

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENGURANGI PERILAKU MENARIK DIRI SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SUMBERREJO**

**THE APPLICATION OF GROUP GUIDANCE WITH DISCUSSION TECHNIQUE TO REDUCE THE WITHDRAWN BEHAVIOR TO THE STUDENT CLASS XI IN SMA NEGERI 1 SUMBERREJO**

**Rendra Sustiawan**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email :rendra.od219@gmail.com

**Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email : prodi\_bk\_unesa@yahoo.com

**ABSTRAK**

Latar belakang dari penelitian ini adalah ditemukannya kecenderungan perilaku menarik diri pada siswa saat peneliti melakukan analisis angket sosiometri, wawancara dengan guru BK dan siswa serta observasi langsung. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat enam siswa kelas XI yang memiliki kecenderungan perilaku menarik diri. Mereka cenderung menunjukkan perilaku yang suka menyendiri dan kurang aktif dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk mengurangi perilaku menarik diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo, Bojonegoro.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre-experimental* dengan metode *one group pretest posttest design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket, wawancara dan observasi. Penentuan subyek dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sample* yaitu 6 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumberrejo yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku menarik diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 6$  dan  $x = 0$  ( $z$ ), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,016 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku menarik diri sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Berdasarkan hasil penghitungan diatas *meanpre-test* sebesar 109,17, *meanpost-test* sebesar 81 dan selisih antara *mean pre-test* dan *post-test* sebesar 28,17. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga hipotesis “bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat mengurangi perilaku menarik diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo” dapat diterima.

**Kata Kunci:** Bimbingan kelompok, teknik diskusi, perilaku menarik diri.

**ABSTRACT**

*The Background of this research was that the researcher found a tendency of withdrawn behaviour to the student while the researcher analyzed the sociometry questionnaires, interview with guidance and counseling teacher and the student as well as direct observation. The result of data analysis have shown that there were six students of class XI who have a tendency to withdrawn behavior. They tend to show aloof behavior and less active in socializing with the around environment.*

*The goal of this research was to examine the use of group guidance with discussion technique to reduce the withdrawn behavior to the student class XI in SMA Negeri 1 Sumberrejo, Bojonegoro.*

*This research used pre-experiment with one group pretest-posttest design. The instrument of the research was questioner, interview and observation. Determination of the subjects in this research is purposive sample that was six students from class XI in SMA Negeri 1 Sumberrejo who had a tendency to withdrawn behavior. Data analysis technique that was used was nonparametric statistic using sign test which can be seen in the binomial test table with the provision of  $N = 6$  and  $x = 0$  ( $z$ ), then it was obtained  $p$  (score possibility under  $H_0$ ) = 0.016. If 5% of the provision  $\alpha$  (standard error) was 0.05, it can be concluded that score  $0.016 < 0.05$ . So it can be concluded that there are any withdrawn behavior score differences before and after the application of group guidance with discussion technique. It means*

*that there was a withdrawn behavior reducing scores from the pre-test mean and post-test mean from 109.17 become 81 and the difference between mean pre-test and mean post-test is 28,17. Thus Ho was rejected and Ha was accepted. So the hypothesis "the group guidance with discussion technique can reduce the withdrawn behavior to the students class XI in SMA Negeri 1 Sumberrejo" can be accepted.*

**Keywords:** Group guidance, discussion technique, withdrawn behavior.

## PENDAHULUAN

Secara teori disebutkan bahwa manusia hidup atau diciptakan selain sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Sebagai makhluk individu, manusia mempunyai hak-hak yang dapat dia lakukan ataupun tidak dia lakukan. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu untuk bergaul dan berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Agar orang lain mau bergaul dan berinteraksi dengan kita, hendaknya kita juga tidak menghindari mereka atau menarik diri dari orang-orang yang ada di sekitar kita. Oleh karena itu dalam kehidupannya manusia saling bergantung dan berhubungan sosial dengan orang lain.

Kemampuan untuk dapat berhubungan dengan orang lain ini sangat penting sekali dalam kehidupan. Selain untuk bersosialisasi juga untuk menjalin keakraban antar individu. Apabila individu tidak memperhatikan lingkungan sosialnya, kurang minat dengan lingkungan sosialnya, tidak mau berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, maka individu tersebut dapat dikatakan mengalami hambatan dalam bidang sosial. Sebagaimana yang dikatakan oleh Rawlins (dalam Sutrisno, 2008) menarik diri adalah percobaan untuk menghindari interaksi dengan orang lain, menghindari hubungan dengan orang lain. Individu yang menarik diri ini kurang dapat berhubungan sosial yang baik dengan orang lain, sehingga mereka menghindari hubungan dengan orang lain dan suka menyendiri.

Perilaku menarik diri (*withdrawal*) merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang mana hal tersebut karena orang kurang berhasil dalam penyesuaian diri dengan kenyataan hidup (*maladjustment*) karena dia ingin melindungi diri terhadap rasa terancam dan melepaskan diri dari ketegangan, namun sebenarnya dia menipu diri dan menyangkal realita dalam batinnya sendiri atau lingkungan hidupnya (Winkel, 2004:234). Isolasi sosial merupakan kondisi ketika individu atau kelompok mengalami atau merasakan kebutuhan atau keinginan untuk lebih terlihat dalam aktivitas bersama orang lain tetapi tidak mampu mewujudkannya (Carpenito, 2009:1045).

Pada umumnya individu atau siswa yang menarik diri lebih senang menyendiri, duduk diam tanpa memperhatikan lingkungan sekitarnya. Individu yang menarik diri ini cenderung merasa nyaman apabila dia sendiri daripada bersama dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena mereka kurang dapat untuk berhubungan sosial dengan baik. Menarik diri ini kurang

baik dalam kehidupan sosial karena apabila kita menarik diri maka kemungkinan kita akan dianggap tidak mau berhubungan dengan orang-orang di sekitar kita, kita akan dianggap acuh kepada mereka, sehingga bisa jadi mereka akan menghindari atau menjauhi kita juga karena kita sendiri tidak mau berhubungan dengan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diperoleh data bahwa permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 1 Sumberrejo pada siswa kelas XI adalah masalah sosial. Guru BK di SMA tersebut mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang kurang aktif dalam bersosialisasi atau cenderung menarik diri. Hal tersebut dapat diketahui melalui pengamatan dan melihat hasil analisis angket sosiometri. Dari hasil angket sosiometri, terdapat lebih dari 20 siswa kelas XI yang memiliki skor nol pada perhitungan angket sosiometri yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori teman bermain, teman belajar dan teman curhat. Dalam pengisian angket, siswa memilih dua teman yang paling dia sukai untuk menjadi teman bermain/belajar/curhat. Mereka (siswa) yang memiliki skor nol hanya memilih temannya dan sama sekali tidak dipilih oleh teman-temannya.

Selanjutnya dilakukan wawancara dengan beberapa siswa di seluruh kelas XI yang terdiri dari delapan kelas, diantaranya tiga kelas XI IPA, empat kelas XI IPS dan satu kelas XI BHS, yaitu dua siswa pada setiap kelas dan yang tidak memiliki skor nol pada angket sosiometri. Berdasarkan data hasil wawancara dengan beberapa siswa tersebut, mereka mengatakan bahwa teman mereka (yang memiliki skor nol pada satu atau lebih kategori) memang kesehariannya pendiam. Ketika peneliti bertanya tentang siswa tersebut berkaitan dengan ciri-ciri perilaku menarik diri, rata-rata siswa tersebut memiliki empat sampai lima dari enam ciri-ciri perilaku menarik diri yang tampak (terdapat 10 ciri-ciri perilaku menarik diri). Ciri-ciri yang tampak diantaranya (1) suka menyendiri; (2) *apatis* (acuh tak acuh terhadap lingkungan); (3) komunikasi verbal menurun atau tidak ada; (4) merasa tidak mempunyai kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan orang lain; (5) ekspresi wajah kurang berseri; (6) aktivitas menurun. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat enam siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku menarik diri.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan keenam siswa yang bersangkutan untuk memastikan bahwa mereka benar-benar memiliki perilaku menarik diri. Dari hasil wawancara, diperoleh data bahwa siswa tersebut memiliki perilaku menarik diri. Hal ini dapat dilihat dari penjelasan siswa yaitu mereka rata-rata mengaku lebih suka sendiri dari pada berkelompok, dan ketika ditanya penyebabnya mereka

menjawab karena tidak biasa berkelompok (kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya) dan merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi. Setelah itu dilakukan juga observasi dengan menggunakan *check list* tentang ciri-ciri perilaku menarik diri (melihat ciri-ciri yang tampak).

Siswa yang berperilaku menarik diri di sekolah tersebut pada umumnya memiliki sedikit teman karena dia sendiri yang tidak mau bersosialisasi dengan teman-temannya yang lain di sekolah. Setelah peneliti menanyakan tentang usaha apa yang sudah dilakukan untuk membantu siswa dengan masalah menarik diri ini, guru BK menjawab belum melakukan bimbingan kelompok, dan hanya memberikan materi pada saat di kelas yaitu materi pergaulan yang sehat. Dengan tidak diadakannya layanan bimbingan kelompok, siswa yang memiliki perilaku menarik diri masih menampakkan perilakunya yang tidak mau berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

Salah satu bentuk bantuan yang dapat dilakukan oleh konselor adalah dengan melakukan bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami masalah menarik diri. Menarik diri ini merupakan suatu percobaan untuk menghindari interaksi dengan orang lain, menghindari hubungan dengan orang lain. Individu yang menarik diri dari lingkungan sosialnya ini dapat disebabkan oleh beberapa hal yang setiap individu itu berbeda. Tingkat menarik diri setiap individu juga tidak sama. Individu yang menarik diri dari pergaulan tentu ada penyebabnya atau ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga individu tersebut menghindari lingkungan sosialnya. Individu yang menarik diri akan sulit untuk berhubungan sosial dengan temannya dan kemungkinan akan berpengaruh terhadap dirinya seperti akan dijauhi oleh teman-teman yang ada di sekitarnya sehingga mengakibatkan perkembangan sosial dan belajarnya menjadi kurang maksimal.

Dalam Petunjuk Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, Kurikulum Sekolah Menengah Umum, 1994, dikatakan sebagai berikut: "Berdasarkan Pasal 27 Peraturan Pemerintah Nomor 29, 1992, bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan". Jadi dengan diadakannya bimbingan maka diharapkan individu dapat menemukan pribadinya itu seperti apa, dapat mengenali lingkungan sosialnya, dan merencanakan masa depannya.

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok (Romlah, 2001:3). Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri (dalam Winkel & Sri Hastuti, 2004:565). Sedangkan menurut Nurihsan (2006:23) Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini dapat berupa

penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu teknik dalam bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada peserta didik/siswa yang dilakukan oleh seorang pembimbing/konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi anak. Masalah siswa bermacam-macam, dan salah satunya yaitu masalah kurang bisa bekerjasama dalam belajar.

Bentuk-bentuk bimbingan kelompok ada beberapa macam. Macam - macam Bimbingan Kelompok ini dapat digunakan pada situasi dan permasalahan tersendiri. Beberapa jenis teknik bimbingan kelompok yaitu: *Home room*, karya wisata, diskusi kelompok tugas, diskusi kelompok bebas, kegiatan kelompok, psikodrama, sosiodrama dan permainan.

Diskusi kelompok adalah suatu cara membimbing lewat kelompok dengan jalan mendiskusikan masalah bersama-sama guna mencapai pemecahan bersama-sama (TIM MKDK, 1991:61).

Menurut Sukardi (1984), tujuan penggunaan diskusi kelompok antara lain: (a) Menanamkan/mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengemukakan pendapat sendiri secara jelas dan terarah; (b) Mencari kebenaran secara jujur melalui pertimbangan-pertimbangan pendapat yang mungkin saja berbeda yang satu dengan yang lainnya; (c) Belajar menemukan kesepakatan pendapat melalui musyawarah karena masalahnya telah dimengerti dan bukan karena paksaan atau terpaksa menerima karena kalah dalam pengungutan suara; (d) Para siswa mendapat informasi yang berharga dari teman-temannya dalam diskusi kelompok dan pembimbing diskusi.

Dalam diskusi kelompok ini dapat menciptakan suasana yang santai, serta komunikasi yang nyaman dan siswa bebas mengungkapkan semua pemikirannya untuk didiskusikan dalam kelompok. Diharapkan dengan melakukan kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi kelompok ini siswa yang menarik diri dapat menceritakan sebabnya mereka menarik diri dari pergaulan. Diharapkan juga siswa dapat mengurangi perilaku menarik diri sehingga dapat berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya seperti pada umumnya.

Bersosialisasi itu sangat penting karena kita hidup selain sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain, sehingga perilaku menarik diri harus dikurangi supaya siswa mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial di sekolah dan di masyarakat. Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk membantu siswa yang berperilaku menarik diri tersebut. Maka guru BK dapat memberikan bimbingan kelompok teknik diskusi kelompok, karena teknik ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang santai, saling terbuka dan siswa bebas

mengungkapkan semua pemikirannya untuk didiskusikan dalam kelompok, sehingga siswa tersebut merasa nyaman dan tidak takut untuk bersosialisasi.

## METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian eksperimen dimana penelitian eksperimen sendiri menurut Arikunto (2006) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian, yaitu dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. Penelitian eksperimen dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembanding. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) kemudian akan diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).

Sasaran penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku menarik diri di kelas XI SMA Negeri 1 Sumberrejo. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana ada pertimbangan tertentu dalam penentuan sampelnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan *kuesioner* (Angket Perilaku Menarik Diri), yaitu pengumpul informasi dengan cara penyampaian sejumlah pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda dengan menghitung skor perilaku menarik dirisiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah itu, menghitung perbedaan dari kedua skor tersebut dengan mencari arah perbedaan (+) dan (-) yang kemudian di cocokkan harga  $p$  dengan daerah penolakan untuk  $\alpha = 0,05$  dengan ketentuan jika  $p$  yang dihasilkan dari tes tanda sama atau lebih kecil dari pada  $\alpha =$  maka  $H_0$  ditolak.

Penelitian ini secara aktif menguji penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk mengurangi perilaku menarik diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo. Peneliti melaksanakan 5 kali kegiatan pertemuan bimbingan kelompok dengan memberikan 4 materi kepadasiswa dan membantu siswa dalam usahanya untuk mengurangi perilaku menarik diri dan mengembangkan perilaku bersosialisasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data terkait hasil penelitian dan pembahasan yang ada pada penelitian ini adalah data konseli, pemberian perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku, analisis individu, analisis kelompok, dan perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa.

### Data Konseli

Dari hasil wawancara, observasi dan angket, peneliti mengambil enam siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku menarik diri. Keenam siswa tersebut memiliki empat sampai lima dari enam ciri-ciri perilaku menarik diri yang tampak (terdapat 10 ciri-ciri perilaku menarik diri). Ciri-ciri yang tampak diantaranya (1) suka menyendiri; (2) *apatis* (acuh tak acuh terhadap lingkungan); (3) komunikasi verbal menurun atau tidak ada; (4) merasa tidak mempunyai kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan orang lain; (5) ekspresi wajah kurang berseri; (6) aktivitas menurun. Untuk selanjutnya enam siswa yang mempunyai kecenderungan perilaku menarik diri akan diberikan skor *pre-test* oleh peneliti.

### Pemberian perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi

Langkah-langkah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sesuai dengan tahapan bimbingan kelompok dari Prayitno (1995), terdapat empat tahap dalam setiap pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran, dan tahap terakhir setelah rangkaian pelaksanaan bimbingan kelompok selesai yaitu evaluasi dan tugas rumah. Dalam penelitian ini, dilaksanakan lima kali pertemuan perlakuan, sebagai berikut:

#### a. Pertemuan I

Pada pertemuan pertama ini, telah tercipta keakraban antara konselor dengan anggota kelompok. Kelompok telah menetapkan tujuan pelaksanaan bimbingan dan memiliki komitmen untuk berubah kearah yang lebih baik. Setelah itu konselor memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dan perilaku menarik diri.

#### b. Pertemuan II

Pada pertemuan kedua, konselor menjelaskan tentang pengertian penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas. Konselor juga menjelaskan tentang penyesuaian

diri sosial dan penyesuaian diri yang baik. Konselor menegaskan bahwa penyesuaian diri sangat penting bagi siswa dan bagi perkembangan dirinya terutama dalam bidang sosial. Terakhir konselor memberikan tugas rumah kepada anggota untuk mengerjakan LKS tentang penyesuaian diri.

c. Pertemuan III

Pada pertemuan ketiga, konselor menjelaskan tentang pengertian percaya diri. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya. Seseorang yang mempunyai keyakinan akan dirinya akan membawanya ke arah sesuatu yang dapat membuatnya berhasil dalam melakukan suatu tindakan. Konselor juga menjelaskan tentang tanda-tanda orang yang kurang percaya diri dan faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri. Konselor menegaskan bahwa percaya diri sangat penting bagi siswa dan bagi perkembangan dirinya. Dengan memiliki rasa percaya diri, siswa akan lebih tegas dan lebih berani mengambil resiko. Selain itu siswa juga akan lebih optimal dalam menggali dan mengembangkan potensinya. Terakhir konselor memberikan tugas rumah kepada anggota untuk mengerjakan LKS tentang percaya diri.

d. Pertemuan IV

Pada pertemuan keempat, konselor menjelaskan tentang pengertian komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang berlangsung antara individu satu dengan individu yang lain atau dengan sekelompok orang dengan efek umpan balik yang langsung serta terjadi secara spontan dan tidak mempunyai struktur yang teratur dan diatur. Konselor juga menjelaskan tentang pentingnya komunikasi interpersonal dan beberapa indikator komunikasi interpersonal. Konselor menegaskan bahwa komunikasi interpersonal sangat penting bagi siswa dan bagi perkembangan dirinya. Dengan memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik siswa dapat memperbanyak komunikasinya dengan teman maupun lingkungan sekitar sehingga siswa mendapatkan banyak informasi baru dan banyak pengetahuan baru. Hal ini sangat penting untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

e. Pertemuan V

Penyampaian kesan dan pesan selama pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan dan apa saja yang

perlu ditambahi untuk pelaksanaan bimbingan kelompok untuk evaluasi selanjutnya.

### Analisis individu

Hasil analisis individu dari permasalahan perilaku menarik diri siswa, antara lain:

- a. Merkurius: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 107, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 84. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 23. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Merkurius adalah sering menyendiri, adanya rasa kurang percaya diri dan tidak tahu bagaimana caranya berkomunikasi yang baik atau bagaimana caranya untuk memulai komunikasi dengan orang lain. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Merkurius termasuk tinggi, dia mulai mau bergaul dengan teman-temannya, berusaha memperbanyak komunikasi dan mulai merasa percaya diri karena sebagai sesama siswa harus saling menghormati dan menghargai satu sama lain.
- b. Venus: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 109, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 77. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 32. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Venus adalah kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya atau penyesuaian dirinya cenderung lambat sehingga hal tersebut mempengaruhi perkembangan sosialnya dan dia lebih memilih untuk menyendiri. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Venus termasuk tinggi dan mau untuk lebih percaya diri dan berusaha berbaur serta mengekspresikan keberadaannya tanpa menunggu orang lain yang mengajak mengobrol terlebih dahulu.
- c. Bumi: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 103, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 83. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 20. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Bumi adalah kurang percaya diri dan sifatnya yang pendiam, lebih suka menyendiri dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Bumi termasuk tinggi dan mulai mau mengikuti atau ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah, lebih memperbanyak komunikasi tentang masalah akademik maupun non-akademik dengan teman-temannya serta lebih merasa percaya diri.
- d. Mars: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 110, setelah diberi perlakuan skornya menjadi

77. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 33. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Mars adalah perilaku sering menyendiri karena kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekolah dan juga merasa kurang percaya diri dan lebih cenderung malu-malu dalam bersosialisasi dengan teman-temannya karena dia belum mengerti bagaimana caranya berkomunikasi yang baik. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Mars termasuk tinggi dan mulai mengetahui apa saja karakteristik penyesuaian diri yang baik, mau memperbanyak komunikasi dengan teman-temannya, lebih percaya diri dan memiliki motivasi lebih untuk meningkatkan perkembangannya ke arah yang lebih baik.

- e. Jupiter: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 110, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 80. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 30. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Jupiter adalah kurang percaya diri sehingga hal tersebut mempengaruhi perkembangannya. Dia lebih suka menyendiri saja dari pada berkumpul dengan teman-temannya. Selain itu dia kurang mengerti bagaimana cara berkomunikasi yang baik, pada saat berkomunikasi dia lebih cenderung kurang aktif dan lebih banyak diam. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Jupiter termasuk tinggi dan mulai mau memperbanyak komunikasi dengan teman-temannya, mengurangi sikap berdiam diri dan lebih percaya diri atau tidak takut untuk mencoba.
- f. Saturnus: terjadi penurunan skor sebelum perlakuan adalah 116, setelah diberi perlakuan skornya menjadi 85. Jadi ada penurunan skor yang dialami sebesar 31. Hal yang menyebabkan tingginya skor angket perilaku menarik diri Saturnus adalah suka menyendiri, kurang memiliki kesadaran bersosialisasi dan terkadang mengabaikan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Setelah diberi perlakuan, hasil pengisian *post testnya* menunjukkan perubahan skor Saturnus termasuk tinggi dan berusaha untuk mengurangi kebiasaannya berdiam diri, lebih aktif dalam bersosialisasi, dan lebih memperhatikan hal-hal yang terjadi di sekitarnya supaya dia tidak ketinggalan informasi.

### Analisis kelompok

Pada dasarnya subjek memiliki skor perilaku menarik diri yang tinggi dikarenakan adanya sikap yang suka menyendiri, *apatis* (acuh tak acuh terhadap lingkungan, komunikasi verbal menurun atau tidak ada,

merasa tidak mempunyai kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan orang lain, ekspresi wajah kurang berseri dan aktivitas menurun. Perilaku-perilaku tersebut menyebabkan perkembangan sosial subjek menjadi tidak maksimal, mereka cenderung menarik diri dan jarang bersosialisasi. Hal tersebut kebanyakan disebabkan oleh adanya rasa kurang percaya diri, belum mengerti cara berkomunikasi yang baik dan kurangnya kesadaran untuk bersosialisasi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (2004:234), "Perilaku menarik diri (*withdrawl*) merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang mana hal tersebut karena orang kurang berhasil dalam penyesuaian diri dengan kenyataan hidup (*maladjustment*) karena dia ingin melindungi diri terhadap rasa terancam dan melepaskan diri dari ketegangan, namun sebenarnya dia menipu diri dan menyangkal realita dalam batinnya sendiri atau lingkungan hidupnya. Menurut Carpenito (2009), bahwa penyebab dari menarik diri adalah harga diri rendah, yaitu perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilang kepercayaan diri, merasa gagal mencapai keinginan, yang ditandai dengan perasaan malu terhadap diri sendiri, rasa bersalah terhadap diri sendiri, gangguan hubungan sosial, merendahkan martabat, dan percaya diri kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyebab subjek menarik diri adalah karena subjek tersebut mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi atau takut untuk menunjukkan kemampuan dirinya sehingga membuat perkembangannya menjadi terhambat atau tidak optimal.

Setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, terjadi perubahan perilaku yang signifikan terhadap semua anggota kelompok. Perubahan perilaku menuju ke arah yang positif ini disebabkan adanya pemberian topik atau materi yang sudah peneliti pilih sesuai dengan kebutuhan subjek tentang ciri-ciri perilaku menarik diri yang tampak serta faktor yang menyebabkannya. Peneliti memilih empat topik atau materi yaitu menarik diri, penyesuaian diri, percaya diri dan komunikasi interpersonal. Konselor mengarahkan subjek untuk memahami tentang perilaku menarik diri, apakah perilaku tersebut baik atau tidak, apa manfaatnya, dan apa dampaknya jika kita berperilaku menarik diri. Setelah itu peneliti juga memberikan penjelasan tentang penyesuaian diri, percaya diri dan komunikasi interpersonal. Semua materi tersebut didiskusikan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, konselor sebagai pemimpin diskusi yang bertugas untuk mengatur jalannya diskusi antar konseli atau sesama anggota kelompok dan antar konseli dengan konselor sendiri supaya mengarah pada tujuan utama bimbingan yaitu

memberikan pemahaman kepada konseli tentang topik yang telah diberikan. Dengan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini, konseli merasa nyaman karena situasinya yang santai dan tidak takut untuk saling bertukar pendapat sehingga mampu cepat mengerti dan memahami topik atau materi yang telah disampaikan oleh pemimpin diskusi.

Pembahasan diatas sejalan dengan pernyataan TIM MKDK (1991:61), diskusi kelompok adalah suatu cara membimbing lewat kelompok dengan jalan mendiskusikan masalah bersama-sama guna mencapai pemecahan bersama-sama, dan Bloom (dalam Kang Bayan, 2012) yang menyatakan bahwa diskusi kelompok merupakan usaha bersama untuk memecahkan suatu masalah, yang didasarkan pada sejumlah data, bahan-bahan, dan pengalaman-pengalaman di mana masalah ditinjau selengkap dan sedalam mungkin. Oleh sebab itu, siswa yang memiliki perilaku menarik diri dapat dibantu dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang digunakan untuk mengembangkan kesadaran subjek tentang diri sendiri dan orang lain, mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengemukakan pendapat, mendapat informasi dari teman-teman dan pemimpin diskusi dan kecenderungan mengubah sikap-sikap tertentu setelah mendengarkan pandangan dan saran dari anggota kelompok dan pemimpin diskusi.

Perubahan dan hasil penurunan perilaku menarik diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini, selain dilihat dari perubahan perilaku dan emosi yang ditunjukkan oleh subjek, dapat juga dilihat dari adanya penurunan skor angket perilaku menarik diri siswa pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) berjumlah enam yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih besar) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 6$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,016 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku menarik diri sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Berdasarkan hasil penghitungan diatas *meanpre-test* sebesar 109,17, *meanpost-test* sebesar 81 dan selisih antara *mean pre-test* dan *mean post-test* sebesar 28,17. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat mengurangi perilaku menarik diri siswakeselas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo.

Data hasil *pretest* dan *posttest* tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

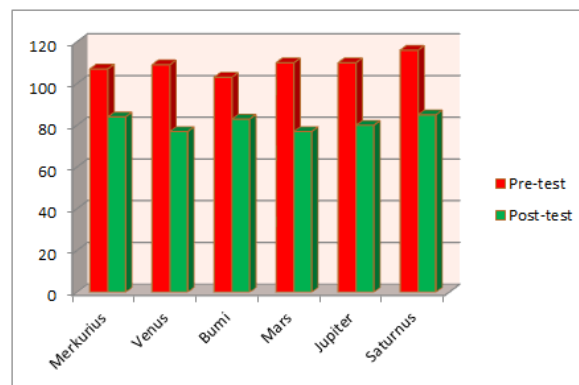


Diagram Data Hasil Pretest dan Posttest Angket Perilaku Menarik Diri

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat adanya perbedaan hasil antara skor *pretest* dan *posttest*. Pada seluruh subyek hasil *pretest* menunjukkan skor yang lebih tinggi dari hasil *posttest*. Hal tersebut menjelaskan ada pengurangan skor perilaku menarik diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo antara sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

## PENUTUP

### Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk mengurangi perilaku menarik diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo Bojonegoro.

## Perbandingan hasil Pretest dan Posttest siswa

Tabel Analisis Data Pretest dan Posttest Angket Perilaku Menarik Diri

No	Subjek	Pre – Test ( $X_B$ )	Post- Test ( $X_A$ )	Arah Perbedaan	Tanda
1	Merkurius	107	84	$X_A < X_B$	-
2	Venus	109	77	$X_A < X_B$	-
3	Bumi	103	83	$X_A < X_B$	-
4	Mars	110	77	$X_A < X_B$	-
5	Jupiter	110	80	$X_A < X_B$	-
6	Saturnus	116	85	$X_A < X_B$	-
	<b>Mean</b>	<b>109,17</b>	<b>81</b>	<b><math>X_A &lt; X_B</math></b>	-

Berdasarkan data analisis dari penelitian menunjukkan adanya penurunan skor pada semua anggota kelompok pada saat sebelum dan sesudah dilaksanakan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Data ini ditunjang oleh hasil analisis data dengan menggunakan uji analisis statistik non parametrik dengan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 6$  dan  $x = 0$  ( $z$ ), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,016. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,016 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku menarik diri sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Berdasarkan hasil penghitungan diatas *meanpre-test* sebesar 109,17, *meanpost-test* sebesar 81 dan selisih antara *mean pre-test* dan *mean post-test* sebesar 28,17. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat mengurangi perilaku menarik dirisiswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat digunakan untuk mengurangi perilaku menarik diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberrejo. Namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan-hambatan dan ganjalan dalam mencapai hasil yang maksimal, seperti adanya hambatan dalam penyesuaian waktu yang diberikan oleh sekolah, kurangnya waktu siswa karena kegiatan dilakukan pada asaat pulang sekolah dan juga kurangnya tanggung jawab siswa dalam berkumpul. Oleh sebab itu, ada beberapa saran yang bisa dipertimbangkan antara lain:

1. Bagi Konselor
  - a. Diharapkan konselor sekolah dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi ini sebagai alternatif menangani permasalahan perilaku menarik diri siswa lainnya.
  - b. Konselor sekolah seyogyanya dapat mempertimbangkan waktu dan juga lebih mampu menyemangati siswa dalam pelaksanaan proses layanan yang selanjutnya.
2. Bagi Peneliti yang lain
 

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah menurunnya skor perilaku menarik dirisiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Namun, konselor sadar, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi bukan satu-satunya pendekatan yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku menarik diri, seyogyanya bagi peneliti lain untuk memperhatikan faktor-faktor

lain yang perlu diperhatikan seperti faktor keluarga dan lingkungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi RevisiVI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayan, Kang. 2012. Diskusi Kelompok. *Online*: <http://negeriyangpermai.blogspot.com/2012/05/diskusi-kelompok-pengertian-diskusi.html>. Diunduh pada tanggal 17 April 2013Pukul 19.00 WIB.
- Carpenito, L.J.. 2009. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: UM.
- Sutrisno.2008. Menarik Diri. *Online*: <http://trisoners.blogspot.com/2008/02/pojok-jiwa.html>. Diunduh pada tanggal 17 April 2013Pukul 19.30 WIB.
- Tim MKDK. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Surabaya: university Press IKIP.
- Winkel, W.S. dan M.M. Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Surabaya: UNESA University Press.