

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial, sehingga memerlukan jalinan sosial, minimal dengan orang terdekatnya, yaitu orang tua dan keluarganya. Dalam membangun interaksi sosial, manusia akan membentuk kelompok yang ini menunjukkan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia jelas tidak dapat hidup sendiri, melainkan harus hidup berdampingan bersama orang lain (Iffah & Yasni, 2022).

Salah satu bentuk perwujudan dari interaksi sosial yakni dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri bahkan menjadi salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental setiap individu sebagai bagian dari anggota masyarakat. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kuat (*well adjusted person*), jika mampu melakukan proses respons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dengan demikian, orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik yaitu individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara matang, efisien, memuaskan, sehat, dan dapat mengatasi permasalahannya (Putra et al., 2022).

Penyesuaian diri merupakan tuntutan bagi setiap individu untuk dapat berhubungan dengan individu lain agar mendapatkan banyak teman. Penyesuaian diri juga dapat mendukung kita untuk berpartisipasi dengan Baik kepada orang lain. Penyesuaian diri dapat mendukung kemampuan dan

terlaksana dengan baik, jika seseorang dalam mencapai perkembangan diri dan menjadi pribadi yang ideal dengan sadar mengenali serta memahami dirinya agar dapat memahami orang lain dan lingkungan sekitarnya (Choi et al., 2021).

Penyesuaian diri juga dapat ditempuh dengan cara melakukan interaksi yang bersifat mendidik yang membuat remaja tersebut merasa aman untuk mengekspresikan dirinya kepada orang lain dalam aktivitas didalam lingkungan maupun sekolah serta menghilangkan perilaku negatif yang dapat membuat individu suka menyendiri dan enggan berbaur dengan orang lain. Penyesuaian diri disekolah berupa perhatian dan penerimaan diri adanya teman baru dan lingkungan baru. Oleh karena itu, pentingnya partisipasi terhadap fungsi dan aktivitas sekolah. Manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru dan tanggung jawab serta membantu sekolah untuk melaksanakan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal-hal tersebut merupakan cara yang dilakukan dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan di sekolah (Sari et al., 2017).

Sekolah menengah merupakan salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peranan penting dalam mengembangkan berbagai aspek kehidupan yang meliputi perkembangan pendidikan, pribadi, sosial, dan karir. Namun dalam kenyataan menunjukkan bahwa untuk mencapai tujuan tersebut tidaklah mudah. Seringkali muncul permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian saat berkomunikasi. Jika dilihat dari fase perkembangannya, siswa SMP berada pada fase remaja, fase remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada fase peralihan ini salah satunya yaitu dalam pencarian jati diri. Seorang remaja yang memandang dirinya secara positif

akan membantu remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya, baik itu dalam pembentukan jati diri remaja dan proses penyesuaian diri terhadap sosialnya, baik teman sebaya ataupun orang-orang yang ada di sekitarnya.

Perpindahan dari sekolah dasar menuju sekolah menengah saat mengenal hal-hal baru dalam sekolah, Remaja yang meninggalkan bangku Sekolah Dasar (SD) menuju ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan mengalami transisi. Winkel dan Hastuti (2014) menyatakan bahwa perpindahan dari SD ke SMP adalah langkah yang cukup berarti bagi anak, dimana tuntutan sebagai siswa semakin berat sehingga perlu adanya penyesuaian diri di sekolah. Ahmadi (2005) menyebutkan bahwa keberhasilan belajar siswa di sekolah ditentukan oleh beberapa faktor dari unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, minat, kebiasaan, motivasi berprestasi, kebutuhan dan emosi.

Kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa permasalahan pada penyesuaian diri di sekolah akan timbul saat siswa memulai tingkatan sekolah yang baru, sehingga individu memerlukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah agar siswa dapat memenuhiuntutannya dan mencapai keberhasilan belajarnya di sekolah. antara lain pengenalan dengan banyak guru yang memiliki berbagai macam sifat dan kepribadian. Pada fase remaja, terjadi perubahan dari cara berpikir, perlakuan sosial maupun dari segi fisik.

Selaras dengan pernyataan diatas, untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungan dan mencegah terjadinya hal-hal yang dilakukan tanpa memahami fungsi dan efek yang berakibat fatal, diperlukan usaha pencegahan

sejak dini dengan memberi layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok guna meningkatkan penyesuaian diri dalam pergaulan dilingkungan sekolah (Lutfiah, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 Mei 2023 melalui wawancara dengan guru BK mengenai penyesuaian diri, diketahui adanya proses penyesuaian diri yang kurang optimal bagi siswa dikarenakan lingkungan sekolah yang baru, sehingga membuat mereka kurang mampu beradaptasi terhadap lingkungan baru. Selain itu, para siswa gagal menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada di sekolah ataupun dengan guru, hal itu tergambarkan dengan para siswa melakukan pelanggaran seperti membolos, dan menghiraukan guru ketika sedang mengajar dan peneliti memperoleh informasi dari salah satu siswa di SMP Muhammadiyah Banguntapan yang berinisial BD yang mengaku cenderung sering menyendiri, tidak penyesuaian diri, tidak suka berbaur dengan teman-temannya dan dalam berkomunikasi pun sangat kurang bahkan belum dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan maupun sosialnya di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti gejala-gejala ketidakmampuan siswa dalam penyesuaian diri di Sekolah sudah terlihat yaitu, anak terlihat tidak mampu menyesuaikan dirinya sehingga cenderung menutup diri dan tidak memiliki teman, dan juga anak-anak tersebut yang teridentifikasi memiliki permasalahan pada penyesuaian dirinya. Hal ini tampaknya dipengaruhi oleh ketidakmampuan siswa dalam merubah persepsi dalam diri. Tampaknya dengan cara merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih

positif adalah salah satu cara yang bisa digunakan guna mengintervensi permasalahan penyesuaian diri, untuk itu diperlukan bantuan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memberikan informasi yang akan menjadi wawasan baru, pemikiran baru, dan juga dapat meningkatkan perubahan perilaku negatifnya. Salah satu cara untuk memberikan informasi dapat melalui kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive Restructuring*.

Berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri, teknik *cognitive restructuring* memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Steigerwald & David Stone (2018) juga pernah menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengobati para pecandu alkohol. Ekennia, Otta, & Ogbuokiri (2013) menggunakan *cognitive restructuring* untuk mengelola nocturnal enuresis kalangan remaja. Berdasarkan beberapa kajian penelitian yang sudah dipaparkan, teknik *cognitive restructuring* ini dihipotesakan bahwa konseling Kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa (Putra et al., 2022).

Teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Kelebihan pada teknik *cognitive restructuring* yaitu konselor mencoba menguraikan dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahannya, kelemahan atau kekurangan dalam teknik

cognitive restructuring ini yaitu diperlukannya motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat mengubah perilaku, dibutuhkan terapis guna melatih dan memberikan proses dasar terapi (DESY, 2022).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah Banguntapan”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang peneliti ajukan untuk diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Ditemukan siswa dengan penyesuaian diri rendah yang ditandai dengan siswa yang suka menyendiri dan enggan berbaur dengan temannya.
2. Siswa memahami beberapa permasalahan berkaitan dengan penyesuaian diri pada masa peralihan dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama sehingga menyebabkan kurangnya kemauan untuk belajar.
3. Masih banyak siswa yang kurang paham akan pentingnya penyesuaian diri yang ditandai dengan bolos pada saat jam pelajaran, tidak menghiraukan tugas, serta minat belajar masih rendah.
4. Guru BK belum maksimal memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap fenomena mengenai penyesuaian diri rendah.
5. Layanan konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* belum dioptimalkan untuk penyesuaian diri siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi penelitian yang sudah dijelaskan, terdapat Batasan masalah yang diterapkan peneliti agar ruang lingkup peneliti ini tidak meluas, Batasan masalah pada kajian peneliti ini yaitu berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* untuk menentukan permasalahan yang ada di SMP Muhammadiyah Banguntapan. Batasan tersebut meliputi aspek yaitu penyesuaian diri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, dapat dirumuskan masalah penelitian ini yakni: apakah konseling kelompok Teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

F. Manfaat Penelitian

Upaya meningkatkan penyesuaian diri di sekolah melalui layanan konselling Kelompok kepada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Banguntapan tahun ajaran 2022/2023 ini diharapkan mempunyai manfaat-manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan atau bahan

sebagai informasi bagi peneliti berikutnya untuk memberikan pengetahuan tentang penyesuaian diri. Selain itu, diharapkan pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* ini bisa menjadi media yang inovatif dalam pemberian layanan BK.

2. Secara praktis

a. Bagi Peserta Didik

Siswa dapat mengembangkan kompetensi diri dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

b. Bagi Guru BK

Hasil riset ini diharapkan guru dapat menjadi inspirasi sekaligus pedoman dalam membantu siswa melakukan penyesuaian diri layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

c. Bagi Kepala sekolah

Dapat menjadi pertimbangan dalam pengambilan kebijakan sekolah dalam mendukung aktivitas atau layanan bimbingan dan konseling di sekolah secara khusus misalnya, berkaitan dengan isu-isu penyesuaian diri.