

EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI

Susi Diriyanti Novalina^{1*)}

1 Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

^{*)}E-mail : susidiriyantinovalina@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan design *pretest-posttest control group* yang melibatkan 10 orang subjek penelitian yang terbagi dalam kelompok kontrol (5 orang) dan eksperimen (5 orang). Variabel dalam penelitian ini adalah konseling realitas sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Penelitian ini mengambil lokasi di salah satu pendidikan tinggi yang memiliki sistem berasrama di kota Medan. Waktu pemberian perlakuan adalah empat hari dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali (satu hari untuk satu sesi pertemuan). Masing-masing sesi dilaksanakan selama ± 180 menit. Setelah pelaksanaan intervensi selesai dilaksanakan, diberikan jeda waktu dua minggu sebelum dilakukan *follow up*. Data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan menggunakan uji *Mann Whitney U test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas efektif meningkatkan penyesuaian diri taruna. Sebelum mendapat konseling realitas, kelima subjek penelitian yang tergabung dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki penyesuaian diri yang berada pada kategori rendah. Kemudian setelah diberikan intervensi konseling realitas pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan penyesuaian diri menjadi kategori sedang. Konseling realitas memiliki pengaruh yang besar untuk meningkatkan penyesuaian diri yang terlihat dari nilai *effect size* sebesar 0,840.

Kata Kunci: penyesuaian diri, konseling realitas, sekolah asrama, teknik penerbangan

Abstract

This research conducted the experiment with *pretest-posttest control group* which included 10 subjects, divided to control group (5 members) and experiment group (5 members). The variables of this research were reality counselling as independent variable and self-adaptation as dependent variable. This research took settings in one of the universities with dormitory system in Medan. The time given for this research was four days with one meeting session per day. Each session were held within ± 180 minutes. Once the intervention was done, the research was given two weeks break before follow up was conducted. The collected data then would be analyzed using *Mann Whitney U test*. The result of research showed that reality counselling was effective to develop cadets' self-adaptation. Before getting the reality counselling, five subjects who were included in both experiment group and control group had a rather low self-adaptation rate. Eventually, after the intervention of reality counselling was given to experiment group, the self-adaptation rate of this group had escalated to moderate. Reality counselling has a big influence to enhance self-adaptation as shown as the number in effect size, 0.840.

Keywords: Self-adaptation, reality counselling, dormitory.

PENDAHULUAN

Proses pendidikan merupakan upaya yang dilakukan untuk menyiapkan sumber daya manusia yang kompeten dan memiliki daya saing. Hal utama yang ingin dicapai dari proses pendidikan adalah menghasilkan manusia yang terdidik dan berbudaya (*educated and civilized human being*). Terdidik yang dimaksud adalah individu yang memiliki keilmuan dalam bidang akademis dan berbudaya adalah memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan keilmuan sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman sehingga ilmu yang dimiliki bermanfaat bagi individu lain. Hal ini menjadi penting karena pendidikan tidak sekedar mencari ilmu namun harus mampu mengaplikasikan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Tilaar, 2000).

Proses belajar akan berbeda untuk setiap sistem pendidikan. Salah satu alternatif pendidikan yang ditawarkan adalah sekolah berasrama (*boarding school*). Belajar di sekolah berasrama berbeda dengan belajar di sekolah biasa (non asrama). Lingkungan sekolah pada sekolah berasrama memacu peserta didik untuk menguasai ilmu dan teknologi secara intensif dan selama di lingkungan asrama mereka ditempa pula untuk menerapkan ajaran agama atau nilai-nilai khusus serta mengekspresikan rasa seni dan keterampilan hidup di hari libur. Setiap hari siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan para guru. Rutinitas kegiatan tersebut berlangsung dari pagi hingga malam sampai bertemu pagi lagi. Mereka menghadapi orang yang sama dan lingkungan yang sama dengan dinamika kegiatan yang monoton setiap saat. Disisi lain, keunggulan sekolah berasrama jika dibandingkan dengan sekolah regular adalah program pendidikan yang lengkap, fasilitas

lengkap, guru yang berkualitas, lingkungan yang kondusif, siswa yang heterogen, jaminan keamanan dan jaminan kualitas. Secara ekonomi sekolah berasrama memberikan layanan dengan biaya cukup tinggi (Maknun, 2006).

Siswa-siswa sekolah berasrama diwajibkan untuk tinggal di lingkungan sekolah. Sekolah telah menyiapkan tempat untuk para siswa dan kegiatan yang dilaksanakan selalu berada di area sekolah (Kusdiyati, 2011). Perubahan dari lingkungan sekolah menengah non asrama dimana siswa tinggal bersama orangtua menuju pendidikan tinggi berasrama merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, khususnya transisi memasuki sekolah berasrama karena memiliki tuntutan yang lebih tinggi jika dibanding sekolah non asrama. Disamping itu, sekolah berasrama juga mengisolasi siswa dari lingkungan sosial dan membatasi pergaulan selama di dalam asrama (Baktiar, 2012).

Menurut Octyavera (2010), tidak mudah bagi siswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan asrama. Peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan asrama akan menimbulkan perubahan yang signifikan bagi remaja. Kategori usia remaja sendiri masih membutuhkan proses penyesuaian diri yang tidak mudah karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan berbagai tugas perkembangan yang harus dijalani. Rumiani (2006) mengatakan bahwa siswa terbiasa hidup dengan kontrol orangtua, namun di asrama siswa dituntut untuk mandiri dan mengerjakan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu sesuai dengan kontrol pribadinya. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan

(*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Salah satu dampak stres adalah kelelahan fisik hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dapat mengalami stres dan memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar.

Hartono dan Sunarto (2002) mengatakan bahwa bagi siswa yang baru memasuki pendidikan lanjutan akan mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar. Hal ini dikarenakan adanya pertentangan antara belajar dan keinginan untuk ikut aktif dalam kegiatan sosial, kegiatan ekstra kurikuler dan sebagainya. Siswa juga cenderung mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman-teman dan mata pelajaran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutris (2008) yang sejak tahun 1998 terjun mengelola sekolah berasrama, didapatkan data bahwa hampir 75% siswa yang mengikuti pendidikan dengan sistem sekolah berasrama adalah kemauan dari orangtua siswa, bukan dari siswa itu sendiri. Akibatnya dibutuhkan waktu yang lama (rata-rata empat bulan) untuk siswa menyesuaikan diri dan masuk kedalam konsep pendidikan berasrama yang integratif.

Fenomena yang terjadi pada siswa sekolah berasrama yang telah disebutkan diatas juga terjadi pada siswa di sekolah berasrama Akademi Teknik dan Keselamatan Penerbangan (ATKP) Medan. ATKP Medan sebagai salah satu penyelenggara pendidikan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasi (akademi) dalam cabang ilmu pengetahuan tertentu yaitu teknik dan keselamatan penerbangan juga setiap tahunnya menerima taruna baru. Taruna adalah sebutan untuk siswa di sekolah kedinasan yang bernaung di bawah Kementerian Perhubungan. Berdasarkan

hasil wawancara dengan masing-masing Ketua Jurusan (Jurusan Teknik Penerbangan dan Jurusan Keselamatan Penerbangan) diperoleh informasi bahwa setiap tahun ada saja taruna yang mengalami masalah dengan sistem kedinasan ATKP Medan. Misalnya taruna yang tidak mampu mencapai standar minimal kelulusan secara akademik dan taruna yang tidak mampu mengikuti kegiatan kampus secara keseluruhan. Hal ini karena ATKP Medan juga menerapkan sistem kedinasan selain sistem sekolah berasrama. Sistem kedinasan adalah sistem pembinaan taruna baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan sistem tersebut, tentu saja ada tuntutan secara akademik dan tuntutan non akademik (pembinaan fisik dan mental).

Hal yang diebutkan di atas menjadi ciri khas ATKP Medan dan merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri taruna, khususnya taruna tingkat satu seperti informasi yang diperoleh dari salah satu hasil wawancara dengan Ketua Jurusan sebagai berikut:

“Semua sekolah di bawah Kementerian Perhubungan pakai sistem kedinasan. Jadi ya ... mau *gak* mau siswa yang mau sekolah disini harus ikut aturan itu.”
(A.001, 18 September 2014, wawancara personal).

“Semua yang ada disini pastilah beda sama kondisi mereka dirumah dan sekolahnya dulu. Mau *gak* mau harus pandai-pandai bawa diri karena kalau *gak* pasti susah *ngikutinnya*.”
(A.002, 18 September 2014, wawancara personal).

“*nah*...lama kelamaan akan keliatan mana yang bisa mana yang *gak* disini. Ada yang dapat nilai bagus ada yang gagal juga,

belum lagi pembinaan dari pembina. Kalau dari pembina pasti ada hukuman kalau buat kesalahan, hukuman fisik atau non fisik (mental).”

(A.003, 18 September 2014, wawancara personal).

Berdasarkan hasil wawancara di atas diketahui bahwa terdapat beberapa orang taruna yang mengalami masalah dengan perilaku adaptasi terhadap lingkungan sekolah yang baru dan adaptasi terhadap tuntutan akademis yang harus dicapai setiap taruna. Hal ini disebabkan selain taruna harus melaksanakan kegiatan akademik, taruna juga harus patuh dan mentaati aturan yang berlaku, diantaranya adalah PT3 (Peraturan dan Tata Tertib Taruna). Taruna yang melakukan kesalahan karena tidak melaksanakan aturan akan mendapat nilai/poin kesalahan. Nilai poin maksimal dalam satu semester adalah 90 poin. Apabila taruna melebihi poin tersebut maka akan mendapat peringatan dan bila mencapai angka 100 poin, maka akan mendapat sanksi berupa dikeluarkan dari kegiatan akademik (*Drop Out*). ATKP Medan juga menganut sistem pembinaan semi militer dan ini merupakan kewajiban yang juga harus dipatuhi taruna. Data yang diperoleh dari masing-masing jurusan bahwa setiap diadakan ujian baik teori maupun praktek di laboratorium, selalu saja ada siswa yang gagal ujian dan mendapat akumulasi nilai yang rendah sehingga terancam *drop out*. Data dari bagian pembinaan terdapat 15 orang taruna yang memiliki angka kesalahan maksimal dan juga terancam *drop out*.

Kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi merupakan salah satu hal yang akan menentukan stres atau tidaknya individu tersebut. Taruna yang dapat menyesuaikan diri dengan permintaan lingkungannya diharapkan tidak mengalami permasalahan dalam proses

pencapaian prestasi akademik. Taruna yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*. Perilaku tidak sesuai yang dilakukan taruna biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibat yang akan muncul dikemudian hari. Taruna yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi taruna dalam belajar yang mempengaruhi hasil belajar taruna nantinya (Tyrer, 2000; Kusuma, Gusniarti, 2008).

Kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri mempunyai pengaruh yang cukup besar pada keadaan siswa untuk memberikan respon pada setiap keadaan yang dihadapi. Kemampuan penyesuaian diri terhadap kondisi lingkungan akan mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosional taruna. Taruna yang memiliki penyesuaian yang baik akan mampu menghadapi keadaan yang sulit dengan penyelesaian yang positif (Fatimah, 2006). Persepsi individu terhadap diri, orang lain dan lingkungan sekitar akan mempengaruhi individu tersebut dalam menyesuaikan diri. Hal tersebut senada dengan dasar yang digunakan dalam konseling realitas, dimana selalu menekankan pada kondisi fenomenologis setiap individu dan menekankan pada pengalaman subjektif klien mengenai dunia dan bagaimana reaksi mereka pada dunia. Perilaku seseorang sebenarnya tidak dipengaruhi oleh bagaimana dunia, namun bagaimana seseorang memandang dunianya sehingga untuk membentuk suatu perilaku, seseorang harus mengontrol persepsinya terhadap dunia.

Hal ini dikarenakan individu hidup di dunia eksternal (dunia nyata) dan juga dunia internal (persepsi individu hidup di dunia eksternal).

Konseling realitas menekankan bahwa setiap individu memiliki kebebasan, dapat membuat pilihan, dan harus bertanggung jawab pada setiap pilihan yang ia buat (Corey, 1996). Konseling ini juga menekankan bahwa individu bukanlah korban dari masa lalu atau masa saat ini. Semuanya adalah tergantung pada pilihan individu itu sendiri, apakah ia mau menempatkan dirinya sebagai korban lingkungan atau tidak. Setiap orang memiliki kontrol terhadap dirinya sehingga secara umum, konseling ini akan menyediakan lingkungan yang dapat membantu klien untuk mengevaluasi perilakunya saat ini, meliputi apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan, dan respon fisiologis yang menyertai. Jika perilakunya saat ini tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya ia inginkan, maka klien akan dituntun untuk mencari cara agar dapat mengubah perilakunya (Corey, 1996).

Tujuan dasar konseling realitas yang berorientasi kognitif ini adalah membantu para konseli mempelajari cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan mereka, termasuk kekuasaan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kesenangan, tanpa harus mengabaikan prinsip 3R yaitu *Responsibility, Reality, Right* (Corey, 2005). Dengan kata lain, tujuan konseling realitas adalah membantu konseli untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab karena secara teoretis, perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses.

Pemberian bantuan pada individu taruna berupa konseling realitas bertujuan membantu taruna untuk bisa bertanggung jawab dan mampu menghadapi segala permasalahan serta

mampu menjadi pribadi yang mandiri. Dikatakan mandiri artinya individu mampu berpikir dan bertindak secara sadar sehingga mampu memilih jalan hidupnya untuk dapat berkembang dan memiliki penghargaan terhadap diri sendiri, mampu mengatur diri sendiri yang tentunya tidak bergantung pada orang lain dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam hal ini, individu harus memiliki penyesuaian diri yang baik agar mampu menyeimbangkan kebutuhannya dengan lingkungannya sehingga tercipta suasana yang harmonis baik antar pribadi dan lingkungan. Layanan konseling realitas dapat dimanfaatkan untuk membantu individu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka dan membantu dalam proses pemenuhan kebutuhan akan identitas. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan merasa adanya keunikan individu, perbedaan dan kemandirian (Diman dan Nuraeni, 2013).

Konseling realitas ini akan disampaikan secara berkelompok agar tercipta interaksi sehingga terbentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan mereka dapat mengembangkan pemahaman dan kesadaran terhadap dirinya. Menurut Gazda (dalam Nursalim dan Suradi, 2002), pengertian konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi konseling yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung. Intervensi melalui konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis pendekatan, salah satunya melalui pendekatan realita.

Mengacu pada pengertian diatas, maka sangat memungkinkan untuk menggunakan teknik konseling kelompok

dalam membimbing taruna untuk dapat menyesuaikan diri. Masalah penyesuaian diri akan lebih efektif jika diselesaikan dengan layanan metode konseling kelompok yang terdiri dari tidak lebih sepuluh orang. Dengan demikian diharapkan jika mereka yang memiliki kebutuhan yang sama (yaitu penyesuaian diri yang kurang baik) disatukan dalam kelompok kecil, akan memberikan kenyamanan karena adanya solidaritas. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok akan saling membantu dan memberikan masukan (Sunartu dan Hartono, 2008). Melihat fenomena yang terjadi pada taruna tingkat I ATPK Medan, maka peneliti memandang perlu mengadakan penelitian untuk melihat sejauh mana efektivitas konseling realitas dalam meningkatkan penyesuaian diri taruna.

METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini adalah konseling realitas sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Desain penelitian yang diterapkan dalam eksperimen ini adalah *pretest-posttest control group design*. Sebelum intervensi diberikan, pertama sekali dilakukan *random assignment* untuk membagi kelompok ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok kemudian diberikan *pretest* berupa skala penyesuaian diri, kemudian kelompok eksperimen diberikan intervensi konseling realitas dalam kurun waktu empat hari yang terbagi menjadi empat sesi, diakhir sesi diberi *post test*. Selanjutnya diberi jeda waktu dua minggu sebelum dilakukan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat

konsistensi hasil yang diperoleh berdasarkan hasil *post test*. Berikut bagan dari desain penelitian ini:

	<i>pre test</i>	<i>post test</i>	<i>follow up</i>
KE 01	X	02	03
KK 01	-	02	03

Gambar1. Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan :

- KE :Kelompok Eksperimen
- O1 :*Pretest*
- KK :Kelompok Kontrol
- O2 :*Posttest*
- X :Intervensi
- O3 :*Follow up*
- :Tanpa intervensi

Penelitian ini mengambil lokasi di Akademi Teknik dan Keselamatan Penerbangan Medan. Waktu pemberian perlakuan adalah empat hari dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali (satu hari untuk satu sesi pertemuan). Masing-masing sesi dilaksanakan selama ± 180 menit karena sesi dalam konseling realitas relatif lebih singkat dibanding konseling lainnya. Setelah pelaksanaan intervensi selesai dilaksanakan diberikan jeda waktu dua minggu sebelum dilakukan *follow up*.

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah taruna tingkat satu Akademi Teknik dan Keselamatan Penerbangan (ATKP) Medan yang berasal dari jurusan Pemanduan Lalu Lintas Udara (PLLU), Teknik Navigasi Udara (TNU) dan Teknik Listrik Bandar Udara (TLB). Taruna yang dipilih adalah mereka yang memiliki skor penyesuaian diri rendah yaitu $X < 160$ yang kemudian didapati berjumlah sepuluh orang. Sepuluh orang taruna yang sudah menyatakan kesediaannya untuk penelitian, dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *random assignment*. Randomisasi

pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengundi.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui penyesuaian diri taruna adalah skala penyesuaian diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek penyesuaian diri oleh Schneider (1991) yang disusun menjadi 12 (dua belas) indikator perilaku. Adapun aspek dan indikator perilaku penyesuaian diri tersebut adalah:

1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan
 - a) Tetap tenang meskipun mengalami emosi negatif
 - b) Mampu menetapkan berbagai kemungkinan solusi untuk menyelesaikan masalah/hambatan
2. Mekanisme pertahanan diri yang minimal
 - a) Bersedia mengakui kegagalan yang dialami
 - b) Berusaha mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan
3. Frustrasi personal yang minimal
 - a) Tetap memiliki harapan dalam pendidikan meskipun banyak menemui hambatan
 - b) Mampu mengorganisir perilaku dan motivasi dalam menghadapi masalah
4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri
 - a) Mampu melakukan pertimbangan terhadap masalah/konflik
 - b) Mampu mengorganisir tingkah laku pada saat menghadapi konflik
5. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu
 - a) Menggunakan pengalaman sendiri dan orang lain untuk menyelesaikan konflik
 - b) Mampu mengenali faktor-faktor yang membantu dan menghambat penyesuaian diri
6. Sikap realistik dan objektif

- a) Mampu menilai situasi yang menimbulkan masalah
- b) Mengenali keterbatasan diri

Untuk menegakkan validitas isi dari skala penyesuaian diri yang dipakai, peneliti menggunakan *validitas content* dengan nilai r_{it} yang bergerak dari 0,250 – 0,642 sehingga diperoleh 60 aitem yang digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas yang digunakan dalam alat ukur ini adalah reliabilitas *alpha cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas 0,950 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian diri ini telah layak digunakan untuk mengukur penyesuaian diri.

Teknik intervensi yang digunakan dalam rancangan ini adalah konseling realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser (Corey, 2009). Konseling realitas adalah konseling yang bersifat jangka pendek yang berfokus pada kondisi saat ini, menekankan pada kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistik agar dapat mencapai kesuksesan (Corey, 2009). Glasser dan Wubbolding (dalam Corey, 2009) menyebutkan bahwa prosedur konseling realitas dapat dilakukan dengan langkah WDEP, yaitu *wants* (harapan dan keinginan), *direction and doing* (perilaku apa saja yang sudah dilakukan berkaitan dengan harapan/keinginan), *evaluation* (evaluasi kesesuaian perilaku yang sudah dilakukan dengan harapan/keinginan), dan *planning and commitment* (rencana perilaku yang akan dilakukan kedepan).

Untuk mencapai tujuan konseling, pokok kegiatan konseling realitas mencakup pelaksanaan langkah-langkah WDEP (*Wants, Direction and doing, Evaluation dan Planning and commitment*). Adapun *blue print* modul konseling realitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 1. *Blue Print* Modul Konseling Realitas

Sesi	Pertemuan	Materi	Uraian kegiatan	Tujuan
I	Pertama	<i>Wants</i>	<p>a) Taruna diminta mengeksplorasi harapannya selama mengikuti pendidikan di ATKP Medan dengan bantuan lembar tugas 1</p> <p>b) Taruna diminta menjelaskan hasil eksplorasi harapannya.</p> <p>c) Taruna dan konselor yang mendengarkan diminta untuk memberikan pertanyaan atau umpan balik pada taruna yang sedang menjelaskan.</p>	Mengeksplorasi harapan taruna selama pendidikan di ATKP Medan
II	Kedua	<i>Direction and Doing</i>	<p>a) Taruna diminta untuk menjelaskan perilaku penyesuaian dirinya saat ini (menceritakan perilaku penyesuaian diri yang sudah dilakukan selama ini selama pendidikan).</p> <p>b) Saat taruna melakukan identifikasi terhadap tindakan yang sudah dilakukan saat ini, konselor memberikan bimbingan individual pada tiap taruna agar identifikasi dilakukan secara benar dan spesifik.</p>	Mengidentifikasi perilaku taruna saat ini.
III	Pertama	<i>Evaluation</i>	a) Evaluasi kesenjangan <i>direction and doing</i> (hal yang sudah	Melakukan evaluasi terhadap kesesuaian antara harapan taruna

			<p>dilakukan taruna) dan <i>wants</i> (harapan).</p> <p>b) Taruna dan konselor yang mendengarkan presentasi di-minta untuk melakukan diskusi dan memberikan umpan balik atas hasil evaluasi dari tarunayang sedang memberikan penjelasan mengenai perilaku penyesuaian dirinya.</p>	<p>selama mengikuti pendidikan di ATKP Medan dengan tindakan yang sudah dilakukan saat ini.</p>
IV	Kedua	<i>Planning and Commitment</i>	<p>a) Taruna diminta untuk mem-buat rencana perubahan perilaku.</p> <p>b) Taruna diminta untuk men-jelaskan rencana perubahan perilaku yang telah dibuat.</p> <p>c) Taruna dan konselor yang mendengarkan penjelasan diminta mendiskusikan/mem-beri tanggapan mengenai rencana perubahan perilaku yang sedang dijelaskan dan menilai apakah rencana tersebut cukup realistis untuk dilaksanakan.</p> <p>d) Apabila diperlukan, taruna yang sedang menjelaskan dapat melakukan perubahan pada rencana perilaku yang telah dibuat.</p> <p>e) Taruna diberi waktu selama 2 minggu untuk melaksanakan semua rencana peruabahan perilaku yang telah dibuat.</p> <p>f) Taruna dan konselor bertemu 2 minggu kemudian untuk</p>	<p>Membuat rencana perubahan perilaku</p>

mendiskusikan hasil pelaksanaan rencana perubahan perilaku tersebut.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah data skor penyesuaian diri yang diperoleh oleh para subyek di kelompok eksperimen :

Tabel 2. Skor Penyesuaian Diri dari Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No Subjek	Jenis Kelamin	Jurusan	Skor Penyesuaian diri (<i>pre test</i>)	Skor Penyesuaian Diri (<i>post test</i>)
1	Perempuan	PLLU (Pemanduan Lalu Lintas Udara)	146 (rendah)	186 (sedang)
2	Perempuan	TNU (Teknik Navigasi Udara)	147 (rendah)	180 (sedang)
3	Perempuan	TLB (Teknik Listrik Bandara)	153 (rendah)	197 (sedang)
4	Laki-laki	TNU (Teknik Navigasi Udara)	138 (rendah)	181 (sedang)
5	Laki-laki	PLLU (Pemanduan Lalu Lintas Udara)	158 (rendah)	179 (sedang)

Sementara itu, para subyek di kelompok kontrol memperoleh skor penyesuaian diri sebagai berikut :

Tabel 3. Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

No Subjek	Jenis kelamin	Jurusan	Skor Penyesuaian diri (<i>pre test</i>)	Skor Penyesuaian Diri (<i>post test</i>)
1	Perempuan	PLLU (Pemanduan Lalu Lintas Udara)	159 (rendah)	160 (rendah)
2	Laki-laki	PLLU (Pemanduan Lalu Lintas Udara)	149 (rendah)	151 (rendah)
3	Perempuan	TNU (Teknik Navigasi Udara)	154 (rendah)	155 (rendah)
4	Laki-laki	TNU (Teknik Navigasi Udara)	148 (rendah)	153 (rendah)
5	Laki-laki	TLB (Teknik Listrik Bandara)	159 (rendah)	157 (rendah)

Hasil analisa individual terhadap data *pretest*, *post test* dan *follow up* menunjukkan bahwa seluruh subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor penyesuaian diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang antara sebelum (*pre test*) dan setelah diberi intervensi konseling realitas (*post test*).

Tabel 4. Rangkuman Skor Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen

No Subjek	Pre Test		Post test		Follow up	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	kategori
1	146	Rendah	186	Sedang	190	Sedang
2	147	Rendah	180	Sedang	181	Sedang
3	153	Rendah	197	Sedang	198	Sedang
4	138	Rendah	181	Sedang	183	Sedang
5	158	Rendah	179	sedang	182	Sedang

Tabel 5. Rangkuman Skor Penyesuaian Diri Kelompok Kontrol

No Subjek	Pre Test		Post test		Follow up	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	159	Rendah	159	Rendah	159	Rendah
2	149	Rendah	151	Rendah	153	Rendah
3	154	Rendah	155	Rendah	156	Rendah
4	148	Rendah	153	Rendah	152	Rendah
5	159	Rendah	157	Rendah	155	Rendah

Data kelompok kontrol dan kelompok eksperimen kemudian diuji dengan menggunakan uji beda *Mann-Whitney U test*. Skor yang dibandingkan adalah *gainscore pretest posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 6. Analisa Uji *Mann-Whitney U test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen *Pre test- Post test*

N	Kelompok	Rata-rata peringkat	<i>Mann-Whitney U Test</i>	p
1	Kontrol	3		
2	Eksperimen	8	0	0,008

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka diperoleh nilai $U_{hitung} = 0$, selanjutnya dibandingkan dengan nilai $U_{tabel} = 4$. Maka nilai $U_{hitung} < U_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai signifikansi $p = 0,008$ nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sehingga hasil uji hipotesa ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri antara kelompok kontrol dan eksperimen, kelompok eksperimen memiliki penyesuaian diri yang lebih

tinggi (*mean rank=8*) dibandingkan dengan kelompok kontrol (*mean rank = 3*) setelah diberikan intervensi konseling realitas.

Uji beda *Mann-Whitney* kembali dilakukan untuk melihat bagaimana perubahan tingkat penyesuaian diri kelompok kontrol dan eksperimen setelah dilakukan *follow up* (dua minggu setelah intervensi diberikan). Skor yang dibandingkan adalah selisih *follow up post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 7. Analisa uji *Mann-whitney U test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen berdasarkan *gain score follow up dan posttest*

N	Kelompok	Rata-rata peringkat	<i>Mann-Whitney U Test</i>	P
1	Kontrol	4,4		
2	Eksperimen	6,6	7	0,310

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka diperoleh nilai $U_{hitung} = 7$, selanjutnya dibandingkan dengan nilai $U_{tabel} = 4$. Maka nilai $U_{hitung} > U_{tabel}$

sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perubahan tingkat penyesuaian diri antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah *follow up*. Kelompok eksperimen masih tetap berada pada kategori penyesuaian diri sedang dan kelompok kontrol juga tetap pada kategori rendah.

Selanjutnya, analisa data individual dilakukan dengan memaparkan kondisi setiap individu pada saat mengikuti konseling realitas :

1. Subjek 1 mengalami peningkatan kemampuan penyesuaian diri dimana sebelum diberikan intervensi berada pada kategori rendah dan setelah intervensi berada pada kategori sedang. Ia memiliki kemampuan kontrol terhadap emosi yang berlebihan. Dengan kemampuan mengontrol emosi ini, ia tetap tenang meskipun mengalami emosi negatif dan mampu menetapkan berbagai kemungkinan solusi untuk menyelesaikan masalah/hambatan. Ia juga memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal sehingga semakin mampu mengakui kegagalan diri yang dialami dan semakin berusaha untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Bersamaan dengan hal ini, ia juga telah mampu mempertahankan harapannya meskipun banyak halangan dan mampu mengorganisir perilakunya untuk mengatasi/mencari jalan keluar dari berbagai halangan tersebut. Selain itu, ia juga semakin mampu melakukan pertimbangan rasional untuk mengatasi masalah atau hambatan yang ditemui.
2. Subjek 2 mengalami peningkatan penyesuaian diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan ini terlihat dari skor kemampuan untuk mengatasi frustrasinya yang semakin meningkat. Ia masih memiliki harapan dan mampu mengorganisir

perilakunya untuk mencapai harapan tersebut. Ia juga memiliki pertimbangan rasional sehingga semakin mampu mengorganisir perilakunya untuk menghadapi konflik. Sejalan dengan pertimbangan rasional ini, ia mampu belajar dari pengalaman, mengenali faktor-faktor yang membantu penyesuaian diri, menilai situasi dan mengenali keterbatasan diri.

3. Subjek 3 mengalami peningkatan kemampuan penyesuaian diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Ia semakin mampu mengontrol emosinya dengan bersikap tetap tenang dan menetapkan berbagai kemungkinan solusi dari berbagai hambatan yang ditemui. Ia juga bersedia mengakui kegagalan dan berusaha untuk mencapai tujuan pendidikannya. Bersamaan dengan hal ini, ia semakin mampu mengorganisir perilakunya untuk mencapai solusi penyelesaian masalah, konflik dan mengatasi hal-hal yang menghambat pencapaian harapannya dalam pendidikan di kampus. Ia juga sudah semakin mampu menilai situasi, meminimalkan masalah dan mengenali keterbatasan dirinya.
4. Subjek 4 mengalami peningkatan kemampuan penyesuaian diri dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Hal ini terlihat dalam kemampuannya untuk tenang dan menetapkan berbagai kemungkinan solusi pemecahan masalah. Ia mampu tetap mempertahankan harapannya hingga mengorganisir perilakunya untuk menghadapi masalah. Ia juga semakin mampu belajar dari pengalamannya untuk melakukan pertimbangan dan mengenali keterbatasan dirinya.
5. Subjek 5 mengalami peningkatan penyesuaian diri. Hal ini terlihat dari kemampuannya untuk mengatasi

frustrasi, melakukan pertimbangan rasional dan semakin mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu. Ia semakin mampu pula mengelola perilakunya untuk menyelesaikan masalah/konflik, dan sejalan dengan hal ini ia juga semakin mampu mengenali faktor-faktor yang membantu dan menghambat penyesuaian diri.

Setelah berhasil menguji hipotesis dengan taraf signifikansi tertentu, maka selanjutnya dilakukan uji *effect size* yang merupakan ukuran kekuatan hubungan antara dua variabel dalam suatu populasi statistik. Dalam penelitian ini diperoleh ukuran *effect size* sebesar 0.840 yang menunjukkan bahwa konseling realitas memiliki efek yang besar untuk meningkatkan penyesuaian diri.

DISKUSI

Hasil analisa data menunjukkan bahwa intervensi konseling realitas efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri taruna. Peningkatan ini terlihat pada subjek di kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi, skor penyesuaian diri berada pada kategori rendah dan setelah diberikan intervensi berupa konseling realitas maka skor penyesuaian diri meningkat menjadi kategori sedang. Hal ini terjadi karena faktor diri taruna sendiri yang memiliki keinginan untuk berubah dan mengendalikan diri dalam usahanya untuk mencapai kebutuhan dasar secara bertanggung jawab dan realistis.

Menurut Corey (2005) dalam teori pilihan (*choice theory*), satu-satunya orang yang bisa Anda kendalikan untuk mencapai kebutuhan dasar menurut konseling realitas adalah diri Anda sendiri. Ini berarti bahwa individu sangat menentukan dalam hubungan pencapaian kebutuhan dasar secara realistis dan bertanggung jawab. Individu itu sendirilah yang memilih dirinya, untuk

dirinya dan dia sendiri juga yang memiliki cara untuk mencapai kebutuhan dasar secara sehat (*right*), bertanggung jawab dan realistis. Dalam konseling realitas ini, taruna memperoleh pemahaman bahwa mereka sebagai individu harus mampu menentukan perilaku yang tepat untuk mencapai kebutuhan mereka secara realistis. Pada dasarnya mereka ingin mencapai kesuksesan dalam hal karir pekerjaan sehingga mereka harus menyadari perilaku yang realistis selama masa pendidikan untuk mencapai harapan tersebut. Dalam proses konseling ini juga taruna menjadi semakin paham bahwa apapun pilihan perilakunya, mereka harus bisa bertanggung jawab dan selalu melakukan evaluasi terhadap perilaku mereka saat ini untuk mencapai perubahan perilaku.

Konseling realitas bertitik tolak pada paham dasar bahwa manusia memiliki perilakunya sendiri dan karena itu ia bertanggung jawab, bukan hanya terhadap apa yang dilakukan, tetapi juga terhadap apa yang ia pikirkan (Gunarsa, 1992). Taruna yang menjadi subjek penelitian ini berada pada usia remaja dimana penyesuaian diri mereka masih belum stabil. Pada masa ini remaja sedang mencari otonomi dari orangtua mereka dan orang lain. Mereka juga sedang mencari penyesuaian diri untuk dapat diterima oleh kelompok mereka (Djiwandono, 2002).

Peralihan pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju pendidikan tinggi juga mengalami perubahan, baik itu perubahan sistem pendidikan maupun perubahan tingkatan kelas di sekolah. Peralihan dari SMA menuju perguruan tinggi ini disebut dengan *top dog phenomenon*, dimana terjadi peralihan dari posisi teratas pada saat siswa berada di kelas tiga SMA menjadi ke posisi terbawah (tingkat satu) di perguruan tinggi. Akibatnya antara lain siswa akan mengalami kesulitan

mengikuti aturan yang baru dan mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan teman, dosen dan mata pelajaran baru yang dihadapi (Hartono dan Sunarto, 2002). Kondisi ini juga terjadi pada taruna ATKP Medan, dimana peralihan dari tingkat tertinggi yakni SMA kelas 3 menjadi taruna tingkat satu membuat taruna perlu melakukan penyesuaian diri terhadap banyaknya perubahan yang dihadapi, seperti kondisi sekolah yang baru, teman-teman baru, dosen baru dan pelajaran baru yang sebelumnya tidak pernah ditemui.

Perubahan sistem pendidikan menjadi sistem sekolah berasrama juga merupakan hal penting untuk diamati, dimana keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan rumah bisa menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi. Taruna yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan yang menyebabkan stres dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar (Rusmini, 2006). Masalah dalam penyesuaian diri dapat mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Achyar (2001) bahwa penyesuaian diri berkorelasi dengan prestasi belajar, dimana penyesuaian diri yang baik mampu meningkatkan efek positif terhadap prestasi belajar siswa.

Meningkatnya penyesuaian diri taruna setelah mendapatkan intervensi konseling realitas ditunjukkan dengan meningkatnya penyesuaian diri di lingkungan kampus, yaitu berpartisipasi pada kegiatan/aktivitas kampus, membina relasi yang baik dengan teman,

dosen dan unsur-unsur kampus, mau menerima tanggung jawab, dan membantu pihak kampus untuk mewujudkan tujuan/visi dan misi kampus (Kusdiyati, 2011).

Menurut *American Psychological Association* (APA), konseling realitas yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan keuntungan yang tidak didapatkan dalam konseling individual yaitu adanya dukungan dari individu yang senasib sehingga setiap anggota kelompok dapat menyadari bahwa ia bukan satu-satunya orang yang mengalami masalah penyesuaian diri. Selain itu konseling kelompok juga memungkinkan anggota kelompok belajar dari pengalaman anggota kelompok lain yang berhasil mengatasi masalah dengan strategi tertentu.

KESIMPULAN

Konseling realitas memiliki pengaruh yang besar untuk meningkatkan penyesuaian diri taruna. Pihak sekolah ataupun para pengajar sebaiknya lebih berupaya dalam memberikan bimbingan dan dukungan bagi taruna yang mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan meluangkan waktu untuk berkonsultasi dan melaksanakan konseling realitas bagi anak didik yang membutuhkan. Selain itu, pendidik juga sebaiknya memberikan dukungan sosial pada taruna berupa dukungan emosional (perhatian dan empati terhadap taruna sehingga taruna merasa nyaman dan diperhatikan), dukungan penghargaan (penilaian positif dan pemberian *reward* bila taruna melakukan hal/tindakan positif), dukungan instrumental (dukungan bantuan secara langsung misalnya memberi bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu), dan dukungan informasi (berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan). Selain itu, para taruna sendiri pun perlu memahami

arti penting penyesuaian diri dan dapat mengambil nilai-nilai positif misalnya mengenai harapan dan mengambil keputusan untuk memilih melakukan perilaku yang sesuai serta bertanggung jawab terhadap pilihannya untuk bersekolah di akademi dengan sistem asrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Achyar. (2001). *Anak Berbakat (Gifted Learners)*.
<http://www.depdiknas.go.id/Pppg_tertulis/08-2001/Anak_berbakat>.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Hardjo, S., Eryanti N., (2015), Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Korban *Sexual Abuse*, *Analitika*: 7 (1): 12-19
- Hartono & Sunarto. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Maknun, Johar. (2006). *Pengembangan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Boarding School Berbasis Keunggulan Lokal*.
<http://file.upi.edu/Direktori/SPS/PR/ODI.PENDIDIKAN_IPA/196803081_993031-JOHAR_MAKNUN/smk-boarding-school.pdf>.
- Metia, C., Fenty Z., (2012), Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar, *Analitika*: 4 (1): 16-23
- Misnita, H., Lahmuddin L., Azhar A., (2015), Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa, *Analitika*: 7 (1): 31-38
- Octyavera, R. M. dkk. (2010). *Hubungan Kualitas Kehidupan Sekolah dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa SMA International Islamic Boarding School Republic of Indonesia*.
<<http://eprints.undip.ac.id/8543/1/Hubungan-Kualitas-Kehidupan-Sekolah.pdf>>.
- Rahmayati, T.E., Zulkarnain L., (2013), Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri, *Analitika*: 5 (2): 43-49
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2, Desember 2006: 37-48
- Siregar, I.M., Suryani H., (2013), Hubungan Kecemasan Kematian dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Kerja Karyawan ODHA (Orang Dengan HIV-AIDS), *Analitika*: 5 (2): 26-32
- Tilaar, H. A.R. (2002). *Perubahan Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Vembriarto, S.T. (1993). *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: BPK Gunung Agung.
- Wati S, P., Cut M., (2010), Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMKN 2 Medan, *Analitika*: 2 (2): 45-54