

Original Article

Pengembangan program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya tarik interpersonal siswa kelas V Sekolah Dasar

Fajar Bilqis^{1*})

¹Universitas Indraprasta PGRI

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: fajar.bilqis@unindra.ac.id

Article History:

Received: 06/11/2019;
Revised: 10/12/2019;
Accepted: 15/01/2019;
Published: 19/02/2019.

How to cite:

Bilqis, F. (2019). Pengembangan program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya tarik interpersonal siswa kelas V Sekolah Dasar. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), pp. 123–133. DOI: 10.26539/terapeutik.23113



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Bilqis, F. (s).

Abstract: Research is motivated by the need for guidance and counseling service programs in increasing interpersonal attractiveness. The limited time of a BK teacher in guiding all students urges the need for the preparation of classical guidance services. The research aims at developing the Classical Guidance Services program in increasing students' interpersonal attractiveness. The research method is development research. After the validation test, this program can be used by the BK teacher or homeroom teacher to increase students' interpersonal attractiveness. The final product of the classical guidance service program consists of the subject and purpose of the intervention, the competency of the counselor or counseling teacher or homeroom teacher, the steps for implementing the classical guidance service, success criteria, tools and media needed, service implementation matrix, and Guidance Service Activity Unit and counseling.

Keywords: Classroom Guidance, Interpersonal Attraction

Abstrak: Penelitian dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan program layanan bimbingan dan konseling agar daya tarik interpersonal meningkat. Keterbatasan waktu seorang guru BK dalam membimbing seluruh siswa mendesak adanya kebutuhan penyusunan layanan bimbingan klasikal. Penelitian bertujuan mengembangkan program Layanan Bimbingan Klasikal dalam meningkatkan daya tarik interpersonal siswa. Metode penelitian adalah penelitian pengembangan. Setelah dilakukan uji validasi, program ini dapat digunakan oleh guru BK ataupun wali kelas untuk meningkatkan daya tarik interpersonal siswa. Produk akhir program layanan bimbingan klasikal terdiri dari subyek dan tujuan intervensi, kompetensi konselor atau guru BK atau wali kelas, langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, kriteria keberhasilan, alat-alat dan media yang dibutuhkan, matriks pelaksanaan layanan, dan Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Daya Tarik Interpersonal

Pendahuluan

Idealnya, tugas perkembangan anak ketika menginjak usia sembilan tahun adalah mulai bersosialisasi dengan teman sebayanya (Moreno, 1951). Dalam proses sosialisasi ini dibutuhkan daya tarik interpersonal. Namun, pada kenyataannya di lapangan daya tarik interpersonal kurang diperhatikan, banyak siswa yang daya tarik interpersonalnya rendah. Guru BK ataupun guru wali kelas memerlukan program untuk meningkatkan daya tarik interpersonal.

Permasalahan yang ada di lapangan adalah waktu yang dimiliki guru untuk melakukan bimbingan sangat sedikit, kurang lebih satu jam pelajaran per minggu atau sekitar empat puluh lima menit. Bahkan, pada beberapa sekolah terdapat kebijakan kepala sekolah yang tidak memberikan kelas pada guru BK. Oleh karena itu, guru BK membutuhkan efisiensi waktu dan tempat dalam membimbing seluruh siswa.

Pada konteks ini, layanan yang cocok adalah Layanan Bimbingan Klasikal (LBK). Layanan bimbingan klasikal merupakan pelaksanaan bimbingan secara kontak langsung antara konselor dengan

para siswa di kelas secara terjadwal (ABKIN, 2007). Satu dari dua belas penelitian menunjukkan keefektifan bimbingan klasikal (Lapan *et al.*, 1993; Akos, Cockman and Strickland, 2007).

Rumusan masalah di sini, yaitu “Bagaimana program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya tarik interpersonal?” Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menghasilkan program Layanan Bimbingan Klasikal untuk meningkatkan daya tarik interpersonal. Tanpa adanya sebuah rancangan program, layanan tidak akan terarah. Program ini disusun dengan harapan agar mampu membantu mempercepat gerak guru BK ataupun wali kelas agar mereka tidak lagi membuat dari nol yang cukup menyita waktu.

Metode

Metode penelitian adalah penelitian pengembangan R & D adaptasi dari Dick & Carey. Prosedur penelitian terdiri dari analisis kebutuhan, desain program, validasi dan evaluasi, hingga produk akhir. Tahap validasi dimulai dengan pra-validasi oleh pembimbing. Selanjutnya, validasi dilakukan oleh ahli untuk menilai produk yang dirancang (Sugiyono, 2011: 302). Setelah mendapat masukan dari ahli dan dievaluasi, dilakukan uji keterbacaan oleh siswa.

Subyek penelitian adalah ahli dalam perancangan program dan dalam menangani anak-anak di kelas, yang terdiri dari empat dosen ahli Bimbingan dan Konseling serta dua guru wali kelas senior di Sekolah Dasar Cihaurgeulis 2 Bandung. Subyek penelitian juga dilakukan pada calon pengguna dari kelas lain dengan sekolah dan angkatan yang sama, yaitu siswa kelas V-A SDN Cihaurgeulis 2 Bandung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar saran dan komentar. Analisis data digunakan pendekatan kualitatif. Pengembangan program ini dilakukan selama delapan setengah pada 7 Mei 2016 hingga 25 Januari 2017. Bahan penunjang dalam penelitian adalah literatur dan form uji validasi ahli. Keterbatasan metode penelitian ini adalah belum menggunakan analisis kuantitatif karena difokuskan pada paparan satuan kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan konteks daya tarik interpersonal anak.

Hasil dan Diskusi

Setelah dilakukan uji validasi program, didapatkan hasil masukan sebagai berikut.

1. Isi sudah sangat baik.
2. Peralatan & media dijelaskan setiap tahapan apa.
3. Kriteria keberhasilan harus mempermudah, jelas, dan percaya diri siswa menjadi apa.

Setelah program Layanan Bimbingan Klasikal diperbaiki berdasarkan masukan dari ahli dan calon pengguna, program ini dapat digunakan. Berikut ini hasil program *Adlerian Group Play Counseling* untuk meningkatkan daya tarik interpersonal.

Sasaran layanan bimbingan klasikal ini adalah siswa Kelas V-B SDN Cihaurgeulis 2 dari segi aspek daya tarik sosial, daya tarik fisik, dan daya tarik tugas. Tidak hanya siswa yang memiliki daya tarik interpersonal rendah (terisolir) dan sedang (rata-rata) saja yang mendapat layanan. Akan tetapi, siswa yang memiliki daya tarik interpersonal tinggi (populer) juga mendapatkan layanan bimbingan klasikal ini karena layanan bimbingan merupakan layanan untuk semuanya. Tujuan penyelenggaraan layanan adalah siswa yang rendah daya tarik interpersonalnya menjadi semakin meningkat, siswa yang rata-rata menjadi tinggi, dan siswa yang sudah tinggi diharapkan memiliki daya tarik interpersonal yang lebih baik.

Kompetensi konselor yang diperlukan dalam mengimplementasikan program Layanan Bimbingan Klasikal pada siswa SD kelas V untuk meningkatkan daya tarik interpersonal adalah sebagai berikut.

1. Mempunyai wawasan dan kemampuan dalam melaksanakan layanan bimbingan klasikal
2. Memiliki keterampilan komunikasi, yaitu:
 - a. komunikasi nonverbal yang terbuka dan menarik

b. komunikasi verbal pada tingkat kognitif dan emosional anak berupa respon konseling singkat dan konkrit.

3. Mampu membantu konseli untuk meningkatkan daya tarik interpersonal

Langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam penelitian ini, antara lain:

1. Sesi I & Pre test. Membangun hubungan dengan kegiatan pengenalan, permainan membentuk kelompok, mengisi sosiometri.
2. Sesi II Wawancara. Wawancara hubungan sosial siswa dengan kegiatan wawancara wali kelas tentang kehidupan sosial dan kebiasaan siswa.
3. Sesi III Layanan Bimbingan Klasikal Aspek Sosial. Kegiatan ceramah dan diskusi dengan materi "Bermain dengan Teman-Teman Ternyata Bermanfaat".
4. Sesi IV Layanan Bimbingan Klasikal Aspek Fisik. Kegiatan ceramah, simulasi, diskusi, dan tugas dengan materi "Mengapa Temanku Disukai?"
5. Sesi V Layanan Bimbingan Klasikal Aspek Tugas. Kegiatan ceramah, diskusi, dan tugas dengan materi "Bagaimana Caranya Agar Saya Disukai?"
6. Sesi VI *Post test* Angket Daya Tarik Interpersonal. Siswa mengisi angket *post test*.

Kriteria keberhasilan dampak positif yang didapatkan siswa setelah mengikuti Layanan Bimbingan Klasikal yaitu adanya peningkatan daya tarik interpersonal yang ditandai dengan:

1. Mengurangi ketidakamanan yang menyebabkan pikiran depresif
2. Mengurangi kecenderungan untuk menghitung nilai diri berdasarkan prestasi sekolah
3. Meningkatkan kesadaran bahwa bersosial itu membahagiakan
4. Meningkatkan empati
5. Meningkatkan komunikasi interpersonal yang efektif
6. Mempermudah kesuksesan akademik
7. Motivasi belajar bertambah

Peralatan dan media yang digunakann dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal penelitian ini, antara lain: 1) Pengembangan satuan kegiatan layanan bimbingan klasikal, 2) Instrumen wawancara kepada wali kelas untuk mengungkap siswa terisolir, 3) Materi layanan bimbingan klasikal; 4) Papan tulis; 5) Spidol; 6) *Name tag*; 7) Hadiah untuk siswa yang aktif menyampaikan pendapat; dan 8) Angket supervisi untuk evaluasi program.

Berikut ini tabel Matriks Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal (LBK).

Tabel 1. Matriks Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal

Tahapan	Tujuan	Judul	Kegiatan
Sesi I & Pre test	Memperoleh data sosiometri dan membangun hubungan	Membangun hubungan	Pengenalan, permainan membentuk kelompok, mengisi sosiometri
Wawanc ara	Memperoleh data hubungan sosial siswa	Wawancara hubungan sosial siswa	Wawancara wali kelas tentang kehidupan sosial & kebiasaan siswa
Sesi II LBK	Meningkatkan daya tarik aspek sosial	Bermain dengan teman-teman ternyata bermanfaat	Ceramah dan diskusi
Sesi III LBK	Meningkatkan daya tarik fisik	Mengapa temanku disukai?	Ceramah, simulasi, diskusi, tugas
Sesi IV LBK	Meningkatkan daya tarik tugas	Bagaimana caranya agar saya disukai?	Ceramah, diskusi,dan tugas
Sesi V Post Test	Memperoleh data <i>post test</i>	Angket daya tarik interpersonal	Mengisi Angket

Sumber: Diolah dari data penelitian (Bilqis, 2017)

Materi layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya tarik interpersonal dimulai pada sesi 2. Materi didasarkan pada buku "*Kumpulan lengkap materi bimbingan dan konseling bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, karier*" dari Tim Paramitra (2011) yang telah disesuaikan dengan kebutuhan daya tarik interpersonal setiap sesinya. Berikut ini adalah materi pada tiap sesi.

Materi Sesi 2 Aspek Sosial “Bermain dengan Teman-Teman Ternyata Bermanfaat”

I. Mengenal Tugas Perkembangan Sosial Dalam Usia 9 Tahun ke Atas

Lingkungan pertama yang dikenal siapa? Keluarga. Mulai sekolah, lingkungan kedua yang dikenal siapa? Teman sekolah/ sebaya. Tahukah kamu, mulai 9 tahun ke atas atau kelas III, anak mulai ada perasaan bersahabat, keinginan bergaul dengan teman sebaya mereka. Karena ada keinginan bergaul dan lingkungan teman jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga, ada kebutuhan penyesuaian diri, merubah tingkah laku, misalnya, pemaarah jadi sabar. Walaupun pada saat tertentu anak-anak kurang dapat memenuhi tuntutan kelompok itu (Tim Paramitra, 2011: 504-505).

Namun, terdapat permasalahan apabila teman sebaya menolak berteman dengan kita. Apa yang terjadi jika ada penolakan teman sebaya? Kecewa. Untuk menghindarinya, kita perlu memiliki sikap dan keterampilan perilaku untuk menunjang penerimaan teman sebaya (Tim Paramitra, 2011: 504).

II. Pentingnya Persahabatan dalam Kelompok

Pergaulan dapat membawa kesuksesan. Kiat sukses dikaitkan dengan pergaulan dapat kita lihat sejak kanak-kanak hingga dewasa, ketika masuk kanak-kanak, seseorang yang suka berkenalan dengan seseorang lainnya dengan cara sederhana, mungkin mencolek dan dicolek menangis, maka ia menonjol di antara teman sebangkunya, ini menjadi awal dari rasa percaya diri (Tim Paramitra, 2011: 515). Misalnya, Ali peringkat I, tapi sombong dan pilih-pilih teman, Beri: Rajin, peringkat III, tapi baik hati dan suka berbagi. Ceri: Peringkat II, tetapi mindet pemalu, tidak mau didekati. Saat lamaran kerja, mana yang dipilih? Yang mau kerjasama. Manfaat penting dari adanya persahabatan dalam masa anak ini adalah mereka dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan dan mendapatkan penghargaan dan kepuasan dalam interaksi sosialnya (Tim Paramitra, 2011: 505).

III. Bergaul Secara Cerdas

Adakah jenis pergaulan yang salah? Bagaimana pergaulan Anda saat ini? Adapun Ciri-ciri pergaulan yang tidak sehat (Tim Paramitra, 2011: 517-518), antara lain:

1. Kelompok “Klik” yang bergaul dengan teman itu-itu saja, tidak mau dengan yang lain.
2. Solidaritas buta, sampai tidak boleh berbeda pendapat dengan kelompoknya.
3. Pola Pikir “Aku harus disenangi semua orang”, sehingga segala hanyut mengikuti apapun kemauan teman-teman.
4. Perilaku yang dikendalikan oleh perasaan, sehingga menjadi tidak bijaksana. Contoh: “Karena takut menyakiti perasaan, hal tidak benar dibiarkan”.

Materi Sesi 3 Aspek Fisik “Mengapa Temanku Disukai?”

I. Alasan Orang Menyukai Orang Lain

Siswa biasanya memilih teman tidak selalu dikarenakan seangkatan ataupun sekelas. Siswa memilih teman bisa jadi karena kesamaan kesenangan, fisik, atau kepribadian (Tim Paramitra, 2011: 505). Disadari atau tidak, orang akan mempertimbangkan untung dan rugi dalam berteman. Ia akan berteman jika ia merasa untung, misalnya mendapat pujian, dihormati, diperhatikan, barang, uang, makanan, atau mainan (Tim Paramitra, 2011: 373). Ia akan menolak berteman, bila tidak mendapat hal menyenangkan. Walaupun orang lain menganggap seseorang dimanfaatkan oleh teman-temannya, belum tentu ia merasakan hal yang sama, bisa jadi ia merasa lebih untung. Orang yang tidak ikut membantu dalam kelompok, tetapi tetap diajak berteman, bisa jadi ia sangat dibutuhkan oleh teman-temannya (Tim Paramitra, 2011: 374). Ketertarikan anak pada kelompoknya berhubungan dengan kebutuhannya. Karena saat sekolah, siswa sangat minat untuk memiliki banyak teman, muncul banyak istilah-istilah geng di sekolah (Tim Paramitra, 2011: 374).

Berikut ini tabel uji pemahaman faktor pergaulan.

Tabel 2. Uji pemahaman faktor pergaulan

Pertanyaan	Apa Pendapat Anda?
1. Faktor penyebab orang punya banyak teman	
2. Faktor penyebab orang tidak ditemani	
3. Hal-hal yang anda senangi pada diri orang lain:	

Sumber: Tim Paramitra (2011: 505)

Berikut ini penerimaan atau penolakan teman sebaya anak (Tim Paramitra, 2011: 505-506).

1. Faktor-faktor yang menyebabkan anak ditemani, antara lain:
 - a. Berpenampilan rapi
 - b. Peduli, menyampaikan dan bertindak inisiatif membantu kelompok atau orang lain
 - c. Penyabar, Jujur, bertanggungjawab, menyesuaikan diri secara tepat dalam menghadapi situasi teman yang senang ataupun sedih
2. Faktor-faktor yang menyebabkan anak ditolak, antara lain:
 - a. Penampilan kotor dan bau
 - b. Perbuatan sering menentang teman, suka menguasai anak lain, suka curiga dan suka melaksanakan kemauan sendiri.
 - c. Malu-malu, dan sering menyendiri
 - d. Tidak menangkap apa yang disampaikan teman
 - e. Faktor lain : rumah yang terlalu jauh dari teman-teman.

Seseorang akan memiliki penampilan yang baik, kemampuan, sikap, dan pribadi yang baik apabila ia percaya akan kemampuan dirinya. Seseorang yang tidak percaya diri akan diperlakukan berbeda dengan orang yang percaya diri. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengatasi rendah diri dalam pergaulan yang ada pada pertemuan kedua.

II. Mengatasi Rasa Rendah Diri dalam Pergaulan

Dika adalah siswa Sekolah Dasar yang merasa tidak bisa bergaul dengan teman-temannya di sekolah. Saat teman-temannya bersenda gurau pada waktu istirahat, ia lebih senang menyendiri atau menjadi pendengar saja. Alfa sebenarnya ingin bisa bermain seperti teman-teman yang lain, tetapi ia tidak berani. Ia merasa rendah diri karena menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan seperti teman-temannya. Padahal, sebenarnya Alfa termasuk anak yang pandai (Tim Paramitra, 2011: 298).

Orang pemalu ialah orang yang canggung dan tegang bila berhadapan dengan orang lain karena merasa apapun yang dimilikinya (materi, kepandaian, penampilan) tidak ada apa-apanya. Ciri-ciri anak yang merasa rendah diri menurut Adler antara lain (Tim Paramitra, 2011: 299): sering menyendiri, kalau berbicara sering tidak menatap mata, sering ragu-ragu dalam bertindak, tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, kurang berani bersaing, semangat rendah, dan mudah tersinggung. Akibatnya ia tidak dapat menikmati suka-dukannya bergaul dengan orang lain (Tim Paramitra, 2011: 305). Jadi, *minder* dapat diakibatkan dari adanya penilaian-penilaian diri sendiri yang terlalu rendah. "*Malas ah bergaul dengan si A. Dia kan kaya, sedangkan aku hanya anak orang miskin.*". Ungkapan seperti ini yang sebenarnya menghambat anak dalam bergaul (Tim Paramitra, 2011: 299). Biasanya kepribadian ini berasal dari pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan (kekerasan pada anak atau konflik antar orang tua) dan kurangnya diberi kesempatan bicara atau berdebat oleh orang tua atau anggota keluarganya (Tim Paramitra, 2011: 305). Namun, bisa juga dikarenakan pola asuh orang tua yang terlalu melindungi, memanjakan, atau justru membebaskan tanpa ajaran nilai-nilai aturan sosial (Tim Paramitra, 2011: 300).

Berikut ini cara memupuk kepercayaan pada diri sendiri (Tim Paramitra, 2011: 411).

1. Banyak membaca
2. Mengikuti berita aktual
3. Memperdalam pengetahuan di bidang yang diminati
4. Berani bertanya
5. Terbuka terhadap kritik membangun
6. Memperhatikan saran penampilan
7. Berdiskusi untuk mengetahui apakah pendapat kita dapat diterima atau tidak
8. Bergaul dengan berbagai lapisan masyarakat
9. Melatih diri dalam beberapa macam keterampilan
10. Mempelajari bahasa asing atau daerah

Untuk mengatasi perasaan malu ketika berhadapan dengan teman, berikut ini terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan (Tim Paramitra, 2011: 305-306):

1. Temukan penyebab mengapa perasaan malu itu timbul dan bagaimana mempengaruhinya.
2. Jika Anda gelisah berada di antara teman-teman, maka Anda harus jujur mengakui bahwa Anda memang merasa malu. Namun, tak peduli seberapa takutnya Anda, sedikit demi sedikit cobalah bermain atau ikut kegiatan dengan teman, tidak harus langsung dengan banyak orang.
3. Jika gugup berbicara, maka ambil nafas dalam, tahan, lemaskan. Ini untuk mengendorkan ketegangan pikiran dan otot kita.
4. Lupakan rasa takut bahwa orang lain akan melihat dan mencela Anda. Anggaplah mereka terlalu sibuk hingga tidak sempat memperhatikan dan mencela kita.
5. Bersikap wajar, kendalikan keinginan agar setiap orang tertarik atau kasihan dengan Anda. Tidak perlu berusaha agar menjadi sempurna ataupun menceritakan segala hal yang menyedihkan. Harapan tinggi yang tidak sesuai kenyataan akan menjadikan emosi berlebihan, seperti phobia, berbuat tega karena benci, terlalu melindungi, cemburu buta, terlalu jengkel, atau lainnya.

Materi Sesi 4 Aspek Tugas “Mengapa Temanku Disukai?”

Untuk mempermudah pergaulan dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri, memahami orang lain, komunikasi positif, dan membangun hubungan. Masing-masing dari kemampuan tersebut akan diuraikan menjadi materi tersendiri. Berikut ini adalah penjelasan dari cara masing-masing.

I. Penyesuaian Diri

Manusia sejak dilahirkan akan berhadapan dengan lingkungan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri (Tim Paramitra, 2011: 383). Semua makhluk hidup dibekali kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk bertahan hidup. Dalam istilah biologi hal ini disebut adaptasi (Tim Paramitra, 2011: 385). Sistem tubuh yang mengatur proses adaptasi disebut dengan homeostatis, misalnya, mata berkedip untuk melindungi dari debu (Tim Paramitra, 2011: 383). Seiring dengan perkembangannya, manusia tidak hanya membutuhkan adaptasi, tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri secara psikologis. Dalam penyesuaian diri (*adjustment*) terdapat dua proses, yaitu proses mental dan proses perubahan perilaku agar hubungan menyenangkan (Tim Paramitra, 2011: 383, 385).

1. Aspek-aspek Penyesuaian Diri
 - a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kesadaran sepenuhnya individu akan siapa dirinya, kelebihan kekurangannya, dan menerima keadaan dirinya, sehingga mampu bertindak sesuai dengan kondisi dirinya dan tercapai keharmonisan antara diri dan lingkungannya. Keberhasilan penyesuaian pribadi dicirikan dengan kehidupan jiwa yang tanpa rasa kecewa (rasa kurang, tidak puas), lari dari tanggungjawab, tidak percaya pada kondisi dirinya, dan rasa bersalah (Tim Paramitra, 2011: 386). Sebaliknya, ia mampu untuk menghadapi kesulitan secara rasional, menikmati kehidupannya dengan stabil, senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi (Tim Paramitra, 2011: 387).

- b. Penyesuaian Sosial

Di dalam lingkungan sosial, baik di sekitar tempat tinggal, keluarga, sekolah, atau masyarakat luas, setiap individu saling mempengaruhi satu sama lain. Untuk mencapai keselarasan dalam persoalan hidup sehari-hari, diciptakan nilai-nilai dan hukum yang harus dipatuhi. Dari sini menciptakan pembentukan jiwa sosial dan menjadi perilaku kelompok. Dalam ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan penyesuaian sosial (Tim Paramitra, 2011: 386-387).

2. Pembentukan Penyesuaian Diri

Beberapa lingkungan yang dapat menimbulkan penyesuaian diri adalah sebagai berikut.

- a. Lingkungan Keluarga

Semua tekanan dapat dihindarkan apabila individu merasa kehidupannya berarti dan ada kedekatan dengan keluarga. Hal ini didapatkan dalam keluarga yang aman, respek, toleransi dan hangat. Pada praktiknya, tidak jarang orangtua yang mengetahui hal ini, tetapi mengabaikannya dengan alasan

bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi dan demi masa depan anaknya. Anak merasa bahwa dirinya tidak disayang dan diremehkan. Apabila hal tersebut terjadi terus-menerus, anak menjadi kurang mampu menyesuaikan diri, seperti mudah cemas dan stres (Tim Paramitra, 2011: 387-388).

Oleh karena itu, jangan menghadapkan anak pada suatu hal yang tidak dimengerti oleh anak atau suatu hal yang sangat sulit dilakukan anak. Sebab, hal ini dapat memupuk rasa putus asa pada jiwa anak. Interaksi dengan keluarga juga mempelajari kebiasaan dalam makan, berpakaian, cara berjalan, cara berbicara, cara duduk, dsb. Dalam keluarga, anak juga mempelajari kemampuan penyesuaian diri, yang meliputi percaya pada diri dan orang lain, pengendalian rasa takut, kefanatikan, toleransi, kerjasama, dan kehangatan karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya (Tim Paramitra, 2011: 388-389).

b. Lingkungan Teman Sebaya

Pembentukan hubungan yang erat di antara teman-teman penting pada masa anak-anak. Anak dapat mencurahkan secara bebas kepada teman-temannya tentang pemikirannya, cita-citanya, dan perasaannya. Hal ini akan membantu akan mudah dalam menerima keadaan dirinya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Tim Paramitra, 2011: 389).

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup pendidikan agar individu mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Tim Paramitra, 2011: 389).

II. Memahami Orang Lain

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering terlibat sesuatu kejadian yang menimbulkan tindakan yang bermacam-macam (Tim Paramitra, 2011: 491-492).

Contoh:

1. Jika terjadi suatu kebakaran, kita akan melihat perbedaan orang memberi pertolongan. Ada yang mengambil air untuk memadamkan api, ada yang meruntuhkan rumah itu, ada yang menolong orang-orang di dalam rumah, ada yang menyelamatkan barang-barang, dan sebagainya. Jika ditanya melakukan hal tersebut, masing-masing mempunyai alasan. Misalnya, orang yang meruntuhkan rumah mempunyai maksud agar kebakaran tidak mejalur ke tempat lain. Namun, menurut orang lainnya itu dianggap kurang baik karena dianggap tidak menolong orang yang tertimpa musibah.
2. Arif dan Budi berjalan-jalan di pasar dan kemudian melihat seorang pencopet yang lari dikejar orang. Arif dan Budi ikut mengejar pencopet. Pencopet pun tertangkap, dompet korban dapat dikembalikan. Namun, orang terus memukuli pencopet. Arif juga ikut memukuli, tetapi Budi melarang tindakan main hakim sendiri ini. Lalu, terjadilah pertentangan tindakan antara Arif dan Budi. Arif bertindak demikian karena ia menilai kejahatan harus dibasmi. Budi menilai kejahatan harus basmi melalui proses hukum.
3. Ketika Ahmad menolak teman-teman untuk membayarkan iuran sekolahnya, teman-temannya menilai bahwa Ahmad adalah orang yang sombong. Teman-teman tidak memahami nilai "harga diri" dari Ahmad, sedangkan Ahmad tidak memahami nilai kesetiakawanan dan rasa sayang temannya. Karena tidak saling memahami, hubungan yang selama ini baik menjadi retak, akibat anggapan masing-masing bahwa perbuatannyalah yang baik.

Dari contoh-contoh di atas dapat diketahui bahwa sering terjadi pertengkaran bahkan permusuhan karena pertentangan/perbedaan nilai yang sesungguhnya tidak perlu terjadi apabila pihak yang satu dapat memahami pihak lainnya. Perbedaan nilai akan menyebabkan perbedaan tindakan.

Perbedaan antar individu atau antar kelompok selalu ada, tetapi perbedaan itu diharapkan jangan sampai menimbulkan pertentangan sehingga mengakibatkan konflik atau permusuhan diantara sesama teman. Untuk itu perlu kiranya kita berlatih memahami orang lain dengan cara menempatkan diri secepatnya sesuai situasi (Tim Paramitra, 2011: 492).

Di bawah ini contoh ada beberapa yang dapat dipilih sebagai satu jalan yang baik kita lakukan agar tidak terjadi pertentangan (Tim Paramitra, 2011: 492-493).

1. Lihatlah dari sudut pandangnya dan nyatakan bahwa Anda memahaminya.

Contoh 1

Pernyataan: Kiki merengek pada ibunya dan mengatakan “Ibu kepala saya sakit di pukuli Andi”

Tanggapan: Bagaimana cara saya menolongmu?

Anak itu memang suka berkelahi.

Tidak apa-apa, besok Andi akan baik lagi.

Contoh 2

Pernyataan: Saya sekarang sering sakit kepala

Tanggapan: Ya, kamu harus cepat ke dokter.

Mungkin karena mata Anda lelah.

Mungkin hal itu mengkhawatirkan Anda.

2. Mendengarkan pernyataan yang disampaikan dengan membuat perkiraan perasaan yang terkandung di dalamnya.

Contoh 1

Pertanyaan: Andi mengertak saya, karena itu saya akan membalasnya.

Perkiraan perasaan yang terkandung di dalamnya adalah marah.

Contoh 2

Pernyataan : Anda sangat cerewet, karenanya saya ingin menjerit.

Perkiraan perasaan yang terkandung di dalamnya adalah kesal.

Dengan memperkirakan perasaan yang terkandung di dalam pernyataan seseorang membuat kita berhati-hati untuk bertindak.

III. Komunikasi Efektif

Komunikasi adalah pengiriman dan atau penerimaan pesan dari pengirim pesan ke penerima yang bertujuan untuk memiliki kesamaan pandangan. Tak peduli siapa pengirim pesannya, jika tidak bisa mengungkapkan pesan dengan baik, tidak akan ada orang yang mau mendengarkan. Jadi, komunikasi merupakan *asset* tambahan kepribadian kita. Berikut ini adalah tips dasar dalam berkomunikasi (Tim Paramitra, 2011: 417-419):

1. Gunakan kalimat seefektif mungkin dan hindari mengungkapkan informasi yang tidak berhubungan dengan topik
2. Jangan mengungkapkan pengulangan ide dan atur urutan penyampaian agar lebih fokus.
3. Bicara dengan nada optimis dan percaya diri, jangan terlalu lambat. Atur *ritme bicara*, kapan harus berbicara dan kapan harus berhenti. Ini diperlukan sering mencoba.
4. Hindari gumaman yang terlalu sering
5. Hindari humor yang tidak diperlukan
6. Memperhatikan hal-hal berikut (Tim Paramitra, 2011: 463)
 - a. Rasa percaya diri yang kuat
 - b. Keluwesan dalam pergaulan
 - c. Persepsi yang pas terhadap keadaan
 - d. Tidak segan mengucapkan terima kasih dan meminta maaf
 - e. Dapat menguasai situasi
 - f. Mengetahui hasil yang diharapkan dari interaksi
7. Menghindari hal-hal berikut (Tim Paramitra, 2011: 464)
 - a. Membesarkan diri sendiri
 - b. Memonopoli pembicaraan
 - c. Memotong pembicaraan orang lain
 - d. Mengkritik
 - e. Membicarakan hal-hal yang menimbulkan pertentangan atau kesedihan

- f. Menanyakan harga barang orang
 - g. Menanyakan masalah yang sifatnya pribadi
8. Memperhatikan Bahasa Tubuh (Tim Paramitra, 2011: 415-417).
- a. Kontak mata agar lawan bicara tidak merasa diabaikan
 - b. Tunjukkan ekspresi wajah tertarik dengan bahan pembicaraan. Perhatikan ekspresi wajah orang lain, seperti: senyuman menyampaikan keramah-tamahan; mengangkat alis menunjukkan ekspresi heran; mengernyitkan dahi menungkap ketakutan dan kegelisahan.
 - c. Perhatikan gerak-gerik lawan bicara. Contoh arti postur tubuh, antara lain: menundukan kepala berarti menyelesaikan percakapan; mengangkat kepala mengakhiri pertanyaan; terlalu sering menggerakkan-gerakkan tubuh menunjukkan sedang bergegas atau bingung.
 - d. Selera berbusana. Busana dapat menimbulkan kesan. Busana yang sesuai dapat membuat orang tampak lebih menarik dan lebih didengar.

IV. Cara Membina Hubungan yang Positif

Sikap dari pikiran positif akan membuat orang lain merasa nyaman dan siap untuk interaksi lebih jauh (Tim Paramitra, 2011: 440). Memiliki hubungan yang positif dimulai dari memulai hubungan, memahami persahabatan yang baik, dan memelihara hubungan sehat jangka panjang. Berikut ini penjelasan cara-cara dari ketiga proses tersebut.

1. Memulai hubungan

Ada tujuh sikap dasar yang dapat digunakan untuk memulai hubungan yang positif menurut Tim Paramitra (2011: 440-441), di antaranya: sikap ramah, sopan santun, perhatian terhadap lingkungan dan siap membantu, yakin dan percaya diri*), teliti dan hati-hati, informatif, dan menghargai waktu. *)Tanpa kepercayaan diri, bagaimana membuat orang lain percaya kepada kita. Sikap yakin dan percaya diri ini dapat dikembangkan dengan cara: menghargai diri sendiri, memahami cara berpikir dan bertindak kita, penampilan yang tepat, dan berpengetahuan yang cukup memadai (umum dan khusus). Menghargai waktu sama dengan menghargai orang lain. Sikap langsung menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan, tanpa menunda-nunda, dapat meningkatkan daya tarik tugas seseorang.

2. Kunci Persahabatan yang Baik

Berikut ini adalah kunci persahabatan yang baik (Tim Paramitra, 2011: 442)

- a. Pilih orang yang mempunyai minat sama supaya mempunyai persamaan; tetapi tetap bersikap terbuka kepada orang yang tidak mempunyai persamaan dengan.
- b. Berbuat baik seperti apa yang kita harapkan orang lain lakukan pada kita.
- c. Menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna serta menerima kekurangan diri dan teman.
- d. Hargai pendapat satu sama lain.
- e. Sadarlah bahwa sahabat terdekat pun tidak dapat menemani selama 24 jam. Bahkan, pasangan suami istri pun setiap jam kerja tidak saling bertemu. Jangan cemburu apabila sahabat mempunyai minat-minat yang lain dan mempunyai sahabat yang lain. Anda dapat bersahabat kepada banyak teman dan mengembangkan minat yang lain.
- f. Apabila ada permasalahan persahabatan, beritahulah, jangan biarkan faktor luar seperti tekanan memutuskan persahabatan.
- g. Mengingatkan di waktu salah, serta tidak membenarkan perbuatan salah.
- h. Mau berbagi perasaan di saat susah maupun di saat senang
- i. Selalu memotivasi supaya maju.

3. Resep Hubungan Sehat dan Langgeng

Hubungan sebaiknya didasari oleh delapan hal berikut (Tim Paramitra, 2011: 444-445).

- a. Kejujuran. Ini juga berarti jujur pada diri.
- b. Dukungan. Mendukung tidak berarti selamanya harus setuju dengan pendapat teman, tetapi memperlihatkan bagaimana sesungguhnya perasaan dan tanggapan kita.
- c. Kepercayaan

- d. Tepat waktu. Di sinilah keseriusan dalam menghargai orang lain serta kematangan pribadi dinilai.
- e. Rasa menghargai diri sendiri dan orang lain
- f. Beri kebebasan. Terkadang teman butuh waktu sendirian, maka berilah teman waktu dan ruang bagi dirinya sendiri.
- g. Lapang dada. Tidak ada manusia yang sempurna, apabila ada teman yang bersalah maafkan dan jangan ragu meminta maaf apabila salah.
- h. Berbagi kesenangan agar hubungan sehat dan tahan lama.

Keterbatasan temuan penelitian ini adalah diperlukan sumber yang lebih luas. Hal ini sekaligus menjadi saran bagi penelitian lanjutan.

Simpulan

Program layanan bimbingan klasikal diperlukan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan materi dalam meningkatkan daya tarik interpersonal. Program telah diuji sehingga menjadi produk akhir yang terdiri dari sasaran Layanan Bimbingan Klasikal, tujuan penyelenggaraan layanan, kompetensi konselor, langkah-langkah pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal, kriteria keberhasilan layanan, peralatan dan media yang digunakan, matriks pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal, dan materi peningkatan daya tarik interpersonal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Dr. Agus Taufik, M. Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dr. M. Solehuddin, MA. M.Pd., dan Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd., selaku penguji program dari Universitas Pendidikan Indonesia. Terima kasih kepada Sandra Depita, S.Pd., selaku wali kelas V SDN Cihaurgeulis 2 yang turut menguji program Layanan Bimbingan Klasikal. Terima kasih juga kepada Itsar Bolo Rangka, M.Pd., Kons., Devi Ratnasari, M.Pd., dan dosen Universitas Indraprasta PGRI selaku tim editor dan tim reviewer jurnal terapeutik.

Daftar Rujukan

- ABKIN, P. B. (2007) 'Naskah Akademik Penataan Profesionalisasi Konselor dalam Sistem Pendidikan Nasional'.
- Akos, P., Cockman, C. R. and Strickland, C. A. (2007) 'Differentiating classroom guidance', *Professional school counseling*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 10(5), p. 2156759X0701000502.
- Bilqis, F. (2017) 'Perbedaan keefektifan antara adlerian group play counseling dan layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan daya tarik interpersonal: Penelitian Mix-Method terhadap Siswa Kelas V SDN Sukasenang dan SDN Cihaurgeulis 2 Tahun Ajaran 2016/2017'. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lapan, R. T. *et al.* (1993) 'Evaluating a guidance and language arts unit for high school juniors', *Journal of Counseling & Development*. Wiley Online Library, 71(4), pp. 444–451.
- Moreno, J. L. (1951) 'Sociometry, experimental method and the science of society.' Beacon House, Inc.
- Sugiyono, P. (2011) 'Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D', *Alfabeta, Bandung*.
- Tim Paramitra. (2011). *Kumpulan lengkap materi bimbingan dan konseling bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, karier*. Yogyakarta: Paramitra Publising.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
