BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panti asuhan merupakan suatu lembaga yang populer untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama keluarga. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 pada pasal 2 ayat 1 Tentang Perlindungan Anak, menyatakan bahwa anak berhak atas kesejahteraan, perawatan, asuhan, dan bimbingan berdasarkan kasih sayang baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang dengan wajar.[1] Lingkungan panti asuhan menjadi lingkungan sosial yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri. Keberadaannya di panti asuhan membuat mereka mampu belajar mendapatkan pengalaman bersosialisasi baik dengan teman-temannya maupun pengasuh.

Beberapa anak tinggal di panti asuhan karena orang tuanya ada yang menghendaki, atau karena sudah tidak memiliki orang tua atau yatim

[1] http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_4_79.htm (diakses pada 21 Maret 2019 puku 09.00 WIB)

piatu. Tapi, ada juga yang masih memiliki orang tua namun terpaksa berada di panti asuhan karena ketidakmampuan orang tua dalam memberikan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan hidup anak-anaknya.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Begitu pentingnya hal ini sampai-sampai dalam berbagai literatur kita kerap menjumpai ungkapan-ungkapan seperti, "Hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri".[2] Dalam hal ini remaja dituntut dapat berkembang dan menyesuaikan diri, agar menjadi modal utama mereka ketika berada dalam masyarakat luas. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka remaja akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia.

Penyesuaian diri mungkin saja berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian orang menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tempat ia hidup bisa dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya. Boleh jadi, mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya.

---

[2] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010),Cet: 3, h. 523.

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.[3]

Dalam kenyataan, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri. Hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Rintangan-rintangan itu dapat bersumber dari dalam dirinya (keterbatasan) atau mungkin dari luar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara tidak tepat (salah suai).

---

[3] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), h. 193.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nuoman Rifai dijelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan pada dasarnya mengalami masalah dengan penyesuaian dirinya. Ketika seorang anak atau remaja masuk ke dalam panti asuhan tentu perlu beradaptasi dengan lingkungannya.[4] Karena ia berada di tempat yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya yaitu lingkungan keluarga. Proses penyesuaian diri ini menjadi sangat penting bagi remaja yang berada di panti asuhan.

Selain itu peran pengasuh juga sebagai pengganti orang tua anak menjadi sangat penting terhadap perkembangan penyesuaian diri remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Silfia Rahmah dkk, diketahui bahwa masalah yang dialami anak asuh di lingkungan panti berkaitan dengan pengasuh yaitu 29,17%.[5] Masalah-masalah penyesuaian diri dengan pengasuh terjadi karena anak asuh tidak dapat mematuhi norma-norma yang dibuat oleh pengasuh, kurang menyadari adanya otoritas pengasuh, tidak dapat menjalin relasi yang sehat dengan pengasuh, dan sebagainya.

---

[4] Nuoman Rifai, Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan, http://eprints.ums.ac.id/37823/1/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf. diakses pada 20 Oktober 2018 pukul 21. 58 WIB.

[5] http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/2993/5073 diakses pada 20 Oktober 2018 pukul 21. 58 WIB.

Kondisi penyesuaian diri remaja yang berada di Panti Asuhan Nurul Islam sebagian besar kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di panti asuhan. Berdasarkan informasi dari Faidullah yang merupakan salah satu pengurus di Panti Asuhan Nurul Islam menyatakan masalah yang dialami anak asuh yaitu masih kesulitan dalam menciptakan suasana yang menyenangkan ketika berkumpul, anak asuh sulit untuk mendengar nasihat pengasuh, anak asuh merasa bosan dengan kegiatan di panti asuhan, merasa minder, dan tidak percaya diri, bahkan sering terjadi konflik antar sesama anak asuh.[6]

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk menulis skripsi tentang penyesuaian diri remaja dengan judul "Layanan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Dalam Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Nurul Islam Serang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

---

[6] Faidullah, pengurus Panti Asuhan Nurul Islam Serang, "Mencari data awal masalah penyesuaian diri" diwawancarai oleh Dede Nurwan, pada Senin 12 November 2018.

1. Bagaimana kondisi penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Nurul Islam Serang?
2. Bagaimana efektivitas layanan konseling dengan pendekatan eksistensial-humanistik dalam mengatasi masalah remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di Panti Asuhan Nurul Islam Serang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Nurul Islam Kecamatan Serang.
2. Untuk mengetahui efektifitas layanan konseling dengan pendekatan eksistensial-humanistik dalam penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Nurul Islam Kecamatan Serang.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi khazanah ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan konseling khususnya tentang layanan konseling dalam penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Nurul Islam.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada:

a. Diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara positif.
b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pengasuh dalam membantu proses penyesuaian diri anak di panti asuhan.
c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada para akademisi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam pengembangan penelitian.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk mendukung penelitian ilmiah ini, maka peneliti berusaha mencari beberapa pustaka yang mengkaji hal serupa dengan apa yang

sedang diteliti oleh peneliti saat ini. Beberapa penelitian yang menjadi tinjauan pustaka, yaitu:

Skripsi Ade Setiawan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2017 judul "Bimbingan Anak di Panti Asuhan (Studi di Panti Asuhan Maulana Hasanuddin Cilegon, Banten)". Setiawan membahas tentang bagaimana peran pengasuh dalam membimbing anak asuh. Hasil penelitian Setiawan ini adalah dalam melakukan suatu bimbingan dengan menggunakan metode dan media pembelajaran sangat penting untuk diperhatikan karena metode yang digunakan pengasuh dalam menyampaikan materi. Agar dapat dimengerti, dipahami dan diterima dengan baik oleh anak asuh. Bimbingan yang dilakukan oleh pengasuh menggunakan metode seperti diskusi membahas tentang penjelasan pelatihan mengelas dimulai dengan mengenalkan alat-alat untuk mengelas kemudian menjelaskan teknik dasar mengelas yang baik dan benar lalu setelah memberikan penjelasan tersebut langsung mempraktikannya.

Perbedaan skripsi yang ditulis oleh Setiawan dengan skripsi saya adalah dari segi lokasi. Selain itu, skripsi Setiawan hanya menekankan peran pengasuh dalam membimbing anak di Panti Asuhan Maulana

Hasanuddin Cilegon dan Setiawan tidak memberikan layanan konseling secara langsung pada anak asuh. Sedangkan saya menekankan bagaimana memberikan layanan konseling secara langsung kepada remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan di Panti Asuhan Nurul Islam.[7]

Skripsi yang ditulis oleh Lailatul Adawiyah di Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2017 dengan judul "Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Seni Tari Di Kampung Sumur Gading". Adawiyah membahas bagaimana mengembangkan penyesuaian diri remaja melalui kesenian yaitu seni tari. Adapun hasil dari penelitian ini adalah dari keempat responden yang dijadikan sebagai subjek penelitian semuanya mengalami perubahan yang positif mulai dari penyesuaian dengan lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan juga lingkungan masyarakat.

Perbedaan skripsi yang ditulis oleh Adawiyah dengan skripsi saya adalah dari segi lokasi. Selain itu, skripsi Adawiyah hanya menekankan

[7] Ade Setiawan, "Bimbingan Anak di Panti Asuhan; Studi di Panti Asuhan Maulana Hasanuddin Cilegon Banten" (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 2017)

kepada pelatihan seni tari yang dijadikan sebagai metode pendekatan untuk penyesuaian diri remaja dan juga menggunakan layanan bimbingan pribadi sosial dalam membantu penyesuaian diri remaja. Sedangkan saya menekankan bagaimana memberikan layanan konseling secara langsung kepada remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan di Panti Asuhan Nurul Islam.[8]

Skripsi yang ditulis oleh Dien Sakinah di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuludin Dakwah Dan Adab IAIN Sultan Maulana Banten dengan judul "Penerapan Pendekatan Humanistik Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengembangkan Aktualisasi Diri Siswa". Skripsi tersebut membahas tentang bagaimana mengaktualisasikan diri siswa dengan menggunakan pendekatan humanistik dalam konseling kelompok. Adapun hasil dari penelitian ini adalah dari keenam responden yang dijadikan sebagai subjek penelitian semuanya mengalami perubahan yang positif dalam mengaktualisasikan dirinya.

---

[8] Lailatul Adawiyah, "Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Remaja Melalui Seni Tari Di Kampung Sumur Gading; Studi Kasus di Kampug Sumur Gading, Desa Margagiri, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang" (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 2017)

Perbedaan skripsi yang ditulis oleh Sakinah dengan skripsi yang saya tulis adalah dari segi lokasi. Selain itu, meskipun sama-sama menggunakan teori dan metode konseling kelompok akan tetapi yang membedakan adalah dari segi pembahasannya. Skripsi yang saya tulis membahas tentang penyesuaian diri sedangkan Sakinah membahas tentang aktualisasi diri siswa.[9]

F. Kajian Teoritis

1. Pendekatan Eksistensial-Humanistik

Existentialism adalah dasar dari metode fenomenologi yang berfokus pada eksistensi individu, hubungan dengan orang lain, serta kesenangan dan kesakitan yang langsung dirasakan.[10] *Existentialism* yaitu pandangan yang menganggap bahwa manusia bukan hanya makhluk rasional dan intelektual atau irrasional semata-mata, akan tetapi manusia adalah makhluk yang secara psikologis selalu berada dalam situasi

---

[9] Dien Sakinah, "Penerapan Pendekatan Humanistik Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengembangkan Aktualisasi Diri Siswa; Penelitian Studi Kasus Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Al-Hidayah Ciomas" (Skripsi pada Fakultas Ushuludin, Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017)

[10] Komalasari Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: Indeks, 2011), cet: 2, h. 289.

berkembang, berubah-ubah, dan menjadikan dirinya sendiri *(self becoming)* dalam waktu yang tepat.[11]

Aliran humanistik meyakini bahwa manusia mempunyai sifat dasar yang baik. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa manusia itu mempunyai kemampuan untuk terus berkembang, mengarahkan diri, kreatif, dan dapat memenuhi kebutuhannya sendiri.[12] Jadi, menurut aliran ini, manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan arah hidupnya sendiri dengan penuh kesadaran dan kebebasan. Psikologi eksistensial-humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia.

Menurut Gerald Corey ada beberapa konsep utama dari pendekatan eksistensial yaitu:

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan.

---

[11] Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum dan Agama,* (Jakarta: Golden Terayon Press, 1994), h. 78-79.

[12] Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling,* (Jakarta: Prenada Media Group, 2012), h. 143.

b. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan, dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati. Kesadaran atas kematian memliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya.

c. Penciptaan makna

Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan.[13]

Adapun tujuan dari terapi eksistensial menurut Gerald Corey adalah sebagai berikut.

[13] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013),Cet: 7, h. 54.

a. Agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik, yaitu:
   1) Menyadari sepenuhnya keadaan sekarang.
   2) Memilih bagaimana hidup pada saat sekarang.
   3) Memikul tanggung jawab untuk memilih.
b. Meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.
c. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik di luar dirinya.[14]

Dalam penelitian tindakan konseling, peneliti menggunakan teknik *strength bombardment.* Teknik ini merupakan salah satu teknik yang berasal dari paradigma humanistik-eksistensial yang dapat digunakan

[14] Gerald Corey, *Teori*,..., h. 56.

dalam situasi konseling individual atau kelompok kecil. Untuk mengimplementasikan *strength bombardment* (afirmasi-diri) pada seorang klien, konselor meminta klien untuk mengingat saat-saat atau situasi-situasi di mana klien menemukan tantangan atau masalah serupa namun ia berhasil, atau paling tidak sebagian berhasil menangani situasinya. Setelah itu memfokuskan pada klien dan membantu klien untuk mengidentifikasi daftar kekuatan dan karakteristik kesuksesan yang didemonstrasikannya.

Strength bombardment digunakan sebagai intervensi kelompok kecil untuk membantu klien mendengar kekuatannya dari anggota kelompok lain, yang demikian memungkinkan mereka untuk menginternalisasikan afirmasi dan memperbaiki gambaran tentang dirinya.[15] Selanjutnya dengan klien individual, *strength bombardment* atau afirmasi-diri dapat digunakan sebagai sebuah prosedur inkolasi atau pencegahan kekambuhan.

---

[15] Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui oleh setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 207-208.

2. Konseling Kelompok

Prayitno mendefinisikan konseling kelompok yaitu suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Seluruh anggota saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, menanggapi dan memberi saran. Sedangkan menurut Gazda bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.[16]

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pembinaan terhadap kemampuan pribadi dalam pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama yang diarahkan oleh konselor kepada konseli.

Langkah-langkah konseling kelompok yang peneliti terapkan mengikuti Prayitno yang menegaskan bahwa tahapan konseling kelompok terbagi menjadi 4 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.[17]

---

[16] Taty Fauzi, *Pelayanan Konseling Kelompok,* (Kota Tangerang: Tira Smart, 2018), h. 37.

[17] Taty Fauzi, *Pelayanan,...*, h. 65.

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah menjelaskan tujuan konseling kelompok dengan diawali perkenalan untuk membangun keakraban antar anggota kelompok.

TAHAP I **PEMBENTUKAN**	
Tema: Pengenalan diri, pelibatan diri dan pemasukan diri	
Tujuan	Kegiatan
1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok. 2. Tumbuhnya suasana kelompok. 3. Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok. 4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara para anggota. 5. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka 6. Dimulainya pembahasan	1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok. 2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4. Permainan untuk penghangatan/pengakraban

b. Tahap peralihan

Pada tahap ini peneliti mengalihkan kegiatan konseling kelompok kepada kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

TAHAP II **PERALIHAN**	
Tema: Pembangunan jembatan anatara tahap pertama dan tahap ketiga	
Tujuan	Kegiatan
1. Terbebaskannya anggota dari sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. 2. Makin mantapnya suasana dan kebersamaan. 3. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.	1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga). 3. Membahas suasana yang terjadi. 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahapan “kegiatan inti” untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dan diharapkan setiap anggota mengemukakan masalah pribadinya masing-masing.

TAHAP III **KEGIATAN**	
Tema: Pembahasan masalah anggota kelompok	
Tujuan	Kegiatan
1. Terungkapnya masalah yang dirasa, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. 2. Topik yang dibahas dapat tuntas dengan aktifnya seluruh anggota kelompok.	1. Saat kegiatan anggota kelompok diberikan sebuah tema yang akan dibahas. 2. Setiap anggota memberikan masukan, saran dan pendapatnya mengenai tema yang telah diberikan. 3. Satu diantara anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya. 4. Seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah konseli melalui pertanyaan dan memberikan saran. 5. Konseli akan diberikan kesempatan untuk merespon apa yang telah diceritakan oleh

	anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Tahap ini untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh anggota kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

TAHAP IV **PENGAKHIRAN**	
Tema: Penilaian dan tindak lanjut	
Tujuan	Kegiatan
1. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. 2. Terungkapnya hasil kegiatan konseling kelompok yang telah dicapai. 3. Terumuskannya rencana kegiatan yang lebih lanjut. 4. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan mesklipun kegiatan diakhiri.	1. Pemimpin kelompok (peneliti) mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. 2. Pemimpin kelompok (peneliti) mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 3. Membahas kegiatan lanjutan. 4. Mengemukakan pesan dan harapan dari anggota kelompok.

3. Penyesuaian Diri

a. Pengertian penyesuaian diri

Secara bahasa, penyesuaian adalah kata yang menunjukkan keakraban, pendekatan, dan kesatuan kata. Ia adalah lawan kata dari perbedaan, kerenggangan dan benturan. Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah lakunya.[18]

Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup. Apabila seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya cenderung akan mengalami kesulitan dalam mengubah tingkah lakunya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.[19] Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental

---

[18] Mustafa Fahmy, *Penyesuaian Diri*, (Jakarta: N. V. Bulan Bintang, 1982), h. 14.

[19] Ahmad Susanto, *Bimbingan & Konseling* , (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h. 121.

individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks.

Orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan.[20]

Seperti yang dijelaskan oleh Schneiders bahwa penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri

[20] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Bumi Aksara, 2009), cet: 5, h. 176.

baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi masalah dengan efisien. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individu pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.[21] Dalam hal ini, batasan penyesuaian diri yaitu sebagai proses yang melibatkan respons mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan.

b. Karakteristik penyesuaian diri

Secara umum karakteristik penyesuaian diri terbagi menjadi dua bagian yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

1) Penyesuaian diri yang positif

Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut.

[21] Nur, Gufron, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2011),cet: 2, h. 50.

a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
b) Tidak menunjukan adanya mekanisme pertahanan yang salah
c) Tidak menunjukan adanya frustasi pribadi.
d) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri
e) Mampu belajar dari pengalaman.
f) Bersikap realistik dan objektif.

2) Penyesuaian diri yang salah

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

a) Reaksi bertahan *(defence reaction)*

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia sedang tidak menghadapi kegagalan. Ia akan berusaha menunjukan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.

b) Reaksi menyerang *(agressive reaction)*

Individu yang salah dalam penyesuaian dirinya ia akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya.

c) Reaksi melarikan diri *(escape reaction)* Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.[22]

c. Aspek-aspek penyesuaian diri

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu penyesuian pribadi dan penyesuaian sosial.

1) Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.

[22] Fatimah Enung, *Psikologi Perkembangan*, hal. 195-198.

2) Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakatnya. Dalam proses penyesuaian sosial, individu berkenalan dengan nilai dan norma sosial yang berbeda-beda lalu berusaha untuk mematuhinya, sehingga menjadi bagian dan membentuk kepribadiannya.[23]

Menurut Elizabeth B. Hurlock tanda bahaya yang umum dari ketidakmampuan penyesuaian diri remaja yaitu:

a. Tidak bertanggung jawab, tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran, misalnya, untuk bersenang-senang dan mendapatkan dukungan sosial.
b. Sikap yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri.

[23] Fatimah Enung, *Psikologi*, hal. 207-208.

c. Perasaan tidak aman, yang menyebabkan remaja patuh mengikuti standar-standar kelompok.
d. Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang dikenal.
e. Perasaan menyerah.
f. Terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari.
g. Mundur ke tingkat yang sebelumnya agar supaya disenangi dan diperhatikan.
h. Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal dan memindahkan.[24]

4. Remaja dan Karakteristiknya

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

---

[24] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi rkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h. 239.

Erikson berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. Identity merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan identitas ini.[25] Erikson memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan *moratorium*, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab *siapa saya* (*who am I?*) Dia mengingatkan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya.

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka masa remaja ini meliputi:

a) Remaja awal: 12-15 tahun
b) Remaja madya: 15-18 tahun dan
c) Remaja akhir: 19-22 tahun.

[25] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h. 71

Adapun masa remaja ditandai dengan (a) Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen, (b) Minat seksualitas; dan (c) Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri.[26]

Sealain itu, William Kay mengemukakan tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut.

a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun secara kelompok.
d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri.
f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.

[26] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h. 71

g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.[27]

Pada masa remaja berkembang *"social cognition"*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan.

Karakteristik penyesuaian sosial remaja di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat adalah sebagai berikut.

1. Lingkungan keluarga
   a) Menjalin hubungan yang baik dengan para anggota keluarga (orang tua dan saudara)
   b) Menerima otoritas orang tua Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan (norma) keluarga
   c) Berusaha untuk membantu anggora keluarga, sebagai individu maupun kelompok dalam mencapai tujuannya.

[27] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan*,..., h. 72.

2. Lingkungan sekolah
   a) Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah.
   b) Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan seklolah.
   c) Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah.
   d) Bersikap hormat terhadap guru, pemimpin sekolah, dan staff lainnya.
   e) Membantu sekoalah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya.
3. Lingkungan masyarakat
   a) Mengakui dan respek terhadap hak-hak orang lain.
   b) Memelihara jalinan persahabatan dengan orang lain.
   c) Bersikap simpati dan altruis terhadap kesejahteraan orang lain.
   d) Bersikap respek terhadap nilai-nilai, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat.[28]

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak.

[28] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan*,..., h. 199.

Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yaitu proses pemberian bantuan kepada sekelompok anak atau perorangan dengan menggunakan tindakan layanan BK.[29] Jenis layanan BK yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dan cara mengumpulkan data menggunakan kualitatif deskriptif yang diajarkan oleh Ridwan yaitu mendeskripsikan tentang objek kajian secara objektif.

[29] Ridwan, *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling,* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 42

1) Siklus I

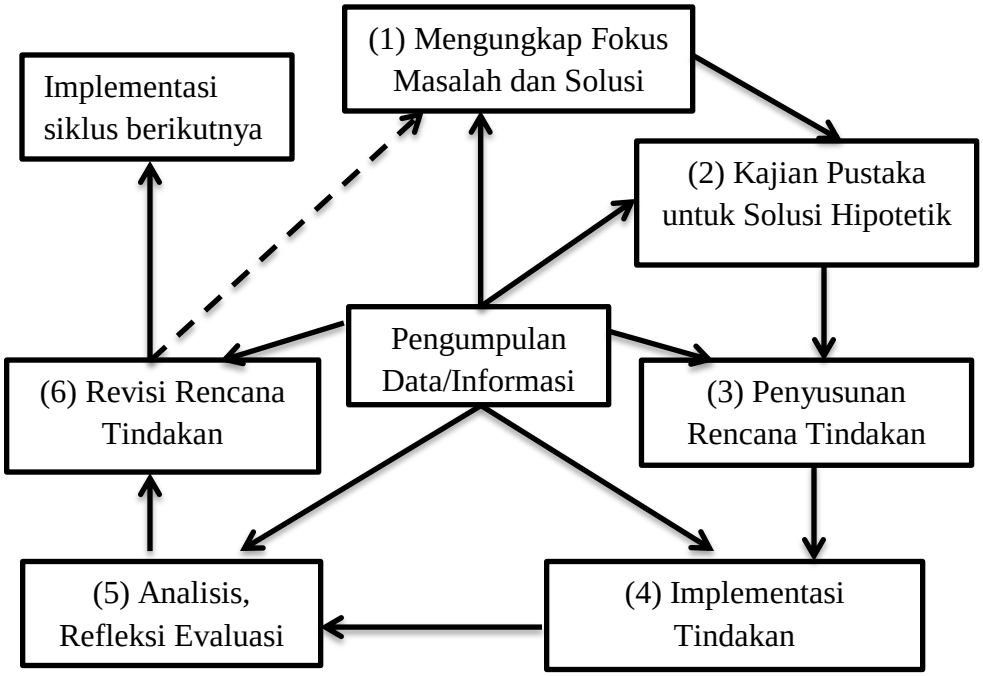
Pada siklus ini peneliti melakukan 3 kali pertemuan, hal ini dilakukan agar dapat terlihat penyesuaian diri remaja yang berada di Panti Asuhan Nurul Islam Serang dan dapat melihat perubahan mulai saat melakukan observasi hingga siklus I ini selesai dilakukan. Pada siklus ini dilakukan 6 tahap, mulai dari mengungkapkan masalah dan solusi hingga melakukan revisi rencana tindakan yang akan dilakukan pada siklus II.

2) Siklus II

Setelah peneliti melakukan analisis, refleksi pada siklus I dan mengetahui hasilnya masih ada beberapa anak asuh yang masih belum bisa mengatasi masalah terkait dengan penyesuaian diri dengan lingkungan di Panti Asuhan Nurul Islam Serang maka peneliti melakukan konseling individual pada siklus II.

Dengan mengacu pada langkah-langkah dalam penelitian yang dilakukan oleh Ridwan, yaitu : [30]

Kontrol siklus metodologi



[30] Ridwan, *Penellitian Tindakan,* h. 44.

2. Waktu dan tempat penelitian

   a. Waktu penelitian

      Penelitian ini dilaksanakan mulai dari observasi hingga selesai penelitian yaitu pada bulan Oktober 2018 – Mei 2019.

   b. Tempat penelitian

      Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Nurul Islam yang bertempat di Jl Banten No. 60, Kebaharan, Lopang, Kec. Serang, Kota Serang, Banten.

3. Subjek penelitian

   Penelitian ini difokuskan pada remaja yang berada di panti Asuhan Nurul Islam Serang yang berjumlah 8 responden. Usia remaja yaitu 15, 16, dan 18 tahun. Kedelapan responden ini dipilih dengan cara *purpossive sampling* yaitu berdasarkan informasi dari Faidullah, pengurus panti, yang mengatakan bahwa kedelapan responden tersebut mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan di Panti Asuhan Nurul Islam Serang.

4. Teknik pengumpulan data

   Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara berkolaborasi dengan pengasuh/pembimbing di Panti Asuhan Nurul

Islam Serang dalam mengumpulkan data melalui observasi, catatan ketika di lapangan, catatan ketika layanan dijalankan, wawancara dan dokumentasi. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian siklus I maupun siklus II adalah sebagai berikut.

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.[31] Observasi sebagai langkah awal dalam menentukan langkah-langkah yang akan diambil ketika melakukan penelitian. Serta pengamatan awal yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap objek yang akan diteliti.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).[32] Proses wawancara

[31] Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: Indeks, 2012), h. 125.

[32] Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan,* h. 124.

dilakukan untuk menunjang data-data yang diperlukan dalam mengolah data. Ada 11 orang yang diwawancarai yaitu 8 orang merupakan responden dengan tujuan untuk menggali informasi terkait dengan masalah penyesuaian diri remaja. Kemudian 3 orang lainnya yaitu pengurus Panti Asuhan Nurul Islam Serang yaitu Faidullah, Nurhayati, dan Nuris.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data tambahan berupa catatan-catatan yang tersimpan, catatan ketika sedang melakukan penelitian, catatan ketika melakukan observasi, buku-buku atau arsip yang berkenaan dengan penelitian yang diteliti.

5. Teknik analisis data

Dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling, analisis data dapat dilakukan secara sederhana maupun kompleks, baik analisis data kuantitatif maupun analisis data kualitatif, karena PTBK bisa merupakan tindak lanjut dari penelitian eksperimen maupun penelitian deskriptif.[33] Dalam melakukan analisis data dalam

[33] Ridwan, *Penelitian Tindakan*, h. 129.

penelitian tindakan dapat dilakukan dengan melihat fokus dari pencapaian hasil yang diinginkan dari suatu tindakan.[34] Namun sesuatu yang jelas bahwa dalam penelitian tindakan analisis perbandingan menjadi hal yang utama karena terjadinya perubahan, peningkatan, atau perbaikan mutu praktik hanya mungkin jika kondisi sesudah tindakan menunjukkan perubahan yang positif dari kondisi, proses, ataupun hasil sebelumnya, sehingga peneliti merasa yakin bahwa tindakan yang dilakukan merupakan tindakan yang dapat mengubah proses dan hasil ke tingkat yang lebih baik dan lebih bermutu.

Untuk melihat apakah terdapat perubahan dalam arti peningkatan akibat suatu tindakan tertentu maka uji beda dapat menjadi alat analisis yang penting, sehingga diperlukan data awal tentang kondisi sebelum dan sesudah tindakan itu dilakukan, bila dalam bentuk proses maka perbandingan sebelum dan saat proses berlangsung perlu dicermati dan dibandingkan.

---

[34] Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan tindakan)*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), hal. 272.

H. Sistematika Penulisan

Dalam skripsi yang akan saya buat terdiri dari 5 bab, yaitu:

Bab 1, menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab 2, menjelaskan tentang objek yang akan diteliti, dalam skripsi ini akan menjelaskan tentang gambaran umum panti asuhan Nurul Islam Serang, yaitu: sejarah Panti Asuhan Nurul Islam Serang, dan menjelaskan program bimbingan yang dilakukan di panti asuhan.

Bab 3, yaitu menjelaskan penyesuaian diri remaja yang berada di panti asuhan Nurul Islam Serang, meliputi: profil remaja dan gambaran penyesuaian diri di panti asuhan Nurul Islam Serang.

Bab 4, menjelaskan penerapan layanan konseling dengan pendekatan eksistensial-humanistik pada remaja di panti asuhan Nurul Islam Serang, meliputi: tindakan terapi eksistensial-humanistik dalam penyesuaian diri remaja di panti asuhan Nurul Islam serang, proses siklus I dan siklus II serta efektivitasnya.

Pada bagian akhir yaitu bab 5 berisi tentang kesimpulan dan saran.