

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja memiliki kebutuhan dan dinamika dalam berinteraksi dengan lingkungannya sebab remaja merupakan individu yang dinamis dan berkembang. Tiap-tiap individu memiliki kualitas dan karakteristik yang berlainan. Pada masa pubertas, ada sebagian kecil orang yang sering menghadapi sejumlah masalah akibat perubahan lingkungan fisik, mental, dan sosial. Masa transisi ini menimbulkan banyak kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Perkembangan remaja melibatkan sejumlah tugas, termasuk upaya aktif untuk meminimalisir ketegangan dan menemukan solusi pada sejumlah masalah, mengembangkan perilaku sadar sosial, dan mengambil peran sosial bagi laki-laki dan perempuan.<sup>1</sup> Kesehatan mental individu tercipta melalui adaptasi sebagai syarat yang sangat penting. Ketidakkampuan banyak orang untuk beradaptasi dengan pekerjaan, sekolah, kehidupan keluarga, dan masyarakat pada umumnya menyebabkan mereka menderita dan menghalangi mereka mencapai kebahagiaan dalam hidup. Siswa kelas satu diketahui sangat rentan pada stres dan depresi di sekolah dibandingkan dengan peserta didik secara umum, sebab mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang menekannya. Maka penelitian tersebut nanti akan mengambil langkah konseling kelompok *client centered*, alasan menggunakan *client centered* karena merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktivitas peserta didik dan tanggung jawab peserta didik itu sendiri. Hal ini gunanya untuk melatih tingkat kemandirian, kepekaan, dan kepercayaan diri peserta didik akan suatu hal baik itu masalah dan solusinya, karena fokusnya memperkuat potensi peserta didik untuk menemukan Solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai mereka sendiri. Sebagian besar proses konseling diletakan dipundak peserta didik itu sendiri dalam memecahkan masalah yang mereka hadapi dan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu untuk merefleksikan

---

<sup>1</sup> Fera Nita, "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VII Di SMP 01 Menggala Tahun Ajaran 2019-2020" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020).

sikap dan peran-perannya untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam memecahkan masalah peserta didik.

Dalam biologi, *adaptation* disebut dengan *adjustment*. Tindakan penyesuaian melibatkan upaya menemukan titik temu antara keadaan pribadi dan tuntutan dunia luar disebut dengan *adjustment*. Manusia perlu melakukan penyesuaian pada kondisi sosial, psikologis, dan lingkungan sekitarnya. Manusia secara alami didorong untuk senantiasa beradaptasi dengan kehidupan itu sendiri.<sup>2</sup> Untuk merampungkan tugas-tugas perkembangan, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan cepat pada sejumlah situasi dan bekerjasama dengan orang dewasa, remaja lainnya, dan peraturan yang berlaku secara harmonis agar bisa mencapai hubungan dengan teman sebaya secara matang, perilaku yang bertanggung jawab, dan peran sosial yang positif dalam masyarakat.

Hal serupa juga terjadi pada guru, yang juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi lingkungan mereka. Tetapi, lingkungan baru bisa menjadi stimulus bagi sebagian orang sehingga menimbulkan sejumlah masalah, termasuk masalah penyesuaian diri. Begitu pula dengan remaja yang memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sesudah tamat Sekolah Dasar (SD). Saat memulai sekolah baru, siswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang mungkin sangat berlainan dari lingkungan lama mereka. Mereka juga akan mendapatkan teman baru, guru, dan melakukan cara dan metode baru dalam belajar serta mengikuti kebijakan dan prosedur baru yang jelas sangat berlainan dengan sekolah-sekolah sebelumnya, dan tentu saja peserta didik yang membutuhkan lebih sedikit penyesuaian akan merasa semua ini sulit.

Berlandaskan wawancara dengan Bapak Nur Rokhim S.Pd selaku Guru BK, ini masalah di sekolah tidak hanya perihal pembelajaran atau prestasi peserta didik, kenakalan selama di kelas atau di lingkungan sekolah, dan akhlak peserta didik pada saat di sekolah. Sejumlah problematika di sekolah, penyesuaian diri merupakan bagian terpenting selama menjadi seorang pelajar. Contohnya penyesuaian diri yang baik dalam kehidupan di sekolah. Ada sejumlah peserta didik baru kelas VII masih

---

<sup>2</sup> Windaniati, "Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas x Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013," *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes* 32, no. 1 (2015): 1–9.

kurang dalam menyesuaikan diri di kelas ataupun lingkungan sekolah, kurangnya interaksi antara teman sebaya memperlihatkan sikap rendah diri, penyendiri, kurang percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Penyesuaian diri seperti itu dianggap masih kurang di lingkungan sekolah, sebab sikap seperti itu juga membuat mereka memperlihatkan rasa takut pada guru. Sehubungan dengan hal itu ini menghambat dan menghalangi proses penyesuaian diri yang baik dan kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung. Dengan problematika itu sebagai guru BK tentunya menginginkan peserta didiknya memiliki penyesuaian diri yang baik pada guru dan teman sebayanya juga lingkungan sekolah. Jika peserta didik memiliki penyesuaian diri yang baik maka lingkungan setempat akan membalas dengan perilaku yang baik, semua akan ikut merasa nyaman dan menghindari terjadinya masalah lain, juga bisa meningkatkan kualitas pembelajaran.

Sehubungan dengan hal itu, kemampuan beradaptasi dengan baik pada kehidupan sangat penting bagi generasi muda agar bisa menyesuaikan diri di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. Masalah penyesuaian diri di lingkungan sekolah menghalangi banyak remaja dan peserta didik untuk mencapai kesejahteraan mereka sendiri, sebab mereka tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Ketidakonsistenan remaja atau pelajar dalam berperilaku, yang tidak bisa bertindak dinamis, tidak bisa bertindak secara terbuka dan menerima kritik, individu tidak memercayai dirinya sendiri, orang lain, atau apa pun, sehingga ia merasa terisolasi, yang membuat peserta didik itu menjadi orang yang pendiam yang suka menyendiri dan mengasingkannya dari teman sebaya atau gurunya. Di sekolah, masalah kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan pengaturan diri adalah sejumlah problematika yang senantiasa dihadapi oleh peserta didik. Remaja atau orang dewasa yang percaya diri biasanya memiliki kesan yang baik tentang diri mereka sendiri, serta dalam penyesuaian diri.

Peserta didik juga mengalami masalah penerimaan dan penolakan di lingkungan teman sebayanya sebagai bagian dari penyesuaian diri di sekolah, seringkali sebab sebagian kecil peserta didik memilih untuk tidak bersosialisasi di lingkungan sekolah, misalnya berteman dengan warna kulit yang berbeda., finansial dan lain-lain, yang membuat individu merasa bingung untuk memulai sesuatu dan ketakutan akan penolakan dalam diri

mereka, sehingga mereka memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Pada saat yang sama, sebagai manusia, kita tidak bisa mengabaikan satu sama lain, dan berkomunikasi secara normal, dan mengabaikan perbedaan yang ada.<sup>3</sup> Teknologi untuk mengatasi problematika itu yang bisa membuat peserta didik menjadi lebih mahir dalam menyesuaikan diri di sekolah sangat diperlukan, sebab salah satu peran bimbingan dan konseling adalah kuratif atau penyembuhan, yakni mengetahui cara membantu siswa mengatasi hambatan.

Konselor dan konseli akan mendapatkan manfaat lebih dari layanan konseling kelompok. Anggota kelompok bisa menjalin interaksi dan komunikasi satu sama lain untuk mendorong pengembangan diri melalui layanan konseling kelompok. Konselor dan konseli akan mendapatkan keuntungan dari proses pengajaran kelompok sebab memberikan mereka latihan menyuarakan pendapat mereka, memungkinkan peserta didik untuk berbagi informasi, dan saling berbagi saran untuk pemecahan masalah di antara anggota kelompok dengan memperhitungkan perbedaan latar belakang pendapat siswa, dan memberikan tanggapan secara bersamaan, pengalaman dan pengetahuan, serta kemampuan dan bakat berpikir. Hal ini juga diakibatkan oleh rasa empati setiap anggota kelompok dan munculnya ide-ide atau pemikiran-pemikiran segar yang diharapkan dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di masa depan. Individu bisa mempraktikkan perilaku baru, belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan orang lain, memberi dan menerima umpan balik, dan belajar bagaimana memecahkan masalah berlandaskan masukan dari anggota kelompok lain melalui konseling kelompok. Pemakaian layanan ini untuk menguji keefektifitasan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered*, hal ini dilakukan sebab adanya tingkat motivasi belajar yang kurang, kurangnya interaksi baik antara peserta didik yang mana itu bisa mempengaruhi pembelajaran yang efektif.

Pendekatan berpusat pada konseli yang sering disebut *client centered* merupakan salah satu metode terapeutik yang dipakai dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan ini

---

<sup>3</sup> Nita, "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VII Di SMP 01 Menggala Tahun Ajaran 2019-2020."

menekankan kebutuhan dan perasaan individu, mendahulukan konseli, dan menghargai pendapat dan perasaan konseli. Peserta didik nantinya akan di beri kebebasan untuk menentukan dirinya, dan diberi kesempatan untuk bereksprosi juga mencoba hal baru agar proses penyesuaian diri berjalan baik.

Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu peserta didik baru mengatasi masalah penyesuaian diri sebab memfasilitasi dukungan dan pengembangan kepribadian pada peserta didik baru. Penjelasan itu bisa dikaitkan dengan penyesuaian diri peserta baru dalam konteks pengajaran. Misalnya, peserta didik baru di MTS yang tidak terbiasa dengan lingkungan baru dan persyaratan akademik baru mungkin mengalami stres atau kecemasan. Dalam hal ini, aspek internal seperti berpikir negatif atau kurangnya kemampuan mengendalikan emosi bisa menghambat penyesuaian diri peserta didik baru. Sehubungan dengan hal itu, pengajaran tentang kesehatan mental dan pengelolaan emosi bisa membantu peserta didik baru mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka, yang pada gilirannya bisa membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan baru. Berlandaskan fenomena yang muncul, Keadaan umum siswa di sekolah sudah kita ketahui, dimana siswa tertentu memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi, di lain sisi siswa lainnya memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Konseling kelompok sudah dihipotesiskan untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri.

Berlandaskan uraian latar belakang itu, peneliti ingin mengungkapkan problematika yang dihadapi siswa kelas VII dalam judul. **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik di Mts NU ASSALAM ”.**

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan latar belakang masalah yang sudah diuraikan itu maka problematika penelitian pada hal ini bisa dirumuskan, yakni,

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus?
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* bisa meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus?

### C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah itu maka yang menjadi tujuan dalam penelitian, yakni:

1. Mengetahui tingkat penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus.
2. Mengetahui pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus.
3. Mengetahui efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di MTs Assalam Kudus.

### D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis dan praktis penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat diantaranya:

#### a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan kontribusi positif bagi keilmuan di bidang BK terlebih, serta menanbah wawasan bagi peserta didik di MTs Assalam Kudus.

#### b. Manfaat praktis

##### 1) Bagi sekolah

Temuan penelitian ini diharapkan bisa membantu sekolah, terlebih dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa yang terbatas dan dalam memberikan umpan balik pada pelaksanaan dan pemanfaatan konseling kelompok.

##### 2) Bagi guru bk

Membantu peserta didik yang memiliki masalah salah satunya kasus penyesuaian diri, dengan memberikan salah satu contoh layanan kelompok dengan pendekatan *client centered*.

##### 3) Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini seharusnya mengembangkan kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri Ini optimal dan memiliki efek positif untuk teman sebaya dan lingkungannya. Peneliti memiliki harapan besar dari hasil penelitian ini yaitu dengan adanya layanan ini, peserta didik bisa menerapkan dan mengamalkan pada siapapun untuk kedepannya.

##### 4) Bagi peneliti

Bagi peneliti lain bisa memakai hasil penelitian ini untuk memperoleh pengetahuan dan pandangan

baru yang nantinya bisa juga dijadikan untuk bahan penelitian selanjutnya.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam studi ini memuat lima bab, yakni: Bab I: Pendahuluan Bab II: Tinjauan Pustaka Bab III: Metode Penelitian. Pada Bab I ini akan menjelaskan perihal latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang dipakai dalam studi ini. Bab II akan membahas tinjauan pustaka yang terkait dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. Bab III akan menjelaskan tentang metode penelitian yang memuat jenis dan pendekatan, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan deskripsi operasional variable, uji validitas dan reliabilitas instrument, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Bab VI, memuat gambaran obyek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan. Bab V, memuat kesimpulan dan saran.

