

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan salah satu periode penting dalam rentang kehidupan manusia yang berada diantara tahap anak dan tahap dewasa. Menurut Santrock (2003, hlm. 26) tahap remaja merupakan masa transisi antara tahap anak dan tahap dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Rentang usia remaja menurut Konopka (Yusuf, 2007, hlm. 184) meliputi (1) remaja awal: 12-15 tahun; (2) remaja madya: 15-18 tahun, dan (3) remaja akhir: 19-22 tahun.

Yusuf (2007, hlm. 193) berpendapat remaja memiliki karakteristik perkembangan: (1) fisik, (2) kognitif, (3) emosi, (4) sosial, (5) moral, (6) kepribadian, dan (7) kesadaran beragama. Lebih lanjut Yusuf (2007, hlm. 122) menyatakan perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial, atau dapat diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral, dan tradisi untuk melebur diri menjadi suatu kesatuan, saling berkomunikasi serta bekerja sama.

Kemampuan penyesuaian merupakan kemampuan yang berlangsung secara terus menerus sepanjang rentang kehidupan manusia, dan dapat mempengaruhi kebahagiaan manusia (Hurlock, 1980, hlm. 20). Pendapat lain dikemukakan Schneiders (1964, hlm. 51) kehidupan yang terus berjalan menuntut manusia memiliki kemampuan penyesuaian untuk dapat menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup. Berdasarkan pernyataan Hurlock dan Schneiders dapat disimpulkan kemampuan penyesuaian sosial merupakan kemampuan yang harus dicapai dalam tugas perkembangan remaja karena dapat mempengaruhi kebahagiaan dan dapat menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup.

Pembahasan mengenai penyesuaian sosial tidak terlepas dari konsep penyesuaian diri, karena penyesuaian sosial merupakan bagian dari penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan hal terpenting pada masa remaja karena akan

berpengaruh pada peningkatan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, serta nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1980, hlm. 287).

Hurlock (1980, hlm. 287) menjelaskan penyesuaian sosial merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Schneiders (1964, hlm. 460) berpendapat penyesuaian sosial adalah "*the capacity to react effectively and wholesomely to social realities, situation, and relation*". Berdasarkan pengertian dari Hurlock dan Schneider, dapat disimpulkan penyesuaian sosial merupakan usaha untuk dapat memenuhi kebutuhan sosial dalam berinteraksi di lingkungan sosial yang luas, efektif dan wajar. Remaja memerlukan keterampilan sosial untuk menciptakan kemampuan penyesuaian yang baru sehingga mendapatkan pola sosialisasi yang baik.

Kemampuan penyesuaian sosial dapat menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup (Schneiders, 1964, hlm. 51). Kemampuan penyesuaian sosial individu dapat memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungan, serta sesuai dengan norma agama (Yusuf, 2009a, hlm. 29). Kemampuan penyesuaian sosial merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh setiap manusia sebagai cara dalam memenuhi kebutuhan sosial.

Penyesuaian sosial peserta didik di sekolah diartikan sebagai kemampuan peserta didik mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi sosial, sehingga mampu berinteraksi secara wajar dan sehat, serta dapat memberikan kepuasan bagi diri dan lingkungannya (Schneiders, 1964, hlm. 454). Sekolah tidak hanya memberikan pendidikan secara akademis, akan tetapi membantu peserta didik meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial. Pendapat Schneiders diperkuat oleh penjelasan Mukhlison (<http://www.balinter.net> diakses pada 25-02-2014) mengenai fungsi sekolah sebagai lembaga pendidikan diantaranya: mempersiapkan peserta didik untuk suatu pekerjaan, memberikan

keterampilan dasar, membuka kesempatan memperbaiki nasib, menyediakan tenaga pembangunan serta membentuk manusia sosial.

Penyesuaian sosial peserta didik di sekolah merupakan penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah (Willis, 2010, hlm. 60). Terdapat lima aspek dalam penyesuaian sosial di sekolah menurut Schneiders (1964, hlm.454), yakni: (1) bersikap respek dan bersedia menerima peraturan sekolah; (2) berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan di sekolah; (3) menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah; (4) bersikap hormat terhadap guru, pemimpin sekolah dan staf lainnya; dan (5) membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya. Dimilikinya kemampuan penyesuaian sosial membuat peserta didik bersedia mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah, memiliki minat untuk berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler atau kelompok belajar, mampu berinteraksi dengan teman, guru mata pelajaran, dan staf sekolah lainnya serta mampu mendukung kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Hasil penelitian Wardani dan Apolo (2010, hlm. 100) mengungkapkan penyesuaian sosial remaja memiliki hubungan positif dengan kompetensi sosial. Setianingsih, dkk (2006, hlm. 32) mengungkapkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada peserta didik. Disimpulkan kemampuan penyesuaian sosial penting dimiliki karena mempengaruhi kompetensi sosial serta kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada peserta didik.

Ketidakmampuan penyesuaian sosial akan mengakibatkan peserta didik tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap-sikap menolak diri (Hurlock, 1980, hlm. 239). Yusuf (2009a, hlm. 31-88) mengemukakan ketidakmampuan penyesuaian sosial ditandai dengan reaksi bertahan, reaksi menyerang, reaksi melarikan diri dari kenyataan, penyesuaian dengan patologis, tingkah laku anti sosial, kecanduan dan ketergantungan alkohol dan obat terlarang, serta penyimpangan seksual dan AIDS.

Perilaku anti sosial merupakan salah satu ciri ketidakmampuan penyesuaian sosial. Menurut Morton G. Harmatz (Yusuf, 2009a, hlm. 55) perilaku anti sosial terbagi menjadi tiga kategori, yaitu: *anti social personality (psychopathy)*, *criminal (dyssocial behavior)*, dan *juvenile delinquency*. Menurut Yusuf (2009a, hlm. 61) *juvenile delinquency* merupakan penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh remaja seperti mencuri, membolos dari sekolah, *free sex*, vandalisme (perusakan), serangan yang agresif yang mengarah pada kematian, mengkonsumsi minuman keras atau obat-obat terlarang, berpakaian tidak senonoh dan tawuran (kekerasan berkelompok/geng).

Ditinjau dari sikap anti sosial sebagai ciri penyesuaian yang menyimpang terdapat fenomena-fenomena perilaku anti sosial yang ditunjukkan peserta didik seperti kasus tawuran. Komnas Perlindungan Anak mencatat sepanjang 2013 terdapat 255 kasus tawuran antar-pelajar di Indonesia. Angka 255 kasus pada tahun 2013 meningkat tajam dibanding tahun sebelumnya yang hanya 147 kasus. Dari 255 kasus pada 2013, terdapat 20 pelajar meninggal dunia saat terlibat atau usai aksi tawuran, sisanya mengalami luka berat dan ringan (<http://www.tribunnews.com> diakses pada 23-06-2014). Fenomena lain, Ketua Presidium *Indonesia Police Watch (IPW)* mengungkapkan terdapat kasus perkosaan yang dilakukan oleh kalangan pelajar. Terhitung bulan Januari 2013 terjadi lima kasus perkosaan masal, tiga di antaranya dilakukan sejumlah pelajar terhadap gadis teman sekolahnya. Sebagian besar korban perkosaan berusia 1-16 tahun sebanyak 23 orang dan usia 17-30 tahun sebanyak 6 orang. Sedangkan pelaku perkosaan berusia 14-39 tahun sebanyak 32 orang dan berusia 40-70 tahun sebanyak 12 orang (<http://jakarta.okezone.com> diakses pada 23-06-2014). Fenomena ketidakmampuan penyesuaian sosial remaja yang semakin marak terjadi, menunjukkan pentingnya penanganan untuk membentuk kualitas mental yang sehat.

Berkaitan dengan fenomena penyesuaian sosial, pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial perlu diberikan kepada peserta didik (remaja). Yusuf (2009b, hlm. 49) menyatakan tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling yaitu agar

peserta didik dapat menyesuaikan diri, mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat serta lingkungan kerjanya.

Kemampuan penyesuaian sosial merupakan aspek dari perkembangan pribadi-sosial, maka layanan yang dapat diberikan yakni bidang layanan pribadi-sosial. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2008, hlm. 14) tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial yaitu:

memiliki komitmen, memiliki sikap toleransi, memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, memiliki sifat positif, memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat, bersikap respek terhadap orang lain, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan berinteraksi sosial, memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik, dan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

Upaya bantuan yang dapat diberikan untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial dilakukan melalui teknik sosiodrama (Mutiara, 2013, hlm. 92), *solution brief therapy* (Saffarpoor, S *et al*, 2011, hlm. 24), *hardiness training* (Tarkhan *et al*, 2012, hlm. 94), bermain (Putri, 2013, hlm 8), *anger management training* (Mohammadi *et al*, 2010, hlm. 1962), *self regulated training* (O'Donohue & Fisher, 2012, hlm. 201), *social skill training* (O'Donohue & Fisher, 2012, hlm. 261) dan *problem solving training* (D'Zurrila *et al*; 2004, hlm. 251).

Problem solving training sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial merupakan salah satu bagian dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Mahoney dan Arnkoff (Dobson, 2010, hlm. 11) menyatakan CBT dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu: (1) Restrukturisasi Kognitif, (2) *Coping Skills*, (3) *Problem Solving*. Restrukturisasi kognitif berasumsi tekanan emosional merupakan hasil dari pikiran yang maladaptif sehingga tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah menguji dan menantang pola pikir yang maladaptif, dan membuat pola pikir yang lebih adaptif. Berbeda dengan *coping skills*, memiliki fokus pada pengembangan daftar kemampuan yang didesain untuk membantu konseli menyelesaikan beberapa situasi yang membuat stres. *Problem solving* merupakan metode yang menggabungkan

restrukturisasi kognitif dan *coping skills*. *Problem solving* menekankan pengembangan strategi untuk menghadapi berbagai macam masalah pribadi dan stres serta menekankan pada kolaborasi aktif antara konseli dan konselor dalam merencanakan program intervensi.

Menurut D'Zurilla dan Goldfried (Dobson, 2010, hlm. 21) *problem solving* mengacu pada proses kognitif yang membuat berbagai respon alternatif sehingga efektif untuk mengatasi situasi masalah dan meningkatkan kemungkinan memilih respon yang paling efektif. Proses kognitif yang dimaksud dalam *problem solving* yakni (a) membuat beberapa solusi efektif untuk masalah tertentu dan (b) meningkatkan kemungkinan memilih solusi yang paling efektif diantara berbagai alternatif (D'Zurilla *et al* 2004, hlm. 12).

Hasil akhir yang diharapkan dari *problem solving training* adalah meningkatkan *adaptive situational coping* dan *positive psychological, social, dan physical well-being*, serta mereduksi dan mencegah dampak negatif dari *stress on well-being* dan penyesuaian (Dobson, 2010, hlm. 206). Hasil penelitian menunjukkan *problem solving training* dapat meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah sosial, mengurangi masalah penyesuaian sosial, dan meningkatkan *well-being* secara emosi dan fisik (Frauenknecht & Black, 2004; Malouff, Thorsteinsson, & Schutte, 2007; Nezu, 2004; Ciarrochi, Leeson, Heaven, 2009, hlm. 441). Penelitian Ahadi *et al* (Roodbari *et al*, 2013, hlm. 383) menunjukkan *social problem solving training* dapat meningkatkan penyesuaian sosial dan prestasi akademik siswa pemalu.

Upaya memfasilitasi peserta didik untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial dapat dilakukan melalui layanan *problem solving training*. Peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian “Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Sosial melalui *Problem Solving Training*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Tugas perkembangan remaja yang tersulit yaitu berhubungan dengan penyesuaian sosial, untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi orang dewasa

remaja harus melakukan penyesuaian baru (Hurlock, 1980, hlm. 213). Ketidakkampuan penyesuaian sosial peserta didik (remaja) mengakibatkan peserta didik tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap-sikap menolak diri (Hurlock, 1980, hlm. 239). Peserta didik dengan kemampuan penyesuaian sosial dapat menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup (Schneiders, 1964, hlm. 51).

Fenomena penyesuaian sosial merupakan tantangan perkembangan bagi remaja. Peserta didik perlu mendapatkan bantuan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial. Bantuan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial peserta didik melalui layanan *problem solving training*. *Problem solving training* dipilih sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial peserta didik. Penerapan *problem solving training* berdasarkan pernyataan Chang, D'Zurilla & Sanna (2004, hlm. 251) *problem solving training* efektif sebagai metode pencegahan untuk berbagai masalah penyesuaian.

Layanan *problem solving training* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial secara khusus bertujuan agar dapat meningkatkan kesadaran peserta didik untuk mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah, meningkatkan minat untuk berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan di sekolah, meningkatkan sikap saling menghargai, menerima, dan bekerjasama dengan baik bersama teman-teman di sekolah, meningkatkan sikap hormat dan mampu berinteraksi dengan teman, guru mata pelajaran, dan staf sekolah lainnya, serta mendukung kegiatan belajar di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler.

Rumusan masalah dituangkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana rancangan layanan *problem solving training* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian tersusunnya layanan *problem solving training* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial.

1.4 Metode Penelitian

Tina Rahmawati, 2015

Peningkatan kemampuan penyesuaian sosial melalui problem solving training.
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kemampuan penyesuaian sosial. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif dimaksudkan agar dapat menggambarkan kemampuan penyesuaian sosial peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandung sebagai dasar penyusunan layanan *problem solving training* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial melalui *problem solving training*.

1.6 Sistematika Organisasi Skripsi

Bab I membahas pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II memaparkan kajian teoritis mengenai konsep *problem solving training* dan penyesuaian sosial serta kerangka pemikiran. Bab III menjabarkan metode penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan prosedur penelitian. Bab IV menguraikan temuan dan pembahasan. Bab V merupakan penutup yang terdiri dari simpulan, implikasi serta rekomendasi hasil penelitian.

