**Lampiran 1**

**ANGKET PENYESUAIAN DIRI SISWA**

**Identitas Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Hari/tanggal :

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan dengan benar.
2. Isilah pernyataan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan keadaan anda.
3. Berilah tanda pada salah satu keterangan pernyataan yang kamu pilih dengan memberi tanda (√) ceklish.

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

1. Jika pernyataan kurang jelas, silahkan tanyakan kepada peneliti.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **SS** | **S** | **KS** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya tetap tegar walaupun saya sering dihina oleh teman-teman saya |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya bertanggung jawab penuh pada setiap pengambilan keputusan yang saya lakukan |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidak akan membiarkan setiap masalah atau pekerjaan menjadi berlarut-larut |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu untuk bersikap tenang dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan jika ditimpa masalah |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya dapat mengendalikan diri saya dengan baik dalam kelompok |  |  |  |  |  |
| 7 | Ketika saya tidak mampu menyelesaikan masalah atau suatu pekerjaan, saya meminta bantuan teman kelompok saya |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya meyelesaikan setiap masalah dengan kepala dingin |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya akan dijauhi teman-teman saya jika saya berbuat tidak baik pada mereka |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya puas dengan kemampuan saya |  |  |  |  |  |
| 11 | Jika saya berbuat salah kepada siapapun, maka saya akan meminta maaf |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak suka menunda-nunda untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya selalu berpenampilan mencolok diantara teman-teman |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya mampu menyesuaikan diri diberbagai kelompok |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya mampu mengatasi setiap masalah dengan kemampuan saya sendiri |  |  |  |  |  |
| 16 | Orang lain yakin dengan kemampuan saya |  |  |  |  |  |
| 17 | Dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, saya melakukannya dengan penuh percaya diri |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya bisa menaati peaturan yang dterapkan baik disekolah maupun di rumah |  |  |  |  |  |
| 19 | Sayamempertimbangkan akibat hasil keputusan saya pada orang lain |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya bisa menyesuaikan pakaian saya dimanapun saya berada |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak pandai mengikuti gaya berpakaian teman-teman saya |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya memperoloh kehormatan sebagai sesuatu yang memang layak saya terima |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa dapat mendalikan tujuan hidup saya |  |  |  |  |  |
| 24 | Setiap kberhasilan yang saya dapat harus saya pertahankan dan saya tingkatkan lagi |  |  |  |  |  |
| 25 | Untuk menghilangkan perselisihan ataupun salah paham, saya menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga dan teman-teman saya |  |  |  |  |  |
| 26 | Menurut saya peraturan diberbagai kelompok akan mampu membantu saya menyesuaikan diri |  |  |  |  |  |
| 27 | Keberhasilan yang saya capai merupakan hasildan kegigihan saya |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya selalu diterima oleh teman-teman dilingkungan tempat saya berada |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak pernah khawatir dengan penampilan saya |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya selalu mengikuti apa yang dikenakan teman-teman saya |  |  |  |  |  |
| 31 | Masalah penampilan teman sekelompok saya merupakan masalah saya juga |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya suka berpenampilan apa adanya |  |  |  |  |  |
| 33 | Menurut saya penampilan fisikadalah hal yang utama dalam pergaulan |  |  |  |  |  |
| 34 | Mencari-cari alasan agar tidak diberi sanksi oleh guru-guru karena kesalahan yang dilakukan |  |  |  |  |  |
| 35 | Kegagalan dalam penyelesaian masalah adalah akibat dari kelalaian dan tidak adanya tanggung jawab |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya gagal dalam suatu hal karena pengaruh orang lain disekitar saya |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya mudah stress jika menghadapi masalah yang kunjung tidak selesai |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya menjadi emosional jika teman sekelompok saya berpenampilan jelek |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya tidak perduli jika teman saya berpenampilan jelek |  |  |  |  |  |
| 40 | Mengambil keputusan harus dengan cepat tanpa memikirkan akibatnya |  |  |  |  |  |

**Lampiran 2**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan Pendidikan : SMK Reis Cendikia
3. Tahun Ajaran : 2019/2020
4. Sasaran Ajaran : Kelas XI
5. Pelaksanaan : Calon Guru BK/Konselor
6. Pihak Terkait : Guru BK
7. **WAKTU DAN TEMPAT**
8. Tanggal : 27 November 2019
9. Jam Pelayanan : Disesuaikan
10. Volume Waktu : 2 x 40
11. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang Kelas
12. **MATERI PEMBELAJARAN**

A. Tema/Subtema:1. Tema : Penyesuaian diri di lingkungan sekolah

2. Subtema : Cara menyesuaikan diri di lingkungan

B. Sumber Materi : Media Bimbingan dan Konseling

1. **TUJUAN /ARAH PENGEMBANGAN**
2. Pengembangan KES : Agar peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan baik
3. Penanganan KES-T : Agar siswa memahami pentingnya penyesuaian diri terhadap lingkungansekolah
4. **METODE DAN TEKNIK**
5. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
6. Kegiatan Pendukung :
7. **SARANA**
8. Buku pelayanan konseling
9. Beberapa bahan bacaan
10. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. KES
2. *Acuan (A)* : Pentingnya penyesuaian diri siswa di sekolah
3. *Kompetensi (K)* : Perkembangan siswa berkaitan dengan arti penting sebuah penyesuaian diri
4. *Usaha (U)*  : Bagaimana penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sekolah
5. *Rasa (R)*  : Rasa senang yang dimiliki siswa ketika mampu menyesuaikan diri di sekolah
6. *Sungguh-sungguh (S)* : Perkembangan siswa dalam sebuah penyesuaian diri di sekolah
7. KES-T, yaitu agar siswa mampu menghadapi suatu masalah dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
8. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam menjalani pendidikan di kelas XI.

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. **Langkah Pengantaran**
   * + 1. Mungucap salam dan mengajak siswa berdo’a.
       2. Mengecek kehadiran Siswa.
       3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dengan melalukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran yang akan dibahas.
       4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul “Penyesuaian diri di lingkungan sekolah”
       5. Menyampaikan tujuanlayanan.
3. **Langkah Penjajakan**
   * + 1. Menyampaikan pokok materilayanan
       2. Mengajak peserta didikterlibat aktif dalam kegiatan layanan
4. **Langkah Penafsiran**
   * + 1. Siswa mendengarkan dan mengamati secara aktif layanan yangdisampaikan
       2. Peserta didik diminta mengamati fenomena penyesuaian diri dapat melalui pengalaman pribadi atau fenomena yang seringterlihat
5. **Langkah Pembinaan**

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3.

* + - 1. Pembimbing meminta peserta didik merumuskan pertanyaan terkait dengan fenomena penyesuaian diri yang telah diamati, yang sekiranya hal-hal belumdiketahui
      2. Pembimbing menjelaskan permainan yang akan dilakukan dikelas beserta teknis permainannya
      3. Peserta didik diminta menyampaikan kesimpulan terkait dengan hasil analisis informasi mengenai penyesuaian diri secaralisan/tertulis.

1. **Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut**
   * + 1. **Penilaian Hasil**

Diakhir proses siswa diminta untuk menyampaikan secara lisan tentang apa yang mereka ketehaui tentang penyesuaian diri di sekolah dalam unsur-unsur AKURS:

1. *Berfikir* : Apa yang mereka pikirkan tentang penyesuaian diri di sekolah (unsur A)
2. *Merasa* : Apa yang mereka rasakan setelah mengerti arti penyesuaian diri disekolah (unsur R)
3. *Bersikap* : Bagaimana siswa menyikapi betapa pentingnya penyesuaian diri (unsur K dan U)
4. *Bertindak* : Bagaimana siswa menerapkan penyesuaian diri siswa di sekolah (unsur K dan U)
5. *Bertanggung Jawab* : Bagaimana mereka bersungguh-sungguh dalam menerapkan penyesuaian diri siswa di sekolah.
   * + 1. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

* + - 1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya

Medan, 1 Agustus 2019

Calon guru BK/konselor

**Yulia Yunara Pasaribu**

**NPM.151484064**

# MATERI

### Penyesuaian Diri

Berada di sekolah baru akan membuat seorang siswa sedikit merasa berbeda karena disamping baru dia juga belum banyak memiliki teman dan mengenal waga sekolah serta lingkungan sekolah. Untuk itu siswa harus bisa cepat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, teman sekelas, dan para guru. Ini penting dan sangat dibutuhkan siswa.

Ketika siswa kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baru, maka akan sedikit sulit untuk belajar dengan tenang dan efektif. Jadi, diharuskan bagi siswa yang pindah di sekolah baru untuk bisa cepat beradaptasi di sekolah baru tersebut.

### Karakteristik Penyesuaian Diri Di Sekolah

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri di sekolah. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif, namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri di sekolah yang salah.

Menurut Scheineders (Sunarto, 2002: 224-230), karakteristik penyesuaian diri disekolah sebagai beikut :

1. Penyesuaian diri di sekolah secara Positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung,
2. Tidak menunujukkan adanya frustasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa,
3. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu,
4. Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru,
5. Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama,
6. Bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.
7. Penyesuaian diri di sekolah secara Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri di sekolah yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri di sekolah yang salah, yaitu:

1. Reaksi bertahan (*defence reaction*) individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain:
2. Rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal;
3. Represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan;
4. Proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.
5. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*) orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain:
6. Senang membantu orang lain;
7. Menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka;
8. Menunjukkan sikap merusak;
9. Keras kepala;
10. Balas dendam;
11. Marah secara sadis.
12. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*) reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri di sekolah yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain :
13. Banyak tidur;
14. Minum-minuman keras;
15. Pecandu ganja, narkotika;
16. Regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

### Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses PenyesuaianDiri Di Sekolah

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri di sekolah. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri di sekolah. Secara sekunder, penyesuaian diri ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu 17 penyesuaian identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap.

Menurut Schneider dalam bukunya “*Personal Adjustment and mental health*” (1964:122), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah yaitu:

1. Kondisi fisik dan yang mempengaruhinya, mencakup hereditas, konstitusi fisik, system syaraf, kelenjar dan otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Ini berarti bahwa gangguan penyakit jasmaniah yang diderita oleh seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyesuaian diri yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya.
2. Perkembangan dan kematangan, mencakup kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda antara individu yang satu dengan yang lain, sehingga pencapaian pola-pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Dengan kata lain, pola penyesuaian diri akan akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, moral, agama dan intelektual.
3. Faktor psikologis, mencakup pengalaman, belajar, kebiasaan, self determination, frustrasi dan konflik. 18 Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan.
4. Kondisi lingkungan, mencakup lingkungan rumah, keluarga dan sekolah. Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri di sekolah yang baik. Keadaan keluarga memegang peranan penting pada individu dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah.
5. Faktor kebudayaan dan agama. Agama merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain

**Lampiran 3**

**FOTO DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN DI SMK**

**REIS CENDIKIA TAHUN AJARAN 2019 – 2020**



