

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia ialah individu yang berada berdampingan bersama orang lain sehingga memiliki keterkaitan erat dengan sosial. Manusia cenderung hidup berkelompok serta melakukan interaksi dan komunikasi dengan orang lain sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial, beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya, serta mengenali berbagai kondisi yang terjadi dalam dirinya (Hapsah, 2024).

Manusia dituntut mengembangkan keterampilan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang timbul akibat berinteraksi di lingkungannya serta dapat selaras dengan norma dan ketentuan yang berlaku. Hubungan dengan orang lain juga berperan penting karena individu akan mengalami kesulitan dalam memahami peran dan tanggung jawabnya dalam kehidupan sosial. Kemampuan dalam berinteraksi serta menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya merupakan aspek yang penting bagi setiap individu (Nita, 2020).

Kemampuan untuk berinteraksi menjadi semakin nyata ketika individu memasuki lingkungan yang baru, terutama saat memasuki rentang usia remaja. Pada fase perkembangan ini, individu mulai melakukan proses pengenalan diri dan menjalin interaksi dengan berbagai orang, sehingga mendorong mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan tempat mereka berada (Audyna, 2022).

Huda (2023) menjelaskan bahwa masa transisi menimbulkan beragam perubahan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berbeda. Dalam menjalani masa transisi, remaja diharapkan mampu merespons berbagai perubahan secara adaptif, baik yang dipengaruhi oleh kondisi dalam dirinya maupun oleh lingkungan di sekelilingnya.

Perbedaan tingkat penyesuaian diri dapat ditemukan pada setiap individu ketika menghadapi lingkungan atau pengalaman yang baru. Ada individu yang dapat beradaptasi secara cepat dan efektif, sementara individu lainnya cenderung menghadapi berbagai kesulitan serta memerlukan waktu yang lebih lama dalam proses tersebut. Dalam masa remaja, perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar dapat menjadi tantangan tersendiri, sehingga penting bagi individu untuk mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang memadai untuk menunjang keberfungsian sosial dan emosional secara optimal (Fadriantie, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, individu perlu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri sehingga mampu mengelola berbagai situasi yang dihadapi yang dijumpai dalam rutinitas sehari-hari. Kemampuan ini perlu dibangun sejak dini karena dapat menjadi bekal penting guna mempersiapkan diri merespon beragam hambatan dan persoalan yang timbul dalam lingkungan masyarakat (Purwaningrum, 2022).

Perpindahan ke lingkungan yang baru dapat menjadi tantangan bagi sebagian individu dalam proses penyesuaian diri. Bagi siswa yang baru memasuki sekolah, tuntutan untuk beradaptasi menjadi semakin penting karena mereka harus mengenal aturan, budaya sekolah, proses belajar, serta

membangun interaksi terhadap warga sekolah. Perbedaan kondisi antara lingkungan lama dan lingkungan baru inilah yang sering kali memerlukan proses adaptasi yang tidak singkat (Nita, 2020).

Sekolah berperan penting dalam memfasilitasi siswa untuk mendukung proses penyesuaian diri, terutama pada masa transisi. Masa transisi sekolah terjadi ketika siswa berpindah dari satu jenjang pendidikan ke jenjang berikutnya. Dalam konteks ini, transisi dari SD ke SMP menjadi salah satu tahap yang perlu diperhatikan. Perpindahan dari jenjang SD ke SMP bukan proses mudah oleh sebagian siswa. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman remaja awal dalam mengatasi perubahan yang terjadi serta perubahan yang drastis dalam hampir semua aspek hidupnya. Sekolah menengah pertama merupakan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan sekolah dasar, di mana siswa mulai menjalani proses pencarian jati diri, memasuki lingkungan pergaulan yang lebih luas, serta menghadapi materi pembelajaran yang lebih kompleks. Sehingga, siswa perlu melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah agar mampu memenuhi berbagai tuntutan yang ada dan mencapai keberhasilan dalam proses pendidikannya (Wahyudi, 2024).

Menurut Endang (2021), siswa sebagai individu yang terus berkembang dan mengalami perubahan memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan di sekelilingnya. Setiap siswa memiliki karakteristik pribadi yang unik, sehingga kemampuan penyesuaian diri memiliki peranan penting yang harus dimiliki agar dapat menyesuaikan keadaan diri terhadap lingkungan dan diterima secara positif. Dalam konteks sekolah, kemampuan penyesuaian diri

sangat membantu terciptanya proses pembelajaran serta interaksi sosial yang baik. Siswa yang dapat menyesuaikan diri cenderung lebih mudah menyelesaikan permasalahan akademik, membangun hubungan yang positif dengan teman, guru, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah secara keseluruhan, termasuk terhadap mata pelajaran yang dihadapi (Oktaviani, 2023).

Menurut Fatah (2021), proses transisi dapat menjadi pengalaman baru yang penuh tantangan bagi setiap siswa, yang dapat membawa pengalaman menyenangkan maupun menimbulkan ketidaknyamanan, tergantung pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Namun, tidak semua siswa mampu merespons perubahan yang terjadi dengan cara yang sesuai. Perbedaan antara kondisi sebelumnya dan kondisi yang baru sering kali menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Kesulitan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, mental, dan fisik siswa, bahkan mendorong mereka untuk menarik diri dari lingkungan sekolah akibat rasa tidak nyaman yang dirasakan. Ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan baru juga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, terutama yang berkaitan dengan interaksi sosial (Noviandari, 2019).

Apabila kondisi tersebut tidak segera mendapatkan penanganan, proses perkembangan siswa dapat terhambat sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengembangkan maupun mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Sebaliknya, kemampuan beradaptasi yang baik memungkinkan siswa merasa lebih nyaman dalam lingkungan sekolah, memiliki rasa aman, serta menunjukkan sikap yang positif terhadap dirinya maupun lingkungannya.

Sebaliknya, mereka dapat menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, enggan membuka diri kepada orang lain, kurang mampu menerima umpan balik, serta merasa tidak menjadi bagian dari lingkungan sekitarnya. Akibatnya, siswa lebih memilih menghabiskan waktu sendiri, berpartisipasi secara terbatas dalam pergaulan, dan cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman maupun warga sekolah lainnya (Huda, 2023).

Guru BK SMP Negeri 5 Singaraja mengemukakan terkait wawancara bahwa peserta didik jenjang VII mengalami kesulitan dalam proses transisi jenjang dari SD ke SMP dipengaruhi oleh pola pikir negatif yang terbentuk dalam diri siswa. Pola pikir negatif ini muncul dalam bentuk penilaian yang negatif terhadap dirinya, seperti pemikiran bahwa dirinya belum mampu untuk mengikuti aturan-aturan yang berlaku di sekolah, tidak siap menghadapi tuntutan baru, atau melakukan kesalahan. Pikiran-pikiran tersebut cenderung bersifat otomatis dan muncul tanpa disadari, sehingga secara langsung memengaruhi perilaku siswa. Hal ini menegaskan bahwa hambatan dalam penyesuaian diri terletak pada cara siswa memaknai dan menafsirkan pengalaman yang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan aturan sekolah selama masa transisi jenjang belum berjalan optimal.

Selain itu, pola pikir negatif tersebut juga terlihat dalam kurang dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Siswa memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak akan diterima, tidak cukup baik dibandingkan teman, atau berpotensi ditolak dalam pergaulan. Pikiran ini merupakan bentuk interpretasi subjektif yang belum tentu sesuai dengan kenyataan, namun memiliki pengaruh terhadap

perilaku sosial siswa. Ketika pikiran tersebut terus dipertahankan, siswa cenderung menghindari interaksi, dan membatasi keterlibatan dalam aktivitas kelompok. Sehingga, keterbatasan dalam hubungan sosial didominasi pola pikir negatif yang menghambat keberanian dan kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Siswa juga mengalami kesulitan dalam merencanakan kegiatan dan mengatur waktu dengan efisien. Siswa memiliki pola pikir negatif juga berpengaruh pada kemampuan siswa dalam merencanakan kegiatan dan mengelola waktu. Pola pikir pesimis membuat mereka merasa bahwa rencana yang dibuat tidak akan berhasil, sehingga kemampuan mereka dalam mengelola tugas dan kegiatan harian belum optimal. Selain itu, adanya perasaan rendah diri saat menghadapi perbedaan dengan teman memperkuat munculnya pikiran self-defeating, sehingga siswa kesulitan menerima perbedaan secara positif. Pola pikir negatif ini memengaruhi perilaku siswa, sehingga mereka menjadi kurang aktif dan proses transisi jenjang berjalan lebih lambat.

Permasalahan penyesuaian diri yang dialami siswa memerlukan dukungan dari berbagai pihak. Guru BK menjadi salah satu yang berperan mendampingi siswa dalam persoalan selama proses pendidikan, yang pada akhirnya siswa mampu mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan sekolah. Untuk mendukung proses tersebut, guru BK dapat membangun komunikasi yang positif dengan siswa. Kehadiran guru tidak hanya dipandang sebagai pelaksana layanan, melainkan juga individu yang mampu mengadirkan dukungan, perhatian, dan rasa aman dalam

menyampaikan perasaan maupun kendala yang dialami. Dengan pendekatan yang terbuka, guru mencoba menciptakan suasana akrab bersama siswa melalui kegiatan yang lebih santai, seperti percakapan ringan, pendampingan kegiatan sekolah, atau kegiatan nonformal lainnya.

Namun, upaya ini sering kali masih menghadapi tantangan, salah satunya adalah kurangnya kepercayaan siswa terhadap guru bimbingan dan konseling. Banyak siswa merasa ragu untuk terbuka karena kekhawatiran bahwa apa yang mereka ceritakan tidak akan sepenuhnya dijaga kerahasiaannya.

Melihat kondisi tersebut, peneliti memandang diperlukan adanya layanan yang dapat mendukung siswa untuk menghadapi permasalahan penyesuaian diri. Peneliti menawarkan layanan dengan pendekatan kognitif *behavioral* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* kelompok. Menurut Dharsana (2025), pendekatan ini pengembangan dari konseling behavioristik yang menitikberatkan perilaku yang bisa diamati secara langsung. Konseling *behavioral* sendiri digunakan untuk mengentaskan permasalahan perilaku yang timbul, baik dorongan internal individu maupun kebutuhan untuk memenuhi tuntutan kehidupan. Melalui proses pembelajaran, pendekatan ini bertujuan membantu individu agar dapat bertindak dan berperilaku secara lebih efektif serta efisien. Sedangkan kognitif berfokus pada bagaimana pikiran tidak logis dapat memengaruhi perilaku mereka saat bersosialisasi di sekolah, serta siswa juga dapat memperoleh dukungan dari teman sebayanya, sehingga proses pemahaman dan perubahan perilaku.

Pendekatan ini berfokus pikiran, keyakinan, praduga, dan cara individu memandang suatu keadaan. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk

mengenali serta memperbaiki kesalahan dalam pola pikir yang dimilikinya. Selain itu, individu juga diarahkan untuk mengganti tingkah laku, menyelaraskan pikiran dan fisik, sehingga dapat berada dalam keadaan yang lebih baik, berpikir secara jernih, serta menentukan pilihan dengan tepat. Pendekatan kognitif behavioral bertujuan mendorong terjadinya perubahan pada pola pikir dan sistem keyakinan keliru agar dapat menghasilkan emosi dengan benar. Dalam pendekatan ini, aspek kognitif mempunyai fokus pada perubahan pola pikir, keyakinan, sikap, dugaan, dan imajinasi, dan membantu konseli mengetahui dan memperbaiki kekeliruan. Sementara itu, aspek *behavioral* berfokus pada perubahan pola respons yang kurang tepat terhadap situasi yang dihadapi, membantu individu mempelajari pola tingkah laku yang lebih adaptif, menenangkan pikiran dan kondisi tubuh, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih jelas (Sopiyah, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas permasalahan ini telah dilakukan, di antaranya oleh Arif & Winingsih (2018) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Ujungpangkah Gresik”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok Cognitive Behavior dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII.

Selain itu, penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Avira Heriani, Yeni Karneli, dan Netrawati (2024) dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir”. Hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri melalui pembentukan konsep diri yang positif pada siswa terisolasi.

Arif & Winingsih (2018) menerapkan pendekatan CBT biblioterapi untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa SMP. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Heriani, Karneli, dan Netrawati (2024) lebih berfokus pada penggunaan konseling kelompok berbasis CBT dalam membantu mengatasi masalah penyesuaian diri sekaligus mengembangkan konsep diri pada siswa yang mengalami keterisolasi. Akan tetapi, kedua penelitian tersebut belum secara khusus memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan kelompok, khususnya pada fase peralihan ke jenjang sekolah menengah pertama.

Penelitian ini memiliki fokus pada penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa SMP. Dalam konteks penelitian ini, teknik tersebut diterapkan untuk membantu siswa mengatasi pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungannya. Penelitian ini berfokus intervensi yang diarahkan langsung pada aspek kognitif siswa yang mempengaruhi kemampuan mereka penyesuaian diri. Konseling kelompok memfasilitasi siswa memberikan pemahaman melalui pengalaman dalam proses dinamika kelompok (Lasmawan, 2025).

Peningkatan kemampuan penyesuaian diri sejak dini diharapkan tidak hanya membantu siswa dalam menjalani masa transisi sekolah dengan lebih baik, tetapi juga membentuk landasan penting bagi perkembangan akademik,

hubungan sosial yang sehat, serta kesejahteraan psikologis di masa depan. Untuk itu, peneliti mengambil judul “Efektivitas Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam *Setting* Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berkaitan dengan permasalahan yang dikemukakan, peneliti memiliki ketertarikan mengidentifikasi permasalahan, yaitu siswa belum dapat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan baru di jenjang SMP karena cara berpikir berada pada tahap transisi sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi pada tuntutan yang ada. Lingkungan sekolah yang baru membuat mereka merasa canggung dan belum nyaman untuk berinteraksi. Siswa berpikir dirinya kurang mampu dalam lingkungan yang baru, dan berpikir kurang mampu menyesuaikan dengan teman-temannya.

1.3 Pembatasan Masalah

Hasil identifikasi pada persoalan tersebut, agar batasan penelitian lebih terfokus dan menghindari adanya penyimpangan maupun pengembangan inti permasalahan, maka diperlukan adanya fokus penelitian. Peneliti menitikberatkan pada layanan konseling kognitif *behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana efektivitas layanan konseling kognitif *behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 5 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kognitif *behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 5 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan ini diharapkan mampu memperkaya kajian keilmuan serta menyediakan landasan konseptual dan data empiris yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian berikutnya yang membahas topik sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru

Temuan ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan dalam pelaksanaan layanan di lingkungan sekolah.

- b. Bagi siswa

Temuan ini diharapkan membantu siswa dalam mengatasi berbagai hambatan yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri.

- c. Bagi peneliti lain

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan adaptasi siswa terhadap lingkungan sekolah.