

## PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN ADLERIAN TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI JATINEGARA 10 PAGI JAKARTA TIMUR

RikaFitriana<sup>1</sup>  
Dra. Wirda Hanim, M. Psi<sup>2</sup>  
Drs. Djunaedi, M. Pd<sup>3</sup>

### *Abstrak*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan Adlerian terhadap pengendalian diri siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan di SDN Jatinegara 10 Pagi pada bulan Oktober sampai dengan November 2014. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan bentuk Pretest – Posttest Control Group Design. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 16 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan penggunaan pendekatan Adlerian dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen pengendalian diri berdasarkan teori dari Thomas Lickona. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen ini memiliki 32 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,915, yang berarti instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis pada penelitian ini adalah Mann Whitney U Test. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil nilai Asymp. Sig = 0.010. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka Nilai Asymp. Sig = 0.010 < nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan Adlerian berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa kelas VI SDN Jatinegara 10 Pagi.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Pendekatan Adlerian, Pengendalian Diri*

### **Pendahuluan**

Pembentukan karakter merupakan salah satu tujuan pendidikan nasional, Pasal I Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 (Republik Indonesia) menyebutkan bahwa di antara tujuan

pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk mempunyai kecerdasan, kepribadian, pengendalian diri, dan akhlak yang mulia. Amanah Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 ini bermaksud agar pendidi-

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, rikafitriana19@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, wurdahanim10@gmail.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, djunaediunj@yahoo.co.id

kan tidak hanya membentuk insan Indonesia yang cerdas, tetapi juga berkepribadian atau berkarakter. Salah satu ciri karakter baik yang perlu dimiliki adalah pengendalian diri, untuk itu perlu menanamkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengendalian diri mulai dari siswa Sekolah Dasar agar dapat mencetak generasi yang memiliki karakter baik sesuai dengan tujuan sistem pendidikan nasional. Menurut Suyanto (dalam Syamsul Kurniawan, 2013), pendidikan karakter sebaiknya diterapkan sejak usia kanak-kanak, atau biasa disebut oleh para ahli psikolog sebagai usia emas (*golden age*), karena usia ini terbukti sangat menentukan kemampuan anak dalam mengembangkan potensinya.

Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan formal pertama dan mendasar bagi anak. Pada masa usia Sekolah Dasar, anak dihadapkan pada berbagai keadaan yang cenderung berbeda dari sebelumnya. Anak dihadapkan pada lingkungan fisik, individu-individu, dan aturan formal baru. Menurut Alfred Adler (2009), anak-anak cenderung membuat perkembangan sosial terasa sulit, dan karena itu, sangat banyak kasus mereka terkendala akan hal itu. Seperti masalah memanjakan, inferioritas, dan penelantaran. Hal-hal tersebut menjadi latar belakang peneliti untuk memberikan layanan pada siswa Sekolah Dasar. Masalah-masalah pada siswa Sekolah Dasar merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri (*self control*). Hal ini jelas akan menimbulkan dampak-dampak yang tidak diharapkan, salah satunya berkenaan dengan karakter siswa dan pengendalian diri siswa. Dengan demikian, untuk mencegah hal-hal tersebut, diperlukan adanya upaya agar siswa dapat mengenal kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan menafsirkan peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan.

Kondisi siswa Sekolah Dasar yang mengalami masalah pengendalian diri ini membutuhkan penanganan yang dapat membantu mereka keluar dari permasalahannya. Layanan konseling kelompok dianggap tepat untuk siswa Sekolah Dasar karena menurut Papalia (2008) masa kanak-kanak (usia 6-11 tahun) dalam hal perkembangan psikososialnya, teman sebaya menjadi sesuatu yang penting. Menurut Adler (dalam Dede Rahmat, 2011), pengaruh ma-

sa kanak-kanak dianggap sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama urutan kelahiran dan interaksi dengan orangtua dalam mengembangkan gaya hidup. Pola dan tujuan konseling kelompok pada anak menurut Adler (dalam Manfred A. Sonstegard, 2004), bahwa anak adalah aktor serta reaktor. Mereka menciptakan tujuan ke arah mana mereka bergerak. Selama anak tumbuh lebih dewasa, ada dua formasi tujuan, yaitu mereka yang tumbuh secara cepat dan dapat diamati dari hari ke hari dan mereka yang bertujuan ke arah penyelesaian atau kesempurnaan, jarak yang jauh, mengesampingkan tujuan yang menyatukan gerakan, dan akhirnya memotivasi strategi hidup.

Berdasarkan pembahasan di atas, layanan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian diharapkan dapat berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa kelas VI SDN Jatinegara 10 Pagi Jakarta Timur.

## KAJIAN TEORI

### Pengendalian Diri

Menurut Lickona (2013), pengendalian diri termasuk dalam komponen *Moral Feeling* (perasaan moral). Kendali diri diperlukan untuk menahan diri agar tidak memanjakan diri kita sendiri. Kendali diri membantu kita untuk beretika bahkan ketika kita tidak menginginkannya. Secara singkat, pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membuat keputusan yang diinginkan dan diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan teori Thomas Lickona (2013), terdapat 4 indikator dalam aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan menafsirkan peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan. Kemampuan mengontrol perilaku, merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Kemampuan mengontrol stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan menafsirkan peristiwa menunjukkan kemampuan individu dalam menerima infor-

masi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Dengan melakukan penilaian berarti, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Sedangkan kemampuan mengambil keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

### **Pendekatan Adlerian**

Psikologi yang digunakan Adler (dalam Yustinus Semiun, 2013), adalah "Psikologi Individual" merupakan terjemahan dari *Individual psychologie* dalam bahasa Jerman dan tidak berarti psikologi tentang individu-individu melainkan dimaksudkan psikologi sosial dimana individu dilihat dan dipahami dalam konteks sosialnya. Menurut Adler (dalam Alwisol, 2011), psikologi individual memandang individu sebagai makhluk yang saling tergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain (ketertarikan atau minat sosial) ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama kesehatan jiwa.

Kelompok Adlerian dicirikan oleh usaha yang direncanakan untuk melakukan reorientasi pola hidup yang salah dan mengajarkan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip yang menstimulasi interaksi dan kerja sama yang berguna. Konseling dengan pendekatan Adler mempunyai empat tujuan pokok yang selaras dengan empat tahap proses konseling kelompok, yaitu membentuk dan memelihara hubungan empatik di antara konseli dengan konselor, memberikan suasana konseling yang membuat konseli dapat memahami keyakinan dan perasaan dasarnya mengenai diri sendiri dan memahami, mengapa keyakinan itu salah, membantu konseli mengembangkan wawasan mengenai tujuan-tujuannya yang keliru dan perilakunya yang cenderung merugikan dirinya melalui proses konfrontasi dan penafsiran, serta membentuk konseli menemukan pilihan-pilihan dan mendorongnya membuat pilihan.

Kelebihan pendekatan Adlerian dalam konseling kelompok ini yaitu, fokus terhadap penyelesaian

masalah minat sosial, serta memiliki tahapan konseling yang dapat menggali masalah siswa Sekolah Dasar. Menurut Dreikurs (dalam Rochman Natwidjaja, 2009), terdapat empat tahap dalam konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, yaitu tahap membangun hubungan, yaitu upaya bantuan ditekankan kepada pembentukan hubungan terapeutik yang baik, didasarkan atas kerja sama dan saling menghargai. Peserta didorong untuk aktif dalam proses tersebut, karena mereka bertanggung jawab tentang partisipasinya sendiri dalam kelompok. Selanjutnya tahap investigasi psikologis, ada dua tujuan dari tahap kedua ini, yaitu: memahami gaya hidup konseli, dan mengamati bagaimana gaya hidup itu mempengaruhi perilaku konseli yang bersangkutan dalam menjalani tugas hidupnya. Selanjutnya tahap pengungkapan psikologis, tahap ini memiliki tujuan akhir, yaitu agar konseli dapat memahami perannya dalam menciptakan masalahnya sendiri, cara bagaimana mereka mempertahankan masalahnya, dan apa yang dapat mereka lakukan dalam memperbaiki situasi yang dihadapinya. Tahap terakhir pada konseling kelompok ini yaitu, tahap reorientasi yang bersangkutan dengan pertimbangan tentang berbagai pilihan atau alternatif mengenai sikap-sikap, keyakinan, tujuan-tujuan, dan perilaku yang mungkin diambil oleh para konseli. Reorientasi merupakan tahap pengambilan tindakan saat para peserta telah menentukan keputusannya dan tujuan-tujuannya telah diubah.

### **Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan di SDN Jatinegara 10 Pagi dengan sampel sebanyak 16 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 16 orang siswa tersebut diambil secara acak dari 57 orang siswa kelas VI yang memiliki pengendalian diri rendah. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2014 dengan metode *quasi eksperimental design* dan bentuk *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen pengendalian diri berdasarkan teori Thomas Lickona. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, instrumen ini memiliki 32 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.915 yang berarti instrumen terse-

but layak digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah *Mann Whitney U Test*.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik Mann Whitney U Test dengan aplikasi SPSS versi 16.0, diperoleh nilai Asymp. Sig = 0.010 dan diuji pada taraf signifikansi alpha 0.05, maka:

Nilai Asymp p. Sig = 0.010 < nilai signifikansi  $\alpha$  = 0.05

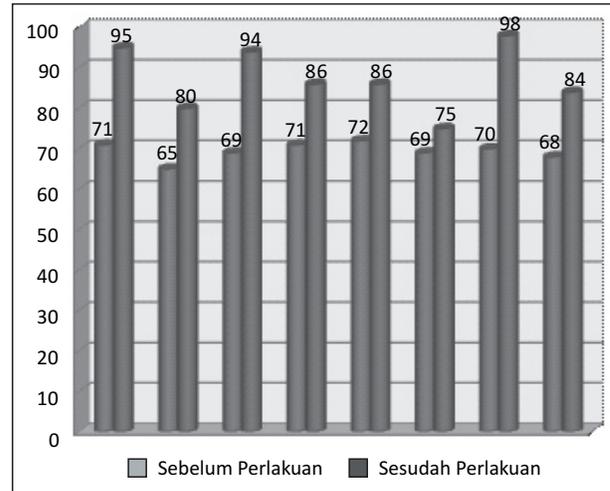
Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan Adlerian berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa kelas VI SDN Jatinegara 10 Pagi.

## Data Kelompok Eksperimen

**Tabel 1**  
Data Skor Pretest dan Posttest Pengendalian Diri Kelompok Eksperimen

No.	Responden	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
1	S	71	Rendah	95	Tinggi
2	DS	65	Rendah	80	Sedang
3	FR	69	Rendah	94	Tinggi
4	BA	71	Rendah	86	Sedang
5	MA	72	Rendah	86	Sedang
6	GR	69	Rendah	75	Sedang
7	RF	70	Rendah	98	Tinggi
8	SA	68	Rendah	84	Sedang
<b>Rata-rata</b>		<b>69.38</b>		<b>87.25</b>	

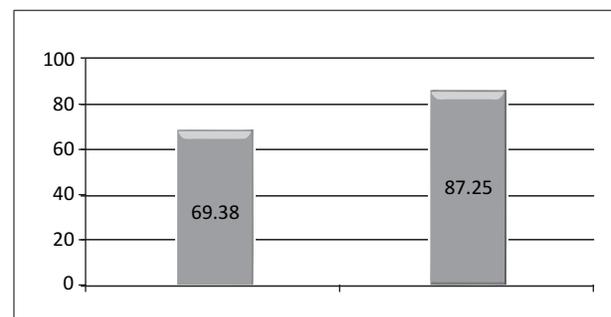
Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, skor pengendalian diri kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, terjadi peningkatan pada rata-rata skor pengendalian diri kelompok eksperimen. Lima anggota berada pada kategori sedang dan tiga anggota berada pada kategori tinggi.



**Gambar 1**  
Histogram Capaian Skor Pengendalian Diri Kelompok Eksperimen

Skor capaian rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 69.38. Setelah diberikan perlakuan, skor capaian rata-rata meningkat menjadi 87.25. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pendekatan Adlerian terhadap pengendalian diri siswa.

Data tersebut divisualisasikan dalam histogram frekuensi di bawah ini:



**Gambar 2**  
Histogram Skor Rata-rata Capaian Pengendalian Diri Kelompok Eksperimen

Jika dilihat dari capaian yang didapatkan oleh responden setelah melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, responden mulai memperhatikan nilai-nilai kontrol diri dalam dirinya. Mengacu pada penelitian yang telah dilakukan, proses konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian membuat siswa dapat membuka diri kepa-

da peneliti dan anggota kelompok lain sehingga kelompok dapat memberikan cerminan dari perilaku siswa tersebut. Para anggota kelompok mendapat keuntungan dari respon yang diberikan oleh peserta lain dan konselor, serta menerima bantuan dari anggota lain dan pada gilirannya memberikan bantuan kepada anggota lain. Suasana kelompok mendorong para peserta untuk membuat komitmen guna mengambil tindakan dalam mengubah hidupnya sendiri. Hubungan yang terbangun dalam kelompok juga membantu anggota kelompok untuk memahami fungsinya dalam keluarga, sekolah, dan juga dalam masyarakat.

Dengan melihat seluruh data capaian skor pengendalian diri kelompok eksperimen di atas, maka dapat dikatakan bahwa anggota kelompok secara sosial sudah mulai mampu mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, menafsirkan peristiwa, dan mengambil keputusan. Memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk mengambil tanggung jawab, dan memiliki pandangan moral. Kehidupan emosional mereka sudah memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya. Dengan demikian, berawal dari kemampuan anggota kelompok dalam memahami instruksi dari peneliti, kemudian anggota kelompok dapat mengungkapkan gagasannya, serta menerima pendapat sesama anggota kelompok lainnya, maka anggota kelompok dapat mengikuti proses layanan dengan baik dan menunjukkan hasilnya berupa capaian skor masing-masing anggota kelompok.

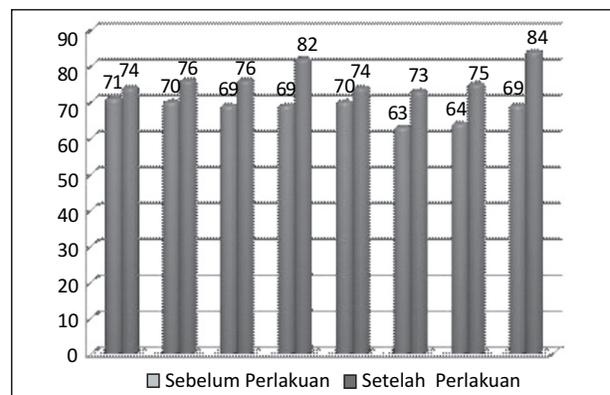
**Data Kelompok Kontrol**

Berdasarkan data di samping ini, dapat dilihat perbandingan data *post-test* antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Jika dilihat dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok yang diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, ada peningkatan yang signifikan pada pengendalian diri anggota kelompok. Sedangkan jika dilihat dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok yang tidak diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian, tidak ada peningkatan yang signifikan pada pengendalian diri anggota kelompok. Pa-

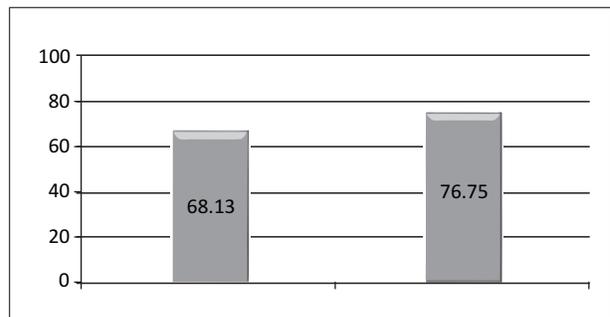
da dasarnya, kemampuan kognitif siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol cukup baik, hanya saja perbedaan perlakuan yang diberikan kepada masing-masing kelompok membuat hasil capaian skornya berbeda.

**Tabel 2**  
**Data Skor Pretest dan Posttest Pengendalian Diri Kelompok Kontrol**

No.	Responden	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
1	LA	71	Rendah	74	Sedang
2	WS	70	Rendah	76	Sedang
3	MF	69	Rendah	76	Sedang
4	MN	69	Rendah	82	Sedang
5	AF	70	Rendah	74	Sedang
6	FA	63	Rendah	73	Sedang
7	FF	64	Rendah	75	Sedang
8	MIA	69	Rendah	84	Sedang
<b>Rata-rata</b>		<b>68.13</b>		<b>76.75</b>	



**Gambar 3. Histogram Capaian Skor Pengendalian Diri Kelompok Kontrol**



**Gambar 3. Histogram Capaian Skor Pengendalian Diri Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian-penelitian serupa yang sudah dilakukan sebelumnya, yaitu konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian diri. Konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian dapat digunakan untuk siswa sekolah dasar, serta konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian berpengaruh secara positif terhadap pengendalian diri siswa sekolah dasar. Berdasar pembahasan tersebut, konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian dapat diterapkan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa sekolah dasar.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani siswa Sekolah Dasar yang mengalami masalah rendahnya pengendalian diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil posttest yang mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest. Konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian membuat siswa menyadari akan gaya hidupnya yang kurang tepat, serta memberikan pemahaman dan pandangan baru pada siswa mengenai cara menyelesaikan masalah baru yang tidak siswa pikirkan sebelumnya. Selain itu, konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian memberikan kesempatan pada siswa untuk saling terbuka pada teman sebayanya mengenai hal-hal penting di dalam dirinya. Dalam hal ini, pemimpin kelompok juga berkesempatan untuk memotivasi siswa untuk menjadi orang yang lebih baik, untuk berani dan mau berusaha untuk meng-ubah perilaku buruk menjadi perilaku baik, serta mengembangkan penilaian positif terhadap

diri siswa. Tidak hanya itu, melalui dinamika kelompok, layanan konseling kelompok dapat memfasilitasi siswa untuk mengenal dan mengekspresikan perasaan diri dan orang lain, berpendapat, serta membina hubungan dengan sesama anggota kelompok. Hal ini telah mampu meningkatkan semangat belajar, rasa ingin tahu, dan kepedulian terhadap sesama teman.

Konseling kelompok dengan pendekatan Adlerian dapat diterapkan oleh konselor sekolah sebagai salah satu bentuk alternatif untuk menangani siswa Sekolah Dasar yang mengalami masalah rendahnya pengendalian diri.

### **Referensi**

- Adler, Alfred. 2009. *Social Interest: A Challenge to Mankind*. London: Oneworld Publications
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Hidayat, Dede. R. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Kurniawan, Syamsul. 2013. *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Lickona, Thomas. 2013. *Educating for Character*. Jakarta: Bumi Aksara
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press
- Papalia, D. E. & Old. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Republik Indonesia. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I, Pasal I
- Semiun, Yustinius. 2006. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Sonstegard, M., et.al. 2004. *Adlerian Group Counseling and Therapy Step-by-Step*. New York: Taylor & Francis Books Inc