

## **BAB I PENDAHULUAN**

Pada Bab I dipaparkan hal-hal yang berkaitan dengan latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian, hipotesis penelitian dan metode penelitian.

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja merupakan masa individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah (Hurlock, 1998). Oleh karenanya, remaja sangat rentan mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial.

Remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Pubertas yang dahulu dianggap sebagai tanda awal keremajaan ternyata tidak lagi valid sebagai patokan atau batasan untuk pengkategorian remaja sebab usia pubertas yang dahulu terjadi pada akhir usia belasan (15-18) kini terjadi pada awal belasan bahkan sebelum usia 11 tahun. Seorang anak berusia 10 tahun mungkin saja sudah (atau sedang) mengalami pubertas namun tidak berarti ia sudah bisa dikatakan sebagai remaja dan sudah siap menghadapi dunia orang dewasa. Ia belum siap menghadapi dunia nyata orang dewasa, meski di saat yang sama ia juga bukan anak-anak lagi. Berbeda dengan balita yang perkembangannya dengan jelas dapat diukur, remaja hampir tidak memiliki pola perkembangan yang pasti. Dalam perkembangannya

seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi di lain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa (Hurlock, 1993).

Banyaknya perubahan pada diri seseorang sebagai tanda keremajaan, seringkali hanya merupakan suatu tanda-tanda fisik dan bukan sebagai pengesahan akan keremajaan seseorang. Namun satu hal yang pasti, konflik yang dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka.

Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Kapasitas berpikir secara logis dan abstrak mereka berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi-dimensi seperti ilmuwan.

Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka juga mampu mengintegrasikan pengalaman masa lalu dan sekarang untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan. Dengan kemampuan operasional formal ini, para remaja mampu mengadaptasikan diri dengan lingkungan sekitar mereka.

Dalam hal kesadaran diri, pada masa remaja para remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain karena mereka menganggap bahwa orang lain sangat mengagumi atau selalu mengkritik mereka seperti mereka

mengagumi atau mengkritik diri mereka sendiri. Anggapan itu membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka dan citra yang direfleksikan (self-image). Remaja cenderung untuk menganggap diri mereka sangat unik dan bahkan percaya keunikan mereka akan berakhir dengan kesuksesan dan ketenaran. Remaja putri akan bersolek berjam-jam di hadapan cermin karena ia percaya orang akan melirik dan tertarik pada kecantikannya, sedang remaja putra akan membayangkan dirinya dikagumi lawan jenisnya jika ia terlihat unik dan “hebat”.

Siswa SMA yang bertepatan dengan masa remaja sebagai makhluk individual sekaligus sosial dalam kehidupannya diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, karena realitas menunjukkan remaja tidak dapat terpisah dari lingkungan dan dirinya sendiri yang secara dinamis dan progresif mengalami perubahan, pertumbuhan dan perkembangan. Hurlock (Mimbar, 2005; 1) mengemukakan siswa dalam kehidupannya di sekolah memiliki kebutuhan sosial yang harus dipenuhi dalam interaksinya di lingkungan sosial. Pemenuhan kebutuhan sosial tersebut merupakan modal untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat, bergairah, penuh semangat, dan terbebas dari kecemasan dan keterasingan.

Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian ini harus dilakukan terhadap jenis kelamin yang berlainan dalam suatu relasi yang sebelumnya tidak pernah ada dan terhadap orang dewasa diluar keluarga dan lingkungan sekolah. Pada masa ini remaja paling banyak menghabiskan waktu mereka di luar rumah bersama dengan teman sebaya mereka, sehingga bisa dipahami apabila teman sebaya sangat berpengaruh terhadap sikap, cara bicara, minat, penampilan, dan perilaku remaja.

Perubahan dalam perilaku sosial terlihat dengan adanya perubahan dalam sikap dan perilaku dalam relasi heteroseksual, mereka yang tadinya tidak menyukai keterlibatan lawan jenis menjadi menyukai pertemanan dengan lawan jenis. Secara umum dapat dikatakan bahwa minat terhadap lawan jenis meningkat. Selain itu, perubahan sosial yang terjadi dengan adanya nilai-nilai baru dalam memilih teman, dimana sekarang remaja lebih memilih yang memiliki minat dan nilai-nilai yang sama, bisa memahami dan membuat merasa aman, dapat dipercaya dan bisa diskusi mengenai hal-hal yang tidak bisa dibicarakan dengan guru atau orang tua. Pada masa ini pun remaja memiliki keinginan untuk tampil sebagai seorang yang populer dan disukai oleh lingkungannya.

SMA Negeri 1 Kota Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang diasumsikan sebagai sekolah *favorit* di Kota Sukabumi yang memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan sekolah lain di Kota Sukabumi, diantaranya tersedianya fasilitas belajar yang memadai, satu-satunya sekolah SMA Negeri yang memiliki Gelanggang Olah Raga (GOR), memiliki ekstrakurikuler terbanyak sebagai wadah penyaluran bakat siswa, banyaknya kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang fenomenal seperti menghadirkan beberapa artis papan atas, dan tingkat kelulusan UN 100%, serta tingginya tingkat penerimaan siswa di Perguruan Tinggi.

Hasil observasi terhadap 44 siswa dan hasil wawancara terhadap guru bimbingan konseling, menunjukkan beberapa permasalahan sosial siswa diantaranya, terbentuknya *klik*, yang ditandai dengan terbentuknya kelompok siswa berdasarkan jenis kendaraan yang digunakan, ataupun berdasarkan

ekstrakurikuler yang diikuti. Hasil belajar dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang lebih tinggi dibanding sekolah lain di Sukabumi, menyebabkan beberapa siswa memiliki kecenderungan untuk hanya berdiam diri di kelas hingga waktu pulang sekolah dan enggan untuk pergi keluar kelas sekalipun pada jam istirahat. Sikap individualistis siswa yang terkadang tidak peka dengan lingkungan sekitarnya, sikap kurang menghormati guru, kurang patuhnya terhadap peraturan sekolah, serta pengerjaan tugas sekolah yang tidak tepat waktu. Disamping itu, tuntutan prestatif dari ekstrakurikuler membuat siswa tak jarang pulang malam dari sekolah.

Permasalahan lain yang timbul adalah masalah ‘pacaran’ di kalangan siswa yang seringkali menyebabkan terganggunya semangat belajar, karena ‘putus’ dengan kekasih menyebabkan siswa tersebut ‘galau’ dengan kehidupannya yang lain. Hal lain yang juga sering menimbulkan masalah adalah kondisi keluarga yang tidak utuh (*broken home*). Siswa seringkali berangkat dari rumah dengan tujuan ke sekolah namun tidak sampai di sekolah dan mencari sebuah pelarian yang mungkin bisa menerimanya, seperti misalnya bermain *game-online*, mengikuti komunitas motor, ataupun berkumpul dengan teman-teman terdekatnya dengan alasan agar diterima secara sosial.

Kondisi siswa yang cenderung memiliki pola-pola sosial yang kurang baik tersebut mengindikasikan masih rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki siswa, sehingga membutuhkan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling sebagai salah satu komponen integral dari pelaksanaan pendidikan di sekolah dituntut untuk mampu memberikan layanan bantuan yang

bersifat psikoedukatif, yang tidak diperoleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar di ruang kelas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, profil umum keterampilan sosial siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 48 % dan siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 52 %. Hal ini membuktikan bahwa masih rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki siswa, sehingga membutuhkan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling yang dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial.

Proses bimbingan yang selama ini dilakukan lebih mengutamakan pada bimbingan klasikal secara umum di kelas, dan konseling individual dilakukan masih banyak menunggu siswa datang kepada Guru Bimbingan Konseling untuk “curhat” tentang segala permasalahan yang sedang dirasakan. Terlalu banyaknya siswa asuh dari setiap Guru Bimbingan Konseling yang perlu dilayani dalam konseling individual menjadi salah satu kendala dalam memberikan layanan. Dengan demikian, proses bimbingan pun dirasakan belum efektif.

Melihat kebutuhan dan mengedepankan prinsip pengembangan potensi sosial siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Sukabumi secara lebih optimal, maka diperlukan suatu upaya bantuan melalui penerapan *strategiself-management*. *Strategiself-management* pada dasarnya dilakukan agar siswa lebih mampu mengatur, membina dirinya sendiri dalam hal perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan tugas, perilaku terhadap lingkungan sekitarnya dan perilaku yang berhubungan dengan dirinya sendiri.

*Self-management* merupakan seperangkat prinsip atau teknik yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self-management* juga merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy* yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan alasan di muka, maka fokus intervensi adalah penerapan strategi *self-management* terhadap keterampilan sosial siswa, melalui 4 (empat) teknik yaitu: pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

## **B. Identifikasi Dan Rumusan Masalah**

Karakteristik siswa SMA yang bertepatan dengan masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif dan pemenuhan tugas perkembangan dalam mengembangkan interaksi sosial yang lebih luas dengan teman sebaya, memunculkan berbagai sifat-sifat negatif yang mengganggu proses pemenuhan tugas perkembangan. Menurut Yusuf (2004 : 26) salah satu sifat negatif yang dimaksudkan adalah negatif dalam sikap sosial, seperti timbulnya sikap *maladjustment* yang dimunculkan melalui sikap-sikap egois (*selfish*), dan mementingkan diri sendiri (*Selfishness*).

Keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang atau warga masyarakat dalam mengadakan hubungan dengan orang lain dan kemampuan memecahkan masalah, sehingga memperoleh adaptasi yang harmonis di masyarakat. Definisi di atas menunjukkan keterampilan sosial mempunyai manfaat bagi individu dan masyarakat. Manfaat keterampilan sosial antara lain dapat menguatkan perilaku yang proaktif di masyarakat, prososial dan hidup produktif, dapat memecahkan masalah dalam berinteraksi dengan orang lain, hidup bertanggung jawab dan disiplin, memupuk perilaku berwawasan kemasyarakatan, kebangsaan dan global (Cartledge and Millbern, 1992: 12 dan Boulton, 2000 : 3).

Keterampilan sosial (*social skills*) merupakan bagian penting dari kemampuan hidup individu. Tanpa memiliki keterampilan sosial individu tidak memiliki kelancaran dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga hidupnya kurang harmonis (*maladjustment*). Keterampilan sosial dalam kategori ini lebih memfokuskan terhadap perilaku sosial yang dibutuhkan dalam pengembangan kepribadian dan pembangunan diri individu.

Sikap negatif yang ditimbulkan siswa adalah sikap individualis sehingga siswa ini kurang peka terhadap lingkungan sosial sekitarnya. Dalam hal ini keterampilan sosial menjadi bagian yang sangat penting bagi siswa untuk dimiliki karena dapat menunjang ketercapaian kematangan sosial, tanggung jawab sosial, dan identitas prososial siswa sesuai dengan tugas perkembangan yang tengah dijalani siswa

*Self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier & Cormier, 1985: 519). Merriam & Caffarella (Knowles, 2003b: 48) menyatakan pengarahannya merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Menurut Cartledge dan Millbern (1992: 15), keterampilan sosial mempunyai empat aspek, yaitu: (1) *environmental behavior* (perilaku terhadap lingkungan) yang terdiri atas peduli terhadap lingkungan, emergensi, dan gerakan cinta lingkungan; (2) *interpersonal behavior* (perilaku interpersonal) yang terdiri atas penerimaan pengaruh orang lain, berhadapan dan mengatasi konflik, memperoleh perhatian, salam dengan orang lain, membantu orang lain, membuat percakapan, kerjasama, sikap positif terhadap orang lain, bergaul secara informal, dan menjaga milik orang lain; (3) *self-related behavior* (perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri) yang terdiri atas kemampuan menerima konsekuensi, berperilaku etis, menyatakan perasaan, sikap positif, bertanggung jawab, dan peduli terhadap orang lain; dan (4) *task-related behavior* (perilaku yang berhubungan dengan tugas) yang terdiri atas kemampuan mengerjakan suatu pekerjaan, menampilkan perilaku, partisipasi, mengikuti aturan, kewirausahaan, dan kualitas pekerjaan.

Untuk dapat memformulasikan suatu rumusan intervensi yang tepat, maka intervensi strategi *self-management* yang akan dirumuskan harus disesuaikan dengan data atau profil permasalahan yang riil di lapangan (dalam hal ini data mengenai rendahnya keterampilan sosial siswa di sekolah yang menjadi lokasi penelitian). Dengan demikian penelitian perlu difokuskan pada permasalahan utama yakni perlu dirumuskannya intervensi strategi *Self-management* yang teruji efektif terhadap pengembangan keterampilan sosial siswa.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka secara umum penelitian bertujuan untuk menguji secara empirik efektivitas strategi *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa, secara khusus tujuan penelitian adalah memperoleh kajian empiris mengenai “Efektivitas strategi *self-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa khususnya untuk Siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.”

### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan utama dalam penelitian ini yakni, “teknik manakah dalam strategi *self-management* yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa khususnya untuk siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling khususnya penerapan *strategiself-management* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Menguatkan dan memperkaya Guru BK / Konselor tentang *strategiself-management* dalam konteks bimbingan, serta menguatkan konsep keterampilan sosial dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah.
- b. Memberikan masukan bagi Guru bidang studi dalam upaya pemberian bantuan kepada siswa, yang pelaksanaannya tidak hanya mencapai target kurikulum saja tetapi sesuai dengan kebutuhan dan harapan siswa.
- c. Dapat menjadi tambahan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan pelatihan keterampilan sosial di masa mendatang.

## **F. Asumsi Penelitian**

Penelitian bertitik tolak dari asumsi sebagai berikut.

1. Keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri menjadi makin penting ketika anak sudah menginjak masa remaja. Kegagalan remaja dalam menguasai keterampilan sosial akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif, dan

bahkan dalam perkembangan yang lebih ekstrem dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal, sampai tindakan kekerasan (Pujiana, 2005).

2. *Self-management* merupakan salah satu teknik yang dapat membuat seseorang untuk mengatur perilaku dirinya agar dapat memulai dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan orang lain (Cormier Dan Cormier: 1989).

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Teknik *Self-Monitoring* efektif mengembangkan keterampilan sosial siswa Kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2012/2013.”