BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah mahluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dengan lingkungan yang harus dipenuhi. Tuntuan-tuntutan yang ada dilingkungan itu salah satunya tuntutan pada setiap peserta didik yaitu mampu berinteraksi atau mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Realita yang terjdi banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidpnya, karena ketidak mampuan dalam menyesuaikan dirinya, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, lingkungan masyarakat pada umumnya.

Penyesuaian diri di sekolah adalah suatu upaya anak untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekolah. Usaha untuk melakukan penyesuaian diri memerlukan sejumlah keterampilan sosial sehingga anak akan mampu untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi di sekolah baik karena tuntutan dari guru, teman dan lingkungan sekolah. Siswa yang mengalami yang mengalami penyesuaian diri rendah akan sangat merugikan dirinya dan juga lingkungannya, karena anak-anak tersebut memiliki konsep diri rendah dan beranggapan mereka adalah anak-anak yang sakit, tidak disukai oleh orang lain dan merasa tidak mampu.

Siswa yang mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah baru di indikasikan dapat tercapai hasil belajar yang baik dan memuaskan. Tanpa lingkungan sekolah yang baik, maka individu akan merasa kesulitan dalam proses belajar mengajar. Hal ini karena adanya perbedaan lingkungan di SD ke SMP, perbedaan lingkungan tersebut meliputi: adanya teman baru, peraturan baru dan lingkungan yang baru.

Masalah dari siswa yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan dengan teman sebanyanya menjadi sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajarnya, siswa yang kurang mempunyai keterampilan menyesuaikan diri dengan

baik dapat merasa terkucilkan, terisolir dan bahkan akan merasa rendah diantara teman-teman sebayanya. Sama halnya dengan peraturan baru, siswa harus mampu menyesuaiakan diri terhadap peraturan baru disekolah karena mungkin banyak peraturan-peraturan yang berbeda ketika di SD ke SMP.

Menutut Satmoko (dalam Ghufron, 2010: 50), penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain dan dunianya. Menurut Mu"tadin (2002), penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/metal individu.

Penyesuaian diri anak dapat pula diakibatkan oleh pola asuh orang tua dimana anak sering menginterprestasikannya dalam bentuk yang berbeda-beda. Gibson (2011:220) mengatakan banyak jenis problem emosi diakibatkan irrasional dalam pola berpikir, bisa dimulai sejak usia dini dan diperkuat oleh pribadi-pribadi signifikan dalam hidup individu termasuk budaya dan lingkungan yang lebih luas. Pertumbuhan dan perkembangan emosi anak pada periode ini dikenal dengan istilah badai dan gelombang, gejolak emosi, agresif terutama karena adanya ketidaks tabilan dalam menyesuaikan diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru sehingga anak gampang mengalami penyesuaian diri rendah.

Penyesuaian diri yang sering dialami oleh siswa adalah penyesuaian diri rendah, misalnya merasa rendah diri, tertutup/pendiam dan menarik diri dari pergaulan..

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Windaniati di SMK Negeri 7 masih memiliki penyesuaian diri yang rendah sebesar 20% dari 36 siswa kelas X TKR 1 Semarang.

Masalah ini perlu mendapat perhatian dan penanganan yang lebih mendalam dari berbagai pihak, agar dapat mengatasinya dengan baik, karena dengan penyesuaian diri yang tinggi siswa akan lebih baik dan memperkaya hubungannya dengan lingkungan dimanapun berada. Penyesuaian diri yang dialami remaja awal, terjadi karena mengalami masa transisi, sehingga menimbulkan masalah dari segi psikologis dan solusinya.

Sehingga siswa sangat diharuskan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengatasi penyesuain diri, yakni kemampuan menganalisis secara cermat bentuk-bentuk perilaku yang mengalami penyesuaian diri rendah.

Oleh karena itu peneliti merancang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturing kognitif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Restrukturing kognitif dalam dinamika kelompok, bertujuan untuk membantu siswa mampu mengungkapkan apa yang mereka pikirkan, sehingga mudah untuk diidentifikasi pemikiran negatifnya untuk diganti dengan pemikiran-pemikiran positif. Penelitian ini diharapkan siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi.

Restrukturing kognitif dengan menggunakan konsep dasar restrukturing seperti proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau kesalahan berpikir, dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan yang kontra-faktual yang akurat dan dominan. Restrukturing kognitif adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan irasional pada individu sehingga berakibat adanya penyesuaia diri rendah.

Tujuan penggunaan teknik restrukturing kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif. Restrukturing kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi seseorang tentang diri dan lingkungan yang ditempati.

B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah

Dalam ruang lingkung pembahasan ini mencakup Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa.

Pembatasan masalah ini perlu dilakukan agar peneliti lebih terarah dan tidak terlalu luas jangkauannya, maka perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Peneliti hanya meneliti variabel bebas strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok

2. Peneliti hanya meneliti variabel terikat yaitu penyesuaian diri siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasrkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah sebagai berikut "adakah pengaruh yang signifikan dengan penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa"

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut "untuk mengetahui pengaruh signifikan dengan penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa"

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Secara teoritis diharapkan dalam mendukung efektifitas penggunaan restructuring kognitif dengan konseling kelompok dalam upaya membantu konseli untuk meningkatkan penyesuaian diri.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi peneliti

      Memberikan pengalaman praktis dalam melakukan penelitian tentang implementasi strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa.

   b. Bagi siswa

      Memberi pengalaman kepada penserta didik cara meningkatkan penyesuaian diri dan pentingnya terhadap diri sendiri.

   c. Guru BK

      Memberi masukan bagi guru BK meningkatkan kualitas layanan konseling kelompok strategi restrukturing kognitif dalam mengatasi penyesuaian diri siswa.

F. Variabel Penelitian Dan Devinisi Operasional Veriabel

a. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas

   Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono 2017:61). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Strategi Restrukturing Kognitif dan Konseling Kelompok.

2. Variabel Terikat

   Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Penyesuaian Diri siswa.

b. Devinisi Operasional Variabel

a) Strategi restrukturing

Menurut Corey (2005:167) pengertian strategi restrukturing kognitif adalah salah satu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan diri negatif dan ke yakinan klien yang tidak rasional.

Menurut Meichenbaum (2005), tujuan teknik restrukturing kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturing kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan

b) Konseling Kelompok

Nurihsan J, A. (dlm Rasimin dan M. Hamdi :2018) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terap seperti permisisf, orientasi pada kenyataan katarsis saling percaya diri, saling memperlakukan dengan mesra, saling mempercayai, saling pengertian, saling

menerima, dan saling mendukung fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling mempedulikan diantara para peserta konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2008) layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Dari hasil pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok serta terdapat hubungan yang dinamis yang saling membantu dengan iklas, saling terbuka, saling memahami, saling menerima.Hal ini untuk membantu individu agar agar dapat menjalani perkembangan dengan baik.

Tujuan yang ingin diapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, mampu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari maslah dan mampu terselesaikan setiap masalah dengan epat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

c) Penyesuaian Diri

Calhoun & Acocella (dalam Rahmi, 2015:29) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan interaksi individu yang konyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan linngkungan sekitar tempat individu hidup. Pandangan dari ketiga faktor tersebut secara konstan mempengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik karena individu secara konstan juga mempengaruhi kedua faktor lain yakni individu dengan orang lain dan lingkungan individu.

Schneiders (dalam Rahmi, 2015:29) mengemukakan penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan

lingkungannya. Schneiders juga mendefinisikan penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi, (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery)*. Namun pada mulanya semua bentuk penyesuaian diri sama halnya dengan adaptasi, baik adaptasi dengan lingkungan keluarga maupun adaptasi dengan lingkungan sekolah.