

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Remaja (*adolescense*) adalah masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Perubahan secara biologis maksudnya adalah perubahan yang mencakup perkembangan fisik, perubahan secara kognitif maksudnya adalah perubahan yang meliputi pikiran, inteligensi dan bahasa, kemudian perubahan secara sosio emosional maksudnya adalah perubahan dalam berhubungan dengan orang lain, dalam emosi, kepribadian dan dalam konteks sosial (Santrock, 2003).

Menurut Mappiare (Ali, 2012) mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. Hal ini juga didukung oleh Desmita (2013), bahwa rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Pertama termasuk remaja.

Individu dalam rentang kehidupannya akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah. Hanya saja masalah yang dihadapi oleh individu satu akan memiliki bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan yang lainnya. Begitupun dengan siswa SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki masalah dalam hidupnya.

Ragam dari masalah yang timbul pada siswa sangatlah banyak, sebagaimana yang peneliti temukan pada SMP Negeri 9 Bandar Lampung yaitu Ada siswa yang sering membolos sekolah, beberapa siswa yang sering membolos dari mata pelajaran, terdapat siswa yang sering tidak mengerjakan tugas sekolah, ada siswa yang sering merokok di sekolah, beberapa siswa memilih untuk tidak memikirkan dan mencari jalan keluar, terdapat siswa yang sering melawan guru, beberapa siswa mencari hiburan jika memiliki masalah, ada siswa merasa minder dengan teman sekolah, terdapat siswa sering merasa pusing saat memiliki masalah, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, terdapat siswa yang pesimis dengan masalahnya, dan beberapa siswa tidak mencari solusi untuk hasil belajarnya yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 15-16 Agustus 2014 kepada 10 siswa yang sedang mengalami masalah tersebut, ternyata penyebab dari masalah yang timbul pada diri mereka adalah pengaruh lingkungan, yaitu beberapa siswa mengaku merokok karena merasa tertekan dengan ketidaknyamanan dirinya sehingga mudah untuk terpengaruh ajakan teman. Hingga saat ini menjadi kecanduan merokok.

Adapun faktor hubungan antar keluarga yang tidak harmonis. Siswa mengaku bahwa orang tua sering bertengkar di rumah dan sering kali mendapat perlakuan fisik dari ayah seperti, dipukul. Hal itu membuat mereka tidak nyaman berada di rumah. Sehingga mereka melampiaskan kekesalan dengan merokok, bermain PS, dan bermain internet diluar.

Keutuhan dalam struktur keluarga berperan penting terhadap perkembangan sosial anak. Menurut Gerungan, 2004 bahwa apabila orang tuanya sering berselisih dan menyatakan sikap saling bermusuhan dengan disertai tindakan-tindakan yang agresif, keluarga tersebut tidak dapat dikatakan utuh. Mereka juga tidak pernah mengungkapkan apa yang sedang mereka alami atau mereka rasakan kepada orang tua mereka.

Kemudian faktor ekonomi keluarga, dimana beberapa siswa minder dengan kondisi ekonomi keluarga yang lemah dan belum bisa menerima keadaan saat ini. Faktor lainnya yaitu hubungan dengan guru yang kurang baik. Siswa mengaku seringkali dimarahi karena tidak mengerjakan tugas. Saat itu, mereka tidak menyukai gurunya dan sering menghindari tugas pelajaran dengan membolos.

Konselor sekolah dan salah satu guru mata pelajaran mengatakan bahwa siswa-siswi tersebut seringkali dipanggil oleh guru Bimbingan dan Konseling karena berbagai macam masalah seperti bolos sekolah, bolos dari mata pelajaran tertentu, merokok, berkelahi, ribut di kelas, tidak mengerjakan tugas dan sering berperilaku kurang sopan terhadap guru seperti, melawan saat dinasihati gurunya.

Dilihat dari beberapa penyebab masalah yang terjadi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung tersebut dikarenakan *coping* adaptif yang rendah dimana siswa belum mampu untuk mengatasi masalah dan kondisi stresnya secara adaptif sehingga berpengaruh pada perilaku dan prestasi akademik mereka. Siswa yang tidak mampu mengatasi masalah mereka lama-kelamaan akan semakin terpuruk dan stress sehingga harus mulai menghadapi dan menyesuaikan diri dengan stres yang ia alami.

Pengertian *coping* menurut Lazarus dan Folkman (Santrock, 2003) adalah usaha individu baik secara kognitif maupun tingkah laku dalam mengurangi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas individu tersebut. Oleh sebab itu, *coping* adaptif tidak memiliki pengertian secara tersendiri. *Coping* adaptif merupakan indikator dari *coping* itu sendiri, dimana terdapat dua indikator yang berkaitan satu sama lain yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus dan Folkman, dalam Santrock, 2003).

Coping yang adaptif merujuk pada indikator *problem-focused coping* karena siswa akan berorientasi pada masalahnya. Oleh karena itu, *coping* adaptif adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

Untuk itu, *coping* adaptif bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 9 bandar Lampung sangatlah penting, mengingat hal tersebut dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Ketika siswa menghadapi masalah dalam

hidupnya diperlukan sebuah bantuan yang dapat membuat mereka mampu mencari solusi dan cara yang tepat untuk permasalahan diri mereka. Sebagai lembaga yang mengakomodir peran remaja sebagai siswa atau peserta didik, sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung perkembangan siswa. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga turut bertanggung jawab dalam mendukung pengembangan karakteristik yang mendukung peningkatan *coping* adaptif.

Berkenaan dengan hal tersebut, konselor sekolah memiliki tanggungjawab etis untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah tersebut sampai level tertinggi melalui layanan bimbingan dan konseling yang bermutu dan tepat sasaran. Oleh karena itu, perlunya guru Bimbingan dan Konseling atau konselor membantu siswa untuk dapat meningkatkan *coping* adaptif mereka yang dapat diberikan melalui bimbingan dan konseling. Dalam hal ini bimbingan dan konseling pada bidang pribadi.

Menurut Aqib (2012) mengatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah agar siswa dengan kemampuan yang dimilikinya dapat:

- 1) Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri
- 2) Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungannya yaitu lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat
- 3) Mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya
- 4) Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuannya, minat, bakat, dalam bidang pendidikan dan pekerjaan

- 5) Memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak di luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan di sekolah

Siswa dituntut untuk tidak hanya bertahan dalam kondisi atau situasi yang tertekan, tetapi mencari cara untuk mengatasi masalahnya secara adaptif yang dalam hal ini sebagai *coping* adaptif. Untuk meningkatkan *coping* adaptif dapat diberikan bantuan melalui bimbingan dan konseling dimana didalamnya terdapat konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2004), melalui konseling kelompok, hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit dapat diluruskan dan diperluas melalui pencairan, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif.

Dengan memberikan konseling kelompok, diharapkan dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015. Dalam pelaksanaan konseling kelompok tersebut, digunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya. Apabila dinamika kelompok dapat dikembangkan dan dimanfaatkan secara baik dan efektif, maka layanan tersebut dapat berjalan dengan baik sehingga *coping* adaptif pada siswa meningkat.

2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah:

1. Beberapa siswa yang sering membolos sekolah untuk menghindari tugas sekolah
2. Terdapat siswa yang sering membolos dari mata pelajaran untuk menghindari guru tertentu
3. Ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas sekolah
4. Beberapa siswa sering merokok di sekolah
5. Terdapat siswa yang sering melawan guru
6. Beberapa siswa bermain *game* jika memiliki masalah
7. Ada siswa tidak mau bergabung dengan teman sebayanya
8. Terdapat siswa sering merasa pusing saat memiliki masalah
9. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini adalah terdapat anak yang memiliki *coping* adaptif rendah. Permasalahannya adalah apakah konseling kelompok dapat

meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka dapat tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini secara umum terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk menambah khasanah keilmuan Bimbingan dan Konseling serta diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada calon guru dan guru Bimbingan Konseling dalam mengefektifkan kegiatan bimbingan dan konseling khususnya dalam konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan siswa.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah dasar dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta hasil observasi dan telaah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep. Ragam masalah yang dihadapi oleh siswa semakin banyak baik itu yang berhubungan dengan pribadi, sosial, belajar maupun masalah karir. Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi oleh siswa, maka akan timbul rasa ketidaknyamanan, kecemasan, stress, dan sebagainya sehingga akan mempengaruhi prestasi akademik dan tugas perkembangan mereka.

Siswa yang tidak mampu mengatasi masalah mereka lama-kelamaan akan semakin terpuruk dan stress sehingga harus mulai menghadapi dan menyesuaikan diri dengan stres yang ia alami. Segala macam bentuk tuntutan baik secara eksternal maupun internal membutuhkan respon yang adaptif dari remaja. Ketidakberhasilan individu dalam mengatasi masalah atau stressor mengakibatkan gangguan psikologis yaitu perubahan fungsi tubuh, muncul reaksi maladaptif, menjadi tidak bergairah, tidak bersemangat sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya. (Smet 1994).

Remaja, khususnya siswa SMP tidak akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan hanya menghindar atau bertahan pada masalah yang dihadapinya tanpa mencari cara atau strategi untuk menyelesaikan masalahnya. Strategi yang dimaksud merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah dan

berusaha untuk mengatasi stress yang mereka alami secara adaptif yang disebut dengan *coping* adaptif.

Pengertian *coping* menurut Lazarus dan Folkman (Santrock, 2003) adalah usaha individu baik secara kognitif maupun tingkah laku dalam mengurangi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas individu tersebut. Oleh sebab itu, *coping* adaptif tidak memiliki pengertian secara tersendiri. *Coping* adaptif merupakan indikator dari *coping* itu sendiri, dimana terdapat dua indikator yang berkaitan satu sama lain yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus dan Folkman, dalam Santrock, 2003).

Coping yang adaptif merujuk pada indikator *problem-focused coping* karena siswa akan berorientasi pada masalahnya. Oleh karena itu, *coping* adaptif adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Dengan *coping* adaptif, siswa akan berorientasi pada pemecahan masalah dengan keterampilan yang baru dan mencari solusi dari masalahnya sehingga siswa menjalani hidup dengan optimis dan lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan.

Untuk membantu siswa dalam meningkatkan *coping* adaptif dirinya diperlukan bantuan dari sekolah yang dapat melalui guru Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam rangka membantu menyelesaikan permasalahan tersebut

karena secara umum tujuan penyelenggaraan bimbingan dan konseling adalah membantu siswanya menemukan pribadinya dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut (Sukardi, 2008).

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa bidang salah satunya bidang pribadi, dimana guru bimbingan dan konseling membantu siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya (Sukardi, 2008). Sedangkan jenis layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Di dalam konseling kelompok terdapat komunikasi interaksi antara kawan sebaya yang menjadi salah satu sumber dukungan untuk meningkatkan *coping* adaptif siswa.

Menurut Mahler, Dinkmeyer & Munro (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

Kemampuan yang dikembangkan melalui konseling kelompok yaitu:

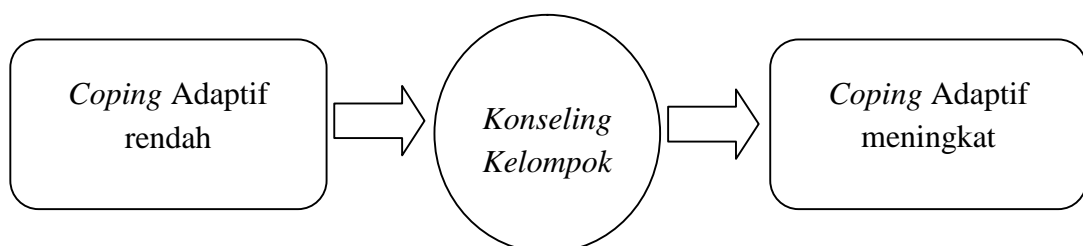
- a. pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga,
- b. interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial,
- c. pengambilan keputusan dan pengarahan diri,
- d. sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati,
- e. perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Menurut Santrock (2007) ketika berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya, anak-anak belajar untuk merumuskan dan menyatakan pendapat mereka sendiri, menghargai cara pandang kawan-kawan lain, melakukan negoisasi

secara kooperatif terhadap perbedaan pendapat sehingga memperoleh solusi, melibatkan standar-standar perilaku yang dapat diterima bersama. Interaksi dan komunikasi tersebut juga terdapat dalam konseling kelompok. Dimana, mereka akan saling berinteraksi, berkomunikasi, memberikan pendapat satu sama lain, dan memecahkan masalah secara bersama-sama.

Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2004) yang mengatakan bahwa melalui konseling kelompok, hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan dan didinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit dapat diluruskan dan diperluas melalui pencairan, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan dalam konseling kelompok sehingga *coping* adaptif meningkat

Dengan demikian pola pikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka pemikiran penelitian

D. Hipotesis

Arikunto (2006) menyebutkan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

Ha : Konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Ho : Konseling kelompok tidak dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.