BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa yang labil jika dilihat dari perkembangan fisik ataupun psikologis dan tidak sedikit remaja yang tidak dapat melewati masa tersebut dengan baik. Hurlock menyatakan bahwa beberapa ciri masa remaja di antaranya sebagai periode perubahan, yaitu tingkat perubahan dalam emosi, minat dan peran, sikap serta pola perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisiologis disertai dengan munculnya perasaan dan dinamisme birahi yang akan memengaruhi interaksi dan perilaku remaja, baik dengan teman sejenis maupun dengan teman lawan jenis.[1]

Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBurn, yang mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah

[1] Hunainah, *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*, (Bandung: RIZQI PRESS, 2019), h. 3.

masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahunan.[2] Dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu mengalami masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa.

Masa remaja adalah usia dimana individu berintregasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber .[3]

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental

---

[2] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 220.

[3] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 206.

emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga menimbulkan karakteristik yang berbeda antara satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis dan sosial menimbulkan banyak persoalan dan tantangan. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan oleh remaja pada dasarnya oleh kurangnya percaya diri.[4]

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Percaya diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga, seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Kepercayaan diri berperan dalam memberikan

[4] Suci Mutia Lukman dan Herman Nirwana, "Hubungan Konsep Diri Fisik Dengan Kepercayaan Diri Siswa SMP", *jurnal Noe Konseling*, Vol. 2, No. 1, (Universitas Negeri Padang, Januari 2020), h. 1-2.

sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia.[5]

Masalah kurangnya kepercayaan diri banyak dialami khususnya oleh para remaja. Kurangnya rasa percaya diri pada remaja disebabkan oleh faktor-faktor psikologi dan sosiologi. Faktor psikologi berkaitan dengan masa perkembangan remaja yang sedang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Masa ini disebut sebagai masa kritis identitas sehingga remaja merasa ragu-ragu dan canggung terhadap peran yang disandangnya. Keadaaan ini diperberat oleh adanya pandangan orang tua atau orang dewasa lain bahwa remaja belum mampu mengatasi masalahnya sendiri, sehingga hal ini akan memperlemah rasa percaya diri. Faktor sosiologi yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada remaja

[5] Emria Fitri, dkk, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi", *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No. 1, (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia *institute For Counseling, Education and Therapy*, Universitas Negeri Padang Juni 2018), h. 1-5.

berkaitan dengan tuntutan sosial di luar diri remaja. Pada umumnya orang tua dan guru lebih memberikan perhatian dan penghargaan pada remaja dengan prestasi akademik yang baik. Dalam kenyataan jumlah remaja yang mempunyai prestasi akademik yang baik (tinggi) relatif lebih sedikit dari pada remaja dengan prestasi akademik yang biasa (sedang). Tuntutan lingkungan yang selalu menekankan agar remaja berprestasi akademik yang tinggi akan dapat menimbulkan perasaan-perasaan kurang berhasil pada diri remaja, meskipun mungkin mereka memiliki prestasi yang baik dibidang lain. Apa bila perasaan kurang berhasil ini terus menghantui remaja maka hal ini akan dapat menghambat atau mengurangi rasa percaya diri remaja.[6] Hal ini akan mempengaruhi remaja dalam hal bersosialisasi, Peter L. berger mendefinisikan sosialisasi sebagai proses seorang anak belajar menjadi seorang anggota yang berpartisipasi dalam masyarakat. Menurut Kumanto Sunarto, definisi yang dipaparkan oleh

[6] Tina Afianti dan Budi Andayani, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Pengangguran Melalui Kelompok Dukungan Sosial", *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 2, (Universitas Gadjah Mada Yogyakarta Maret 2016), h. 35-46.

Berger menunjukkan pandangan bahwa melalui sosialisasi itulah (nilai-nilai) masyarakat masuk ke dalam individu manusia.[7]

Penyebab munculnya rasa kurang percaya diri ada beragam dan berbeda pada setiap orang. Ada yang kurang percaya diri karena pernah mengalami pengalaman yang buruk, pernah mengalami penindasan maupun trauma, ada pula yang kurang percaya diri karena pengaruh pola asuh semasa kanak-kanak. Pengalaman masa lalu memang tidak bisa diubah. Namun, ketahuilah bahwa selalu ada langkah yang bisa dilakukan untuk mengubah pemikiran dan ekspektasi remaja agar rasa percaya diri dapat meningkat.

Kondisi remaja yang ada di lingkungan Sayabulu Kec. Serang tentang rasa kepercayaan dirinya masih sangat kurang, banyak faktor yang menyebabkan remaja kurang percaya diri, ada yang disebabkan oleh takut salah dihadapan orang lain, ada juga yang disebabkan karena pola asuh orang tua yang keras yang mengakibatkan seorang remaja menjadi pendiam.

---

[7] Pengertian Sosialisasi,"https://id.wikipedia.org/wiki/Sosialisasi", Diakses pada pukul 15:18 WIB, 03/04/2021.

Ketika seorang remaja tidak mampu bersosialisasi, karena kurangnya kepercayaan diri yang disebabkan tidak mampunya mengelola *stress coping*. *Stress coping* adalah usaha atau upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk keluar serta mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada untuk mengatasi dan mengurangi sehingga individu dapat bangkit dan menjalani kehidupan yang lebih positif. Seperti yang dijelaskan dalam QS : Yusuf Ayat 87

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَاْيْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ
اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَاْيْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

"*Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir*".

Sesungguhnya agama islam memerintahkan kepada kita semua agar kita percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat Allah SWT. Manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Disinilah permasalahan yang akan diteliti oleh penulis. Pada permasalahan remaja ini, untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam bersosialisasi, penulis menggunakan teknik *coping* atau strategi *coping*.

Coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mangatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.[8]

Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stress atau tegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stres*full*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi.[9]

---

[8] Kertamuda, F. & Herdiansyah H, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru", *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol.6 No.1, (Universitas Paramadina April 2009), h. 14.

[9] Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), h. 29.

Dalam mengatasi permasalah dalam masa remaja sangat dibutuhkan bimbingan dari lingkungan ataupun dari remaja itu sendiri mau bagaimana ia menanggapi permasalahannya agar menciptakan kualitas diri yang remaja itu sendiri ingin ia capai dan meningkatkan rasa kepercayaan dirinya dalam bersosialisasi untuk terjun langsung kemasyarakat.

Alasan penulis melakukan penelitian sebagai mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah mempelajari ilmu-ilmu konseling, ada dorongan tersendiri dari penulis untuk memberikan bimbingan/konseling kepada remaja. Pemberian konseling ini diberikan kepada remaja untuk dapat menggunakan *coping* yang sesuai atau adaptif sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja dalam bersosialisasi di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan masyarakat.

Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik yang sesuai untuk diterapkan adalah teknik *coping* atau strategi *coping*. Berdasarkan uraian latar belakang diatas,

maka saya tertarik untuk meneliti “Penerapan Teknik *Coping* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Bersosialisasi Pada Remaja Di Lingkungan Sayabulu Kecamatan Serang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri remaja di Lingkungan Sayabulu?
2. Bagaimana penerapan dan hasil teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuannya adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologi remaja dalam meningkatkan rasa kepercayaan dirinya dalam bersosialisasi.
2. Untuk mendeskripsikan penerapan teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam

bersosialisasi pada remaja di Lingkungan Sayabulu Kecamatan Serang.

D. Manfaat Penelitian

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengetahuan bidang konseling, baik secara teoritis dan praktis yang dapat saya uraikan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain khususnya dalam bidang psikologi remaja untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam bersosialisasi. Serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan pada peneliti lain pada kajian yang sama dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang Bimbingan Konseling.

2. Secara Praktis

   a. Bagi Jurusan

      Menambah gagasan dan ilmu tentang peran bimbingan konseling dalam meningkatkan

kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja.

b. Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan serta peningkatan kualitas keilmuan dan pemahaman terhadap penerapan teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja.

c. Bagi Remaja Lingkungan Sayabulu

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan bagi remaja untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada banyak jurnal, artikel dan penyususan skripsi yang mengambil judul tentang meningkatkan kepercayaan diri ataupun tentang teknik/strategi *coping* yang sudah banyak ditemukan di antaranya:

Pertama, skripsi karya Septiyarini yang berjudul "Stres dan Koping Pada Petani Perempuan". Dalam skripsi ini penelitiannya berfokus pada pembahasan stres

dan koping pada petani perempuan yang mengalami stres. Karena sumber stres yang dialami oleh petani perempuan tersebut mulai dari keuangan, cuaca, beban kerja dan orang lain yang menjadikan sumber stres dan menjadikan sebuah tantangan.[10]

Perbedaan dalam skripsi Septiyarini dengan penelitian penulis dari segi objek penelitian. Dalam penelitian Septiyarini objeknya stres dan koping pada petani perempuan sedangkan penulis meneliti penerapan teknik coping untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja.

Kedua, skripsi karya Aan Sunaefi "Stres dan Koping Pada Istri Pertama Perkawinan Poligami". Skripsi ini berfokus pada stres dan koping pada pasangan suami istri yang mengalami poligami. Karena sumber stres yang dialami oleh istri yang merasa dipoligami oleh suaminya,

[10] Septiyarini, "Stres dan Koping Pada Petani Perempuan", Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, 17 Oktober 2013.

sumber stres ini juga difaktor karena adanya pembagian dalam segi ekonomi dan kasih sayang.[11]

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian Aan Sunaefi adalah pada objek penelitiannya Aan Sunaefi membahas tentang stres dan koping pada pasangan suami istri yang mengalami poligami, sedangkan penelitian penulis menggunakan teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dalam bersosialisasi.

Ketiga, skripsi karya Siti Hadijah Larashati yang berjudul "Koping Stres Pada Keluarga Pasien Stroke" skripsi ini membahas koping stres pada keluarga pasien stroke. Karena sumber stres yang disebabkan oleh stres internal, stres eksternal, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku..[12]

Perbedaan penelitian skripsi penulis dengan Siti Hadijah Larashati, terletak pada objeknya, Siti Hadijah

---

[11] Aan Sunaefi, "Stres dan Koping Pada Istri Pertama Perkawinan Poligami", Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.

[12] Siti Hadijah Larashati, "Koping Stres Pada Keluarga Pasien Stroke", skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, tahun 2020.

Larashati membahas tentang koping stres pada keluarga pasien stroke sedangkan skripsi penulis membahas tentang penerapan teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja. Namun sama-sama menggunakan teknik/strategi *coping* dan jenisnya *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.

F. Kajian Teoritis

1. Masa Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini.[13]

a. Pra Remaja (12-13 tahun atau 13-14 tahun)

[13] Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit PustakaSetia, 2003), h. 134.

Fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mangalami perubahan-perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivenes tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku ? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak "keren"? dan lain-lain.

b. Remaja Awal (14-17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia

mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya. Bedanya dengan remaja awal, ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional.

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak

perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga.[14]

Pada penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa yang begitu labil, masa yang begitu mudah untuk terbawa arus, entah itu arus yang positif ataupun negatif.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain

[14] John W Santrock, *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 23

.Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.[15]

Kepercayaan diri pada remaja tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya. Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Remaja yang puas

[15] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2011), h. 34.

pada kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, tidak kecewa dan tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam memutuskan segala sesuatu secara objektif. Remaja yang percaya diri juga cenderung mempunyai gambaran dan konsep diri yang positif. Hurlock menyatakan bahwa reaksi positif seseorang terhadap penampilan dirinya sendiri akan menimbulkan rasa puas yang akan mempengaruhi perkembangan mentalnya.

Disisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalan tugas,tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatanatau kelompok, menjadi

agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil. Menurut Mastuti & Aswi, individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya.[16]

3. Teknik/Strategi *Coping*

Coping bermakna harfiah yaitu pengatasan atau penanggulangan. *Coping* berasal dari kata "*to cope with*" yang berarti mengatasi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres.[17]

---

[16] Emria Fitri, dkk, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi", *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No. 1, (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia *institute For Counseling, Education and Therapy*, Universitas Negeri Padang Juni 2018), h. 1-5.

[17] Petty Gina dan Putri Nurdina, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 220.

Menurut Lazarus dan Folkman (*Stress, appraisal, and coping*) mendefinisikan *coping stress* sebagai strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realitis. Hal ini berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping stress* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Selain itu, Baron dan Bryne mendefinisikan *coping stress* sebagai respon individu untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi ancaman dan efek-efek negatif dari situasi yang penuh tekanan.[18]

Menurut Lazarus juga, *coping* memiliki dua fungsi umum yaitu: fungsinya dapat berupa

[18] Suneeta Joys Sihombing, "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring", *JP3SDM*, Vol. 9, No. 2, (Fakultas Psikologi Universitas Borobudur 2020), h. 51.

fokus ketitik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah:

a. *Emotion-Focused Coping*, adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.
b. *Problem-Focused Coping*, adalah suatu usaha untuk mengungari *stressor*, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

Dapat diketahui bahwa fungsi *coping* meliputi pengendalian masalah dengan cara mengontrol emosional dalam menghadapi permasalahan yang ada kemudian menyelesaikan masalah dengan

mempelajari permasalahan guna mengubah situasi kearah positif.[19]

Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi *coping*, yaitu:

a. *Problem Focused Coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu:
    1) Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
    2) Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
    3) Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan

[19] Triantoro Safaria dan Nofran Eka, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), h. 104.

menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emosional Focused Coping*, yang terdiri dari 5 macam yaitu:

1) Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
2) Membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
3) Penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
4) Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.

5) Lari atau penghindaran; menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.[20]

4. Pengertian Sosialisasi

Sosialisasi adalah usaha memasukkan nilai-nilai kebudayaan terhadap individu sehingga idividu tersebut menjadi bagian masyarakat. Proses sosialisasi merupakan pendidikan sepanjang hayat melalui pemahaman dan penerimaan individu atas peranannya didalam suatu kelompok.[21]

Menurut Charlotte Buchler, pengertian sosialisasi adalah proses yang membantu individu-individu belajar dan menyesuaikan diri bagaimana cara hidup dan berpikir kelompoknya agar ia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya.

---

[20] Alan Dwi Kurniawan,"Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Akibat Ketidakberhasilan Dalam Budidaya Udang (Studi Masyarakat Desa Bumi Pratama Mandira Kecamatan Sungai Menang Kabupaten OKI Sumatera Selatan)", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, 2017.

[21] Pengertian Sosialisasi,"https://id.wikipedia.org/wiki/Sosialisasi", Diakses pada pukul 15:18 WIB, 03/04/2021.

Sedangkan menurut Peter Burger, pengertian sosialisasi merupakan sebuah proses seorang anak menjadi seorang anggota yang berpartisipasi dalam masyarakat.

Menurut Bruce J. Cohen, pengertian sosialisasi adalah proses-proses manusia mempelajari tata cara kehidupan dalam masyarakat atau (*wats of life in society*) untuk memperoleh kepribadian dan membangun kapasitasnya sehingga dapat berfungsi dengan baik sebagai individu maupun sebagai anggota suatu kelompok.[22]

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, adalah metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme*,

[22] Khaerani Kurniawati, *Sosialisasi Kepribadian*, (Yogyakarta: Sentra Edukasi Media, 2018), h.7.

digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sempel sumber data dilakukan secara *purposive*.[23]

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini merupakan lokasi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini akan dilakukan di Lingkungan Sayabulu Kecamatan Serang.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan percatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan.[24]

---

[23] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), h.3.

[24] Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2018), h. 16.

Peneliti melakukan observasi pada remaja di Lingkungan Sayabulu Kecamatan Serang, terhadap rasa kepercayaan diri dalam bersosialisasi.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan Tanya jawab baik secara lisan, sepihak, berhadapan muka, maupun dengan arah serta tujuan yang telah ditentukan. Ada dua jenis wawancara yang dapat dipergunakan sebagai alat evaluasi yaitu:

1) Wawancara terpimpin (*guided interview*) wawancara yang terstruktur atau wawancara sistematis
2) Wawancara tidak terpimpin (*un-guided interview*) wawancara yang sederhana atau wawancara bebas.[25]

[25] Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran dalam*, . . . h. 19

Wawancara ini dilakukan dengan tatap muka langsung pada waktu yang telah disepakati, Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara tidak terpimpin kepada 5 orang klien, ketua RW 007, dan 1 orang sesepuh yang ada di Lingkungan Sayabulu.

c. Dokumentasi

Dalam mencari data, peneliti menggunakan catatan dan dokumen virtual maupun non virtual yang berkaitan dengan tema penelitian.

4. Analisis Data

Analisis data adalah proses dan penyususan secara sistematis, data yang diperoleh dari hasil wawancara catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat mudah diinformasikan kepada orang lain dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola,

memilih mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.[26]

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan skripsi, penulis menguraikan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan: Meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Gambaran Umum Lokasi Penelitian: meliputi sejarah Lingkungan Sayabulu, letak geografis Lingkungan Sayabulu dan Gambaran Umum remaja di Lingkungan Sayabulu.

Bab III Profil klien, faktor penyebab dan ciri-ciri remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi: meliputi identitas klien, faktor yang

---

[26] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, . . .* h. 334

menyebabkan klien kurang percaya diri dalam bersosialisasi dan Dampak Remaja Yang Memiliki Rasa Kurang Percaya Diri Dalam Bersosialisasi

Bab IV Penerapan Teknik *Coping* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Bersosialisasi Pada Remaja: meliputi proses bimbingan konseling dan hasil penelitian.

Bab V Penutup: meliputi tentang kesimpulan dan saran.