi artinya adalah individu dapat mengadakan relasi yang memuaskan sesuai dengan tuntutan sosial, mempertahankan eksistensinya, dan dapat memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani. Melakukan penyesuaian diri dilingkungan baru sangat perlu untuk dilakukan. Jika tingkat penyesuaian diri pada seseorang kurang, maka akan berdampak negatif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Lingkungan baru yang sering kita temui, salah satunya dilingkungan perguruan tinggi. Dengan menemukan sesuatu hal-hal yang baru dilingkungan perguruan tinggi, mahasiswa butuh kesiapan secara psikologis maupun sosial. Penyesuaian diri dilakukan sebagai proses menjalani kehidupan dilingkungan kampus, baik itu komunikasi, adaptasi, menerima perbedaan, memahami keadaan diri maupun orang lain, serta berinteraksi. Rendahnya tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa saat memasuki lingkungan perkuliahan yang baru (semester awal) akan mempengaruhi proses belajar dan juga terhambatnya komunikasi. Untuk mengurangi atau mengatasi hambatan tersebut harus ada penanganan khusus, sehingga penyesuaian diri yang rendah pada mahasiswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Maka penulis mencoba menerapkan sebuah alternatif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa melalui layanan bimbingan kelompok.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

## Pendahuluan

Seseorang mulai memasuki lingkungan yang baru bagi dirinya, menyesuaikan diri adalah suatu tindakan yang diperlukan untuk melakukan interaksi dan komunikasi dengan lingkungan sekitar atau sering kita sebut dengan beradaptasi. Adaptasi merupakan proses komunikasi seseorang dalam melakukan hubungan atau melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri menuntut seseorang untuk hidup dan beradaptasi secara wajar dengan lingkungannya (Sunaryo, 2004). Sehingga dengan adanya penyesuaian diri yang baik dengan lingkungannya, maka seseorang akan merasa puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri diperlukan oleh semua orang khususnya remaja. Menurut Santrock kegoncangan dan perubahan diri banyak dialami oleh remaja. Sehingga tidak sedikit kita menjumpai mahasiswa semester awal yang baru lepas dari masa-masa SMA nya yang gagal dalam menyesuaikan diri di lingkungan barunya (Pipit Nurfitriana, 2017). Mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru. Apabila tingkat kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa rendah, maka berkemungkinan mahasiswa akan meninggalkan lembaga tersebut. Penyesuaian diri yang baik terhadap akademik menurut Lawton memiliki karakteristik, seperti bertanggung jawab dalam hal yang berhubungan dengan akademik atau tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tidak lari dari masalah atau mampu menyelesaikan permasalahan akademik, memiliki prinsip hidup yang tinggi terhadap tuntutan akademik, serta memiliki prioritas dan keinginan yang kuat untuk mencapai tujuannya (Pipit Nurfitriana, 2016).

Menjadi mahasiswa semester awal kesulitan dan permasalahan yang muncul. Adapun permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa semester awal adalah tingkat kepercayaan diri masih rendah untuk menyampaikan pendapatnya, sebagian mahasiswa belum mengenali teman sekelasnya, mengabaikan tugas dengan mengalihkan tugas dengan teman lainnya, sulit memahami materi yang disampaikan oleh dosen, dan kurang bergaul dengan teman sekelasnya. Permasalahan yang ditimbulkan diakibatkan oleh karena kurang adanya proses komunikasi antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya, dan rendahnya tingkat kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa.

Dari permasalahan diatas yang dialami mahasiswa semester awal diperguruan tinggi, peneliti tertarik untuk menerapkan sebuah layanan dalam bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami mahasiswa dalam penyesuaian dirinya di lingkungan perguruan tinggi, yaitu layanan bimbingan kelompok. Dalam masalah kelompok (masalah yang sama) seperti ini, penyelesaiannya pun harus menggunakan tehnik berkelompok, baik itu masalah individu maupun pembahasan mengenai topik-topik yang berkaitan dengan individu.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru atau pembimbing) dan membahas secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun kelompok, atau mahasiswa untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu (Hallén. A, 2015). Menjadi mahasiswa perlu mnumbuhkan konsep diri, artinya pandangan atau kesan individu terhadap dirinya secara menyeluruh yang meliputi pendapatnya tentang dirinya sendiri maupun gambaran diri orang lain tentang hal-hal yang dapat dicapainya.

Penyesuaian diri (*adjustment*) adalah usaha interaksi oleh seseorang terhadap lingkungan sekitar untuk mempelajari sikap baru dan menghadapi segala keadaan yang bertolak belakang dengan keadaan sebelumnya, yang mencangkup kesiapan mental dan tingkah laku untuk memperoleh keharmonisan dan kenyamanan di sebuah lingkungan (Ahmad Susanto, 2018).

Penyesuaian diri di perguruan tinggi (*collage adjustment*) menurut Baker & Syrik (Sari Zakiah Akmal, 2017) adalah suatu proses psikososial yang menjadi sumber stress pada mahasiswa dan membutuhkan kemampuan interaksi dari berbagai area. Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademik, sosial, personal-emosional, dan keterikatan ada institusi. Penyesuaian diri yang rendah pada mahasiswa dapat ditingkatkan, dimna penulis akan mencoba menerapkan sebuah alternatif yang berkemungkinan besar akan efektif meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa melalui layanan bimbingan kelompok.

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah supaya mahasiswa yang mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri diperguruan tinggi mampu untuk beradaptasi dengan baik, mampu menyampaikan pendapat didedan umum, bertanggung jawab, rasa peduli yang tinggi, serta dapat memahami keadaan dirinya.

## Pembahasan

### 1. Penyesuaian Diri

#### a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Ahmad Susanto, 2018), penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Schneiders menjelaskan pengertian penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu pertama, penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*). Kedua, penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas

(comformity). Ketiga, penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (mastery). Keempat, penyesuaian diri sebagai variasi individu. Penyesuaian diri sebagai adaptasi artinya adalah individu dapat mengadakan relasi yang memuaskan sesuai dengan tuntutan sosial, mempertahankan eksistensinya, dan dapat memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani. Penyesuaian diri sebagai komformitas, yaitu penyesuaian diri sesuai dengan norma hati nurani sendiri dan norma sosial dalam kehidupan mesyarakat, membuat manusia bisa mencapai ketenangan dan kedamaian dalam hidup bermasyarakat. Sedangkan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan adalah memiliki kontrol diri yang kuat dalam penyesuaian diri. Kemudian penyesuaian diri sebagai variasi individu, artinya masalah yang berhubungan dengan individualitas tidak boleh diabaikan.

Pandangan Harlock tentang penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima dilingkungannya. Menurut Ali dan Asrori menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan lingkungannya (AS. Arifin, 2013).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah usaha interaksi oleh seseorang terhadap lingkungan sekitar untuk mempelajari sikap baru dan menghadapi segala keadaan yang bertolak belakang dengan keadaan sebelumnya, yang mencakup kesiapan mental dan tingkah laku untuk memperoleh keharmonisan dan kenyamanan di sebuah lingkungan (Ahmad Susanto, 2018).

#### b. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pandangan secara umum, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian social. Berikut uraiannya: 1) Penyesuaian Pribadi, yaitu kemampuan seseorang (individu) untuk memahami atau menerima dirinya sendiri, dengan harapan tercapainya hubungan yang baik antara dirinya dengan orang lain atau lingkungan. Pribadi yang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik ditandai dengan timbulnya beberapa sikap berikut, bertanggung jawab dengan apa yang menjadi keputusannya, tidak menyimpan rasa benci, iri dan menghindar dari orang lain atau lingkungan, serta tidak kecewa dan tidak menyesal dengan keadaan atau kondisi dirinya. 2) Penyesuaian sosial, dalam suatu masyarakat terdapat proses saling mempengaruhi dan saling membutuhkan satu sama lain sehingga muncul suatu pola tingkah laku sesuai dengan aturan norma yang berlaku dalam masyarakat tersebut. Proses ini dinamakan proses penyesuaian sosial dalam psikologi sosial, yaitu hubungan yang mencakup dengan masyarakat sekitarnya, masyarakat umum, keluarga dan sekolah (Puger Hanggowiyono, 2015).

Sawrey & Telford mengungkapkan yang memuat enam aspek penyesuaian diri sebagai berikut: 1) Kesadaran selektif, penyesuaian diri yang baik memerlukan solusi individu untuk melakukan seleksi. 2) Kemampuan membaca, individu yang memiliki informasi diri yang baik akan menerima individu lain dan menganggap individu apa yang ada, dan juga kemampuan menerima nilai hidup dan kode moral pribadi, serta mampu mengembangkannya dengan baik. 3) Integritas kepribadian, individu yang memiliki pembicaraan tentang diri sendiri yang tidak takut terhadap pertemuan orang lain merasa aman dan tidak rumit walau kesulitan untuk mencapau tujuan. 4) Harga diri, keyakinan individu merupakan gambaran yang menunjukkan tentang kehidupan yang dijalani oleh individu. 5) Aktualisasi diri, potensi-potensi yang dimiliki individu dikembangkan sebagai aktualisasi diri (Puger Hanggowiyono, 2015).

#### c. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Secheneider mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut: 1) Keadaan fisik. Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi penyesuaian diri atau menjadi faktor dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. 2) Perkembangan dan kematangan. Setiap individu memiliki tahap perkembangan penyesuaian diri yang berbeda. Kematangan individu sangat mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. 3) Keadaan psikologis. Individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik akan melakukan penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, jika pada diri individu terdapat kecacatan terhadap psikologisnya, seperti kecemasan, frustasi, dan cacat mental, itu merupakan hambatan dalam penyesuaian diri. 4) Keadaan lingkungan. Proses penyesuaian diri dapat berjalan lancar dan baik jika pengaruh yang diberikan lingkungan juga baik, aman, tentram, damai, serta memberikan perlindungan. Jika seorang individu berada dilingkungan dimana dia merasa tidak aman, tidak nyaman, dan merasa terancam, maka proses dalam penyesuaian dirinya ikut terganggu.

#### d. Penyesuaian Diri di perguruan Tinggi

Penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) menurut Baker & Syrik adalah suatu proses psikososial yang menjadi sumber stress pada mahasiswa dan membutuhkan kemampuan interaksi dari berbagai area. Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademik, sosial, personal-emosional, dan keterikatan ada institusi.

Berikut dimensi-dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi menurut Baker dan Syrik: 1) *Academic Adjustment*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan faktor akademis dan pengalaman pembelajaran yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi. *Academic adjustment* juga dapat diartikan sebagai kesuksesan mahasiswa dalam melakukan interaksi terhadap berbagai tuntutan dibidang akademis perguruan tinggi termasuk motivasi, performa, dan lingkungan akademis. 2) *Social Adjustment*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan aspek sosial dari lingkungan perguruan tinggi dan bagaimana mahasiswa berinteraksi didalamnya. Dimensi ini mengukur keberhasilan mahasiswa dalam melakukan interaksi terhadap tuntutan interpersonal-sosial yang berhubungan dengan pengalaman di perguruan tinggi. 3) *Personal-Emotional Adjustment*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan aspek psikologis dan fisik mahasiswa. Dimensi ini berfokus pada sikap yang ditimbulkan mahasiswa selama melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi. 4) *Goal Commitment*, yaitu dimensi yang berkaitan dengan komitmen mahasiswa demi mencapai tujuan akademisnya serta keterikatan mahasiswa dengan institusi kampusnya. Dimensi ini menunjukkan kepuasan mahasiswa mengenai keberadaannya di perguruan tinggi (Sari Zakiyah Akmal, 2017)

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di perguruan tinggi. Faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi dua, yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Menurut Brag, Kim, & Rubin, faktor-faktor yang mendukung penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa, yaitu prestasi akademik yang baik, kesiapan masuk ke perguruan tinggi, dan hubungan yang dekat dengan suportif dan perasaan keterikatan dengan komunitas dikampus.

Faktor-faktor yang menjadi penghambat penyesuaian diri pada mahasiswa di perguruan tinggi menurut Hurlock, sebagai berikut: 1) Adanya pemisahan atau tidak baurnya pergaulan dikampus. 2) Tidak menjalani komunikasi dengan baik dan benar. 3) Tidak memadai asistensi bagi mahasiswa yang tidak siap. Misalnya mahasiswa tidak terbiasa dengan hal-hal yang berbeda atau bertolak belakang dengan sesuatu yang dilakukan sebelumnya. 4) Teman sebaya. Adanya perbedaan dengan teman satu kampus saat memasuki semester awal di perguruan tinggi, yang berasal dari daerah yang berbeda-beda akan menyebabkan sebagian mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, tidak mau bergaul dengan teman sekelasnya. 5) Guru atau dosen. Secara langsung guru atau dosen dapat memengaruhi konsep diri individu dengan sikap terhadap tugas-tugas pelajaran serta perhatian terhadap mahasiswa. Guru atau dosen yang dianggap mahasiswa sedikit tegas akan membuat mahasiswa kesulitan melakukan penyesuaian terhadap guru atau dosen tersebut (IP. Maharani, 2018).

## 2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan kelompok

Menurut Tohirin (Sosilo Rahardjo dan Edriz Zamroni, 2019), layanan bimbingan kelompok pada dasarnya adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai permasalahan yang berguna untuk pengembangan diri peserta didik.

Menurut Wibowo, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama (Sri Narti, 2019).

Bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok-kelompok kecil terdiri atas dua sampai sepuluh orang untuk maksud pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai atau pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan anggota kelompok, topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok atau dirumuskan sebelumnya oleh guru pembimbing, yaitu guru bimbingan dan konseling (Achmad Badaruddin, 2014).

b. Tujuan dan Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Melalui layanan bimbingan kelompok, perasaan, pikiran persepsi, sikap yang tidak objektif dapat diungkapkan atau diringankan melalui berbagai cara, yaitu pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan akan diri kita sendiri dan orang lain. Melalui bimbingan kelompok, proses berpikir, berpersepsi dan berperasaan akan terarah dan luas, serta kemampuan-kemampuan berkomunikasi yang baik dan bersosialisasi dapat dikembangkan dan dipelihara dengan baik (Bambang Samsul Arifin, 2015).

Dengan layanan bimbingan kelompok mahasiswa atau individu bisa diajak berkomunikasi untuk mengemukakan pendapatnya, membahas tentang topik permasalahan yang dapat mengembangkan atau meningkatkan kemampuan pada dirinya masing-masing, dan untuk mengembangkan nilai-nilai yang berhubungan dengan kepentingan langkah kehidupannya didalam lingkungan (Abu Bakar M. Luddin, 2010).

Adapun layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk mengembangkan potensi atau kemampuan pada individu serta membantu individu untuk mampu memahami potensi yang dimilikinya. Berikut merupakan fungsi bimbingan kelompok:

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu membantu individu untuk memahami potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya dan pada lingkungannya. Dengan fungsi ini individu diharapkan untuk bisa memahami potensinya dan berinteraksi dengan lawan komunikasi yang baik.
- 2) Fungsi pengembangan, yaitu dimana fungsi ini dilakukan oleh bantuan konselor untuk membantu mengembangkan potensi individu. Melalui fungsi ini individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dirinya dan mampu menerapkannya dilingkungan sekitar. Teknik yang dapat digunakan dalam fungsi pengembangan ini adalah layanan informasi, tutorial, bimbingan secara kelompok, atau konsultasi, kunjungan rumah (home room), serta karya wisata (Abu Bakar M. Luddin, 2010).

c. Unsur-unsur Pembentukan Bimbingan Kelompok

1) Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok adalah kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah, antara lain: (a) Komunikasi dalam kelompok. Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan. (b) Kekuatan didalam kelompok. Interaksi antar anggota kelompok yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok. (c) kohesi kelompok. Faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

2) Pemimpin dan anggota kelompok.

Menurut Tatiek, pemimpin kelompok sebagai berikut: (a) Memberikan dorongan emosional (emotional stimulation), memberikan motivasi, memimpin, dan memberikan solusi. (b) Memberikan pengertian (meaning attribution), menjelaskan, menklarifikasi, dan menafsirkan. (c) Mempedulikan (caring), menghargai, menerima, serta penuh perhatian.

Menurut Sukardi, peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu:

- (a) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- (b) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- (c) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- (d) Berusaha membantu anggota lain.

Dari keterangan diatas, dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur dalam pembentukan kelompok itu ada tiga, yaitu dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok. Sebagaimana dinamika kelompok berfungsi sebagai ruh dalam kelompok, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok, dan terakhir adalah anggota kelompok yang merupakan unsur penting dalam sebuah layanan kelompok.

### 3. Meningkatkan Penyesuaian Diri Melalui Bimbingan Kelompok

Salah satu tujuan dilakukannya bimbingan kelompok adalah melatih diri individu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya, terutama terhadap lingkungan baru yang ditempatinya. Menciptakan keakraban antara satu individu dengan individu lainnya merupakan salah satu cara seseorang untuk melakukan interaksi dengan baik. Sehingga bimbingan kelompok bisa dikatakan sebagai media untuk mengembangkan dan melatih kemampuan yang ada pada diri individu untuk memiliki hubungan yang berkualitas sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan sehat.

Adapun tujuan bimbingan kelompok, yaitu mampu berbicara didepan banyak orang, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, mampu mengendalikan diri dan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lainnya, dan membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Dari beberapa tujuan tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok mampu meningkatkan atau melatih kemampuan penyesuaian diri pada individu. Karena ruang lingkup penyesuaian diri selalu berhubungan dengan interaksi sosial antara satu individu dengan individu lainnya. Bimbingan kelompok ini

sendiri dapat diterapkan di perguruan tinggi, karena masalah yang sering dijumpai dalam lingkungan perguruan tinggi terutama pada mahasiswa semester awal atau mahasiswa yang baru meninggalkan statusnya sebagai siswa dari pendidikan sebelumnya, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah mereka sulit untuk melakukan interaksi dengan teman sekelasnya, sulit memahami posisi dirinya di perguruan tinggi, tidak berani untuk menyampaikan pendapat di depan dosen atau teman sekelasnya, malu untuk bertanya tentang informasi-informasi terkait perkuliahan, kurang melakukan pergaulan dengan kegiatan didalam kampus maupun diluar kampus, tidak bisa melakukan adaptasi terhadap teman yang berbeda latar belakang budaya, adat, keyakinan, tidak bisa mempertanggungjawabkan pendapat yang diungkapkan, tidak terbiasa dengan tugas-tugas yang sulit, serta tidak mampu untuk menempatkan diri di perguruan tinggi.

## Kesimpulan

Penyesuaian diri (adjustment) adalah usaha interaksi oleh seseorang terhadap lingkungan sekitar untuk mempelajari sikap baru dan menghadapi segala keadaan yang bertolak belakang dengan keadaan sebelumnya, yang mencakup kesiapan mental dan tingkah laku untuk memperoleh keharmonisan dan kenyamanan di sebuah lingkungan. Manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan keberadaan orang lain untuk menjalani kehidupan. Seseorang dalam masyarakat yang tidak berinteraksi dengan baik akan berdampak negatif terhadap dirinya dan orang lain.

Lingkungan yang baru kita jumpai pasti akan berbeda dengan lingkungan kita sebelumnya, misalnya pindah rumah, memasuki lingkungan sekolah baru, memulai perkuliahan di perguruan tinggi, dan lain sebagainya. Dalam kondisi seperti ini seseorang perlu melakukan sebuah adaptasi terhadap lingkungannya, supaya memahami apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan. seperti di perguruan tinggi, mahasiswa yang memasuki semester awal pasti akan gugup dan cemas, karena perubahan yang terjadi sangat kompleks dari masa-masa sebelumnya (SMA). Keadaan mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi rendah akan menghambat proses belajarnya, seperti informasi tidak tersampaikan dengan jelas, kurang aktif dalam kegiatan kelompok, takut dengan tugas-tugas yang diberikan, selalu menghindar, tidak menerima perbedaan dengan temannya yang berbeda latar belakang, tanggung jawab kurang, tidak berpartisipasi, serta tidak berani menyampaikan pendapat.

Munculnya permasalahan diatas pada mahasiswa, dapat ditangani dengan menggunakan alternatif penerapan layanan bimbingan kelompok. Dalam layanan ini, mahasiswa dirahkan dan dibimbing untuk memahami diri sendiri dan orang lain, saling menerima perbedaan dalam kelompok, bertanggung jawab dengan apa yang amanahkan, serta mampu melakukan komunikasi dengan baik, dan mampu berbicara di depan orang banyak. Permasalahan tersebut yang terjadi pada mahasiswa semester awal merupakan hambatan pada penyesuaian diri yang kurang.

## Referensi

- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*, Jakarta: EGC.
- Neni Yuyuk Yuniarti. 2009. 'Hubungan Persepsi Efektivitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Siswa Sman 1 Polanharjo'. Universitas Sebelas Maret.
- Nurfitriana Pipit. (2017). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Electronical Journal Of Research in Educational Psychology.7). <https://scholar.google.com.eprints.ums.ac.id>.
- Nurfitriana Pipit. (2016). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah%20Publikasi.pdf>, diakses tgl 10 Januari 2020.
- Hallen A. (2015). *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: Quantum Teaching.
- Jurnal Pendidikan Dwija Utama. (2007). *Forum Komunikasi Pengembangan Profesi Pendidik*.
- Abdul Wiratna Ghofur. (2010). Skripsi: *Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Semarang*. <http://lib.unnes.ac.id>. Diakses tgl 10 Januari 2020.
- Nur Riska Annisa. Yumansyah. dan Diah Utaminingsih. *Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI, Bandar Lampung*. Jurnal.fkip.unila.ac.id, diakses tgl 10 januari 2020.

Susanto Ahmad. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (konsep, teori, dan aplikasinya)*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

Arifin AS. (2013). *Dampak Penjurusan Studi Pilihan Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik*, <https://google.scholar/ethnes.uin.malang.ac.id>.

Honggowiyon Puger. (2015). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. (Malang: Gunung Samudera)

Pritaningrum Meidiana dan Wiwin Hendriani. (2013). *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 2 (3).

Zakiah Sari Akmal. (2017). *Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Perantau di Jakarta*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 4, No. 1/Juni 2017.

Maharani IP. (2018). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. <https://scholar.google.eprints.ums.ac.id>, 2018.

Rahardjo Susilo dan Edriz Zamroni. (2019). *Teori dan Praktik Pemahaman Individu Teknik Testing*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

Narti Sri. (2019). *Kumpulan contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.

Badaruddin Achmad. (2014). *Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Langkah Awal Sistem Konseling Pendidikan Nasional*. Analisis Permendikbud No. 111.

Samsul Bambang Arifin. (2015). *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.

Bakar Abu M. Luddin. (2010). *Dasar-dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktik)*. Bandung: Citapustaka Media perintis.

Priyatmo Dodi Silondae. (2013). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Suku Tolaki Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa*. <https://journal.unnes.ac.id>, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 (2), 2013.

Armanto dan Y. Yumansyah. (2014). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah*. <https://scholar.google.ALIBKIN.jurnal.fkip.inila.ac.id>.

Aswida Wela. Marjohan, Yarmis Syukur. (2012). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. <https://ejournal.unp.ac.id>. Vol. 1 No. 2 (2012).

Sastra Rasman Wijraya. (2016). *Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa, Berkepribadian Ekstrovet dan Introvvet*. <https://scholar.google.www.i-rpp.com>. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Vol 2, No 2 (2016).

Alfianika Ninit. (2018). *Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. (Yogyakarta: CV. Budi Utama).