

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang berkaitan dengan masalah penyesuaian diri sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti. Diantaranya dilakukan oleh Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori (2013). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru di Pondok Pesantren. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan metode pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial serta stres lingkungan. Adapun metode analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi.

Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan Desi Khulwani (2015) memiliki tujuan mendeskripsikan bentuk problematika yang dialami santri asrama An-Nisa di Pondok Pesantren Wahid Hasyim, dan mendeskripsikan bentuk bimbingan dan konseling Islam yang digunakan di Pondok Pesantren

Wahid Hasyim. Jenis penelitian tersebut menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan data diambil menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu faktor penyebab problematika santri asrama An-Nisa yang berada di Pondok Pesantren Wahid Hasyim dikarenakan faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga, lingkungan asrama yang meliputi pembina dan fasilitas pendidikan. Adapun bentuk bimbingan dan konseling terhadap santri asrama An-Nisa antarlain bimbingan belajar, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, dan bimbingan spiritual.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori (2013) serta Desi Khulwani (2015). Dikarenakan penelitian ini lebih fokus pada permasalahan-permasalahan penyesuaian diri yang dihadapi santri kelas 1 dan upaya Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta dalam menangani permasalahan penyesuaian diri tersebut.

B. Kerangka Teori

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Mengutip pendapat Satmoko dari buku Nur Ghufron bahwa, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya.¹²

¹²Nur Ghufron, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 50

Sedangkan menurut pendapat Schneiders dari buku Nur Ghufon bahwa penyesuaian diri memiliki banyak arti. Diantaranya merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta usaha menelaraskan hubungan individu dengan realitas.¹³

Berdasarkan pendapat mengenai pengertian penyesuaian diri di atas, peneliti akhirnya mengartikan penyesuaian diri sebagai proses menelaraskan antara tuntutan dari dalam individu dengan tuntutan yang ada di luar individu atau tempat lingkungan individu tersebut berada.

b. Karakteristik Penyesuaian Diri

Sesuai dengan kekhasan dari proses perkembangan, maka penyesuaian diri memiliki karakteristik yang berbeda-beda juga. Adapun karakteristik penyesuaian diri tersebut sebagai berikut¹⁴:

1) Penyesuaian Diri Terhadap Peran dan Identitasnya

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis menyebabkan seseorang mengalami krisis peran dan identitas. Seseorang akan senantiasa berjuang agar dapat memainkan peran sesuai umurnya. Tujuannya yaitu untuk memperoleh identitas diri yang jelas dan dapat diterima oleh lingkungannya.

2) Penyesuaian Diri Terhadap Pendidikan

¹³Nur Ghufon, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 51

¹⁴Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm. 179-181

Krisis identitas pada diri seseorang seringkali dapat menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap proses belajar. Pada dasarnya seseorang sudah mengetahui bahwa untuk menjadi orang pandai, haruslah rajin belajar dan mengulang-ulang pelajaran. Namun dikarenakan pengaruh dari pencarian identitas diri, menyebabkan mereka lebih senang mencari kegiatan yang menyenangkan bersama komunitasnya.

3) Penyesuaian Diri Terhadap Kehidupan Seks

Secara fisik, seseorang akan terus berkembang mengikuti perkembangan umurnya. Hal tersebut tentu juga berpengaruh pada kematangan fungsi seksual yang mengakibatkan dorongan seksual. Sehingga seseorang perlu menyesuaikan penyaluran seksualnya dalam batas lingkungan agama dan sosial.

4) Penyesuaian Diri Terhadap Norma Sosial

Dalam kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat memiliki ukuran dasar mengenai konsep baik atau buruk dan benar atau salah yang terdapat dalam norma, hukum, nilai moral, sopan santun maupun adat. Sedangkan bentuk aturan masyarakat tertentu belum tentu dapat diterima oleh kelompok masyarakat lain. Sehingga seseorang dalam bermasyarakat perlu menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku ditempat ia berada.

5) Penyesuaian Diri Terhadap Penggunaan Waktu Luang

Upaya penyesuaian diri seseorang dalam menggunakan waktu luang yaitu menyesuaikan antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreatifitasnya dengan kegiatan yang bermanfaat.

6) Penyesuaian Diri Terhadap Penggunaan Uang

Berusaha bertindak secara proporsional, melakukan penyesuaian antara kebutuhan dengan kondisi ekonomi. Dengan adanya upaya penyesuaian, diharapkan pemasukan dan pengeluaran uang akan efektif dan efisien.

7) Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan, Konflik, dan Frustrasi

Dengan dinamika perkembangan yang dinamis, seseorang sering kali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Adapun strategi untuk menyesuaikan diri dari kecemasan, konflik dan frustrasi tersebut disebut dengan mekanisme pertahanan diri yang berupa kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fiksasi.

c. Proses Penyesuaian Diri

Mengutip pendapat Schneiders dari buku Mohammad Ali bahwa proses penyesuaian diri setidaknya melalui tiga unsur, antara lain.¹⁵ :

1) Motivasi

Motivasi menjadi kunci untuk dapat memahami proses penyesuaian diri. Motivasi diibaratkan sebagai kebutuhan,

¹⁵Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm. 176-178

perasaan, dan emosi yang menjadi kekuatan internal. Selain itu, motivasi akan menyebabkan ketegangan dan ketidak seimbangan seseorang, yang pada akhirnya memberikan pengaruh besar kepada kegagalan pemuasan kebutuhan. Hal tersebut dikarenakan orang tersebut mengalami frustrasi dan konflik dalam dirinya sendiri.

2) Sikap Terhadap Realitas

Proses penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap lingkungan sekitar, baik manusia, benda-benda dan hubungan-hubungan realitas. Perilaku antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan sikap semaunya sendiri akan mengganggu hubungan penyesuaian diri dengan realitasnya.

3) Pola Dasar Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari, terdapat suatu pola dasar. Berdasarkan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditunjukkan kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Maka proses penyesuaian diri tersebut dapat ditunjukkan sebagai berikut:

- a) Mula-mula individu dalam satu sisi memiliki dorongan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan disisi lain, juga mendapatkan tuntutan dari luar dirinya.

- b) Mampu menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif.
 - c) Mampu bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada diri sendiri maupun di luar dirinya.
 - d) Mampu bertindak dinamis, luwes dan tidak kaku. Sehingga menimbulkan rasa aman, dan tidak dibayangi rasa cemas maupun takut.
 - e) Bertindak sesuai dengan potensi positif yang kemudian dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima oleh lingkungan.
 - f) Memiliki rasa hormat pada sesama manusia dan bertindak toleran.
 - g) Mampu merespons frustrasi, konflik, dan stres secara wajar. Selain itu ia juga dapat mengendalikannya, sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan.
 - h) Mampu bertindak terbuka, dan sanggup menerima kritik.
 - i) Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungan ditempat yang sedang dia tinggali.
 - j) Memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan semua yang ada di luar dirinya. Sehingga tidak merasa kesepian.
- d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada manusia dibedakan menjadi dua. Pertama yaitu faktor internal yang berasal dari diri individu, meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi.

Kedua adalah faktor eksternal yang berasal dari lingkungan tempat individu berada, meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.¹⁶

2. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Pengertian konsep diri yaitu pandangan dan perasaan tentang diri kita sendiri. Pandangan terhadap diri sendiri tersebut dapat bersifat psikologi, sosial maupun secara fisik.¹⁷

Mengutip pendapat Stuart dan Sundeen dari buku Edi Harapan, pengertian dari konsep diri adalah ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Sehingga konsep diri tersebut mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungannya¹⁸.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep diri menjadi faktor yang penting dan menentukan dalam keberhasilan seseorang melakukan komunikasi dengan lingkungan maupun antarpribadi.

¹⁶Nur Ghufron, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm. 55-56

¹⁷Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 98

¹⁸Edi Harapan, *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 87

b. Macam-Macam Konsep Diri

Mengutip pendapat William dan D. Brook dari buku Edi Harapan bahwa kunci keberhasilan seseorang adalah memiliki konsep diri positif. Hal tersebut dikarenakan konsep diri memiliki peran yang besar dalam menentukan keberhasilan seseorang. Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan bersikap lebih optimis, berani mencoba hal baru, berani sukses dan gagal, percaya diri, antusias, merasa memiliki sesuatu yang berharga pada diri sendiri, berani menetapkan tujuan hidup, dan bersikap serta berfikir positif.¹⁹

Berhasil atau tidaknya tingkah laku seseorang dalam lingkungan dan interaksi antarpribadi bergantung pada kualitas konsep dirinya. Berikut ini merupakan ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri yang positif:

- 1) Yakin bahwa ia dapat mengatasi permasalahannya
- 2) Merasa setara dengan orang lain. Meskipun berbeda dari segi kekayaan, pangkat, latar belakang keluarga, atau sikap orang lain terhadapnya.
- 3) Menerima pujian tanpa rasa malu. Maksudnya adalah memiliki sikap rendah hati dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah.

¹⁹Edi Harapan, *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 88

- 4) Menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang sebenarnya tidak seluruhnya di setujui masyarakat atau lingkungannya.
- 5) Mampu memperbaiki diri. Hal tersebut dikarenakan ia sanggup mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha merubahnya.

Sehingga, dengan adanya konsep diri yang positif, individu lebih menghargai dirinya dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Adapun dampaknya yaitu memungkinkan individu dalam mengurangi rasa cemas yang sedang dialami. Konsep diri juga akan menjadikan seseorang menjadi lebih mudah dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan barunya.

Sedangkan ciri-ciri dari konsep diri yang negatif, mengutip pendapat William dan D. Brook dan Philip Emmert dari buku Jalaluddin Rakhmat ada empat ciri orang yang memiliki konsep diri negatif.

- 1) Pertama, peka terhadap kritikan.

Orang yang memiliki konsep diri negatif tidak tahan dengan kritikan yang diterimanya. Orang dengan ciri pertama memiliki persepsi bahwa kritikan yang diberikan kepadanya merupakan usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.

- 2) Ciri yang kedua, seseorang yang memiliki konsep diri negatif yaitu memiliki sikap responsif terhadap pujian. Meskipun orang tersebut

mencoba berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasnya saat menerima pujian.

- 3) Ciri ketiga, bersikap hiperaktif terhadap orang lain.

Orang dengan ciri ketiga memiliki kebiasaan mengeluh, mencela, bahkan meremehkan orang lain. Selain itu, ia juga bukan orang yang pandai dalam mengungkapkan penghargaan dan kelebihan orang lain.

- 4) Ciri keempat, yaitu merasa tidak disenangi oleh orang lain. Orang tersebut merasa tidak diperhatikan, sehingga ia bereaksi kepada orang lain seperti musuh. Dampak dari ciri keempat adalah tidak memiliki keakraban dan kehangatan dengan orang lain.

- 5) Ciri kelima atau ciri yang terakhir adalah memiliki sikap pesimis terhadap kompetisi.

Ia memiliki perasaan malas untuk bersaing dengan orang lain dalam mendapatkan prestasi. Orang dengan ciri kelima memiliki perasaan tidak berdaya untuk melawan persaingan dalam lingkungannya.²⁰

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Mengutip pendapat Stuart dan Sudeen dari buku Edi Harapan, faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri seseorang yaitu teori perkembangan, *significant other*, dan *self perception*.²¹

1) Teori Perkembangan

²⁰Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 103-104

²¹Edi Harapan, *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 90

Saat manusia dilahirkan ke dunia, dia belum memiliki konsep diri. Konsep diri berkembang dengan bertahap dari lahir sampai mengenal dirinya sendiri dan membedakan antara dirinya dengan orang lain. Dalam melakukan kegiatannya, ia memiliki batasan diri dan terpisah dari lingkungan. Kemudian berkembang melalui kegiatan eksplorasi lingkungan menggunakan bahasa, tubuh, nama panggilan, pengalaman budaya, dan hubungan antarpribadi.

2) *Significant Other*

Significant Other merupakan istilah lain yang berarti orang yang terdekat. Dalam hal ini, konsep diri dipelajari melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain. Seseorang mengenal dirinya dengan cara mengenal orang lain terlebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai seseorang, hal tersebut akan membentuk konsep diri orang yang dinilai tersebut.²²

3) *Self Perception*

Adalah persepsi individu terhadap diri sendiri dan penilaian individu terhadap pengalamannya dalam situasi tertentu. Individu dengan konsep diri positif, dapat berjalan dengan lebih efektif. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan menguasai hubungan dengan lingkungannya. Adapun konsep diri negatif, dapat dilihat dari hubungan antara individu dan sosialnya yang kurang baik.

3. Bimbingan dan Konseling Islam

²²Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 99

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Mengutip pendapat Rahman Natawijaya dari buku Hibana S. Rahman mengenai pengertian bimbingan dan konseling. Bahwa pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus-menerus dengan harapan individu tersebut dapat memahami dirinya. Sehingga individu tersebut sanggup mengarahkan diri, serta bertindak sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan pengertian konseling adalah suatu proses membantu individu mengatasi hambatan yang sedang dialami untuk mencapai perkembangan kemampuan pribadi yang dimilikinya.²³

Adapun pengertian bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada individu agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dengan memasukan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah.²⁴

Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan yang sama dengan bimbingan dan konseling umum. Adapun perbedaannya, dalam proses bimbingan dan konseling Islam, seorang pembimbing juga menggunakan Al-Qur'an dan Hadits yang merupakan pedoman umat Islam sebagai rujukan.

²³Hibana S.Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17* (Yogyakarta: UCY Pres Yogyakarta, 2003), hlm. 12

²⁴Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islami* (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 23

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Untuk membantu kelancaran proses belajar dan mengajar, serta optimalisasi potensi yang ada dalam diri santri. Diperlukan unit khusus yang menangani bimbingan dan konseling. Mengutip pendapat Cribbin dari buku Hibana S. Rahman, bahwa tujuan diadakannya bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut.²⁵ :

1) Pengembangan diri secara maksimal

Peserta didik dibimbing oleh guru BK untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal melalui proses bimbingan dan konseling

2) Arah diri yang sepenuhnya

Peserta didik diharapkan mampu mengarahkan dirinya kepada perilaku dan mental yang lebih baik.

3) Memahami diri

Dengan proses bimbingan dan konseling, diharapkan peserta didik mampu untuk memahami potensi yang ada pada dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan.

4) Membuat keputusan dan jabatan

Dengan arahan yang disampaikan oleh guru BK, peserta didik diharapkan dapat menentukan keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan dan profesi.

5) Penyesuaian

²⁵Hibana S.Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17* (Yogyakarta: UCY Pres Yogyakarta, 2003), hlm. 18-19

Peserta didik dibimbing untuk mampu menyesuaikan dengan lingkungan dan dirinya sendiri. Baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

6) Belajar dengan optimal di sekolah

Peserta didik dibimbing agar dapat belajar efektif dan efisien dengan memanfaatkan segala kelebihan yang dimilikinya. Sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang memuaskan.

c. Bentuk-bentuk Layanan Bimbingan dan Konseling

Mengutip pendapat Hallen dari buku Samsul Munir Amin, bahwa layanan-layanan dalam bimbingan dan konseling antara lain sebagai berikut.²⁶ :

1) Layanan Orientasi

Maksud dari layanan orientasi yaitu bimbingan dan konseling yang menjadikan peserta didik memahami lingkungan sekolah yang baru dimasukinya. Hal tersebut untuk mempermudah dan memperlancar peserta didik untuk aktif dalam lingkungan barunya.

Layanan orientasi tersebut ditunjukkan kepada siswa baru untuk memberikan pemahaman dan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sekolah.

²⁶Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islami* (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 286-292

2) Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan agar peserta didik menerima dan memahami mengenai informasi pendidikan, dan jabatan. Informasi-informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pengambilan keputusan peserta didik setelah lulus. Adapun sasaran dari layanan informasi ini bukan hanya untuk peserta didik. Namun orang tua wali santri selaku orang yang memiliki pengaruh besar terhadap keputusan peserta didik.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Dalam layanan penempatan dan penyaluran, siswa akan mendapatkan layanan mengenai penempatan kelas, jurusan, program studi, magang, ekstra kurikuler, dll. Dalam hal ini seorang pembimbing akan memberikan saran-saran yang sesuai dengan potensi, bakat, minat serta kondisi pribadi peserta didik.

4) Layanan Pembelajaran

Layanan pembelajaran memungkinkan peserta didik untuk memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Adapun fungsi dari layanan pembelajaran ini adalah fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

5) Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan

layanan secara perorangan dengan guru pembimbing. Dalam layanan ini peserta didik akan bertatap muka secara langsung dengan guru pembimbing untuk membahas permasalahan yang dihadapinya.

6) Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan peserta didik secara bersama-sama mendiskusikan pokok bahasan dan mendapatkan bahan dari narasumber tertentu. Selain itu peserta didik akan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tersebut. Yang pada akhirnya dapat berguna untuk menunjang pemahaman peserta didik mengenai pokok bahasan.

7) Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengatasi permasalahan melalui dinamika kelompok.

Dalam proses konseling kelompok akan memanfaatkan dinamika yang terjadi dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang dihadapi anggota kelompok tersebut akan dibicarakan dan dibahas dengan intensif oleh seluruh anggota kelompok secara satu-persatu.