



PENINGKATAN KEMAMPUAN ADAPTASI POLA BELAJAR SISWA MELALUI SUPPORT GROUP DI SMP NEGERI X

Kelin Karpillia Tadius¹, Santi Esterlita Purnamasari²

Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

kelinkarpilliat@gmail.com, santi@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak: Masa transisi dari Sekolah Dasar (SD) menuju Sekolah Menengah Pertama (SMP) seringkali menimbulkan kesulitan penyesuaian diri pada siswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Berdasarkan hasil asesmen di SMP Negeri X, ditemukan tujuh siswa kelas 7X yang mengalami hambatan dalam beradaptasi terhadap pola belajar di SMP, seperti kurang fokus saat pembelajaran, tidak mengerjakan tugas, perilaku pasif dalam diskusi, serta kesulitan menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi pola belajar siswa melalui intervensi support group berbasis *Mutual Aid Support Group Model* yang dikembangkan oleh Lawrence Gitterman dan Lee Shulman. Metode pelaksanaan dilakukan melalui lima sesi, yaitu *engagement, exploration, mutual support, skill practice*, serta *reflection and termination*. Selain itu, siswa diberikan jurnal harian selama 30 hari untuk memantau perkembangan perilaku, regulasi diri, dan kemampuan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* dengan Skala Penyesuaian Diri. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan skor penyesuaian diri pada seluruh peserta. Selain itu, hasil observasi dan wawancara dengan guru BK serta wali kelas menunjukkan perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya partisipasi belajar, kemampuan mengelola emosi, kedisiplinan, serta keterlibatan siswa dalam diskusi kelompok. Hasil refleksi jurnal harian juga menunjukkan bahwa siswa mampu menjalankan aktivitas secara lebih terstruktur melalui penerapan jadwal harian sederhana. Dengan demikian, support group berbasis *mutual aid* terbukti efektif sebagai upaya preventif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, *support group*, *mutual aid*, siswa SMP, adaptasi belajar.

Abstract: The transition period from Elementary School to Junior High School is often associated with adjustment difficulties among students in academic, social, and emotional aspects. Based on the assessment conducted at SMP Negeri X, seven students of class 7X were identified as experiencing difficulties in adapting to the learning system in junior high school, such as lack of focus during lessons, failure to complete assignments, passive behavior in classroom discussions, and difficulties in building social relationships with peers. This community service program aimed to improve students' learning adaptation skills through a support group intervention based on the *Mutual Aid Support Group Model* developed by Lawrence Gitterman and Lee Shulman. The intervention was conducted through five sessions, namely *engagement, exploration, mutual support, skill practice, and reflection and termination*. In addition, students were asked to complete daily journals for 30 days to monitor behavioral changes, self-regulation, and adjustment abilities in daily life. The evaluation was carried out using a *pre-test* and *post-test* design with the *Self-Adjustment Scale*. The results showed an improvement in self adjustment scores among all participants after the intervention. Furthermore, observations and interviews with the school counselor and homeroom teacher indicated positive behavioral changes, including increased participation in learning activities, better emotional regulation, improved discipline, and greater involvement in group discussions. The results of the reflective journals also demonstrated that students were able to manage their daily activities more systematically through the implementation

of simple daily schedules. Therefore, the mutual aid based support group proved to be effective as a preventive intervention in helping students improve their adaptation to academic and social demands within the school environment.

Keywords: *self adjustment, support group, mutual aid, junior high school students, learning adaptation.*

Pendahuluan

Masa peralihan dari Sekolah Dasar (SD) menuju Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu tahapan perkembangan yang penting dalam kehidupan siswa. Pada fase ini, siswa tidak hanya mengalami perubahan jenjang pendidikan, tetapi juga menghadapi perubahan dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Lingkungan belajar di SMP memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan SD, seperti meningkatnya tuntutan akademik, sistem pembelajaran yang lebih kompleks, jumlah mata pelajaran yang lebih banyak, serta pola interaksi sosial yang lebih luas dan beragam. Perubahan tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal dan membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Kemampuan penyesuaian diri merupakan proses individu dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan, penyesuaian diri menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam menjalani kehidupan sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mudah mengelola emosi, mampu beradaptasi dengan aturan sekolah, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta memiliki hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya maupun guru. Sebaliknya, siswa yang mengalami hambatan dalam penyesuaian diri berisiko menunjukkan berbagai perilaku maladaptif, seperti kurang disiplin, rendahnya motivasi belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi akademik.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan di SMP Negeri X, ditemukan bahwa tujuh siswa kelas 7X mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap pola belajar dan lingkungan sekolah di jenjang SMP. Permasalahan tersebut terlihat dari berbagai perilaku yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung, seperti mengantuk di kelas, kurang fokus memperhatikan penjelasan guru, tidak mengerjakan tugas, bermain ponsel saat pelajaran, serta perilaku membolos dan kurang aktif dalam diskusi kelompok. Selain hambatan akademik, beberapa siswa juga menunjukkan kesulitan dalam membangun relasi sosial dengan teman baru sehingga cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok maupun interaksi sosial di kelas. Menurut Mudamakin dan Lejap (2025), terdapat berbagai faktor yang dapat menghambat proses adaptasi siswa di lingkungan sekolah, di antaranya rendahnya rasa percaya diri, perbedaan latar belakang sosial, serta adanya kelompok pertemanan eksklusif yang membatasi kesempatan sebagian siswa untuk berinteraksi secara lebih luas. Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama guru BK dan wali kelas, yang menunjukkan bahwa siswa sering merasa tertinggal dalam memahami materi

pembelajaran, kurang percaya diri ketika menyampaikan pendapat dalam diskusi, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam proses belajar mengajar dan secara tidak langsung memengaruhi pencapaian akademik mereka. Hasil tes CFIT menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan intelektual pada kategori *average* hingga *superior*. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami siswa bukan disebabkan oleh rendahnya kemampuan kognitif, melainkan lebih berkaitan dengan aspek afektif dan sosial, khususnya kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Dengan demikian, siswa memerlukan dukungan psikologis dan sosial yang dapat membantu mereka mengembangkan strategi adaptasi yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di sekolah.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa transisi sekolah. Menurut John W. Santrock(2018), keberadaan dukungan sosial dari lingkungan pertemanan dapat meningkatkan rasa percaya diri, membantu siswa merasa diterima, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan perkembangan. Selain itu, Yalom dan Leszcz (2005) menjelaskan bahwa *support group* memiliki faktor terapeutik yang efektif dalam membantu individu menghadapi permasalahan psikologis, seperti *universality* dan *mutual support*. Melalui dinamika kelompok, individu dapat menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah sehingga muncul rasa diterima, dipahami, dan didukung oleh anggota kelompok lainnya. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi preventif yang mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, mengembangkan strategi koping adaptif, memperkuat regulasi emosi, serta meningkatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan adalah *support group* berbasis *mutual aid*. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta bertukar strategi dalam menghadapi permasalahan yang serupa.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu siswa kelas 7X meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap pola belajar di SMP melalui pelaksanaan support group sebagai upaya preventif terhadap munculnya perilaku maladaptif di lingkungan sekolah. Intervensi dilakukan dengan mengacu pada *Mutual Aid Support Group Model* yang dikembangkan oleh Gitterman dan Shulman (2005). Model ini menekankan prinsip *mutual aid*, yaitu proses saling membantu antaranggota kelompok melalui berbagi pengalaman, dukungan emosional, serta pertukaran strategi pemecahan masalah. Dalam pendekatan ini, kelompok dipandang sebagai media utama perubahan, di mana setiap anggota tidak hanya berperan sebagai penerima bantuan, tetapi juga sebagai sumber dukungan bagi anggota lainnya. Tahapan dalam *mutual aid support group* meliputi fase *engagement*, *exploration*, *mutual support*, dan *termination*. Pada fase *engagement*, fasilitator membantu anggota kelompok membangun rasa aman dan kepercayaan sehingga tercipta suasana kelompok yang suportif. Selanjutnya, pada fase *exploration*, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman

dan permasalahan yang dihadapi selama proses adaptasi di sekolah. Pada fase *mutual support*, anggota kelompok saling memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan strategi coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun pada fase *termination*, anggota kelompok melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah dicapai selama proses intervensi berlangsung. Melalui tahapan tersebut, diharapkan siswa mampu mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga dapat menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan sekolah secara lebih optimal.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *support group* berbasis *Mutual Aid Support Group Model* yang dikembangkan oleh Gitterman dan Shulman (2005). Pendekatan ini dipilih karena menekankan pentingnya proses saling membantu (*mutual aid*) antar anggota kelompok melalui dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta pertukaran strategi penyelesaian masalah. Dalam model ini, dinamika kelompok dipandang sebagai sarana utama perubahan perilaku dan pengembangan kemampuan adaptasi individu. Setiap anggota kelompok tidak hanya berperan sebagai penerima bantuan, tetapi juga sebagai sumber dukungan bagi anggota lainnya melalui interaksi yang berlangsung selama proses kelompok. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP Negeri X dengan sasaran tujuh siswa kelas 7X yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap pola belajar dan lingkungan sosial di jenjang SMP. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal, observasi kelas, serta wawancara dengan guru BK dan wali kelas. Hasil asesmen menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional, seperti kurang fokus saat pembelajaran, rendahnya partisipasi dalam diskusi, kesulitan mengelola waktu belajar, serta kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, intervensi difokuskan pada pengembangan kemampuan penyesuaian diri, regulasi emosi, keterampilan belajar, manajemen waktu, serta penguatan dukungan sosial antar teman sebaya.

Pelaksanaan *support group* dilakukan melalui lima sesi utama yang dirancang secara sistematis sesuai dengan tahapan dalam *Mutual Aid Support Group Model*, yaitu: (1) *engagement*, (2) *exploration*, (3) *mutual support*, (4) *skill practice*, dan (5) *reflection and termination*. Setiap sesi dilaksanakan secara kelompok dengan pendekatan partisipatif agar siswa dapat terlibat aktif dalam seluruh proses intervensi. Pada sesi *engagement*, fasilitator memfokuskan kegiatan pada pembentukan hubungan awal antar anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan meliputi *ice breaking*, pengenalan diri, serta penyusunan kontrak kelompok yang berisi aturan, komitmen, dan kesepakatan bersama selama proses intervensi berlangsung. Tahap ini bertujuan untuk menciptakan rasa aman, meningkatkan kenyamanan, serta membangun keterbukaan antar anggota kelompok sehingga siswa merasa diterima dan dihargai dalam lingkungan kelompok. Selanjutnya, pada sesi *exploration*, siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman dan kesulitan yang mereka alami selama proses adaptasi di sekolah. Pada tahap ini, fasilitator membantu siswa mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan penyesuaian diri, baik yang berasal dari aspek akademik, sosial,

maupun emosional. Melalui proses berbagi pengalaman tersebut, siswa mulai menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami juga dirasakan oleh anggota kelompok lainnya. Kondisi ini membantu siswa mengurangi perasaan terisolasi serta meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok.

Tahap berikutnya adalah *mutual support*, yaitu sesi yang menekankan proses saling memberikan dukungan antar anggota kelompok. Pada sesi ini, siswa berdiskusi mengenai strategi coping yang pernah mereka lakukan ketika menghadapi kesulitan belajar maupun masalah sosial di sekolah. Anggota kelompok saling memberikan saran, motivasi, dan penguatan emosional berdasarkan pengalaman pribadi masing-masing. Proses tersebut diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa, memperkuat kemampuan pemecahan masalah, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif antar anggota kelompok. Pada sesi *skill practice*, siswa diberikan latihan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri. Dalam sesi ini, siswa dilatih untuk menyusun jadwal harian sederhana yang mencakup waktu belajar, istirahat, aktivitas pribadi, serta kegiatan sekolah lainnya. Penyusunan jadwal harian dilakukan sebagai bentuk latihan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih teratur dan meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik. Adapun sesi terakhir, yaitu *reflection and termination*, difokuskan pada kegiatan refleksi terhadap proses dan perkembangan yang telah dicapai selama intervensi berlangsung. Pada tahap ini, siswa melakukan kegiatan *journaling* reflektif untuk menuliskan pengalaman, perubahan perilaku, serta perasaan yang dirasakan setelah mengikuti *support group*. Selain itu, fasilitator juga memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling memberikan apresiasi dan umpan balik positif sebagai bentuk penguatan emosional sebelum kegiatan diakhiri.

Selain pelaksanaan lima sesi intervensi, siswa juga diberikan jurnal harian selama 30 hari sebagai media pemantauan perilaku dan perkembangan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Jurnal harian digunakan untuk membantu siswa merefleksikan pengalaman belajar, kondisi emosional, kedisiplinan, pola interaksi sosial, serta kemampuan menjalankan strategi adaptasi yang telah dipelajari selama proses intervensi. Melalui jurnal tersebut, siswa didorong untuk lebih menyadari perubahan perilaku yang terjadi pada diri mereka dan mengevaluasi konsistensi dalam menerapkan kebiasaan positif yang telah dilatih selama kegiatan *support group*. Bagi fasilitator, jurnal harian juga berfungsi sebagai alat pemantauan perkembangan siswa secara lebih berkelanjutan. Melalui catatan harian tersebut, fasilitator dapat mengamati perubahan perilaku siswa, seperti keteraturan belajar, kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik, kualitas interaksi sosial dengan teman sebaya, serta konsistensi dalam menjalankan jadwal harian yang telah dibuat. Dengan demikian, perkembangan siswa tidak hanya diamati selama sesi intervensi berlangsung, tetapi juga pada penerapan perilaku adaptif dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah maupun rumah.

Untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap peningkatan kemampuan adaptasi siswa, dilakukan pengukuran menggunakan metode *pre test* dan *post test*. Pengukuran dilaksanakan pada tanggal 8 September 2025 dan 10 Oktober 2025 dengan menggunakan Skala Penyesuaian Diri yang dikembangkan oleh Nurfuad (2013) dalam penelitian berjudul "*Meningkatkan Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N Juwana Tahun 2012/2013*". Skala tersebut terdiri atas 46 butir pernyataan yang disusun untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Format respons dalam skala disesuaikan dengan kondisi dan pengalaman yang dialami siswa sehingga memudahkan peserta dalam memberikan jawaban secara objektif. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor *pre test* dan *post test* untuk melihat perubahan tingkat penyesuaian diri siswa setelah mengikuti intervensi *support group*. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana intervensi yang diberikan mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa siswa kelas 7X di SMP Negeri X mengalami berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik maupun sosial pada jenjang SMP. Masa transisi dari SD ke SMP menuntut siswa untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks, aturan sekolah yang lebih ketat, serta lingkungan sosial yang lebih luas. Namun, pada kenyataannya, sebagian siswa belum mampu menghadapi perubahan tersebut secara optimal sehingga muncul berbagai perilaku yang menunjukkan hambatan penyesuaian diri. Selama proses pembelajaran berlangsung, beberapa siswa tampak pasif dan kurang terlibat dalam kegiatan belajar di kelas. Siswa terlihat kurang memperhatikan penjelasan guru, mengobrol ketika pembelajaran berlangsung, serta menunjukkan perilaku yang kurang kooperatif terhadap aturan kelas. Selain itu, beberapa siswa juga tampak kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran dan cenderung mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar dan berdampak pada kurang optimalnya pemahaman materi pembelajaran. Tidak hanya pada aspek akademik, hambatan penyesuaian diri juga terlihat pada aspek sosial dan emosional siswa. Beberapa siswa menunjukkan rasa kurang percaya diri ketika diminta menyampaikan pendapat atau mengikuti diskusi kelompok di kelas. Selain itu, terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan teman baru sehingga lebih memilih untuk menarik diri dari aktivitas kelompok. Kesulitan dalam menjalin relasi sosial tersebut menyebabkan siswa menjadi kurang aktif dalam interaksi kelas dan cenderung merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah yang baru. Berdasarkan hasil tes CFIT (*Culture Fair Intelligence Test*), sebagian besar siswa berada pada kategori kemampuan intelektual *average* hingga *superior*. Temuan ini menunjukkan

bahwa hambatan yang dialami siswa bukan disebabkan oleh rendahnya kemampuan intelektual atau keterbatasan kognitif. Sebaliknya, permasalahan yang muncul lebih berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan belajar yang baru, khususnya pada aspek regulasi emosi, rasa percaya diri, keterampilan sosial, serta kemampuan mengelola tuntutan akademik di jenjang SMP. Dengan demikian, siswa memerlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan kemampuan adaptasi sosial dan emosional.

Pelaksanaan intervensi *support group* dilakukan melalui lima sesi yang dirancang berdasarkan tahapan dalam *Mutual Aid Support Group Model*. Selama proses intervensi berlangsung, terlihat adanya perkembangan positif pada siswa, baik dari segi keterlibatan dalam kelompok maupun kemampuan mereka dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Pada tahap *engagement*, siswa mulai membangun rasa nyaman dan aman dalam kelompok. Kegiatan *ice breaking* serta penyusunan kontrak kelompok membantu menciptakan suasana yang lebih terbuka sehingga siswa mulai berani berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya. Pada tahap awal ini, sebagian siswa masih terlihat malu dan pasif, namun secara bertahap mereka mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif selama sesi berlangsung. Adanya suasana kelompok yang suportif membuat siswa merasa diterima dan dihargai sehingga meningkatkan rasa aman dalam mengungkapkan pengalaman pribadi. Selanjutnya, pada tahap *exploration*, siswa mulai mengeksplorasi dan membagikan pengalaman mengenai kesulitan adaptasi yang mereka alami di sekolah. Pada tahap ini, siswa menyadari bahwa permasalahan yang mereka hadapi ternyata juga dialami oleh anggota kelompok lainnya. Kesadaran tersebut membantu siswa mengurangi perasaan terisolasi dan menumbuhkan rasa kebersamaan dalam kelompok. Proses berbagi pengalaman juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan memahami bahwa kesulitan adaptasi merupakan hal yang umum terjadi pada masa transisi sekolah.

Pada tahap *mutual support*, dinamika kelompok mulai berkembang secara lebih positif. Siswa saling memberikan dukungan emosional, motivasi, serta berbagi strategi koping dalam menghadapi kesulitan belajar maupun masalah sosial di sekolah. Anggota kelompok mulai menunjukkan empati terhadap pengalaman teman lainnya dan berusaha memberikan saran berdasarkan pengalaman pribadi masing-masing. Proses tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa serta memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Selain itu, pada tahap *skill practice*, siswa diberikan latihan keterampilan praktis berupa penyusunan jadwal harian sederhana. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan tersebut, siswa belajar membagi waktu antara kegiatan belajar, istirahat, aktivitas pribadi, serta kegiatan sekolah lainnya secara lebih teratur. Tahap ini juga membantu siswa memahami pentingnya perencanaan kegiatan untuk meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap tugas akademik.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor penyesuaian diri berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan skor tersebut

menunjukkan bahwa intervensi *support group* memberikan dampak positif terhadap kemampuan adaptasi siswa terhadap lingkungan sekolah.

No	Nama	Hasil Pre Test	Hasil Post Test	Selisih	Keterangan
1.	YA	112	125	+13	Meningkat
2.	RG	102	138	+36	Meningkat
3.	AM	105	142	+37	Meningkat
4.	FS	104	123	+19	Meningkat
5.	JS	84	127	+43	Meningkat
6.	NK	98	138	+40	Meningkat
7.	NA	112	147	+35	Meningkat

Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh peserta mengalami peningkatan skor penyesuaian diri setelah mengikuti intervensi. Peningkatan skor tertinggi dialami oleh siswa JS dengan selisih skor sebesar 43 poin, diikuti oleh siswa NK dengan peningkatan 40 poin, serta siswa AM dengan peningkatan sebesar 37 poin. Adanya peningkatan pada seluruh peserta menunjukkan bahwa pelaksanaan *support group* mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik maupun sosial di sekolah.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK serta wali kelas juga menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada siswa setelah mengikuti rangkaian intervensi. Guru BK menyampaikan bahwa siswa tampak lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dan lebih berani terlibat dalam diskusi kelompok. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, guru BK juga mengamati adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, terutama ketika menghadapi tugas sekolah maupun situasi yang menimbulkan tekanan. Wali kelas turut menguatkan temuan tersebut dengan menyampaikan bahwa terjadi perubahan pada aspek kedisiplinan dan keterlibatan belajar siswa. Siswa yang sebelumnya sering mengobrol saat pelajaran berlangsung, kurang memperhatikan guru, atau menunjukkan perilaku kurang kooperatif mulai memperlihatkan sikap yang lebih tertib dan responsif terhadap arahan guru. Frekuensi keterlambatan, perilaku tidak fokus, serta pelanggaran aturan kelas juga dilaporkan mengalami penurunan setelah pelaksanaan intervensi. Selain itu, berdasarkan hasil refleksi dan jurnal harian yang dikumpulkan selama 30 hari pada tahap *skill practice*, siswa menunjukkan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih terstruktur. Siswa mampu melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal harian yang telah disusun, termasuk dalam membagi waktu antara belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi. Konsistensi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi diri dan tanggung jawab terhadap tugas akademik. Beberapa siswa juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih terarah, lebih disiplin, dan tidak mudah terdistraksi karena telah memiliki perencanaan kegiatan yang jelas dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pendapat Corey dkk. (2017) yang menyatakan bahwa *support group* efektif dalam membantu individu mengembangkan keterampilan koping, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri. Selain itu, temuan ini juga mendukung teori Yalom dan Leszcz (2005) mengenai faktor terapeutik kelompok, seperti *universality*, *instillation of hope*, dan *development of socializing techniques*. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan sehingga muncul rasa diterima, dipahami, dan didukung oleh anggota kelompok lainnya. Dalam perspektif psikologi pendidikan, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran yang penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan membangun rasa percaya diri selama masa transisi sekolah. Ketika siswa merasa diterima dan memperoleh dukungan positif dari kelompoknya, maka kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah akan berkembang secara lebih optimal. Oleh karena itu, *support group* berbasis *mutual aid* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang efektif untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dialami oleh siswa kelas 7X di SMP Negeri X berkaitan dengan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan pola belajar dan lingkungan sosial pada jenjang SMP. Masa transisi dari SD menuju SMP menuntut siswa untuk mampu menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, sistem pembelajaran yang lebih kompleks, serta lingkungan pertemanan yang lebih luas dan beragam. Namun, sebagian siswa belum memiliki kemampuan adaptasi yang optimal sehingga mengalami hambatan dalam menjalani proses pembelajaran maupun interaksi sosial di sekolah. Kesulitan penyesuaian diri tersebut ditunjukkan melalui berbagai perilaku maladaptif yang muncul selama kegiatan pembelajaran berlangsung, seperti sikap pasif di kelas, kurang fokus memperhatikan guru, rendahnya partisipasi dalam diskusi kelompok, serta kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dan tanggung jawab belajar. Selain itu, beberapa siswa juga mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya sehingga cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga melibatkan aspek sosial dan emosional yang memengaruhi kemampuan adaptasi mereka di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan *support group* berbasis *Mutual Aid Support Group Model* terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan penyesuaian diri siswa. Melalui proses kelompok yang menekankan prinsip *mutual aid*, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta mempelajari strategi koping yang adaptif dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang suportif membantu siswa merasa lebih diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam

menghadapi kesulitan adaptasi di sekolah. Hasil intervensi menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam berbagai aspek, seperti kemampuan penyesuaian diri, regulasi emosi, keterampilan sosial, serta manajemen waktu dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif, seperti meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, keterlibatan yang lebih aktif dalam proses pembelajaran, serta meningkatnya kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap tugas akademik. Pemberian latihan penyusunan jadwal harian dan jurnal reflektif selama 30 hari juga membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih terstruktur.

Berdasarkan hasil evaluasi *pre test* dan *post test*, seluruh peserta intervensi menunjukkan peningkatan skor penyesuaian diri setelah mengikuti rangkaian kegiatan *support group*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah. Hasil observasi serta wawancara dengan guru BK dan wali kelas juga memperkuat temuan tersebut melalui adanya perubahan perilaku positif yang tampak pada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, *support group* berbasis *Mutual Aid Support Group Model* dapat menjadi salah satu bentuk program preventif yang efektif untuk diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya bagi siswa yang sedang menghadapi masa transisi pendidikan. Program ini tidak hanya membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, tetapi juga berperan dalam memperkuat dukungan sosial antar teman sebaya, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Oleh karena itu, pelaksanaan *support group* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif layanan pendampingan di sekolah guna mendukung perkembangan psikologis, sosial, dan akademik siswa secara lebih optimal.

Referensi

- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2017). *Groups: Process and practice*. Boston: Cengage Learning.
- Gitterman, A., & Shulman, L. (2005). *Mutual aid groups, vulnerable populations, and the life cycle*. Columbia University Press.
- Mudamakin, M., & Lejap, S. (2025). Adaptasi siswa SMP terhadap lingkungan sekolah baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Nurfuad. (2013). Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMP N Juwana Tahun 2012/2013.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.