

PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA

Nurul Islami Septiana¹, Ani Endriani², M. Zainuddin³

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan
Mandalika^{1,2,3}

e-mail: nurulislamiseptiana@gmail.com

Diterima: 17/8/2026; Direvisi: 1/9/2026; Diterbitkan: 28/9/2026

ABSTRAK

Penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan siswa merespons tuntutan akademik, relasi sosial, aturan sekolah, dan tanggung jawab pribadi. Kondisi penyesuaian diri yang rendah pada siswa SMP Negeri 2 Lenek mendorong pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan penyesuaian diri siswa kelas VII dan VIII sebelum dan sesudah mengikuti layanan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dari 127 siswa, 12 siswa berkategori penyesuaian diri rendah dipilih melalui *purposive sampling*. Data utama diperoleh melalui angket, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Layanan diberikan dalam empat pertemuan berdurasi 40 menit melalui tahap permulaan, transisi, kegiatan, dan akhir. Perbedaan skor sebelum dan sesudah layanan dianalisis menggunakan *paired-samples t-test*. Rata-rata skor meningkat dari 34,92 menjadi 63,67 dengan selisih 28,75 poin. Pengujian menghasilkan $t = -12,721$, $df = 11$, dan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah layanan. Temuan ini menggambarkan perubahan skor pada subjek penelitian, tetapi belum menjadi bukti bahwa perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh layanan konseling kelompok pendekatan realita. Temuan ini dibatasi oleh penggunaan satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Pendekatan Realita, Penyesuaian Diri*

ABSTRACT

Self-adjustment is related to students' ability to respond to academic demands, social relationships, school rules, and personal responsibilities. Low levels of self-adjustment among students at SMP Negeri 2 Lenek prompted the implementation of group counseling services using a reality approach. This study aimed to examine differences in the self-adjustment of seventh- and eighth-grade students before and after participating in the service. The study employed a quantitative approach with a *One Group Pretest-Posttest Design*. From a population of 127 students, 12 students categorized as having low self-adjustment were selected through *purposive sampling*. The primary data were collected using a questionnaire, while observations, interviews, and documentation were used as supporting data. The service was conducted in four sessions, each lasting 40 minutes, through the stages of initiation, transition, activity, and termination. Differences in scores before and after the service were analyzed using a *paired-samples t-test*. The mean score increased from 34.92 to 63.67, with a mean difference of 28.75 points. The analysis yielded $t = -12.721$, $df = 11$, and $p < 0.001$, indicating a significant difference in students' self-adjustment scores before and after the service. This finding describes a change in scores among the research subjects but does not establish that the change

was entirely caused by the reality-based group counseling service. The finding is also bounded by the use of a single group without a control group.

Keywords: *Group Counseling, Reality Approach, Self-Adjustment*

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri di sekolah terbentuk melalui respons siswa terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi setiap hari. Relasi dengan teman sebaya, tuntutan pembelajaran, aturan sekolah, penyelesaian tugas, hingga keputusan mengenai tindakan yang akan diambil merupakan bagian dari pengalaman tersebut. Karena itu, kemampuan menyesuaikan diri tidak cukup dipahami sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga sebagai kemampuan mengelola respons diri ketika berhadapan dengan tuntutan akademik dan sosial. Marpaung dan Hapsari (2023) menemukan keterkaitan penyesuaian diri dengan *school well-being* pada siswa SMP, sementara Nahak et al. (2023) menghubungkannya dengan keterampilan *problem solving* pada siswa kelas VII SMP. Dalam konteks yang berbeda, Choi et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara tekanan akademik dan *school adjustment* pada siswa Korea serta keterlibatan resiliensi dalam hubungan tersebut. Berbagai temuan itu memberi konteks bahwa persoalan penyesuaian diri dapat bersinggungan dengan cara siswa menghadapi tekanan, memecahkan persoalan, membangun hubungan, dan menjalankan tuntutan kehidupan sekolah.

Persoalan tersebut menjadi lebih nyata ketika siswa belum mampu menerjemahkan tuntutan lingkungan ke dalam respons yang sesuai. Kesulitan dapat muncul dalam bentuk keraguan ketika menentukan pilihan, hambatan berinteraksi dengan teman, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, atau ketidakteraturan dalam menjalankan tanggung jawab sekolah. Situasi semacam itu bukan hanya berkaitan dengan kondisi internal siswa, tetapi juga dapat memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik dan sosial. Huda (2023) menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, sedangkan Siswita (2022) memperoleh perubahan kemampuan penyesuaian diri melalui layanan konseling kelompok pada siswa korban *broken home*. Kedua temuan tersebut memberikan alasan untuk menempatkan layanan konseling sebagai salah satu ruang intervensi, dengan tetap mempertimbangkan bahwa bentuk masalah yang dialami siswa dan lingkungan tempat masalah tersebut muncul dapat berbeda.

Gambaran empiris di SMP Negeri 2 Lenek memperlihatkan persoalan yang tidak sepenuhnya tercakup hanya dengan melihat penyesuaian diri sebagai satu kemampuan umum. Informasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa sejumlah siswa masih menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, kurang percaya diri, ragu ketika mengambil keputusan, serta belum konsisten menyelesaikan tanggung jawab terhadap tugas sekolah. Keempat kondisi tersebut muncul dalam kehidupan sekolah yang sama dan dapat saling berkelindan ketika siswa harus menentukan respons terhadap situasi tertentu. Atas kondisi itu, layanan yang diberikan perlu menyediakan kesempatan bagi siswa untuk mengungkapkan persoalan yang dialami, menerima tanggapan, meninjau pilihan perilaku, serta memikirkan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan. Kebutuhan tersebut menjadikan konseling kelompok relevan karena prosesnya berlangsung melalui interaksi antarsiswa sekaligus pendampingan konselor dalam membahas persoalan yang mereka hadapi.

Pilihan pendekatan dalam konseling kelompok kemudian perlu disesuaikan dengan karakter persoalan tersebut. Heriani dan Karneli (2024) memperlihatkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk menangani masalah penyesuaian diri dan konsep diri pada siswa yang mengalami keterisolasian. Penelitian itu memberikan gambaran bahwa persoalan adaptasi dapat ditangani

melalui proses kelompok yang mendorong siswa meninjau pengalaman dan cara menghadapi masalah. Dalam penelitian ini, perhatian diarahkan pada pendekatan realita karena prosesnya memberi ruang bagi siswa untuk melihat perilaku yang sedang dijalankan, mengevaluasi pilihan yang telah dibuat, serta mempertimbangkan tindakan yang lebih sesuai dengan kondisi yang ingin dicapai. Fokus tersebut beririsan dengan persoalan siswa SMP Negeri 2 Lenek, terutama ketika keraguan mengambil keputusan dan ketidakkonsistenan menjalankan tanggung jawab menjadi bagian dari masalah penyesuaian diri yang ditemukan di lapangan.

Penggunaan pendekatan realita dalam konteks penyesuaian diri sebenarnya bukan sesuatu yang baru. Ningsih dan Habsy (2021) secara khusus telah menguji konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP, sehingga penelitian tersebut merupakan rujukan yang paling dekat dengan penelitian ini. Amalia dan Munawaroh (2025) juga mengkaji konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri, tetapi dilakukan pada siswa SMK, sedangkan Ahmadi et al. (2023) menggunakan *group reality therapy* pada siswa sekolah dasar dengan perhatian pada *academic engagement* dan *academic adjustment*. Di sisi lain, Evionita dan Sofiah (2026) menerapkan konseling realita pada siswa SMP, tetapi persoalan yang ditangani berfokus pada prokrastinasi akademik. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa bukti mengenai pendekatan realita telah tersedia pada beberapa jenjang dan persoalan, sehingga kebaruan penelitian ini tidak diletakkan pada klaim bahwa pendekatan realita belum pernah digunakan untuk penyesuaian diri siswa SMP.

Ruang penelitian justru berada pada konteks tempat persoalan ditemukan dan karakteristik siswa yang menjadi sasaran layanan. Penelitian ini berangkat dari siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lenek yang berdasarkan pemetaan awal berada pada kondisi penyesuaian diri rendah, dengan persoalan yang secara empiris mencakup interaksi teman sebaya, kepercayaan diri, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab terhadap tugas sekolah. Konteks tersebut berbeda dari penelitian Ningsih dan Habsy (2021), meskipun kedua penelitian sama-sama mempertemukan konseling kelompok realita dengan penyesuaian diri pada jenjang SMP. Perbedaannya juga semakin jelas ketika penelitian Amalia dan Munawaroh (2025) ditempatkan pada siswa SMK, Ahmadi et al. (2023) pada siswa sekolah dasar, serta Evionita dan Sofiah (2026) pada persoalan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menambah bukti empiris pada konteks SMP Negeri 2 Lenek, bukan untuk mengulang klaim kebaruan pendekatan, melainkan untuk melihat bagaimana layanan yang sama digunakan pada karakteristik siswa dan persoalan penyesuaian diri yang berbeda. Posisi tersebut sekaligus membuat research gap penelitian lebih terletak pada konteks empiris dan karakteristik subjek daripada sekadar perbedaan teknik intervensi.

Atas dasar konteks tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lenek sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Pengamatan dilakukan terhadap siswa yang telah teridentifikasi memiliki penyesuaian diri rendah, sehingga perubahan kondisi dapat dilihat melalui perbandingan hasil pengukuran pada dua tahap dalam kelompok yang sama. Rumusan tersebut disesuaikan dengan penggunaan *One Group Pretest-Posttest Design*, yang memberikan dasar untuk melihat perubahan skor setelah layanan, tetapi tidak menempatkan perubahan tersebut sebagai bukti kausal yang sepenuhnya terlepas dari faktor lain. Kontribusi penelitian terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai perubahan penyesuaian diri pada siswa SMP Negeri 2 Lenek dengan karakteristik masalah yang telah ditemukan melalui kondisi sekolah. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat membantu guru BK memahami penggunaan layanan kelompok yang memberi ruang kepada siswa untuk

mengevaluasi perilaku, mempertimbangkan pilihan, mengambil keputusan, dan membangun tanggung jawab dalam menghadapi situasi nyata di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Lenek dengan melibatkan seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 127 siswa. Proses penelitian diawali melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK), kemudian dilanjutkan dengan pengukuran awal menggunakan angket penyesuaian diri pada 20 Juni 2026. Angket tersebut memuat 20 pernyataan dengan empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Kurang Sesuai, dan Tidak Sesuai, yang masing-masing diberi skor 1–4 sesuai arah pernyataan. Pada butir positif, skor diberikan dari 4 untuk respons tertinggi sampai 1 untuk respons terendah, sedangkan butir negatif diberi skor secara terbalik. Instrumen telah melalui validasi ahli untuk memastikan kesesuaian isi pernyataan dengan aspek penyesuaian diri yang diukur. Empat aspek yang menjadi cakupan pengukuran meliputi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Rentang skor yang mungkin diperoleh berada pada 20–80, kemudian digunakan untuk mengelompokkan kondisi penyesuaian diri siswa ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengukuran awal menunjukkan 55 siswa berada pada kategori tinggi, 60 siswa pada kategori sedang, dan 12 siswa pada kategori rendah. Kedua belas siswa dengan skor 20–39 tersebut selanjutnya dipilih secara *purposive sampling* karena sesuai dengan kriteria subjek yang telah ditetapkan.

Kedua belas siswa yang teridentifikasi memiliki penyesuaian diri rendah kemudian mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dalam empat kali pertemuan. Layanan diberikan secara bertahap pada 22 Juni, 25 Juni, 15 Juli, dan 20 Juli 2026, sedangkan pengukuran akhir dilakukan pada 21 Juli 2026 menggunakan angket yang sama dengan pengukuran awal. Rangkaian layanan mencakup tahap permulaan, transisi, kegiatan, dan akhir, dengan pelaksanaan yang diarahkan pada proses membantu siswa mengenali keadaan dirinya, meninjau perilaku yang telah dilakukan, mempertimbangkan pilihan yang tersedia, serta mengarahkan diri pada tindakan yang lebih bertanggung jawab terhadap tuntutan lingkungan. Pada pertemuan pertama dan kedua diberikan materi layanan sebagai bagian dari proses konseling, kemudian kegiatan dilanjutkan pada pertemuan ketiga, sementara pertemuan keempat diarahkan pada penguatan, evaluasi, dan terminasi layanan. Pola tersebut membuat perubahan kondisi siswa dapat diamati melalui dua kali pengukuran pada kelompok yang sama, bukan melalui perbandingan antarkelompok. Skor yang diperoleh dari kedua tahap pengukuran selanjutnya disusun untuk melihat perubahan individual maupun kecenderungan perubahan kelompok setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan.

Perbedaan kondisi penyesuaian diri sebelum dan sesudah layanan dianalisis menggunakan *paired-samples t-test* dengan bantuan SPSS pada taraf signifikansi 0,05. Pemilihan analisis tersebut disesuaikan dengan bentuk data yang berasal dari subjek yang sama dan diukur pada dua waktu yang berbeda, sehingga skor *pretest* dan *posttest* dapat dibandingkan secara berpasangan. Dalam pengolahan data, setiap skor siswa dipertahankan sesuai hasil pengisian angket, kemudian pasangan skor sebelum dan sesudah layanan digunakan sebagai dasar pengujian statistik. Keputusan pengujian ditetapkan dengan melihat nilai signifikansi, dengan nilai $p < 0,05$ digunakan sebagai dasar untuk menyatakan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua hasil pengukuran. Dengan cara tersebut, analisis diarahkan pada perubahan penyesuaian diri yang terjadi setelah kelompok siswa memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lenek yang terlebih dahulu mengikuti pengukuran penyesuaian diri. Pengukuran awal diberikan kepada seluruh siswa dalam populasi untuk memperoleh gambaran kondisi penyesuaian diri sebelum penentuan subjek penelitian. Skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi sesuai interval yang telah ditetapkan dalam instrumen. Hasil pengelompokan tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Distribusi hasil pengukuran awal disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kategori Penyesuaian Diri Siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	60–80	55	43,31%
Sedang	40–59	60	47,24%
Rendah	20–39	12	9,45%
Jumlah		127	100%

Tabel 1 memperlihatkan bahwa kondisi penyesuaian diri siswa dalam populasi tersebar pada ketiga kategori yang digunakan dalam penelitian. Kelompok dengan kategori sedang memiliki jumlah siswa terbesar, sedangkan kategori rendah memiliki jumlah siswa paling sedikit. Kedua belas siswa yang termasuk dalam kategori rendah kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian sesuai kriteria yang telah ditentukan. Penetapan tersebut membuat layanan konseling kelompok diarahkan kepada siswa yang pada pengukuran awal menunjukkan kondisi penyesuaian diri rendah.

Perubahan Skor Penyesuaian Diri

Kedua belas subjek mengikuti pengukuran *pretest* sebelum memperoleh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh subjek berada dalam rentang kategori rendah, dengan skor individual yang berbeda antara satu siswa dan siswa lainnya. Data tersebut selanjutnya digunakan sebagai kondisi awal untuk dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan. Rekapitulasi skor setiap subjek beserta perubahan yang terjadi disajikan pada Tabel 2.

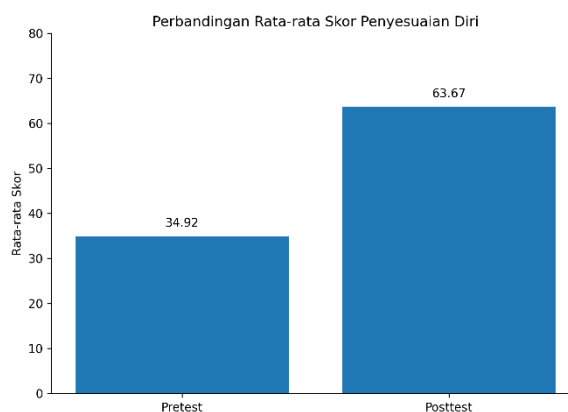
Tabel 2. Perbandingan Skor *Pretest*, *Posttest*, dan Perubahan Skor

No.	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Perubahan
1	NHD	35	60	25
2	WSW	37	63	26
3	AFR	38	58	20
4	AZP	37	69	32
5	AFB	39	71	32
6	MAS	32	50	18

7	MHB	37	54	17
8	MINH	32	62	30
9	MHF	30	61	31
10	ASR	36	76	40
11	IMN	32	73	41
12	RPT	34	67	33
Jumlah		419	764	345
Rata-rata		34,92	63,67	28,75

Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh subjek mengalami kenaikan skor pada pengukuran akhir. Tidak terdapat subjek yang memperoleh skor lebih rendah setelah mengikuti rangkaian layanan. Besarnya perubahan tidak sama pada setiap siswa, sehingga peningkatan individual berada pada rentang yang berbeda. Perbedaan tersebut menjadi dasar untuk melihat perubahan kelompok melalui perbandingan skor rata-rata dan pengujian statistik.

Perbandingan skor rata-rata sebelum dan sesudah layanan divisualisasikan melalui Gambar 1. Penyajian ini digunakan untuk memperlihatkan arah perubahan skor secara lebih ringkas tanpa mengulang seluruh skor individual yang telah disajikan pada Tabel 2. Perbedaan antara kedua pengukuran tampak pada posisi skor rata-rata setelah layanan yang berada lebih tinggi daripada kondisi awal. Visualisasi tersebut juga memperlihatkan kecenderungan perubahan yang sejalan dengan kenaikan skor pada seluruh subjek.



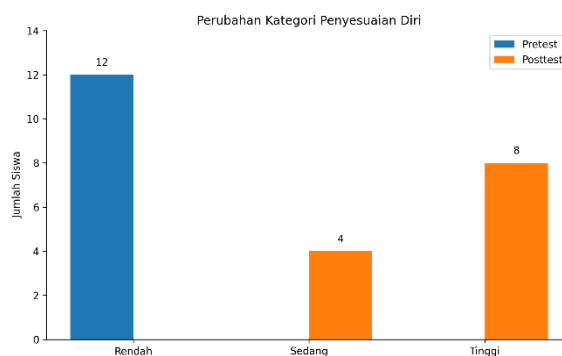
Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Skor *Pretest* dan *Posttest*

Gambar 1 memperlihatkan adanya pergeseran skor rata-rata dari kondisi awal menuju kondisi akhir pengukuran. Arah perubahan tersebut konsisten dengan data individual yang menunjukkan kenaikan pada seluruh subjek. Dengan demikian, visualisasi rata-rata memberikan gambaran ringkas mengenai perubahan skor kelompok setelah rangkaian layanan diberikan. Data rinci mengenai masing-masing subjek tetap merujuk pada Tabel 2.

Perubahan Kategori Penyesuaian Diri

Perubahan penyesuaian diri juga dilihat melalui perpindahan kategori skor pada subjek penelitian. Pada pengukuran awal, seluruh subjek termasuk dalam kategori rendah sehingga kedua belas siswa menjadi sasaran layanan konseling kelompok. Setelah layanan diberikan,

distribusi kategori pada pengukuran akhir tidak lagi berada seluruhnya pada kategori rendah. Data kategorisasi dalam dokumen penelitian mencatat adanya perpindahan subjek ke kategori sedang dan tinggi.



Gambar 2. Perubahan Kategori Penyesuaian Diri Sebelum dan Sesudah Layanan

Gambar 2 memperlihatkan perubahan distribusi kategori antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi awal seluruh subjek berada pada kategori rendah, sedangkan pada pengukuran akhir tidak terdapat subjek yang tercatat berada pada kategori tersebut. Sebagian subjek tercatat berpindah ke kategori sedang dan sebagian lainnya ke kategori tinggi. Pola perpindahan tersebut memberikan gambaran kategorikal mengenai perubahan kondisi penyesuaian diri setelah layanan diberikan.

Hasil Pengujian Statistik

Setelah perubahan skor individual dan distribusi kategori diperoleh, perbedaan antara hasil pengukuran awal dan akhir dianalisis menggunakan *paired-samples t-test*. Analisis dilakukan karena skor pada kedua pengukuran berasal dari subjek yang sama, sehingga setiap skor *pretest* dipasangkan dengan skor *posttest* dari siswa yang sama. Perhitungan menggunakan selisih skor *posttest* dan *pretest* menghasilkan rata-rata perubahan sebesar 28,75 poin. Hasil perhitungan statistik secara lengkap disajikan dalam keluaran uji *paired-samples t-test*.

Hasil pengujian menunjukkan *Mean Difference* sebesar -28,750 karena perangkat lunak menghitung pasangan dalam urutan *pretest* dikurangi *posttest*. Nilai standar deviasi perbedaan sebesar 7,829 dengan *Standard Error Mean* sebesar 2,260, sedangkan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -33,724 sampai -23,776. Pengujian menghasilkan nilai *t* sebesar -12,721 dengan derajat kebebasan 11 dan nilai signifikansi 0,000. Dalam pelaporan artikel ilmiah, nilai tersebut dituliskan sebagai $p < 0,001$ sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor penyesuaian diri sebelum dan sesudah layanan.

Nilai negatif pada statistik *t* berkaitan dengan urutan pengurangan yang digunakan dalam keluaran SPSS dan tidak menunjukkan bahwa skor penyesuaian diri mengalami penurunan. Arah perubahan dapat dilihat dari data pasangan skor yang menunjukkan bahwa skor akhir setiap subjek lebih tinggi daripada skor awalnya. Hasil tersebut konsisten dengan perubahan rata-rata kelompok dan perubahan distribusi kategori yang telah disajikan sebelumnya. Dengan demikian, hasil analisis statistik memperlihatkan adanya perbedaan skor penyesuaian diri antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita.

Perubahan Selama Pelaksanaan Layanan

Selain pengukuran melalui angket, perkembangan siswa selama proses layanan diamati melalui respons dan keterlibatan dalam kegiatan konseling. Pengamatan tersebut mengikuti empat materi yang berkaitan dengan aspek penyesuaian diri, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Pada aspek emosional, perhatian diarahkan pada kemampuan siswa dalam mengungkapkan perasaan, sedangkan aspek intelektual diamati melalui kemampuan mempertimbangkan pilihan. Aspek sosial berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi, sementara tanggung jawab diamati melalui kesadaran siswa dalam melaksanakan tugas.

Perubahan respons dan keterlibatan tersebut dicatat selama siswa mengikuti rangkaian kegiatan konseling kelompok. Pengamatan digunakan sebagai informasi pendukung untuk menggambarkan perkembangan siswa selama proses layanan berlangsung. Data observasi tidak digunakan sebagai dasar penghitungan *paired-samples t-test*, karena pengujian statistik penelitian menggunakan skor angket sebelum dan sesudah layanan. Oleh karena itu, temuan observasional ditempatkan sebagai pelengkap terhadap hasil pengukuran kuantitatif yang telah disajikan pada bagian sebelumnya.

Pembahasan

Perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini lebih tepat dibaca sebagai perubahan pola respons siswa terhadap tuntutan sekolah daripada sekadar perpindahan skor antara dua waktu pengukuran. Pada awal penelitian, subjek yang dipilih merupakan siswa dengan penyesuaian diri rendah, sehingga layanan diberikan pada kelompok yang memang telah menunjukkan kebutuhan untuk memperoleh pendampingan. Setelah rangkaian layanan selesai, seluruh subjek memperlihatkan kenaikan skor pada pengukuran akhir, disertai perubahan distribusi kategori sebagaimana telah disajikan pada bagian hasil. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan kondisi sebelum dan sesudah layanan, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan bahwa perubahan tersebut semata-mata dihasilkan oleh konseling kelompok pendekatan realita. Dalam kerangka penelitian ini, perubahan tersebut lebih aman dipahami sebagai perkembangan yang muncul setelah siswa mengikuti suatu pengalaman konseling yang memberi ruang untuk membicarakan masalah, menilai respons, dan mempertimbangkan tindakan yang dapat dilakukan.

Salah satu cara memahami proses tersebut adalah melalui *Choice Theory* dan model WDEP yang menjadi landasan konseling realita. Rifai dan Habsy (2026) menjelaskan bahwa WDEP mengarahkan individu untuk mengenali *wants*, melihat *doing*, melakukan *evaluation*, kemudian menyusun *planning*, sedangkan Zulfikar dan Ardi (2024) menempatkan pilihan dan tanggung jawab sebagai unsur penting dalam pendekatan William Glasser. Kerangka ini relevan dengan penyesuaian diri karena siswa tidak selalu mengalami kesulitan akibat ketidakmampuan memahami aturan atau tuntutan sekolah, tetapi dapat menghadapi persoalan ketika pilihan respons yang digunakan belum membantu mereka mencapai keadaan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, mekanisme tersebut dapat dipahami secara bertahap sepanjang empat kali layanan. Pertemuan awal yang berisi penyampaian materi menyediakan ruang untuk mengenali kondisi dan kebutuhan yang sedang dihadapi siswa, sedangkan pertemuan berikutnya memberi kesempatan untuk menelaah perilaku dan respons yang selama ini digunakan. Pada tahap kegiatan selanjutnya, proses dapat dipahami sebagai ruang untuk mempertimbangkan pilihan yang lebih sesuai dengan keadaan yang dihadapi, sementara penguatan, evaluasi, dan terminasi pada pertemuan akhir memberikan kesempatan untuk meninjau kembali pilihan serta tindakan yang telah dibicarakan. Dengan demikian, hubungan

antara layanan dan perubahan penyesuaian diri tidak hanya terletak pada pemberian materi konseling, tetapi pada proses reflektif yang secara konseptual sejalan dengan alur WDEP, meskipun penelitian ini tidak mengukur keterlaksanaan setiap komponen WDEP secara terpisah.

Cara kerja tersebut juga dapat ditempatkan dalam konteks kehidupan sekolah yang dihadapi siswa. Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima keadaan, tetapi menyentuh cara siswa merespons tugas akademik, berkomunikasi dengan teman, menghadapi aturan, mengelola perasaan, serta menjalankan tanggung jawab. Novitasari et al. (2025) menunjukkan adanya keterkaitan antara penyesuaian diri di sekolah dan motivasi belajar siswa SMP, sehingga kemampuan beradaptasi beririsan dengan pengalaman siswa ketika menjalankan aktivitas pembelajaran. Dalam perspektif WDEP, situasi semacam itu dapat menjadi bahan untuk membantu siswa mengenali apa yang mereka inginkan, melihat perilaku yang sedang dilakukan, lalu mempertanyakan apakah respons tersebut membawa mereka mendekati kondisi yang diharapkan. Proses evaluasi semacam ini memberi ruang bagi siswa untuk tidak hanya memandang masalah sebagai sesuatu yang berasal dari lingkungan, tetapi juga meninjau bagian perilaku yang masih dapat mereka kendalikan. Karena itu, perubahan penyesuaian diri dalam penelitian ini dapat dibaca sebagai kemungkinan perkembangan dalam cara siswa menghadapi tuntutan, bukan sebagai bukti bahwa seluruh aspek kehidupan sekolah mereka telah berubah secara seragam.

Dimensi kelompok memberikan lapisan lain dalam memahami proses tersebut. Ketika siswa menyampaikan pengalaman dan mendengarkan anggota lain, persoalan pribadi memperoleh konteks sosial yang memungkinkan munculnya perspektif berbeda terhadap suatu situasi. Tabun et al. (2025) menempatkan keterbukaan, kepercayaan, komunikasi, dan partisipasi sebagai unsur yang berkaitan dengan harmonisasi serta efektivitas dinamika kelompok dalam layanan konseling. Kondisi tersebut selaras dengan kebutuhan penyesuaian diri karena kemampuan beradaptasi juga terbentuk melalui pengalaman berinteraksi, menyampaikan perasaan, mendengar tanggapan, dan mempertimbangkan keberadaan orang lain. Pautina (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan dalam konteks penyesuaian diri siswa melalui pendekatan REBT, sehingga temuan tersebut memperlihatkan bahwa ruang kelompok dapat menjadi konteks intervensi meskipun mekanisme pendekatannya tidak sama dengan konseling realita. Dalam penelitian ini, dinamika kelompok dapat membantu menyediakan pengalaman sosial yang melengkapi proses WDEP: siswa tidak hanya mengevaluasi pilihan secara individual, tetapi juga berhadapan dengan respons dan perspektif anggota lain. Oleh sebab itu, perubahan yang muncul setelah layanan mungkin merupakan hasil interaksi antara karakter pendekatan realita dan pengalaman sosial yang terbentuk selama konseling kelompok, bukan hanya akibat satu komponen layanan secara terpisah.

Perbandingan dengan Ningsih dan Habsy (2021) menjadi penting karena penelitian tersebut memiliki kedekatan paling kuat dengan penelitian ini, baik dari sisi pendekatan maupun persoalan yang dikaji. Keduanya sama-sama menempatkan konseling kelompok realita dan penyesuaian diri siswa SMP sebagai fokus penelitian, sehingga kesamaan arah temuan memberikan dukungan kontekstual terhadap penggunaan pendekatan realita pada persoalan adaptasi siswa. Namun, kedekatan tersebut tidak berarti kedua penelitian dapat diperlakukan sebagai pengulangan dengan hasil yang otomatis sama. Penelitian ini berlangsung pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lenek yang telah diseleksi berdasarkan kondisi penyesuaian diri rendah, sedangkan konteks, karakteristik peserta, kondisi sekolah, proses layanan, dan rancangan penelitian dapat menghasilkan pengalaman yang berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian ini lebih tepat ditempatkan sebagai temuan yang konsisten dengan arah penelitian

Ningsih dan Habsy (2021), sekaligus memperlihatkan penerapan pendekatan yang sama pada konteks empiris yang berbeda. Perbandingan tersebut juga menghindarkan interpretasi bahwa peningkatan yang ditemukan merupakan karakter yang selalu muncul pada setiap pelaksanaan konseling realita, karena respons siswa tetap dipengaruhi oleh konteks layanan dan karakteristik subjek.

Temuan penelitian juga dapat dipertautkan dengan penelitian lain tanpa menyamakan mekanisme setiap pendekatan konseling. Amalia dan Munawaroh (2025) membahas konseling kelompok realita dalam kaitannya dengan penyesuaian diri siswa SMK, sehingga hasilnya memberikan perbandingan yang relevan pada jenjang pendidikan yang sedikit berbeda. Rahmat (2023) menggunakan pendekatan realitas untuk mereduksi *bullying* verbal, yang menunjukkan bahwa pendekatan serupa dapat digunakan pada persoalan perilaku sosial, tetapi sasaran perubahannya tidak identik dengan penyesuaian diri. Anggraeni (2023) menghubungkan penyesuaian diri siswa baru dengan kematangan emosi dan perilaku asertif, sedangkan Rahmawati et al. (2025) membahas konseling individu pendekatan behavior dalam menangani rendahnya penyesuaian diri. Sementara itu, İme dan Ümmet (2024) menunjukkan perkembangan resiliensi psikologis dan fleksibilitas emosional melalui program konseling kelompok berbasis CBT, sehingga memberikan gambaran bahwa perubahan dalam kemampuan menghadapi tuntutan sosial dan emosional dapat dikaji melalui kerangka intervensi yang berbeda. Rangkaian perbandingan tersebut menunjukkan bahwa persoalan penyesuaian diri memiliki banyak jalur konseptual dan intervensi, sedangkan penelitian ini secara khusus menempatkan evaluasi perilaku, pilihan, dan tanggung jawab dalam kerangka konseling realita. Karena mekanisme setiap pendekatan berbeda, kesamaan arah perubahan tidak seharusnya diterjemahkan sebagai bukti bahwa seluruh pendekatan bekerja dengan cara yang sama.

Pada saat yang sama, peningkatan skor tidak dapat dilepaskan dari kemungkinan adanya faktor lain di luar mekanisme konseling realita. Subjek mengikuti beberapa kali pertemuan dalam rentang waktu penelitian, sehingga perubahan dapat pula berkaitan dengan pengalaman siswa selama berada di sekolah, interaksi dengan teman sebaya, dukungan guru atau konselor, pengalaman akademik, maupun perkembangan alami yang berlangsung selama periode pengukuran. Penggunaan angket yang sama pada *pretest* dan *posttest* juga membuka kemungkinan bahwa siswa menjadi lebih familiar dengan isi pernyataan ketika mengikuti pengukuran kedua. Selain itu, perhatian yang lebih intensif terhadap siswa selama penelitian dan pengalaman berada dalam kelompok dapat menjadi bagian dari kondisi yang turut menyertai perubahan skor. Karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, tidak tersedia dasar empiris yang cukup untuk memisahkan kontribusi konseling realita dari faktor-faktor tersebut. Keterbatasan ini harus ditempatkan sebagai batas utama dalam menafsirkan hasil: nilai signifikansi menunjukkan adanya perbedaan antara dua pengukuran pada subjek yang sama, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat secara eksklusif antara layanan dan perubahan penyesuaian diri. Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dirumuskan sebagai adanya perubahan yang terjadi setelah layanan diberikan, sementara besarnya kontribusi khusus konseling kelompok pendekatan realita masih memerlukan pengujian melalui rancangan yang lebih kuat.

Implikasi penelitian dengan demikian tidak terletak pada penetapan konseling realita sebagai satu-satunya cara untuk menangani penyesuaian diri rendah, melainkan pada kemungkinan penggunaan proses konseling yang mengajak siswa merefleksikan pengalaman nyata dan pilihan perilakunya. Dalam praktiknya, konselor dapat menggunakan persoalan sehari-hari siswa sebagai bahan untuk membantu mereka mengenali kebutuhan, meninjau tindakan yang sedang dilakukan, mengevaluasi kesesuaiannya dengan tujuan, dan merancang

langkah yang masih mungkin dilakukan. Prinsip tersebut sejalan dengan kerangka WDEP yang dibahas Rifai dan Habsy (2026) serta orientasi pilihan dan tanggung jawab dalam pendekatan William Glasser yang dijelaskan Zulfikar dan Ardi (2024). Pengalaman tersebut dapat memperoleh penguatan melalui dinamika kelompok karena siswa berkesempatan berkomunikasi, bertukar pengalaman, dan menerima umpan balik dari anggota lain sebagaimana konteks dinamika kelompok yang dibahas Tabun et al. (2025). Namun, penerapan praktisnya tetap perlu mempertimbangkan karakteristik masalah dan kebutuhan masing-masing siswa, terutama karena hasil penelitian ini diperoleh dari kelompok yang relatif kecil dan tanpa kelompok pembanding. Penelitian berikutnya perlu menggunakan kelompok kontrol atau rancangan eksperimen yang lebih kuat, melibatkan subjek yang lebih beragam, serta mengukur setiap aspek penyesuaian diri secara lebih terperinci. Langkah tersebut akan membantu menentukan apakah perubahan yang ditemukan konsisten ketika faktor waktu, pengukuran berulang, karakteristik siswa, dan pengaruh lingkungan dapat dikendalikan dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan realita berkaitan dengan adanya perbedaan skor penyesuaian diri siswa antara sebelum dan sesudah rangkaian layanan diberikan. Pada 12 siswa yang menjadi subjek penelitian, skor rata-rata meningkat dari 34,92 pada *pretest* menjadi 63,67 pada *posttest*, dengan hasil *paired-samples t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan, $t(11) = -12,721$, $p < 0,001$. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan adanya perubahan kondisi penyesuaian diri pada kelompok siswa yang mengikuti layanan, terutama setelah mereka memperoleh kesempatan untuk meninjau perilaku, mempertimbangkan pilihan, dan mengarahkan tindakan dalam menghadapi tuntutan lingkungan sekolah. Namun, perubahan tersebut perlu dipahami dalam batas rancangan *one group pretest-posttest*, sehingga temuan penelitian belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan realita menjadi satu-satunya penyebab perubahan skor yang terjadi.

Implikasi penelitian terutama ditujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling yang dapat mempertimbangkan pendekatan realita sebagai salah satu alternatif dalam mendampingi siswa dengan penyesuaian diri rendah, khususnya ketika layanan diarahkan pada persoalan nyata yang dihadapi siswa dan pilihan tindakan yang berada dalam jangkauan mereka. Penerapan tersebut tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh siswa SMP karena penelitian hanya melibatkan 12 siswa dari satu sekolah, sehingga penggunaannya perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, konteks sekolah, dan kebutuhan layanan yang dihadapi. Penelitian berikutnya dapat memperluas jumlah dan keragaman subjek serta menggunakan kelompok pembanding agar perubahan yang ditemukan dapat ditelaah dengan batas inferensi yang lebih kuat. Pengukuran yang lebih terperinci pada setiap aspek penyesuaian diri juga diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai bagian-bagian perkembangan penyesuaian diri yang mengalami perubahan setelah layanan diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, S., Golibagh, M., Ahmadi, M. S., & Falahatimarvast, L. (2023). Enhancing academic engagement and academic adjustment among elementary students using group reality therapy. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 5(3), 16–28. <http://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-363-en.html>

- Amalia, H., & Munawaroh, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok realita dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMK N 1 Bawang. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(2), 48–59. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.31158>
- Anggraeni, M. F. (2023). *Hubungan antara kematangan emosi dan perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa baru kelas VII MTsN 2 Kota Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri). <https://etheses.iainkediri.ac.id/11787/>
- Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13, 941129. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.941129/full>
- Evionita, E., & Sofiah, D. (2026). Konseling realita untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP: Studi kasus. *Indo Green Journal*, 4(3), 212–215. <http://idngreen.com/index.php/green/article/view/571>
- Heriani, A., & Karneli, Y. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk menyelesaikan masalah penyesuaian diri dan konsep diri yang baik pada siswa terisolir. *Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(3), 1065–1071. https://www.jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1099
- Huda, F. S. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 57–71. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12023>
- İme, Y., & Ümmet, D. (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents. *Current Psychology*, 43(10), 8885–8895. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-05051-9>
- Marpaung, S., & Hapsari, E. W. (2023). Hubungan antara penyesuaian diri dengan school well-being pada siswa SMP Negeri 1 Silaen. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 43–55. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/4502>
- Nahak, M. S., Upa, M. D., & Apriliana, I. P. A. (2023). Hubungan penyesuaian diri dengan keterampilan problem solving pada siswa kelas VII SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.12413>
- 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. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/116>
- Novitasari, D., Redjeki, S., & Haksasi, B. S. (2025). Hubungan antara penyesuaian diri di sekolah dengan motivasi belajar siswa SMP Agus Salim Semarang. *Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 34–41. <https://doi.org/10.31331/emp.v7i2.4123>
- Pautina, A. R. (2023). Konseling kelompok REBT dan pengaruhnya terhadap penyesuaian diri siswa. *Superior Education Journal*, 1(1), 24–30. <https://jurnal.dosenkolaborasi.org/index.php/SEJ/article/view/4>
- Rahmawati, E., Utami, W. M., Mulyani, N. S. B. R. D., & Riska, R. (2025). Konseling individu pendekatan behavior untuk mengatasi rendahnya penyesuaian diri siswa. *EDUKATIF: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 1(02), 41–54. <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/edukatif/article/view/243>

- Rahmat, F. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku bullying verbal. *CONS-IEDU*, 3(2), 25–41. <https://jurnal.iuqibogor.ac.id/cons-iedu/article/view/743>
- Rifai, R., & Habsy, B. A. (2026). Konseling realita berbasis Choice Theory dan model WDEP: Konsep dan implikasinya dalam dunia pendidikan. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 6(4), 1307–1320. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v6i4.32781>
- Siswita, F. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa korban broken home di SMA Negeri 1 Dolok Merawan. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(2). <https://doi.org/10.30829/mrs.v4i2.2166>
- Tabun, K., Abineno, D. A., Mau, Y., Peu, S. D., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, C. (2025). Studi literatur: Faktor-faktor yang mempengaruhi harmonisasi dan efektivitas dinamika kelompok dalam layanan konseling. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 133–140. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/article/view/459>
- Zulfikar, R., & Ardi, Z. (2024). Analysis and mastery of reality counseling: William Glasser's approach to guidance and counseling. In *Proceeding of International Conference on Multidisciplinary Study*, 2(1), 44–52. <https://www.proceeding.unrika.ac.id/index.php/ICMS/article/view/55>