

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan komponen penting dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Dengan adanya manusia yang berkualitas dapat mewujudkan tingkat kehidupan masyarakat yang lebih baik. Melalui Pendidikan peserta didik dapat mengembangkan sikap, nilai, moral, dan seperangkat ketrampilan hidup bermasyarakat, guna mempersiapkan menjadi manusia yang baik dan mampu bermasyarakat kelak. Dalam pencapaian hasil belajar yang maksimal, kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan tempat belajar yakni sekolah, baik dengan teman, guru maupun staf sekolah sangat penting karena berpengaruh dalam keberhasilan belajar siswa. Setiap siswa mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang berbeda, tidak sama antara siswa satu dengan yang lainnya.

Setiap individu memiliki kebutuhan dan dinamika dalam berinteraksi dengan lingkungan. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik, individu dituntut untuk mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010: 55). Penyesuaian diri ini sangat penting bagi siswa karena penyesuaian diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi dimana pada dasarnya setiap individu mempunyai kebutuhan penyesuaian diri yaitu antara kebutuhan jasmani, rohani, maupun

kehidupan bermasyarakat yaitu kebutuhan sosialnya. Setiap manusia tentu mengharapkan suatu keberhasilan di dalam menyalurkan dorongannya agar terjadi keseimbangan. Kemampuan penyesuaian diri menjadi makin penting ketika siswa sudah memasuki masa remaja.

Pada masa ini individu mulai memasuki dunia pergaulan yang lebih luas. Pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan. Kegagalan remaja dalam pemahaman diri akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Hal itu bisa menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku kurang normatif. Perkembangan yang lebih ekstrim ialah dimana hal tersebut bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal sampai tindakan kekerasan. Di masa remaja, kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan. Seperti diungkapkan Hurlock (1999:208), bahwa salah satu ciri masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Pada masa ini, umumnya remaja memandang kehidupan sesuai dengan sudut pandangnya sendiri, yang mana pandangannya itu belum tentu sesuai dengan pandangan orang lain dan juga dengan kenyataan.

Selain itu, bagaimana remaja memandang segala sesuatunya bergantung pada emosinya sehingga menentukan pandangannya terhadap suatu objek psikologis yang menyebabkan emosi remaja umumnya belum stabil. Pada kenyataannya tidak semua siswa remaja mampu mengadakan suatu penyesuaian diri yang tepat. Terkadang tidak sedikit dari mereka yang mengalami hambatan atau gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang terwujud dalam perilaku yang bertentangan dengan harapan lingkungan sosialnya.

Pada hakikatnya penyesuaian diri merupakan tingkah laku yang harus dilakukan setiap makhluk hidup di manapun berada. Penyesuaian diri siswa dilakukan secara terus-menerus mulai dari awal masuk sekolah dengan diadakannya masa orientasi sekolah agar siswa dapat merasa nyaman dalam menuntut ilmu dan memperoleh keberhasilan. Makna dari keberhasilan siswa terletak pada sejumlah hal yang telah dipelajari, sehingga dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan hidupnya dan pada tuntutan masyarakat. Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang didapat disekolah maupun luar sekolah siswa memiliki sejumlah wawasan, kecakapan, minat-minat dan sikap. Dengan adanya pengalaman itu siswa berkesinambungan dibentuk menjadi seorang pribadi seperti apa dan menjadi orang yang bagaimana di masa mendatang.

Susanto, (2018: 80) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menyelaraskan diri sesuai dengan kondisi diri dan tuntutan dari lingkungan sekitar terhadap segala kebutuhan diri maupun yang berkaitan dengan menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, frustrasi, dan lain-lain. Penyesuaian diri yaitu suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada (Ali dan Asrori, 2005: 175).

Menyesuaikan diri yang dimaksud bukan berarti siswa “menjadi” seperti apa yang menjadi tuntutan lingkungan, melainkan siswa dapat memadukan potensi dan kondisi internal dirinya dengan lingkungan dimana dia berada. Pada dasarnya siswa SMA yang mempunyai rentang umur kurang lebih 15-18 tahun yang dalam konteks psikologi perkembangan individu berada pada fase remaja pertengahan. Fase perkembangan ini dikenal dengan masa storm atau stress, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teraliansi (tersisihkan) dari lingkungan sosial budaya orang dewasa. Kebutuhan pada masa ini ialah bersifat psikologis seperti mendapatkan kasih sayang dari orang disekitarnya, menerima pengakuan terhadap dorongan untuk semakin mandiri, memperoleh prestasi di berbagai bidang yang dihargai oleh orang dewasa dan teman sebaya, merasa aman dengan perubahan kejasmaniannya sendiri (Winkel, 2006:142).

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu hal yang paling penting untuk terciptanya kesehatan jiwa atau mental siswa. Banyak siswa yang menderita atau tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit siswa yang mengalami stress atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada (Komalasari, Wahyuni dan Karsih, 2014: 152).

Lingkungan teman sebaya dalam kehidupan pertemanan sangat penting untuk membentuk hubungan yang erat, yaitu teman-teman pada masa remaja,

dibandingkan dengan masa-masa lainnya. Ketika individu diterima oleh temannya akan membantu diri individu tersebut dalam penerimaan terhadap dirinya sendiri., Hal ini sangat membantu individu dalam penerimaan terhadap dirinya sendiri, dan sangat membantu individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya mempunyai nilai yang lebih dari orang lain. Semakin individu mengerti akan dirinya sendiri dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya, ia akan menemukan cara menyesuaikan diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Lingkungan sekolah mempunyai kewajiban yang tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Seorang guru selain mengajar mempunyai peran penting sebagai pendidik yang menjadi pembentuk karakter siswa di masa depan, guru adalah langkah awal dalam pembentukan kehidupan yang menuntut siswa mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 22 Juni 2020 di SMA Negeri 1 Rembang dengan beberapa siswa kelas X MIPA 1 di peroleh keterangan, bahwa siswa terlihat pendiam dari teman-temannya, siswa sulit mengungkapkan atau mengutarakan pendapatnya saat diskusi, dan siswa belum sepenuhnya mengetahui kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri. Gejala yang dirasakan siswa tersebut merupakan akibat dari belum mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 22 Juni 2020 dapat diketahui bahwa kurangnya penyesuaian diri yang dialami siswa kelas X MIPA 1

dalam aktivitas belajar mengajar ditunjukkan dengan gejala siswa kurang mampu berinteraksi dengan teman-temannya maupun guru yang mengajar, pendiam dan pemalu, namun siswa terlihat mampu mengikuti pembelajaran secara maksimal sehingga nilainya cukup bagus. Pada saat observasi, lebih difokuskan ketika kegiatan belajar mengajar di kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara khusus dengan siswa yang bersangkutan, aspek penyesuaian diri terdiri dari dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian sosial yaitu penyesuaian yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, masyarakat luas secara umum Fatimah (2010: 207).

Berdasarkan fenomena tersebut perlu adanya tindak lanjut untuk mengatasi perilaku penyesuaian diri agar siswa tidak terhambat dalam belajarnya, sehingga tercipta kehidupan yang lebih efektif dalam sehari-hari dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Apabila masalah ini tidak segera ditindak lanjuti untuk diantisipasi maka dikhawatirkan akan lebih banyak lagi dampak negatif yang timbul dari perilaku penyesuaian diri. Perilaku tersebut merupakan perilaku yang *maladaptive* sehingga harus ditangani dengan serius.

Konseling Behavioristik merupakan salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling, Konseling Behavioristik dapat digunakan dalam

membantu siswa mengatasi perilaku penyesuaian diri. Konseling behavioristik ini dinilai efektif dan sesuai untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri oleh karena itu untuk mengatasi perilaku penyesuaian diri peneliti memberikan layanan konseling *behavioristik*.

Corey (2010: 195) mengemukakan bahwa konseling *behaviouristik* itu sendiri merupakan Suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Tujuan umum terapi Behavioristik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang mal adaptif. Terapi tingkah laku pada hakekatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Oleh karena itu Konseling Behavioristik dinilai dapat membantu siswa dalam menghapus perilaku-perilaku yang tidak baik dan menggantikannya dengan perilaku yang lebih baik yang dikehendaki dengan cara pemberian pengarahan paa proses belajar yang layak bagi klien.

Teknik konseling yang akan digunakan sebagai teknik pendukung pada pendekatan behavioristik untuk mengatasi masalah penyesuaian diri adalah teknik *Self Management* atau pengaturan diri. *Self Management* adalah pendekatan yang menekankan pada pengendalian diri atau pengelolaan diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong individu pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik menjadi tingkah laku yang baik.

Menurut Komalasari, dkk, (2011:180), *Self Management* merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri, individu terlibat langsung pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Hal yang ingin dicapai dari teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli agar dapat menguasai dan mengelola perilakunya. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan yang baik menjadi lebih baik dan benar.

Dengan demikian layanan Konseling Behavioristik dengan teknik *Self Management* dipilih karena lebih menekankan pada pemberian bantuan untuk merubah tingkah laku yang kurang sesuai menjadi perilaku yang sesuai dengan menekankan pada pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan. Klien diarahkan agar dapat mengeksplorasi dirinya untuk mengoreksi perilaku-perilakunya yang kurang sesuai, kemudian menetapkan perubahan tingkah laku untuk memperbaiki perilaku yang semula kurang sesuai dan memilah-milah perilaku yang sesuai untuk diterapkan dan perilaku yang kurang sesuai untuk ditinggalkan.

Berdasarkan masalah yang ada di kelas X SMA 1 Rembang, maka peneliti membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik *Self Management*. Melalui pendekatan behavioral, diharapkan konseling mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri yang maksimal. Penggunaan teknik *Self Management* dalam penelitian ini bertujuan untuk memberdayakan konseli supaya menguasai dan

mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan kemampuan pengelolaan pikiran, perasaan dan perilaku maka akan mudah diterima di lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian masalah yang dialami oleh siswa dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, maka peneliti tertarik mengambil judul “Pendekatan Konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Pada Siswa SMA 1 Rembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan diselesaikan melalui penelitian ini adalah:

1. Faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab kurangnya kemampuan penyesuaian diri siswa pada siswa SMA 1 Rembang?
2. Apakah penyesuaian diri dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* pada siswa SMA 1 Rembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab kurangnya kemampuan penyesuaian diri siswa SMA 1 Rembang.
2. Memperoleh peningkatan penyesuaian diri dapat meningkat melalui layanan konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* pada siswa SMA 1 Rembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian dan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, selain itu juga dapat memberikan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa dengan konseling individu pendekatan konseling behavioral teknik *Self Management*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Kepala Sekolah

Dapat dijadikan untuk menentukan kebijakan dalam program kegiatan Bimbingan dan Konseling.

b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru pembimbing dapat memperoleh alternatif pemecahan masalah dengan penerapan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* untuk mengatasi permasalahan siswa di lingkungan sekolah khususnya dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

c) Bagi Wali Kelas

Bagi wali kelas dapat digunakan sebagai pegangan untuk mengidentifikasi dan memahami siswa yang penyesuaian dirinya kurang serta menambah wawasan tentang faktor-faktor penyebab siswa kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungan belajarnya.

d) Bagi Peserta Didik

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan sosialnya dengan baik tanpa ada hambatan lagi khususnya bagi SMA 1 Rembang.

e) Bagi Peneliti

Peneliti nantinya dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa hendaknya lebih memahami kondisi dan keadaan siswa saat ini, terkait dengan permasalahan yang dialami oleh siswa dengan menggunakan berbagai teknik dan metode lebih beragam sesuai dengan faktor penyebab yang dialami oleh siswa.

