

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu dari beberapa tahap perkembangan yang akan dialami semua manusia, dimana masa remaja adalah masa peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja terdapat banyak perubahan yang akan terjadi, baik fisik, kognitif dan psikososial, sehingga remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan berbagai perubahan yang dialami, baik perubahan dalam dirinya maupun dari lingkungannya.

Dalam lingkungan pendidikan, remaja memasuki jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia yaitu Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Dalam lingkungan pendidikan, remaja juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan transisi dari Sekolah Menengah Pertama menuju ke Sekolah Menengah Atas. Khususnya pada tahun pertama, mereka dituntut bisa menyesuaikan dengan lingkungan sekolah, peraturan sekolah, budaya sekolah, teman sebaya, bobot tanggung jawab dan hubungan dengan guru dan warga sekolah lainnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan Muchtar & Manan (1993) menunjukkan gambaran persoalan yang dihadapi remaja pada 4 lingkungan yaitu keluarga, sekolah, teman sebaya dan media massa. Pada lingkungan teman sebaya, hasilnya menunjukkan bahwa remaja lebih banyak mengalami persoalan teman sebaya di sekolah sebesar 34,7% dibandingkan dengan persoalan dengan teman sebaya di luar sekolah yaitu 18,2 %. Banyaknya persoalan yang terjadi

antara pelajar dengan teman di sekolah adalah karena hubungan dengan teman sebaya di sekolah terjadi lebih intensif dibandingkan dengan teman di luar sekolah.

Hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas X, mengatakan bahwa tahun pertama merupakan tahun adaptasi pada lingkungan baru. Siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah baik peraturan sekolah, teman sebaya dan guru. Siswa yang aktif dan percaya diri dikelas akan lebih mudah dikenal guru dan lebih cepat bergaul dengan teman sekelas. Begitu juga sebaliknya, siswa yang lebih pasif dan pemalu cenderung lebih lama dekat dengan teman dan dikenal oleh guru. Siswa yang lebih aktif terlihat lebih cepat untuk dekat dengan teman sekelas dibanding siswa yang pasif. Selain itu siswa yang aktif akan lebih sering ditunjuk sebagai pengurus kelas dibanding siswa yang pasif. Siswa yang pasif dan pemalu lebih senang menghabiskan waktu istirahat di kelas daripada harus bergaul dengan teman di luar kelas. Akibatnya siswa tersebut tidak mempunyai teman dekat dan cenderung menyendiri dan dikucilkan teman sebaya. Paling sering terlihat ketika ada tugas kelompok, siswa tersebut selalu bermasalah dalam memilih kelompok.

Hasil sosiometri di Sekolah Menengah Atas Khadijah Surabaya menunjukkan bahwa dari tahun ke tahun di sekolah terdeteksi ada beberapa siswa yang tidak terpilih dalam hubungan sosial mereka dengan teman sekelas mereka. Pada tahun 2010-2011 menunjukkan jumlah siswa yang populer sebanyak 8 orang dan siswa yang tidak terpilih berjumlah 26 orang. Sedangkan pada tahun 2011-2012 jumlah keseluruhan siswa populer 7 orang dan jumlah siswa yang tidak

terpilih sebanyak 19 orang. Pada tahun 2012-2013 jumlah keseluruhan siswa populer 9 orang dan jumlah siswa yang tidak terpilih sebanyak 25 orang. Banyaknya siswa yang tidak terpilih menunjukkan gambaran hubungan sosial dan tingkah laku sosial siswa. Selain itu menunjukkan indikasi iklim sosial yang kurang kondusif.

Hasil sosiometri tersebut juga mendukung hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa ada beberapa permasalahan yang sering dihadapi siswa-siswi. Salah satu permasalahan yang paling sering adalah permasalahan dengan teman. Permasalahan dengan teman tidak hanya kelas X, tetapi hampir semua tingkatan baik kelas X, kelas XI dan kelas XII pernah menghadapi permasalahan tersebut. Pada tahun 2012-2013, kurang lebih 3 bulan sampai 6 bulan setelah masa orientasi sekolah berakhir 4 orang siswa kelas X mengeluh tidak nyaman dikelas karena mereka masih belum punya teman di kelas.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan alasan mereka tidak memiliki teman yang cocok dengan mereka. Mereka merasa tidak nyaman berteman karena merasa tidak nyambung dengan topik pembicaraan ketika mereka mengobrol. Selain itu, terkadang mereka merasa lelucon teman mereka tidak masuk akal sehingga apa yang dianggap lucu temannya bagi mereka biasa saja. Terkadang mereka merasa ditertawakan dan dijadikan bahan ejekan dari temannya di kelas. Sebenarnya mereka ingin punya teman dekat namun mereka bingung memulai dari mana karena mereka merasa kaku dan bingung mau berbicara apa ketika memulai pembicaraan dengan mereka. Sehingga mereka lebih sensitif terhadap teman-temannya di kelas, mereka merasa ketika berbicara kurang mendapat

tanggapan dari temannya. Mereka merasa tidak nyaman dan tidak ada teman yang diajak cerita jika mengalami masalah. Mereka juga cenderung tidak peduli ketika ada teman yang membutuhkan saran atau bantuan dari mereka.

Fenomena permasalahan yang dialami remaja pada tahun pertama masa transisi sekolah sering menimbulkan masalah pada remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hasil penelitian Kusdiyati, dkk (2011) menunjukkan fenomena banyaknya siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi sosial. Diketahui bahwa masalah penyesuaian diri menempatkan peringkat teratas dibandingkan masalah yang lain. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa masalah yang berkaitan dengan membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah banyak dialami siswa-siswi di tempat penelitian. Sedangkan teman sebaya menuntut dapat menyesuaikan dengan pola-pola interaksi baru. Mereka mempelajari dan memperbaiki pemikiran-pemikiran, perasaan dan harapan serta tuntutan-tuntutan baru dari lingkungan. Interaksi dengan teman sebaya dapat membantu perkembangan berbagai kompetensi sosial dan personal, hal ini tidaklah mudah diperoleh individu. Kontak dengan teman sebaya dapat memberikan kesempatan untuk memperluas interaksinya dan mengembangkan kompetensi serta pola tingkah laku yang sedikit banyak sama dengan lingkungan dimana individu berada. Dengan demikian, remaja harus memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal untuk mampu berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah.

Menurut Santrock (2002) Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Siswa baru di sekolah seringkali bermasalah karena bergeser dari posisi atas atau senior di sekolah dasar ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru atau disebut sebagai *top-dog phenomenon*. Pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua siswa, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres tersebut timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis.

Pada masa transisi sekolah ini, banyak tekanan yang kuat sehingga mempengaruhi keyakinan kompetensi remaja yang cenderung negatif. Pada masa transisi ini, remaja dituntut untuk dapat bertahan dalam menghadapi perubahan birokrasi sekolah, jaringan sosial, hubungan dengan guru yang dapat mempengaruhi kompetensi remaja, identitas, dan motivasi berprestasi (Elliot & Dweck, 2005).

Hasil penelitian Larson dan kawan-kawan (dikutip oleh Sears *et.al.*, 1991) menemukan fakta bahwa 74, 1% waktu remaja dihabiskan bersama orang lain di luar lingkungan keluarganya. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa interaksi sosial atau menjalin hubungan dengan orang lain merupakan kebutuhan penting dan mendasar bagi remaja mengingat sebagian besar waktu mereka habiskan bersama orang-orang di luar lingkungan keluarganya. Hal ini disebabkan karena masa remaja disebut pula sebagai masa *social hunger* (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (Ling, 2002). Dengan demikian,

teman sebaya pada masa remaja sangat penting. Tetapi pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami permasalahan dengan teman sebaya.

Menurut Parker & Asher (1987, dalam Elliot & Dweck, 2005) remaja yang diterima oleh sebayanya karena memiliki keterampilan sosial yang baik dan memiliki kompetensi dan motivasi berprestasi yang baik. Sebaliknya remaja yang ditolak secara sosial, memiliki kecenderungan agresif, dan memiliki kompetensi dan motivasi yang kurang.

Menurut Ling (2002) penolakan dari *peer group* dapat menimbulkan frustrasi dan menjadikan dia merasa terkucil dan merasa rendah diri. Namun sebaliknya apabila remaja dapat diterima oleh rekan sebayanya dan bahkan menjadi idola tentunya ia akan merasa bangga dan memiliki kehormatan dalam dirinya. Dengan demikian, penting bagi remaja memiliki kemampuan hubungan interpersonal untuk menjalin hubungan dengan orang lain khususnya teman sebaya.

Kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang trampil atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu individu-individu yang mengalami kesulitan bergaul. Individu yang pandai bergaul biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Sebaliknya, orang yang sulit bergaul merasa kesulitan untuk memulai berbicara,

terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya (Ramdhani, 1995).

Menurut Johnson (2000) awal kelanjutan dan berakhirnya hubungan tergantung dengan besarnya kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Kemampuan ini diperlukan untuk membangun dan memelihara hubungan secara konstruktif. Dengan demikian, kemampuan menjalin hubungan interpersonal sangat penting dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya yang mana akan mempengaruhi remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Pada kenyataannya tidak semua remaja mampu bergaul dengan teman sebayanya hal ini disebabkan karena ada kesulitan yang dialami remaja berawal dari kesulitan bergaul. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neila Ramdhani pada tahun 1995 yang menguji efektivitas pelatihan ketrampilan sosial pada mahasiswa yang sulit bergaul. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan perilaku bergaul.

Penelitian selanjutnya telah dilakukan Neila Ramdhani pada tahun 1996 tentang perubahan perilaku dan konsep diri remaja yang sulit bergaul setelah menjalani pelatihan keterampilan sosial menunjukkan adanya peningkatan perilaku sosial, harga diri, dan sebaliknya terjadi penurunan tingkat kecemasan sosial.

Penelitian lain dilakukan oleh Jupp, dkk. (1990, dalam Ramdhani: 1994;1995) yang melakukan penelitian terhadap anak-anak pemalu dan terisolasi sosial yang diberi paket pelatihan serupa. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri anak meningkat, demikian pula kemampuan tingkah laku sosialnya juga meningkat. Konsep diri yang meningkat di sini, akan mempengaruhi berkurangnya kecenderungan subyek untuk melakukan penilaian yang negatif terhadap dirinya. Dengan demikian subyek sudah tidak mengalami kesulitan dalam melakukan hubungan sosial.

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas, peneliti ingin mengetahui efektifitas pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

“Apakah pelatihan keterampilan sosial efektif untuk membantu meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal pada remaja?”

1.3 Signifikansi Penelitian

Penelitian terkait dengan keterampilan sosial dilakukan oleh Neila Ramdhani (1995) sebagai terapi untuk membantu remaja yang sulit bergaul. Pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang mulai banyak digunakan, terutama untuk membantu penderita kesulitan bergaul. Teknik ini dapat digunakan sebagai teknik tunggal maupun teknik lengkap yang digunakan bersama-sama teknik psikoterapi lainnya. Pelatihan ini

bertujuan untuk mengajarkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain kepada individu-individu yang tidak trampil menjadi trampil berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam hubungan formal maupun informal.

Dalam pelatihan ketrampilan sosial disajikan beberapa model atau contoh tingkah laku. Subyek atau klien diminta untuk mengobservasi, kemudian menirukan tingkah laku tersebut. Jadi dalam pelatihan ketrampilan sosial terkandung prinsip-prinsip belajar sosial seperti yang dikemukakan Bandura (dalam Hergenhan, 1976, dalam Ramdhani, 1995). Individu melihat, mengobservasi, kemudian menirukan tingkah laku yang diajarkan tersebut. Apabila individu berhasil menirukan tingkah laku tersebut, pelatih akan memberikan penguah.

Dalam pelatihan ketrampilan sosial ini, masing-masing ketrampilan di modelkan oleh model yang pasif, agresif, dan asertif. Dengan demikian, peserta pelatihan dapat membedakan antara ketiganya, memainkan perannya sehingga mereka dapat merasakan emosi-emosi yang menyertai setiap perilaku.

Pelaksanaan pelatihan ketrampilan sosial ini, dapat dilakukan dalam format terapi, artinya dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan, atau dalam format workshop, yaitu dilakukan dalam waktu satu atau dua hari penuh. Penentuan format ini sangat berkaitan dengan peserta pelatihan. Untuk peserta yang benar-benar mengalami masalah kesulitan bergaul atau problem klinis lainnya, sebaiknya menggunakan format terapi. Pertemuan 2 jam perhari dan dilakukan selama 10-12 kali pertemuan merupakan pilihan yang tepat.

Sebaliknya untuk peserta yang hanya ingin meningkatkan ketrampilan atau ingin menambah pengalaman, format workshop 1-2 hari cukup bermanfaat. Besarnya kelompok hendaknya tidak lebih dari 12 orang (Kelly, 1982; Michelson, dkk. 1985, dalam Ramdhani, 1995). Pelatihan yang dilakukan oleh Neila Ramdhani menggunakan sistem kelompok. Dalam pelaksanaan pelatihan dalam kelompok tentu saja ada beberapa syarat yang harus dipenuhi. Besarnya kelompok hendaknya tidak lebih dari 12 orang (Kelly, 1982; Michelson, dkk. 1985, dalam Ramdhani, 1995). Kelompok yang terlalu besar akan membawa akibat negatif, karena masing-masing anggota kelompok akan memiliki kesempatan berlatih yang sedikit.

Pelatihan ketrampilan sosial yang disusun Ramdhani sudah diteliti efektif dalam membantu remaja yang sulit bergaul (Ramdhani, 1993, dalam Ramdhani, 1995). Pada penelitian ini, dilaporkan telah terjadi peningkatan konsep diri dan perilaku sosial pada remaja-remaja yang mengikuti pelatihan. Penelitian serupa telah dilakukan pula pada subyek berbeda, yaitu mahasiswa yang sulit bergaul (Ramdhani, 1994; 1995). Hasil menunjukkan adanya peningkatan perilaku sosial, harga diri, dan sebaliknya terjadi penurunan tingkat kecemasan sosial.

Pelatihan keterampilan sosial selain dapat membantu remaja dan mahasiswa, penelitian ini juga efektif dalam untuk membantu anak-anak. Penelitian lain dilakukan oleh Jupp, dkk. (1990, dalam Ramdhani, 1995) yang melakukan penelitian terhadap anak-anak pemalu dan terisolasi sosial yang diberi paket pelatihan serupa. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri anak meningkat, demikian pula kemampuan tingkah laku sosialnya juga meningkat.

Konsep diri yang meningkat di sini, akan mempengaruhi berkurangnya kecenderungan subyek untuk melakukan penilaian yang negatif terhadap dirinya. Dengan demikian subyek sudah tidak mengalami kesulitan dalam melakukan hubungan sosial.

Seseorang yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dapat dipengaruhi oleh penilaian yang negatif terhadap dirinya. Hal ini dapat digambarkan dari penelitian yang pernah dilakukan peneliti terkait dengan hubungan antara persepsi diri dan harga diri dengan kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Hasilnya menunjukkan bahwa harga diri akan mempengaruhi kemampuan menjalin hubungan interpersonal remaja awal. Begitu juga sebaliknya, ketika remaja tidak memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik akan mempengaruhi harga diri remaja awal. Dengan demikian, meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal pada masa remaja cukup penting dilakukan. Harapannya dengan pelatihan keterampilan sosial dapat membantu meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal remaja.

Jika ditinjau dari jenis kelamin subyek penelitian, tidak ada perbedaan kemampuan menjalin hubungan interpersonal anatar perempuan dan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Nashori (2003) bertujuan untuk melihat perbedaan kompetensi interpersonal mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kompetensi interpersonal mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Penelitian Stravinsky, dkk. (1987, dalam Ramdhani, 1995) melakukan penelitian efektivitas *social skills training* untuk membantu meningkatkan kinerja pasien penderita disfungsi sosial. Dilaporkan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini kinerja mereka meningkat dan sebaliknya tingkat kecemasannya berkurang. Penelitian ini mendukung teori yang mengatakan bahwa subyek yang mengalami kesulitan penyesuaian disebabkan oleh adanya kecemasan pada dirinya (Wolpe dan Lazarus, dalam Bierman, 1987, dalam Ramdhani, 1995) atau sebaliknya kesulitan penyesuaian akan menimbulkan kecemasan (Twentyman, dalam Bierman, 1987, dalam Ramdhani, 1995), sehingga dengan meningkatnya kinerja berhubungan sosial seorang subjek, tingkat kecemasannya akan menurun.

Dari berbagai hasil penelitian tersebut, peneliti melakukan penelitian terkait dengan keterampilan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal remaja. Pelatihan ini menggunakan sistem kelompok dengan format *workshop* selama 2 hari. Peneliti memilih subyek remaja baik perempuan maupun laki-laki. Dalam pelatihan ketrampilan sosial disajikan beberapa model atau contoh tingkah laku dari cuplikan film, *roleplay* maupun observasi secara langsung.

Dari beberapa penelitian sebelumnya, perbedaan pada penelitian ini terletak pada subyek yang dipilih merupakan remaja yang mengalami masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Pada masa transisi ini, remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan baru. Selain itu, tujuan penelitian ini untuk menguji pelatihan keterampilan sosial dalam meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal remaja untuk

membantu siswa-siswi yang memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang rendah dan sangat rendah. Permasalahan dalam penelitian ini diangkat dari permasalahan yang ada di tempat penelitian. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sejauhmana metode intervensi pelatihan keterampilan sosial dapat membantu menyelesaikan masalah yang ada disekolah penelitian dilaksanakan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan pada rumusan masalah yaitu:

“Untuk mengetahui apakah pelatihan keterampilan sosial efektif untuk meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal remaja”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat secara Teoritis

- a. Manfaat yang ingin dicapai secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah yang dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi perkembangan dan pendidikan yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami remaja pada saat transisi sekolah.
- b. Menambah pemahaman dan memperkaya teori mengenai kemampuan menjalin hubungan interpersonal pada remaja.
- c. Menambah pemahaman dan memperkaya teori pelatihan keterampilan sosial pada remaja.

1.5.2 Manfaat secara Praktis

- a. Memberikan sumbangan alternatif intervensi dengan menggunakan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal pada remaja.
- b. Bagi siswa-siswi SMA, secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran kelebihan dan kekurangan dirinya dalam kemampuan menjalin hubungan interpersonal, dimana remaja tersebut dapat memperbaiki kekurangan dan mengembangkan kelebihan tersebut sehingga menjadi sosok diri “matang” yang memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang lebih baik untuk menghadapi masa dewasa kelak.
- c. Bagi pihak sekolah, secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran perkembangan sosial siswa-siswi yang mengalami transisi sekolah dan penelitian ini dijadikan salah satu solusi untuk menyelesaikan permasalahan sosial remaja di sekolah.