

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI BALAI REHABILITASI SOSIAL**

Tesis

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Magister Psikolog**

**Program Magister Psikolog
Konsentrasi Psikologi Klinis**



diajukan oleh:

Akhmad Wahyudi, S.Psi

08 915 003

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2012**

Tesis

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI BALAI REHABILITASI SOSIAL**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Akhmad Wahyudi, S.Psi.

08 915 003

telah dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji

pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Fuad Nashori Suroso, S.Psi., M.Si., Psikolog

RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Tim Penguji

Anggota Tim Penguji

Dr. Sukarti, Psikolog

Dr. Tjipto Susana, M.Si., Psikolog

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk

Memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Tanggal

Ketua Progam Magister Psikolog

RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog

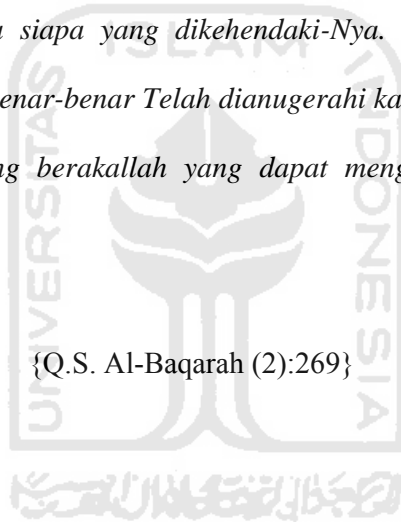
HALAMAN MOTTO

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا
يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

Artinya:

“Allah menganugerahkan Al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar Telah dianugerahi karunia yang banyak. dan Hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)”.

{Q.S. Al-Baqarah (2):269}



HALAMAN PERSEMBAHAN



*Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya
H. Soelistijono, S.IP & Hj. Sri Rahayu
yang telah memberikan perhatian, kasih sayang, kepercayaan,
kesempatan dan membantu putranya dalam mewujudkan cita-cita*

Terima Kasih Bapak!

Terima Kasih Ibu!

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Akhmad Wahyudi, S.Psi dengan disaksikan oleh tim penguji tesis, dengan ini menyatakan bahwa tesis ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Yogyakarta, 01 Maret 2012

Yang menyatakan,

Akhmad Wahyudi, S.Psi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'amin,, kami panjatkan kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* yang mencurahkan segala nikmat dan kasih sayang kepada kita semua. Sholawat dan salam kami sampaikan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad *Sallallahu 'Alayhi Wa Sallam*, yang telah menyampaikan ajaran yang benar dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, sehingga menjadi pedoman bagi kita yang tunduk dan patuh serta setia hingga akhir hayat.

Tesis ini disusun untuk melengkapi persyaratan memperoleh derajat Sarjana S-2 pada Program Magister Psikolog Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Peneliti menyadari dalam penyusunan tesis ini banyak pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog, Dekan dan dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog, Ketua Progam Magister Psikolog Universitas Islam Indonesia.

3. Bapak Fuad Nashori Suroso, S.Psi., M.Si., Psikolog, dosen pembimbing tesis yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
4. Koordinator bidang Psikologi Klinis Program Magister Psikolog Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dan jajaran staf (Mbak Mus dan Mas Robit) yang banyak membantu peneliti selama menempuh studi.
5. Seluruh dosen pengajar di Program Magister Psikolog Universitas Islam Indonesia yang telah mengajarkan ilmu-ilmu dan *sharing* pengalaman.
6. Bapak Tekad Wahyono, S.Psi., M.Si., yang telah meluangkan waktu dan pikiran selama proses penelitian ini dilakukan.
7. Ibu E. S. Windrati, S.H. atas perhatian dan kepercayaan yang selama ini diberikan kepada peneliti, pegawai serta teman-teman Balai Rehabilitasi Sosial Suko Mulyo Tegal Jawa Tengah yang telah banyak membantu peneliti selama ini dan berkenan untuk berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini.
8. Istriku tercinta, Oeni Rascelina Abras, S.Psi., atas cinta kasih, kesabaran, perhatian, dan dukungan penuh kepada peneliti selama proses penelitian ini dilakukan.
9. Anakku tersayang, Ulina Rasendriya Fahmida, atas keluguan dan kelucuan yang engkau berikan membuat Bapak jadi semangat untuk segera menyelesaikan tesis ini.
10. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak dan Ibu Mertua yang kukasihi, Saudara-saudaraku, Susiono Herawati, S.T., Ghofur Aji Budi Susianto, S.T., Aulia

Zahwa Al Husna dan Novri Cahyanto Abras, S.Pd., atas dukungan dan doa kalian selama ini yang selalu mewarnai hidupku.

11. Teman-teman mahasiswa angkatan V Program Magister Psikolog Universitas Islam Indonesia atas persaudaraan dan persahabatan kita selama ini semoga kekal selamanya.

Semoga Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* senantiasa memberikan kasih sayang-Nya, melindungi dan membalas segala kebaikan dan ketulusan yang diberikan. Amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Yogyakarta, 01 Maret 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I. PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	19
C. Manfaat Penelitian	19
1. Manfaat Teoritis	19
2. Manfaat Praktis	19
D. Keaslian Penelitian	20
1. Keaslian Topik.....	20

2. Keaslian Teori.....	22
3. Keaslian Alat Ukur dan Subjek Penelitian.....	24
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	26
A. Penyesuaian Diri.....	26
1. Pengertian Penyesuaian Diri	26
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	29
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	32
4. Proses Penyesuaian Diri	37
5. Karakteristik Penyesuaian Diri Yang Efektif.....	38
B. Remaja Balai Rehabilitasi Sosial.....	40
1. Pengertian Remaja Putri.....	40
2. Pengertian Balai Rehabilitasi Sosial (Panti Asuhan).....	42
3. Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial (Panti Asuhan)	45
C. Pelatihan Ketrampilan Sosial	47
1. Pengertian Pelatihan Ketrampilan Sosial.....	47
2. Aspek-Aspek Ketrampilan Sosial.....	50
3. Dimensi Pelatihan Ketrampilan Sosial.....	53
4. Modul Pelatihan Ketrampilan Sosial.....	56
D. Efektivitas Pelatihan Ketrampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial.....	64
E. Hipotesis.....	79
BAB III. METODE PENELITIAN	80
A. Identifikasi Variabel Penelitian	80

B. Definisi Operasional.....	80
1. Penyesuaian Diri.....	80
2. Pelatihan Keterampilan sosial.....	81
C. Rancangan Penelitian	82
D. Subjek Penelitian	86
E. Metode Pengumpulan Data	87
F. Prosedur Pemberian Perlakuan	90
G. Alat Eksperimen	91
H. Validitas dan Reliabilitas	95
I. Metode Analisis Data.....	97
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	98
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan	98
1. Orientasi Kanchah Penelitian	98
2. Persiapan Penelitian	99
a. Persiapan Administratif	99
b. Persiapan Alat Ukur	101
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur Angket Penyesuaian Diri.....	102
4. Hasil Uji Coba Alat Ukur Modul Pelatihan Keterampilan Sosial	105
5. Persiapan Modul	105
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	106
1. Pelaksanaan Uji Coba (<i>Try Out</i>) Angket Penyesuaian Diri.....	106
2. Pelaksanaan Uji Coba (<i>Try Out</i>) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial	107
3. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	107

4. Pelaksanaan Perlakuan.....	108
a. Sesi Satu (Orientasi Pelatihan)	109
b. Sesi Dua (Kesadaran Diri)	110
c. Sesi Tiga (Kuatkan Potensi, Jadikan Bekal Diri)	112
d. Sesi Empat (Ketrampilan Interpersonal)	113
e. Sesi Lima (Maafkan dan Ikhlasikan yang Telah Terjadi)	114
f. Sesi Enam (Ketrampilan Berkomunikasi)	116
g. Sesi Tujuh (Ketrampilan Asertif)	118
h. Sesi Delapan (Pengelolaan Stres)	121
i. Sesi Sembilan (Pengelolaan Waktu).....	121
j. Sesi Sepuluh (Nilai-Nilai Kehidupan)	123
k. Sesi Sebelas (Penutup)	124
5. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	125
6. Pelaksanaan <i>Follow up</i>	125
C. Hasil Penelitian	126
1. Deskripsi Subjek Penelitian	126
2. Deskripsi Data Penelitian	126
3. Hasil Uji Prasyarat.....	128
a. Uji Normalitas Sebaran.....	128
b. Uji Homogenitas.....	129
c. Uji Hipotesis.....	130
d. Rerata.....	131
e. Uji t.....	131

D. Pembahasan	132
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	141
A. Kesimpulan	141
B. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	146
LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Dinamika psikologis ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri.....	71
----------	--	----



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Rancangan eksperimen semu berdasarkan Wierma, W. (2005)
yang telah peneliti modifikasi..... 83



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Butir Skala Pretest Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial	89
Tabel 2	Pelatihan Ketrampilan Sosial	94
Tabel 3	Distribusi Aitem Angket Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial.....	104
Tabel 4	Deskripsi Skor Pretest Skala Penyesuaian Diri	108
Tabel 5	Deskripsi Data Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	126
Tabel 6	Deskripsi Data Penelitian Variabel Penyesuaian Diri.....	127
Tabel 7	Deskripsi Skor Pretest, Posttest, Follow up Variabel Penyesuaian Diri.....	127
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri	129
Tabel 9	Hasil Uji Homogenitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri.....	130
Tabel 10	Hasil Analisis Data Variabel Penyesuaian Diri Pretest dan Posttest dan Follow up.....	130
Tabel 11	Rerata Skor Pretest, Posttest dan Follow up.....	131
Tabel 12	Hasil Uji t Skor Pretest, Posttest dan Follow up.....	132

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.	Kelompok Eksperimen.....	128
-----------	--------------------------	-----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket Try Out Penyesuaian Diri	154
Lampiran 2.	Hasil Try Out Angket Penyesuaian Diri.....	161
Lampiran 3.	Angket Penelitian (Pretest, Posttest dan Follow up) Penyesuaian Diri.....	168
Lampiran 4.	Hasil Pretest Penyesuaian Diri.....	173
Lampiran 5.	Hasil Posttest Penyesuaian Diri.....	173
Lampiran 6.	Hasil Follow up Penyesuaian Diri.....	174
Lampiran 7.	Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri.....	175
Lampiran 8.	Hasil Uji Homogenitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri.....	175
Lampiran 9.	Hasil Uji Hipotesis.....	176
Lampiran 10.	Rerata.....	177
Lampiran 11.	Uji t.....	177
Lampiran 12.	Surat Izin Penelitian.....	197
Lampiran 13.	Informed Consent.....	180

EFEKTIVITAS PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PUTRI
BALAI REHABILITASI SOSIAL

Akhmad Wahyudi

Fuad Nashori Suroso

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial. Metode intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelatihan ketrampilan sosial. Subjek penelitian adalah 8 remaja putri dengan usia 12 – 15 tahun yang mempunyai masalah penyesuaian diri. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah angket penyesuaian diri. Penelitian ini dilakukan secara *quasi experiment*, dengan desain *non-randomized pretest-posttest one group design*. Metode analisis data menggunakan *anova repeated measure*. Hasil penelitian menunjukkan skor F untuk variabel penyesuaian diri sebesar 0.685 dengan tingkat signifikansi 0.002 ($p < 0.01$). Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial.

Kata kunci: Ketrampilan Sosial. Penyesuaian Diri

The Effectivity Of Social Skill Training Toward Self Adjustment
For Female Adolescent in House of Social Rehabilitation

Akhmad Wahyudi

Fuad Nashori Suroso

ABSTRACT

This study aims to test whether a social skill training can increase the self adjustment for female adolescent in house of social rehabilitation. Intervention method used in this study was a social skill training. The subjects are 8 female adolescent, aged 12 – 15 years, and had self adjustment problems. Self adjustment questionnaire was used to measure research variables. This study was conducted in quasi experiment, with non-randomized pretest-posttest one group design. The method of data analysis using the anava repeated measure. Studies showed $F=0.685$ and $p=0.002$ ($p<0.01$). Within this result, we can conclude that social skill training can increase self adjustment for female adolescent in house of social rehabilitation.

Keywords: Social Skill Training, Self Adjustment

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Keluarga adalah tempat yang penting di mana anak memperoleh dasar dalam membentuk kemampuannya agar kelak menjadi orang yang berhasil di masyarakat. Keluarga yang berisi ayah, ibu dan saudara adalah tempat utama bagi anak mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya, agar dapat tumbuh utuh secara mental, emosional dan sosial. Orangtua mempunyai peran penting dalam kaitannya dengan menumbuhkan rasa aman, kasih sayang dan harga diri, yang semua itu merupakan faktor kebutuhan psikologis anak. Terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut akan membantu perkembangan psikologis secara optimal.

Perjalanan hidup seorang anak tidak selamanya berjalan dengan baik. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan yang sulit, di antaranya anak harus berpisah dari keluarganya karena suatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu bahkan yatim piatu, tidak mampu dan terlantar. Keadaan ini membuat anak tidak dapat terpenuhi kebutuhan psikologisnya, apabila tidak ada orang yang dapat diajak berbagi cerita atau dijadikan panutan dalam menyelesaikan masalah. Apabila hal ini berjalan terus-menerus, maka akan mengakibatkan anak tersebut terganggu dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anak dengan kondisi seperti di atas dipelihara oleh pemerintah maupun swasta dalam suatu lembaga yang disebut balai rehabilitasi sosial (panti

asuhan). Tempat itulah yang selanjutnya dianggap sebagai “keluarga” oleh anak-anak tersebut. Balai rehabilitasi sosial berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya.

Salah satu tugas dalam proses perkembangan adalah penyesuaian diri (Hurlock, 1999). Menurut Hurlock (1999), penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Sedangkan menurut Kartono dan Gulo (2003), penyesuaian diri ialah mengakomodasikan diri terhadap lingkungan sekitar, yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, sosial dan moral. Untuk dapat diterima oleh lingkungannya, setiap individu harus memiliki penyesuaian diri. Apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri, maka tidak dapat mencapai kehidupan yang harmonis antara individu dengan lingkungannya.

Menurut Gerungan (2004), pengertian penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Sedangkan menurut Gunarsa (1995), penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sedemikian pentingnya sampai ada pernyataan bahwa hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah untuk penyesuaian. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Kemampuan penyesuaian diri mulai sangat diperlukan saat manusia memasuki masa remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak sehingga remaja sering dihadapkan pada persoalan-persoalan yang kompleks yang menjadi permasalahan yang dirasakan sulit oleh para remaja. Pada saat anak melewati masa remaja, pemenuhan kebutuhan fisik, psikis dan sosial juga sangat dibutuhkan bagi perkembangan kepribadiannya karena pada masa remaja dianggap sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa transisi tersebut, remaja mengalami berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Hurlock (1999) mengemukakan bahwa “tugas perkembangan remaja yang paling sulit bagi remaja yaitu berhubungan dengan penyesuaian”.

Masa transisi pada remaja banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan. Perkembangan pada remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar dari berbagai masalah. Berhasil tidaknya remaja dalam mengatasi masalahnya tersebut sangat tergantung dari bagaimana remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah ini akan dapat membentuk sikap pribadi yang lebih mantap dan lebih dewasa.

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu masa di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 2004). Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntutnya mampu

menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya. Dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dan kesempatan ataupun hambatan di dalam lingkungan.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik cenderung menjadi anak yang rendah diri, tertutup, tidak dapat menerima dirinya sendiri dan kelemahan-kelemahan orang lain, serta merasa malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Lain lingkungan sosial lain pula pengalaman interaksi sosial yang diperoleh remaja. Interaksi sosial yang dialami oleh remaja yang tinggal di balai rehabilitasi sosial berbeda dengan interaksi sosial remaja yang tinggal di keluarga biasa. Interaksi penghuni balai rehabilitasi sosial dapat dibedakan dari kategori penghuni balai rehabilitasi sosial itu sendiri. Pada penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan untuk meneliti interaksi balai rehabilitasi sosial dengan penghuni merupakan remaja putri. Balai rehabilitasi sosial putri dipilih karena adanya laporan dari Dinas Sosial Jawa Tengah perihal kebutuhan akan adanya tenaga Psikolog di balai rehabilitasi sosial tersebut. Hal ini sejalan dengan adanya program pemerintah tentang standar nasional pengasuhan untuk panti asuhan dan lembaga asuhan. Psikolog dibutuhkan untuk tahap-tahap kontak awal, asesmen dan intervensi. Pemerintah memahami bahwa diperlukannya suatu upaya penyadaran pada berbagai kalangan agar mengedepankan pendekatan berbasis

keluarga daripada pendekatan institusional dalam pengasuhan anak. (“Penelitian Tentang Anak di Panti Asuhan”, 2011)

Pendekatan berbasis keluarga pada kenyataannya belum mampu dilaksanakan karena adanya berbagai faktor kendala. Kenyataannya adalah remaja putri di balai rehabilitasi sosial bergaul dan berhadapan dengan para pengasuh yang mempunyai peranan sebagai pengganti orangtua, tetapi terkadang kondisi perlakuan dari pengasuh tidak sesuai dengan yang diharapkan. Walaupun esensi dari balai rehabilitasi sosial adalah menggantikan yang hilang dari orangtua melalui para pengasuh, tetapi kenyataan ini sering sulit dicapai secara memuaskan. Berikut adalah petikan wawancara dengan E (12 tahun) salah satu remaja putri balai rehabilitasi sosial M, yang mengeluhkan pengasuhnya.

“Saya lebih memilih tidak banyak bicara dengan pengasuh di balai rehabilitasi sosial, dikarenakan saya malas kalau disuruh-suruh maka lebih baik saya menghindar. Alasan saya karena saya pergi meninggalkan rumah hanya agar bisa sekolah dan saya keluar rumah agar bebas dari perintah-perintah, juga saya tidak suka apabila disuruh-suruh apalagi disuruh-suruh yang berat-berat, seperti piket membersihkan kamar mandi, malas saya harus mengerjakan ini-itu.....makanya di sini saya sering membiarkan peraturan-peraturan yang ada dengan diam saja.” (wawancara, 02 September 2010).

R (12 tahun), yang juga remaja putri balai rehabilitasi sosial yang sama, mengungkapkan keluhannya sebagai penghuni balai rehabilitasi sosial:

“Saya menganggap marahnya pengasuh bukan merupakan bentuk kasih sayang, walaupun saya salah. Karena di rumah saya sudah bosan dimarahi terus, saya kira di balai rehabilitasi sosial saya lebih enak tetapi sama saja. Saya juga apabila bertemu pengasuh merasa malas untuk menyapa dan lebih memilih pergi. Sedangkan apabila saya dihukum, saya memilih diam walaupun di dalam hati saya merasa jengkel, kenapa ya harus merasakan seperti ini??...” (wawancara, 02 September 2010).

Pada wawancara di atas, perilaku remaja yang ditampakkan merupakan cerminan bahwa keinginan dan harapan remaja tidak sesuai dengan keadaan

lingkungan yang ia terima. Sehubungan hal itu adanya kondisi-kondisi khusus selain kondisi di atas, ada juga kondisi yang lain seperti kurangnya perhatian pengasuh, kurangnya fasilitas fisik, terlalu ketatnya disiplin dan aturan yang dijalankan serta harus mengikuti kegiatan keagamaan dan program ketrampilan. Akibatnya, dalam mengadakan hubungan dengan lingkungan sekitarnya remaja tersebut cenderung menampilkan sikap pendiam, pasif, kurang responsif terhadap orang lain dan merasa rendah diri, sehingga cenderung menarik diri dan lebih bersikap defensif dalam pergaulan. Permasalahan-permasalahan di atas merupakan permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Selain permasalahan tersebut ada juga faktor-faktor pendukungnya antara lain, keterbatasan fasilitas, ruang gerak, sarana ekspresi diri, dan ketidaklayakan tempat.

Pada kesempatan wawancara yang lain, terlihat bahwa penyesuaian diri sangat diperlukan bagi remaja. Berikut ini adalah petikan perasaan salah seorang remaja putri penghuni balai rehabilitasi sosial M yang berinisial D (12 tahun).

“Saya sebenarnya tidak betah tinggal di sini, cuma bagaimana lagi...sama orangtua kalau saya mau sekolah lagi ya harus tinggal di balai rehabilitasi sosial, saya harus mengikuti aturan balai rehabilitasi sosial dan meninggalkan rumah, saya baru dua bulan tinggal di balai rehabilitasi sosial saya selalu saja menangis tiap hari selalu ingat orangtua. Saya selalu diejek teman-teman setiap kali menangis, padahal menurut teman-teman mereka juga suka menangis kalau ingat keluarga. Di sini juga saya merasa putus asa kalau mengingat kenapa harus sampai di balai rehabilitasi sosial, seandainya orang tua saya mampu??...”(wawancara, 03 September 2010).

Selain wawancara di atas, peneliti juga mewawancarai S (12 tahun) di balai rehabilitasi sosial yang sama, berikut adalah petikannya.

“Saya sudah dua tahun tinggal di balai rehabilitasi sosial ini tapi dari sekian lama tinggal di balai rehabilitasi sosial ini saya tidak mempunyai teman dekat,

ada beberapa anak seumuran saya yang pernah bertengkar dengan saya dan sampai saat ini masih saya diaman, kurang lebih ada sekitar 4 anak. Tapi saya bangga karena cuman saya yang tidak menangis sewaktu ditinggal orang tua, semua anak di sini cengeng-cengeng suka menangis setelah ditinggal maupun setelah dijenguk orang tuanya.” (wawancara, 03 September 2010).

Pada wawancara tersebut terlihat adanya gambaran perasaan kesedihan dan kekecewaan yang berkaitan dengan peraturan, penerimaan diri dan sosial. Perasaan-perasaan tersebut muncul dikarenakan remaja belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, walaupun remaja tersebut sudah lama tinggal di balai rehabilitasi sosial.

Peneliti juga telah melakukan observasi terhadap beberapa remaja putri penghuni balai rehabilitasi sosial M selama satu minggu. Remaja-remaja tersebut mempunyai beberapa kecenderungan dengan membentuk kelompok-kelompok kecil sesuai dengan lamanya tinggal, mereka terlihat suka bersama-sama setiap kali makan, berangkat sekolah, pulang sekolah, maupun kesehariannya. Apabila ada remaja yang baru, biasanya sulit untuk berbaur karena mereka masih suka berdiam diri di kamar dan suka menangis. Selain itu antar penghuni balai rehabilitasi sosial ada jarak, antara remaja SMP dengan remaja SMU. Perilaku tersebut seperti; mereka hanya berkelompok dengan seumurannya saja, yang tua suka mengejek yang muda, kadang-kadang mereka suka memerintah yang masih muda. Bahkan perilaku yang lebih kasar diakui oleh salah satu remaja dengan berperilaku layaknya preman karena suka memukul temannya yang masih baru, tidak hanya satu anak saja yang pernah ia pukul tapi ada beberapa anak yang telah ia pukul dan ia ajak berantem.

Peneliti juga telah mewawancarai beberapa remaja putri balai rehabilitasi sosial M, seperti: Y (12 tahun), D (12 tahun), K (12 tahun), C (12 tahun), I (12 tahun), T (12 tahun) dan L (15 tahun), yang semuanya berpendapat bahwa tidak enak harus tinggal di balai rehabilitasi sosial. Apabila ada pilihan hidup maka mereka lebih memilih untuk dilahirkan kembali, mereka menganggap dirinya tidak beruntung. Mereka sering merasakan lebih enak menjadi teman-temannya yang mampu, mempunyai orangtua yang lengkap, dan semua kebutuhan hidupnya dapat terpenuhi. Mereka malu harus tinggal di balai rehabilitasi sosial dan harus meninggalkan keluarga serta tidak tahu akan kemana setelah lulus sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, dengan demikian jelas terlihat bahwa remaja putri yang tinggal di balai rehabilitasi sosial secara umum mempunyai kecenderungan kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya dapat diketahui dari hasil penelitian yang juga telah dilakukan oleh Hartini (2001) pada anak-anak panti asuhan (balai rehabilitasi sosial) di Jawa Timur. Lima puluh dua persen anak-anak panti asuhan (balai rehabilitasi sosial) cenderung menunjukkan kesulitan dalam penyesuaian sosialnya yang menggambarkan adanya kebutuhan psikologis untuk dapat menyesuaikan diri dengan tata cara atau aturan lingkungannya.

Remaja yang tinggal di balai rehabilitasi sosial menemui banyak aturan yang harus ditaati. Hal ini seringkali membuat remaja merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan aturan yang ada dan merasa kurang bebas, sehingga seringkali remaja melanggar aturan yang ada. Berikut ini adalah keterangan dari

salah seorang pegawai di sebuah balai rehabilitasi sosial di kota T pada tanggal 11 April 2010, yang mencontohkan beberapa remaja putri asuhannya, antara lain yang dialami oleh W bahwa dirinya masih merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan teman meski sudah tinggal selama lebih dari dua tahun, juga merasa bosan tinggal di balai rehabilitasi sosial karena sering diejek teman-temannya. Sedangkan menurut T kadang-kadang berbohong pada pengasuh jika ingin main ke rumah teman sepulang sekolah dengan alasan ada tugas belajar kelompok. Ada F yang menambahkan merasa bosan bila mengerjakan jadwal piket. Sama halnya dengan I juga merasa bosan dengan jadwal piketnya, ia sering pura-pura ketiduran jika mendapat giliran piket. Serta B sering terlambat sekolah karena bangun kesiangan dan terkadang merasa malas berangkat sekolah karena uang sakunya kurang.

Keadaan balai rehabilitasi sosial yang membosankan dan adanya peraturan yang ketat membuat remaja merasa terkekang. Adanya tekanan tersebut, menjadikan remaja berontak atau tidak mematuhi semua aturan dan merasa kurang bebas. Pada remaja putri balai rehabilitasi sosial, tekanan tersebut tidak jarang dilampiaskan dalam kehidupan sehari-hari dan balai rehabilitasi sosial merupakan lingkungan hidup sehari-hari bagi remaja tersebut.

Sebuah penelitian pada remaja di Panti Asuhan S (Febriasari, 2007) menemukan karakteristik yang menunjukkan bahwa remaja panti tersebut cenderung mempunyai sifat yang sama, yaitu inferior, rendah diri, kaku dalam bergaul, merasa takut dan cemas, suka bersitegang, kurang percaya diri dan lebih suka sendirian. Contohnya, N (13 tahun), cenderung memiliki sifat rendah diri,

tertutup dan merasa takut. Ia merasa malu karena menganggap bahwa dirinya terjelek di antara teman-temannya. Ia juga merasa takut selama tinggal di panti asuhan (balai rehabilitasi sosial), dirinya menganggap semua temannya sadis karena suka mengganggunya. Banyak di antara mereka yang suka bersitegang, seperti suka mengganggu teman, saling mengejek dan bertengkar. Misalnya, R (16 tahun) sering bertengkar dengan temannya di balai rehabilitasi sosial dan pernah bertengkar dengan temannya di sekolah. Sedangkan menurut U, ia tidak percaya diri, merasa bahwa dirinya mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain, cenderung menjadi pendiam dan pemalu.

Menurut Bapak S (Ketua Panti Asuhan B) ada anak-anak panti asuhan yang berperilaku sesuka hatinya seperti sering meledek teman, berkata jorok dan bertengkar, ada yang cenderung pendiam, tidak suka berkumpul dengan teman-teman yang lain, serta ada yang sulit untuk mengikuti kegiatan seperti piket, shalat, mengaji dan kerja bakti (Febriasari, 2007).

Hal ini menunjukkan bahwa beberapa anak Panti Asuhan B tersebut memiliki tingkat penyesuaian diri yang kurang. Diungkapkan lebih lanjut berdasarkan wawancara pada penelitian di atas, bahwa remaja balai rehabilitasi sosial yang sudah lama tinggal biasanya memiliki relasi yang dekat dengan teman-teman dan pengasuhnya, namun tetap saja remaja seringkali menunjukkan perilaku malu-malu, menarik diri, pencemas, khususnya saat berhadapan dengan orang lain yang masih baru.

Penulis juga telah melakukan wawancara dengan seorang pengasuh di balai rehabilitasi sosial M yang menyatakan bahwa remaja putri balai rehabilitasi sosial

biasanya mempunyai masalah dengan peraturan, masalah dengan teman dan masalah di sekolah. Masalah-masalah tersebut dapat muncul di dalam maupun di luar balai rehabilitasi sosial. Beliau mencontohkan perilaku yang bermasalah pada remaja asuhannya, antara lain:

“Peraturan di balai rehabilitasi sosial melarang membawa telepon genggam karena apabila mempunyai telepon genggam dianggap sebagai anak dari keluarga yang mampu, remaja tersebut terkadang secara diam-diam mempunyai telepon genggam. Apabila ada satu remaja yang ketahuan punya telepon genggam maka satu remaja tersebut memberitahukan tentang remaja lain yang mempunyai telepon genggam kepada pengasuh sehingga membuat suasana di balai rehabilitasi sosial menjadi ramai dan disusul dengan pertengkaran. Hal ini sering membuat suasana tidak tenang karena ada keinginan remaja yang ingin diperlakukan sama dengan teman yang lainnya.”

“Ada juga perilaku remaja yang suka mengompol walaupun sudah sering diperingatkan dan diajarkan untuk tidak mengompol lagi. Hal ini terjadi sejak remaja tersebut datang hingga sekarang hampir satu tahun kedatangannya. Perilaku remaja laki-laki juga kadang sulit diatur walaupun remaja laki-laki lebih mudah diatur daripada remaja perempuan. Mungkin remaja perempuan suka cemburuan terhadap temannya dan mereka lebih suka memberitahukan kejelekan teman sendiri sedangkan remaja laki-laki cenderung cuek dan tidak mau tahu urusan temannya. Perilaku remaja laki-laki yang sulit diatur adalah mereka kadang bertengkar dengan teman sendiri. Mereka lebih suka begadang dan diam-diam suka keluar di malam hari. Perilaku kenakalan yang lain adalah suka bermain ke mall setelah pulang dari sekolah padahal peraturan mewajibkan remaja pulang ke balai rehabilitasi sosial setelah jam sekolah berakhir. Remaja tersebut beralasan kerja kelompok di rumah teman.”

“Selain hal di atas ada juga remaja yang tidak makan malam saat makan malam bersama sehingga jatah makannya dimakan remaja yang lain, karena lapar tidak makan malam maka saat sudah larut malam mereka biasanya secara diam-diam mencuri mie dan memasaknya di dapur. Hal ini diketahui pengawas sendiri saat mengetahui kardus mie sudah kosong tanpa ada yang bilang siapa yang mengambil mie.”

“Masalah remaja balai rehabilitasi sosial sebenarnya sangat banyak sehingga terkadang mengganggu istirahat dan jam malam para pengasuhnya. Remaja tersebut biasanya bermasalah saat awal-awal mereka datang yang harus menyesuaikan diri sampai lebih kurang tiga bulan lamanya, tetapi ada juga permasalahan yang terus saja ada pada beberapa remaja yaitu masalah yang berkaitan dengan rasa kangen dan rindu terhadap keluarga, yang membuat mereka suka bersedih dan tidak semangat. Ada masalah yang selalu timbul setelah remaja balai rehabilitasi sosial kembali dari rumahnya (libur sekolah dan libur lebaran), yakni remaja-remaja tersebut selalu tampak murung, sedih dan cemas. Hal ini terjadi karena mereka merasakan kondisi rumah dan keluarga

mereka yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Mereka berpikir lebih baik di rumah membantu orang tua bekerja daripada di balai rehabilitasi sosial yang tidak dapat membantu orang tuanya.”

Masalah-masalah di atas merupakan masalah yang ditampakkan di dalam balai rehabilitasi sosial, sedangkan masalah yang ditampakkan di luar menurut wawancara dengan pengasuh tersebut antara lain:

“Adanya remaja yang berpacaran setelah pulang sekolah. Hal ini diketahui setelah adanya seorang remaja yang melapor. Pihak balai rehabilitasi sosial dalam hal ini sering memperingatkan bahwa setelah pulang sekolah harus pulang ke balai tetapi banyak remaja yang melanggarnya sehingga seringkali pihak balai rehabilitasi sosial perlu mendatangi sekolah. Selain itu ada juga beberapa remaja yang sering tidur di sekolah. Apabila ditanya guru mereka beralasan piket di balai rehabilitasi sosial yang mengharuskan mereka bangun lebih dahulu dari yang lain sehingga tidurnya kurang, padahal hal tersebut adalah alasan yang tidak benar karena sudah ada petugas yang mengurus hal itu.”

“Ada juga remaja yang selalu minder dan malu di sekolah (menurut guru), karena tidak lengkap bulu-buku pelajaran dan buku kerjanya. Ada bahkan remaja yang suka berbohong untuk izin keluar tetapi malah pacaran di mall. Pihak balai rehabilitasi sosial menyekolahkan remaja asuhannya di sekolah-sekolah swasta dengan maksud agar remaja aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, tetapi jarang ada remaja yang mau ikut kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut menjadi catatan bagi pihak balai rehabilitasi sosial maupun pihak sekolah rujukan. Pihak sekolah memberi catatan bahwa banyak remaja balai rehabilitasi sosial yang kurang aktif di dalam interaksi dengan guru, padahal sebenarnya dilihat dari nilai pelajaran banyak di antara remaja tersebut yang mempunyai nilai bagus setiap kali ulangan.”

Pada kesempatan wawancara yang berbeda di balai rehabilitasi sosial M, L (15 tahun) mengatakan bahwa lingkungan pergaulan remaja balai rehabilitasi sosial sangat terbatas dan kurang akrab. Ia mengungkapkan bahwa selama berada di balai rehabilitasi sosial, L hanya bergaul dengan teman sekamarnya saja itu pun hanya beberapa (wawancara 02 Agustus 2010). L juga mengungkapkan bahwa persahabatan yang dijalin dengan teman sekamarnya tersebut pun hanya sekadar basa basi dan tidak berlanjut di luar lingkungan balai rehabilitasi sosial.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada beberapa remaja putri dan pengasuh di balai rehabilitasi sosial M di atas, beberapa remaja tersebut mengalami penyesuaian diri yang kurang baik yang nampak dari perilakunya di dalam maupun di luar balai rehabilitasi sosial. Remaja putri balai rehabilitasi sosial M kurang dapat merespon dengan baik terhadap tuntutan diri maupun tuntutan lingkungan. Remaja putri tersebut kurang baik dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik serta dalam menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan diri dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana mereka hidup.

Penyesuaian diri merupakan bagian dari tugas dan tanggung jawab manusia di dunia, hal ini sesuai dengan petunjuk Allah SWT di Al Qur'an yang terdapat pada surah al-Mukminun: ayat 115, yang artinya:

“Apakah kau (manusia) menyangka bahwa Aku ciptakan kamu dengan main-main dan (kau kira) kamu tidak akan dikembalikan kepada Ku?”

Dari arti surat al-Mukminun tersebut, dijelaskan bahwa manusia diciptakan di dunia untuk melaksanakan ibadah atau menyembah kepada Allah SWT. Arti dari ayat tersebut adalah bahwa "manusia merupakan makhluk yang mempunyai fungsi atau tugas dan mempunyai tanggung jawab". Manusia berfungsi terhadap diri pribadinya, berfungsi terhadap masyarakat, berfungsi terhadap lingkungan, dan berfungsi terhadap Allah Sang Pencipta Manusia. Hal ini berkaitan dengan fungsi dan tanggung jawab manusia untuk menjalin interaksi dengan lingkungan sosialnya, oleh karenanya penyesuaian diri memegang peranan yang sangat penting dalam hal ini.

Selain itu pada Firman Allah, QS. al-Hujarat: ayat 13, Allah mengajarkan kepada manusia untuk saling mengenal:

"Hai manusia, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan telah kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang paling mulia di antara kamu di hadirat Allah ialah orang yang paling taqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal" [QS.al-Hujarat: 13].

Dari ayat ini dapat diketahui bahwa manusia adalah makhluk individual, makhluk religius, dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individual manusia mempunyai dorongan untuk kepentingan pribadi. Sebagai makhluk religi manusia mempunyai dorongan untuk mengadakan hubungan dengan kekuatan di luarnya (Allah) yang bersifat vertikal. Sebagai makhluk sosial, manusia mempunyai dorongan untuk berhubungan dengan manusia yang lainnya.

Berdasarkan kedua surat Al Qur'an di atas maka seharusnya remaja balai rehabilitasi sosial dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri, lingkungan dan terhadap Tuhan. Oleh karena itu dalam proses penyesuaian diri seharusnya remaja balai rehabilitasi sosial dapat melaluinya dengan baik, tetapi yang nampak adalah remaja tersebut mempunyai rasa rendah diri atau minder terhadap keadaan dirinya. Remaja-remaja tersebut tidak mampu memahami diri dan lingkungannya berada, mereka seolah-olah terjebak oleh nasib dan takdir tanpa tahu harus bagaimana menyikapinya. Hal ini berpengaruh terhadap pergaulan dengan lingkungan. Sementara itu masyarakat atau teman-teman dalam lingkungan sosial sering memberikan label negatif pada

remaja balai rehabilitasi sosial tanpa melihat lebih jauh, mengapa atau bagaimana berbagai hal negatif ini akan terjadi.

Adanya masalah penyesuaian diri sosial pada remaja putri di balai rehabilitasi sosial, menimbulkan pertanyaan bagi penulis untuk mengetahui tentang adanya penyimpangan antara harapan dan kenyataan pada remaja tersebut, di mana diharapkan remaja mampu melalui tugas perkembangan dengan baik dan juga mampu mengembangkan dirinya di balai rehabilitasi sosial dengan lebih dahulu menerima keadaannya dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan situasi di balai rehabilitasi sosial. Untuk itulah remaja tersebut perlu mendapatkan pengetahuan dan pendidikan untuk membantu proses penyesuaian dirinya.

Pengetahuan dan pendidikan dalam ajaran Islam telah di contohkan oleh Rasulullah Muhammad SAW karena beliau diutus ke bumi untuk melakukan bimbingan kehidupan umat manusia ke jalan yang benar, agar selamat di dunia dan akhirat, dengan demikian sesungguhnya Rasulullah Muhammad SAW adalah sebagai pendidik yang sempurna. Sejalan dengan hal di atas, yang diajarkan di dalam pendidikan dan pengetahuan adalah sebuah ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan itu sendiri merupakan hal yang wajib bagi manusia untuk mencarinya agar selamat dunia dan akhirat. Berikut ini merupakan hadits-hadits yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, yakni:

“Mencari ilmu adalah kewajiban setiap muslim”. (hadits riwayat. Ibnu Majah)

Hadits tersebut menunjukkan bahwa Islam mewajibkan kepada seluruh pemeluknya untuk mendapatkan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Islam menekankan akan pentingnya pendidikan dan ilmu pengetahuan dalam kehidupan

manusia. Karena tanpa pendidikan dan ilmu pengetahuan niscaya manusia akan berjalan mengarungi kehidupan ini bagaikan orang tersesat, yang implikasinya akan membuat manusia semakin terlunta-lunta kelak di akhirat. Imam Syafi'i pernah mengatakan:

“Barangsiapa menginginkan dunia, maka harus dengan ilmu. Barangsiapa menginginkan akhirat, maka harus dengan ilmu. Dan barangsiapa menginginkan keduanya, maka harus dengan ilmu”.

Dari sini sudah seyogyanya manusia selalu berusaha untuk menambah kualitas pendidikan dan ilmu pengetahuannya dengan terus berusaha mencarinya hingga akhir hayat. Pendidikan dan ilmu pengetahuan dalam hal ini dapat berupa pelatihan yang bersifat mendidik dan berisikan hal-hal yang akan menambah kualitas ilmu pengetahuan.

Pelatihan yang bersifat mendidik dan berisikan hal-hal yang menambah kualitas ilmu pengetahuan, salah satunya adalah pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ini dimaksudkan untuk mengembangkan ketrampilan sosial remaja balai rehabilitasi sosial agar mampu menyesuaikan diri di dalam maupun di luar lingkungan balai rehabilitasi sosial.

Menurut Goleman (2006), dengan memiliki ketrampilan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa aman. Ketrampilan sosial apabila dimiliki oleh para remaja maka akan membantu remaja melewati tahap-tahap selanjutnya dengan lebih baik, dan lebih bisa mengungkapkan diri dengan lebih baik melalui komunikasi dengan lingkungan sosialnya. Ketrampilan sosial dapat

membantu remaja untuk bisa diterima dalam mengungkapkan sebuah pendapat atau kritikan terhadap orang lain, serta membuatnya dipandang sebagai sosok yang menyenangkan dalam lingkungan sosialnya.

Seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya jika ia memiliki ketrampilan sosial dan mampu berhubungan dengan orang lain, baik dengan teman atau dengan orang yang tidak dikenalnya. Ketrampilan sosial ini kurang dimiliki oleh individu yang tinggal di balai rehabilitasi sosial. Hartini (2001), membuktikan bahwa remaja yang tinggal di balai rehabilitasi sosial mengalami banyak problem psikologis dengan karakter sebagai berikut; kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Di samping itu, remaja tersebut menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrisme, sehingga remaja balai rehabilitasi sosial akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini cenderung mengakibatkan kemunduran-kemunduran dan akan berdampak pada penyesuaian diri pada remaja panti asuhan (Bastaman, 2001).

Penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri salah satunya adalah pelatihan ketrampilan sosial. Hidayah (2009) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pelatihan ketrampilan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri. Pelatihan ketrampilan sosial merupakan salah satu bentuk pelatihan ketrampilan psikologis yang dapat menjadi solusi untuk berbagai permasalahan. Palupi (2009) menggunakan pelatihan ketrampilan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di panti asuhan. Ramdhani (1994),

menggunakan pelatihan ketrampilan sosial bagi penderita kesulitan bergaul. Kegiatan tersebut melatih berbagai ketrampilan dalam membangun komunikasi dan interaksi sosial yang optimal, serta ketrampilan-ketrampilan untuk bersikap asertif. Pelatihan ketrampilan sosial lain juga pernah dilakukan oleh Hapsari (2007), yaitu pelatihan ketrampilan sosial untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas bahwa sebenarnya pelatihan ketrampilan sosial mengajarkan bagaimana cara berkomunikasi yang baik agar hubungan atau interaksi dengan orang lain bisa berjalan dengan baik. Karena pada umumnya pelatihan ketrampilan sosial mengajarkan cara-cara memberikan pujian, mengemukakan keluhan atau ketidak-setujuan terhadap sesuatu hal, menolak permintaan orang lain, ketrampilan bertukar pengalaman, cara-cara menuntut hak pribadi, memberikan saran kepada orang lain, teknik pemecahan masalah atau konflik, cara-cara berhubungan atau bekerjasama dengan orang lain yang berlainan jenis kelamin maupun orang yang lebih tua dan lebih tinggi statusnya, dan beberapa tingkah laku lainnya (Michelson, 1985). Shapiro (1999) juga mengemukakan bahwa bentuk-bentuk ketrampilan sosial antara lain meliputi: ketrampilan bercakap-cakap baik verbal maupun non verbal, ketrampilan melontarkan humor, ketrampilan untuk berteman dan menjalin persahabatan, ketrampilan bergaul dalam kelompok, dan ketrampilan bertata krama.

Kesimpulan dari paparan di atas adalah, bahwa pelatihan ketrampilan sosial dapat diberikan sebagai upaya untuk mengurangi keterbatasan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial. Adanya indikasi tidak dimilikinya

ketrampilan sosial yang baik sebagai salah satu faktor munculnya permasalahan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial dan adanya penurunan ketrampilan sosial sebagai akibat dari kurang baiknya interaksi sosial pada remaja putri balai rehabilitasi sosial dengan penyesuaian diri yang rendah. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan apakah pelatihan ketrampilan sosial efektif terhadap peningkatan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial ?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik efektivitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri di balai rehabilitasi sosial.

C. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat praktis

Apabila hipotesis penelitian ini teruji secara empirik dan ada pengaruh efektifitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, maka penelitian dapat dimanfaatkan secara umum

untuk mengarahkan pribadi remaja putri balai rehabilitasi sosial agar mampu bersosialisasi dengan memaksimalkan pengetahuan dan kemampuan ketrampilan sosialnya. Secara khususnya agar remaja putri balai rehabilitasi sosial dapat memahami keadaannya dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Bagi balai rehabilitasi sosial, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran untuk memahami remaja balai rehabilitasi sosial. Peneliti berikutnya dapat menggali lebih jauh lagi tentang permasalahan remaja balai rehabilitasi sosial selain penyesuaian diri yang bermanfaat untuk pengembangan diri remaja balai rehabilitasi sosial dan bagi para pengasuh balai rehabilitasi sosial.

D. Keaslian Penelitian

1. Keaslian Topik

Suatu penelitian tidak selalu harus orisinal atau asli, begitu pula penelitian tentang efektifitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, tetapi peneliti menambahkan beberapa hal yang baru dalam penelitian ini. Berikut ini merupakan pengembangan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, antara lain oleh Kurniawati (2003) mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja, Widyawati (2003) mengenai hubungan berpikir positif dengan penyesuaian diri remaja, Mahfudzoh (2005) yang meneliti tentang keefektifan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Teuku Umar Semarang, Kurniawaty (2005) meneliti hubungan antara

dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja di panti asuhan, Rola (2006) meneliti tentang konsep diri remaja penghuni panti asuhan, penelitian Ramdhani (1994), bagi penderita kesulitan bergaul. Kegiatan tersebut melatih berbagai ketrampilan dalam membangun komunikasi dan interaksi sosial yang optimal, serta ketrampilan-ketrampilan untuk bersikap asertif. Penelitian Rachmawatie (2006) mengenai pengaruh pelatihan ketrampilan sosial terhadap efektivitas komunikasi interpersonal pada remaja, Febriasari (2007) meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Al Bisri Semarang tahun 2007, Hapsari (2007) melakukan penelitian tentang efektivitas pelatihan ketrampilan sosial pada remaja dengan kecemasan sosial, penelitian Kusuma (2007) mengenai hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi. Sementara itu penelitian Hidayah (2009) meneliti tentang efektivitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri sosial pada anak berbakat intelektual di program akselerasi. Serta penelitian dari Palupi (2009) yang menggunakan pelatihan ketrampilan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di panti asuhan.

Dari beberapa topik penelitian di atas, variabel penyesuaian diri remaja panti asuhan (balai rehabilitasi sosial) merupakan topik yang pernah digunakan pada penelitian sebelumnya dan variabel pelatihan ketrampilan sosial juga merupakan pelatihan yang pernah dipakai pada penelitian sebelumnya. Tetapi pada penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada variabel penyesuaian diri

dan juga menggunakan pelatihan ketrampilan sosial untuk mengungkap efektivitas terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori dari Schneiders (1964), yang mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya. Aspek-aspek yang digunakan adalah dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial dari Fahmy (1990). Adapun aspek-aspek tersebut dijabarkan lebih lanjut oleh Hurlock (1999) yang membagi kedua aspek tersebut sebagaimana berikut ini: (1) Mampu bersedia menerima tanggung jawab. (2) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia dan kemampuan yang dimilikinya. (3) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup, mengadakan komunikasi dengan lingkungan. (4) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian masalah. (5) Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan. (6) Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasehat. (7) Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan. (8) Dapat bersikap tegas. (9) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai dengan kondisi lingkungan. (10) Dapat menahan sakit dan frustrasi, serta emosional. (11) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan. (12) Dapat memusatkan energi pada tujuan yang

penting (lebih melakukan kegiatan-kegiatan yang positif). (13) Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir.

Variabel pelatihan ketrampilan sosial menggunakan teori dari Merrell dan Gimpel (1998) yang mendefinisikan ketrampilan sosial sebagai suatu perilaku yang mengarah atau kemampuan sosial yang berdasarkan bagaimana implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial. Sedangkan aspek dari pelatihan ketrampilan sosial didapatkan dari lima dimensi tingkah laku ketrampilan sosial pada anak dan remaja yang telah dikemukakan oleh Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998) yaitu; kemampuan menjalin pertemanan (*peer relationship skills*), kemampuan manajemen diri (*self management skills*), kemampuan akademik (*academic skills*), kemampuan pemenuhan diri (*compliance skills*), dan kemampuan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*). Peneliti juga menggunakan aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995) untuk melengkapi lima dimensi yang telah dikemukakan oleh Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998). Aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995), antara lain; perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis, penerimaan kelompok sebaya, dan ketrampilan berkomunikasi.

Pada materi-materi pelatihan ketrampilan sosial yang akan diberikan disesuaikan dengan aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995) dan lima dimensi tingkah laku ketrampilan sosial pada anak dan remaja yang telah dikemukakan oleh Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998). Materi

pelatihan ketrampilan sosial merupakan hasil modifikasi peneliti dari modul dalam pelatihan yang digunakan oleh Hidayah (2009), yang meliputi; kesadaran diri (*self awareness*), potensi diri (*self potential*), ketrampilan interpersonal (*interpersonal skills*), memaafkan dan mengikhhlaskan (*release and forgiveness*), ketrampilan berkomunikasi (*communication skills*), ketrampilan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*), manajemen stres (*stress management*), manajemen waktu (*time management*), dan nilai hidup (*living value*).

Dari teori-teori tersebut, penelitian ini berbeda dengan sebelumnya karena menggunakan teori penyesuaian diri dan teori ketrampilan sosial yang aspek-aspeknya disesuaikan untuk penelitian remaja putri balai rehabilitasi sosial, dimana pelatihan ketrampilan sosial belum pernah di uji cobakan untuk remaja putri balai rehabilitasi sosial.

3. Keaslian Alat Ukur dan Subjek Penelitian

Alat ukur pada penelitian ini merupakan adaptasi dan modifikasi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah meneliti penyesuaian diri dari penelitian Mahfudzoh (2005) dan pelatihan ketrampilan sosial dari Hidayah (2009). Dari kedua penelitian tersebut aitem-aitem pertanyaannya disesuaikan dengan kondisi subjek remaja putri balai rehabilitasi sosial yang berusia 12-15 tahun. Penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda dengan subjek-subjek penelitian sebelumnya, karena penelitian ini menggunakan subjek remaja putri balai rehabilitasi sosial dengan karakteristik usia 12-15 (usia SMP).

Berdasarkan hal-hal diatas, penelitian yang mencoba menguji efektivitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, sepengetahuan peneliti belum ada.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri ialah mengakomodasikan diri terhadap lingkungan sekitar, yang terdiri dari aspek fisik, psikologis, sosial dan moral (Kartono & Gulo, 2003). Calhoun dan Acocella (Satmoko, 1995) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai interaksi seseorang yang kontinyu antara diri sendiri, orang lain dan dengan lingkungannya. Ketiga faktor tersebut mempengaruhi perilaku seseorang dan bersifat timbal balik.

Hurlock (1999) mengemukakan bahwa istilah ‘penyesuaian’ mengacu pada berfungsinya kepribadian seorang individu secara efisien dalam masyarakat. Seseorang yang berpenyesuaian baik akan merasa puas dengan dirinya walaupun sewaktu-waktu mengalami kegagalan, mereka akan berusaha untuk mencapai tujuan. Jika merasa tujuan tersebut terlalu tinggi maka akan memodifikasi tujuan tersebut agar sesuai dengan kemampuannya. Menurut Hurlock (1999) seseorang yang berpenyesuaian baik, selain membuat penyesuaian pribadi yang baik juga mempunyai hubungan harmonis dengan orang di sekeliling mereka.

Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya (Sunarto & Hartono, 2002). Gerungan (2004) merumuskan pengertian penyesuaian diri berarti “mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan

(keinginan) diri”. Pada bagian yang lain, Gerungan (2004) mengartikan penyesuaian diri sebagai berikut; penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *Autoplastis* (Auto = sendiri, Plastis = dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang *Alloplastis* (Alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada yang artinya “pasif”, di mana kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan dan ada artinya yang “aktif”, di mana individu pengaruhi lingkungan.

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Fahmy (1990) merumuskan pengertian penyesuaian diri sebagai “proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya”. Kartono (2000) mengemukakan pengertian penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Sunarto dan Hartono (2002) menyimpulkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat

diterima oleh lingkungannya. Semiun (2006) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia di mana ia hidup. Definisi lain penyesuaian diri menurut Tyson (Semiun, 2006) adalah:

- a. Kemampuan dalam beradaptasi.
- b. Kemampuan berafeksi.
- c. Kehidupan yang seimbang.
- d. Kemampuan untuk mengambil keuntungan dari pengalaman.
- e. Toleransi terhadap frustrasi.
- f. Humor.
- g. Sikap yang tidak ekstrem.
- h. Objektivitas, dan lain-lain.

Dari beberapa rumusan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk menyelaraskan keinginan diri dengan penerimaan lingkungan guna memperoleh kenyamanan hidup serta berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.

Hurlock (1999) tidak membedakan secara tegas aspek-aspek penyesuaian diri, tetapi langsung menjelaskan aspek penyesuaian diri menjadi beberapa ciri-ciri, yaitu:

- a) Mampu bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia.
- b) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tiap tingkat usia dan kemampuan yang dimilikinya, misal kegiatan olah raga, pramuka, palang merah remaja dan lain-lain.
- c) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup, mengadakan komunikasi dengan lingkungan.
- d) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian masalah, misalnya konflik dalam pribadi.
- e) Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan. Misalnya mengadakan pergaulan dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler.
- f) Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasehat. Artinya segala sesuatu yang diputuskan itu benar tanpa mendapat bantuan dari orang lain.
- g) Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan. Anak mampu menilai dari kegagalan untuk dijadikan dasar mengadakan perubahan dalam tindakan berikutnya.
- h) Dapat bersikap tegas. Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan. Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi

yang membahayakan kepentingan sendiri. Hal ini biasanya diucapkan atau dilakukan anak dalam kelompok mereka.

- i) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai dengan kondisi lingkungan.
- j) Dapat menahan sakit dan frustrasi, emosional bila perlu. Pernyataan-pernyataan ini biasanya dilakukan oleh anak dalam pembelaan terhadap kelompoknya maupun pembelaan terhadap pribadi.
- k) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan anak ada kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungannya.
- l) Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting artinya anak lebih melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.
- m) Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir. Ini menuntut anak untuk selalu mengadakan penyesuaian diri sesuai dengan perkembangan dan kemajuan jaman.

Fahmy (1990) menjelaskan bahwa penyesuaian diri terdiri dari dua aspek, yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Penyesuaian Pribadi

Fahmy (1990) mengemukakan bahwa: penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap diri, tidak benci, lari, dongkol atau tidak percaya diri. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai ketegangan, rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan ratapan terhadap nasib diri. Antara satu

dengan yang lainnya memiliki karakteristik sendiri-sendiri, baik menyangkut fisik maupun psikis. Dari segi fisik misalnya bentuk tubuh seseorang memiliki bentuk yang ideal menurut pandangan orang pada umumnya, namun sebaliknya terdapat orang yang kebetulan kurang ideal atau bahkan cacat. Demikian pula dari segi psikis, hal yang berkaitan dengan emosi, kecerdasan, minat, dan bakat. Dengan keadaan yang serba berbeda antara satu dengan yang lainnya maka seseorang yang dapat *survive* terhadap dirinya sendiri harus dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dirinya. Sebab apabila seseorang tidak dapat menyesuaikan berbagai hal dengan keadaan dirinya pada akhirnya akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.

b. Penyesuaian Sosial.

Fahmy (1990) mengemukakan “penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengannya”. Di lingkungan masyarakat terjadi sejumlah aktivitas yang didasarkan pada norma-norma, aturan-aturan, hukum, adat serta nilai-nilai yang mereka patuhi bersama, sehingga untuk mencapai keadaan yang harmonis dan kondusif dalam berbagai kepentingan dan tujuan, setiap anggotanya dituntut mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada.

Dari beberapa rumusan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mempunyai beberapa aspek, antara lain adalah penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Pada aspek-aspek tersebut di dalamnya mencakup perilaku-perilaku; bertanggung jawab, berkomunikasi, berani mengambil keputusan,

mampu menyelesaikan masalah, menerima peran di masyarakat, belajar dari kegagalan, tegas, menunjukkan kasih sayang, dapat menahan sakit (frustrasi), dapat berkompromi, mempunyai tujuan yang positif dan menerima kenyataan hidup.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Daradjat (1985) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah sebagai berikut:

a. Frustrasi (Tekanan Perasaan)

Frustrasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu yang menghalangi keinginannya. Pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk segera dipenuhi, namun ada kalanya kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi karena adanya halangan tertentu. Apabila rasa tertekan itu sangat berat dan tidak dapat diatasi mungkin akan mengakibatkan gangguan psikologis pada orang tersebut.

b. Konflik (Pertentangan Batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang bersamaan. Konflik dapat terjadi karena dua hal yang sama-sama diinginkan tetapi antara keduanya tidak mungkin dicapai secara bersamaan. Selain itu konflik juga terjadi karena dua hal yang pertama diinginkan

sedangkan yang kedua tidak disenanginya dan dapat pula terjadi terhadap dua hal yang sama-sama tidak diinginkannya. Keadaan-keadaan seperti ini sangat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang karena seseorang dihadapkan pada suatu pilihan yang menyebabkan perasannya selalu terombang-ambing.

c. Kecemasan

Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur pada saat orang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin. Rasa cemas dapat timbul karena menyadari akan bahaya yang dapat mengancam dirinya. Selain itu, cemas dapat juga timbul karena perasaan berdosa atau bersalah sebagai akibat melakukan hal-hal yang berlawanan dengan hati nurani.

Haryadi, dkk. (1995) mengemukakan bahwa pada dasarnya proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Ia menjelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

- a) Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berprestasi dan motif mendominasi. Motif-motif tersebut merupakan potensi-potensi individu untuk berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain, terdorong untuk mengaktualisasikan bakat, potensi dan kemampuannya serta untuk mempengaruhi dan memimpin orang lain.
- b) Konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang terhadap dirinya sendiri, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja yang memiliki konsep diri yang tinggi akan lebih

memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibanding remaja yang memiliki konsep diri yang rendah.

- c) Persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa maupun kehidupan. Remaja yang memiliki persepsi yang sehat berarti akan mengefektifkan proses sosialisasinya.
- d) Sikap remaja, yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri.
- e) Inteligensi dan minat. Inteligensi merupakan modal untuk menalar, menganalisis dan menyimpulkan berdasar argumentasi yang matang sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata. Bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaiannya lebih cepat dan lancar.
- f) Kepribadian, tipe kepribadian *ekstrovert* akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian *introvert*.

2. Faktor Eksternal

- a) Keluarga terutama pola asuh keluarga. Pada dasarnya pola asuh keluarga yang demokratis dengan suasana keterbukaan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian

diri secara efektif. Demikian pula keluarga yang sehat dan utuh akan lebih memberi pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja.

- b) Kondisi sekolah. Kondisi sekolah yang sehat di mana remaja merasa bangga terhadap sekolahnya akan memberikan landasan untuk dapat menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.
- c) Kelompok sebaya. Hampir setiap remaja memiliki teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok sebaya akan menguntungkan bila kegiatan-kegiatan bersamanya terarah, terprogram dan dapat dipertanggungjawabkan secara psikologis, moral dan sosial sehingga dapat membantu proses penyesuaian diri.
- d) Prasangka sosial. Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka yang negatif terhadap para remaja akan menjadi kendala proses penyesuaian diri remaja.
- e) Hukum dan norma sosial. Bila di suatu masyarakat keadaan hukum dan norma-norma sosial hanya sebagai “slogan” tidak dapat ditegakkan sebagaimana mestinya, maka akan melahirkan remaja-remaja yang “*mal-adjusted*”. Faktor ketidakpastian hukum dan dilecehkannya norma-norma sosial akan sangat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik dipengaruhi oleh ketrampilan sosial, seperti:

- a. Kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain.

- b. Kemampuan menjalin hubungan baik terhadap teman maupun orang yang tidak dikenal.
- c. Kemampuan menjalin hubungan baik sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan.

Menurut Agustiani (2006) penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut yaitu:

- a. Faktor kondisi fisik, meliputi: keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
- b. Faktor perkembangan dan kematangan, meliputi: perkembangan intelektual, sosial, moral dan kematangan emosional.
- c. Faktor psikologis, yaitu: faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
- d. Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan, meliputi: kondisi keluarga dan kondisi rumah.
- e. Faktor budaya, meliputi: adat istiadat dan agama.

Berdasarkan penjelasan di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal lebih menekankan kepada kepribadian, persepsi, sikap, minat, inteligensi dan potensi. Sedangkan faktor eksternal menitik beratkan kepada pola asuh keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya, budaya, hukum dan norma.

4. Proses Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono (2002) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat (*life long process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respon penyesuaian, baik atau buruk dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar.

Individu dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

Haryadi, dkk. (1995) mengemukakan bahwa proses penyesuaian diri dapat ditunjukkan sebagai berikut:

- a. Mula-mula individu di satu sisi memiliki dorongan keinginan untuk memperoleh arti atau makna (eksistensi) dalam kehidupannya, dan di sisi lain individu mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
- b. Kemudian individu mempelajari (memikirkan dan merasakan) kondisi dan keadaan dirinya serta mempelajari peluang, tuntutan dan keterbatasan lingkungan hidupnya.
- c. Terjadilah tahap pemahaman tertentu tentang dirinya sendiri dan lingkungannya, tergantung pada persepsi dan kemampuan individu dalam belajar.

- d. Selanjutnya individu secara dinamis melakukan upaya-upaya menginteraksikan antara dorongan, kemampuan, dan persepsi dengan peluang, tuntutan dan keterbatasan lingkungan hidupnya.
- e. Upaya-upaya berupa suatu tindakan pada gilirannya dapat berupa tindak positif atau negatif, aktif atau pasif, ataupun kombinasi antara keduanya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka proses penyesuaian diri merupakan suatu proses hubungan ke arah yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, dan individu didorong meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan diri dari ketegangan.

5. Karakteristik Penyesuaian Diri Yang Efektif

Haber dan Runyon (1984) mengemukakan lima karakteristik penyesuaian diri yang efektif, yaitu:

- a. Persepsi yang akurat terhadap kenyataan

Salah satu aspek yang paling penting dari persepsi yang akurat terhadap kenyataan adalah kemampuan untuk mengenali konsekuensi dari tindakan-tindakan kita dan untuk mengarahkan tingkah laku kita sesuai dengan itu.

- b. Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan

Penyesuaian diri yang efektif dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan sehari-hari. Individu lebih tenang dalam mengatasi tekanan-tekanan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

c. Citra diri (*self-image*) yang positif.

Penyesuaian diri individu lebih mungkin memuaskan jika berbagai persepsi dirinya bersesuaian. Salah satu penanda penyesuaian diri yang efektif adalah kemampuan untuk melihat diri sendiri secara positif. Namun demikian, penting untuk tetap melihat realitas diri, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Orang yang sehat secara emosional mampu merasakan dan mengekspresikan spektrum emosi dan perasaannya secara menyeluruh. Mereka menunjukkan emosinya secara realistis dan terkontrol.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Orang yang penyesuaian dirinya baik mampu mencapai tingkat keakraban yang sesuai dalam hubungan-hubungan sosialnya. Mereka kompeten dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dari beberapa teori yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang tidak sesuai dapat dikikis habis. Penelitian yang akan dilakukan ini, lebih menekankan pada aspek yang telah dikemukakan oleh Fahmy (1990) dan Hurlock (1999). Penulis memilih pendapat tersebut karena aspek-aspek

penyesuaian diri secara jelas dijabarkan sesuai dengan perilaku remaja putri balai rehabilitasi sosial sehingga dapat dijadikan sebagai dasar penyusunan alat ukur.

B. Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial

1. Pengertian Remaja Putri

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, dalam Rice, 1990). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun (Rice, 1990) yang mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Papalia dan Olds (2001) tidak memberikan pengertian remaja (*adolescent*) secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja (*adolescence*).

Menurut Piaget (Hurlock, 2004) remaja didefinisikan sebagai usia ketika individu secara psikologis berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Pada masa remaja, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkat yang sama. Antara lain dalam masalah hak dan berintegrasi dalam masyarakat, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok dan transformasi intelektual yang khas. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 12 tahun sampai 16 tahun dan akhir remaja bermula dari usia 16 sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum

mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya (Monks, dkk., 2002). Menurut Santrock (2002), remaja merupakan suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat, terutama pada awal masa remaja.

Masa remaja terjadi secara berangsur-angsur tidak dapat ditentukan secara tepat kapan permulaan dan akhirnya, tidak ada tanda tunggal yang menandai. Bagi anak laki-laki ditandai tumbuhnya kumis dan pada perempuan ditandai melebarnya pinggul. Hal ini dikarenakan pada masa ini hormon-hormon tertentu meningkat secara drastis. Pada laki-laki hormon testosteron yaitu suatu hormon yang berkait dengan perkembangan alat kelamin, penambahan tinggi dan perubahan suara. Sedang pada perempuan hormon estradiol yaitu suatu hormon yang berkait dengan perkembangan buah dada, rahim dan kerangka pada anak perempuan.

Ditinjau dari sudut perkembangan fisik, remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik di mana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan secara anatomis berarti alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara faali alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula (Wirawan, 2001).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja putri merupakan individu yang telah mengalami kematangan secara anatomis di mana keadaan tubuh pada umumnya sudah memperoleh bentuk yang sempurna dan mempunyai hormon estradiol sebagai pembentuk struktur fisik pada tubuhnya, hal tersebut berkisar antara usia 12 tahun sampai 18 tahun.

Berdasarkan beberapa teori di atas, maka dapat diartikan bahwa remaja merupakan suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat, dimana masa remaja berlangsung kira-kira dari 12 tahun sampai 16 tahun dan akhir remaja bermula dari usia 16 sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Dari kesimpulan pengertian remaja putri di atas maka penulis memasukkan kriteria usia remaja 12 tahun sampai dengan 15 tahun sebagai kriteria usia subjek pada penelitian ini.

2. Pengertian Balai Rehabilitasi Sosial (Panti Asuhan)

Kebijakan Pemerintah Republik Indonesia terhadap pemberlakuan otonomi daerah telah berpengaruh terhadap kebijakan Departemen Sosial Republik Indonesia yang membuat adanya kecenderungan perbedaan persepsi dan respon dari pemerintah daerah yang berbeda-beda terhadap pelayanan sosial di daerah masing-masing. Hal ini berpengaruh terhadap tempat penelitian tesis ini yang mengubah panti asuhan menjadi balai rehabilitasi sosial. Penulis menjelaskan pengertian antara balai rehabilitasi sosial dengan panti asuhan seperti di bawah ini.

Menurut peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 111 tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis pada Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah, pada tanggal 1 November 2010, telah membentuk Balai Rehabilitasi Sosial (BAREHSOS) sebagai Unit Pelaksana Teknis (UPT) pada Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah untuk menggantikan Panti Sosial (Panti Asuhan) di wilayah pemerintah daerah propinsi Jawa Tengah. Pemerintah propinsi Jawa Tengah

bermaksud agar kesejahteraan sosial masyarakat di wilayah pemerintahan propinsi Jawa Tengah sesuai dengan pembukaan Undang-Undang Dasar 1945, yaitu memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah propinsi Jawa Tengah mengharapkan peningkatan taraf kesejahteraan sosial masyarakat harus diupayakan secara maksimal dan berkesinambungan, baik oleh pemerintah maupun masyarakat. (“Bentuk Balai Rehabilitasi Sosial”, 2011)

Balai Rehabilitasi sosial mempunyai tugas pokok melaksanakan sebagian kegiatan teknis operasional dan penunjang Dinas Sosial di bidang pelayanan dan rehabilitasi sosial menggunakan pendekatan multi layanan. Dengan berbentuk Balai diharapkan pelayanan dan rehabilitasi sosial dapat dilaksanakan dengan lebih efektif, efisien dan akuntabel karena memiliki indikator proses dan hasil yang jelas. Saat ini terdapat 27 balai rehabilitasi sosial di wilayah pemerintah propinsi Jawa Tengah dengan sasaran pelayanan antara lain Pengemis Gelandangan Orang Terlantar (PGOT), eks penyalahguna narkoba, anak nakal, anak jalanan, lansia terlantar, tuna laras, remaja terlantar dan korban tindak kekerasan (KTK), wanit tuna susila (WTS) dan eks WTS, anak dan balita terlantar, penyandang cacat tubuh, penyandang cacat netra, penyandang cacat ganda, penyandang tuna rungu wicara dan tuna grahita.

Perubahan tersebut merupakan langkah strategis pemerintah propinsi Jawa Tengah dalam penanganan masalah kesejahteraan sosial, sesuai tekad Dinas Sosial propinsi Jawa Tengah “Berubah Untuk Maju”. Dengan dilakukannya peningkatan pelayanan rehabilitasi sosial diharapkan penyandang masalah

kesejahteraan sosial lebih mudah dan lebih cepat diterima kembali oleh masyarakat dan dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar.

Departemen Sosial Republik Indonesia Direktorat Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial (Dit PRSTS) telah berupaya memberikan program pelayanan panti, non panti dan berbasis masyarakat, berjalan secara optimal, khususnya dalam penyelenggaraan pelayanan Sistem Panti. Hal ini diantaranya disebabkan karena setelah pemberlakuan otonomi daerah ada kecenderungan perbedaan persepsi dan respon dari pemerintah daerah yang berbeda-beda terhadap penanganan Pengemis Gelandangan Orang Terlantar (PGOT), eks penyalahguna narkoba, anak nakal, anak jalanan, lansia terlantar, tuna laras, remaja terlantar dan korban tindak kekerasan (KTK), wanit tuna susila (WTS) dan eks WTS, anak dan balita terlantar, penyandang cacat tubuh, penyandang cacat netra, penyandang cacat ganda, penyandang tuna rungu wicara dan tuna grahita. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia pelayanan dan rehabilitasi sosial adalah upaya untuk memulihkan kembali kepercayaan diri, harga diri, kesadaran dan tanggung jawab sosial terhadap penyandang masalah sosial, keluarga dan masyarakat luas di lingkungan penyandang masalah sosial. (“Departemen Sosial Republik Indonesia”, 1997)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional, 2001) mendefinisikan panti asuhan sebagai rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim piatu dan sebagainya. Departemen Sosial Republik Indonesia (1997) menjelaskan bahwa: panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan

pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional.

Kesimpulan dari uraian di atas panti asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab memberikan pelayanan pengganti dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuhnya, sehingga mereka memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadian sesuai dengan harapan. Sedangkan balai rehabilitasi sosial adalah upaya pelayanan untuk memulihkan kembali kepercayaan diri, harga diri, kesadaran dan tanggung jawab sosial terhadap penyandang masalah sosial agar lebih mudah dan lebih cepat diterima kembali oleh masyarakat dan dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar.

3. Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial (Panti Asuhan)

Penyesuaian diri remaja putri panti asuhan (balai rehabilitasi sosial) merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh remaja putri untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan, baik secara aktif maupun pasif yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan tempat tinggalnya yaitu panti asuhan.

Bagi remaja putri yang tinggal di balai rehabilitasi sosial, lingkungan balai rehabilitasi sosial merupakan lingkungan sosial utama yang mereka kenal, sehingga remaja perlu melakukan penyesuaian diri sesuai dengan lingkungan di mana remaja berada, sesuai kebutuhan yang dituntut dari lingkungan tersebut agar proses pencapaian keharmonisan dalam mengadakan hubungan yang memuaskan bersama orang lain dan lingkungannya dapat tercapai. Orang lain yang dimaksudkan yaitu pengasuh dan teman-teman sesama penghuni balai rehabilitasi sosial. Di balai rehabilitasi sosial juga terdapat aturan-aturan dan larangan-larangan tertentu yang telah ditetapkan yang harus dipatuhi oleh setiap penghuni balai rehabilitasi sosial. Remaja putri yang tinggal di balai rehabilitasi sosial berkembang dengan bimbingan dan perhatian dari pengasuh yang berfungsi sebagai pengganti orang tua dalam keluarga.

Setiap remaja mempunyai pengalaman hidup yang berbeda-beda dan mereka berkumpul dalam satu keluarga yaitu balai rehabilitasi sosial. Mereka saling bekerjasama dalam menjalankan tugas masing-masing. Oleh karena itu, remaja perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya, baik dengan pengasuh dan teman-teman sesama penghuni balai rehabilitasi sosial.

Semakin lama individu tinggal di suatu lingkungan, maka individu tersebut akan semakin terbiasa atau familiar dengan lingkungan tersebut. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat penyesuaian diri individu tersebut. Sama halnya dengan remaja yang tinggal di balai rehabilitasi sosial, semakin lama remaja tersebut tinggal di suatu balai rehabilitasi sosial yang sama maka ia akan semakin terbiasa

dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan balai rehabilitasi sosial tersebut. (“*Self Adjustment*”, 2010)

Remaja putri semestinya sensitif terhadap masalah dan kesulitan orang lain serta ada kesanggupan untuk berpartisipasi di dalam aktivitas yang ada di balai rehabilitasi sosial. Remaja putri diharapkan mampu mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan bisa mengadakan relasi sosial yang sehat. Seharusnya mereka bisa menghargai pribadi lain dan menghargai hak-hak sendiri di dalam lingkungannya. Bisa bergaul dengan orang lain dengan jalan membina persahabatan yang kekal. Sebab sikap menarik diri, takut melakukan kontak dengan orang lain, bermusuhan dan egois adalah bentuk penyesuaian diri yang kaku, negatif dan bisa menimbulkan banyak kesulitan. (“Masalah Remaja dan Solusinya”, 2010)

C. Pelatihan Keterampilan Sosial

1. Pengertian Pelatihan Keterampilan Sosial

Menurut Kartono dan Gulo (2003), pelatihan adalah sebagai sejumlah instruksi, perlakuan atau manipulasi yang harus dijalani oleh seekor binatang atau seorang manusia agar dapat memahami atau sanggup melaksanakan tugas atau peranan tertentu. Menurut Noe dan Wright (2003) pelatihan merupakan suatu usaha yang terencana untuk memfasilitasi pembelajaran tentang suatu hal yang berkaitan dengan pengetahuan, keahlian dan perilaku oleh individu. DeCenzo dan Robin (1999) mengemukakan bahwa pelatihan adalah suatu pengalaman

pembelajaran didalam mencari perubahan permanen secara relatif pada suatu individu yang akan memperbaiki kemampuan dalam melaksanakan pekerjaannya.

Ketrampilan sosial terdiri dari kata terampil dan sosial. Kata sosial di sini digunakan karena ketrampilan sosial menyangkut proses intrapersonal (Michelson dkk., 1985) dan digunakan dalam interaksi dengan orang lain (LeCroy, 1983). Proses interpersonal meliputi interaksi antar dua orang atau lebih, dan mulai dari interaksi paling sederhana hingga yang paling kompleks. Interaksi interpersonal ini dilakukan dengan menggunakan alat atau media komunikasi, maka melibatkan respon-respon verbal, non verbal maupun proses kognitif (Michelson dkk., 1985).

Respon verbal adalah respon yang disampaikan individu secara lisan. Respon ini biasanya dilakukan dengan cara berbicara atau bercakap-cakap. Respon non verbal adalah setiap respon individu yang tidak diberikan secara lisan. Respon non verbal ini berwujud ekspresi-ekspresi gerak mata, gerak anggota tubuh, getaran suara dan ekspresi emosi lainnya yang tampil pada saat individu berkomunikasi. Proses kognitif yang dialami individu biasanya menyangkut sesuatu hal. Proses kognitif ini sangat mempengaruhi kemampuan individu melakukan komunikasi verbal maupun non verbal.

Kata terampil digunakan dalam istilah ketrampilan sosial sebab mengandung kemampuan membedakan respon yang tepat (LeCroy, 1983) yang dibutuhkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan ini berkembang dan diperoleh melalui proses belajar. Perilaku belajar dapat melalui menirukan perilaku orang lain atau *modelling*, *behavioral rehearsal* atau *instruction* yang dilakukan dengan menirukan atau melakukan perilaku yang ditunjukkan,

corrective feedback atau umpan balik yang diterima individu untuk setiap perilaku positif yang dilakukan.

Kemampuan remaja dalam berkomunikasi dapat dilihat dalam beberapa bentuk, antara lain dapat menjadi pendengar yang responsif, mempertahankan pengaturan dalam membicarakan dan memberikan umpan balik terhadap lawan bicara. Sama halnya dengan konsep diri, ketrampilan sosial juga bukan kemampuan yang telah dibawa individu sejak lahir melainkan diperoleh dari proses belajar. Baik belajar dari orang tua sebagai figur yang paling dekat dengan anak maupun belajar dari teman sebaya dan lingkungan masyarakat.

Menurut Combs dan Slaby (Merrell & Gimpel, 1998), ketrampilan sosial adalah kemampuan untuk melakukan hubungan dengan orang lain dalam konteks sosial, secara spesifik dapat diterima dan dihargai oleh pribadi maupun lingkungan yang saling menguntungkan. Hargie, dkk. (Merrell & Gimpel, 1998) keberhasilan untuk membentuk ketrampilan sosial ditentukan oleh kemampuan untuk berinteraksi antar pribadi dengan orang lain, sebagai arah pencapaian misalnya: saling berhubungan, penyesuaian diri terhadap situasi, identifikasi perilaku dan mempelajari perilaku.

Ketrampilan sosial merupakan suatu perilaku yang mengarah atau kemampuan sosial yang berdasarkan bagaimana implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial (Merrell & Gimpel, 1998). Quay (Merrell & Gimpel, 1998) menggunakan metodologinya untuk menggolongkan ketrampilan sosial menjadi lima dimensi ketrampilan sosial, yang meliputi: *peer relation*, *self management*, *academic*, *compliance* dan *assertion skill*. Menurut Merrell dan

Gimpel (1998), dimensi inilah yang menjadi implikasi penting bagi pengembangan ketrampilan sosial pada anak-anak dan remaja. Dimensi ketrampilan sosial ini telah dikenal sejak 20 tahun yang lalu oleh ahli, praktisi, dan peneliti untuk dipertimbangkan pada area assesmen dan intervensi. Dimensi ketrampilan sosial ini juga telah dilakukan analisa ulang oleh Caldarella dan Merrell pada tahun 1997 (Merrell & Gimpel, 1998) untuk mendapatkan hasil metodologi yang lebih detail.

Gresham dan Elliot (Cartledge & Milburn, 1995) menambahkan bahwa ketrampilan sosial dapat dipergunakan untuk memperkirakan beberapa bentuk perilaku sosial antara lain penerimaan kelompok atau popularitas, penilaian dari orang lain yang berpengaruh, bentuk perilaku sosial lain yang diketahui berkorelasi secara konsisten dengan penerimaan individu terhadap teman sebaya.

Berdasarkan uraian di atas maka pelatihan ketrampilan sosial merupakan suatu ketrampilan yang diperoleh individu melalui proses belajar mengenai cara-cara melakukan hubungan sosial dengan baik dan tepat untuk memperoleh atau memelihara pengukuh dari lingkungan.

2. Aspek-Aspek Ketrampilan Sosial

Ketrampilan sosial merupakan bagian dari kompetensi sosial, Linda (1995) mengidentifikasi ketrampilan sosial sebagai berikut:

a. Perilaku Interpersonal

Perilaku interpersonal adalah perilaku yang menyangkut ketrampilan atau kemampuan dalam melakukan interaksi sosial. Perilaku ini juga disebut

dengan ketrampilan menjalin persahabatan, misalnya: memperkenalkan diri, bergabung dengan orang lain, menanyakan kesukaan orang, menawarkan bantuan, memberikan, menerima dan memaafkan. Ketrampilan-ketrampilan ini berhubungan dengan usia dan peran jenis.

b. Perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri

Perilaku ini merupakan ciri dari seseorang yang dapat mengatur dirinya sendiri dalam situasi sosial. Seorang individu yang memiliki kemampuan ini akan mampu memperkirakan kejadian-kejadian yang mungkin terjadi serta memperkirakan dampak perilakunya dalam situasi sosial. Misalnya: ketrampilan untuk menghadapi stres, memahami perasaan orang lain, mengontrol kemarahan dan sebagainya.

c. Perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis

Beberapa peneliti mengidentifikasi bahwa ketrampilan sosial berhubungan dengan perilaku yang mendukung prestasi di sekolah. Misalnya: mendengarkan guru, mengerjakan tugas sekolah dengan baik, mengikuti aturan-aturan di sekolah, melakukan apa yang diminta oleh guru, dan semua perilaku yang mengikuti aturan.

d. Penerimaan kelompok sebaya

Perilaku individu yang berhubungan dengan penerimaan sosial dapat digunakan untuk memperkirakan ketrampilan sosial. Misalnya: memberi salam, memberi dan meminta informasi, mengajak teman untuk terlibat aktivitas, dan dapat menangkap dengan tepat emosi orang lain.

e. Ketrampilan berkomunikasi

Merupakan salah satu ketrampilan yang diperlukan untuk menjalin hubungan sosial yang baik. Kemampuan individu dalam berkomunikasi dapat dilihat dalam beberapa bentuk, antara lain: menjadi pendengar yang responsif, mempertahankan perhatian dalam pembicaraan, memberikan umpan balik terhadap lawan bicara.

Berdasarkan kelima aspek-aspek ketrampilan sosial di atas, Adiyanti (1999) mengemukakan dua kemampuan yang menjadi ciri pokok dari ketrampilan sosial, yaitu:

- a. Perilaku interpersonal yang menyangkut ketrampilan yang digunakan individu selama berhubungan dengan orang lain.
- b. Perilaku intrapersonal yang berhubungan dengan pengaturan diri dalam situasi sosial.

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki ketrampilan sosial, menurut Eisler dkk. (L'Abate & Milan, 1985) adalah: orang yang berani bicara, memberikan pertimbangan yang mendalam, memberikan respon yang lebih cepat, memberikan jawaban dengan lengkap, mengutarakan bukti-bukti yang dapat meyakinkan orang lain, tidak mudah menyerah, menuntut hubungan timbal balik, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya. Sementara Phillips (dalam L'Abate & Milan, 1985) menyatakan ciri-ciri individu yang memiliki ketrampilan sosial meliputi: proaktif, prososial, saling memberi dan menerima secara seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri pokok ketrampilan sosial yang dimiliki oleh individu mencakup perilaku interpersonal

dalam hubungannya dengan orang lain dan perilaku intrapersonal dalam pengaturan atau pengelolaan diri masing-masing.

3. Dimensi Pelatihan Keterampilan Sosial

Menurut Michelson dkk., (1985), keterampilan sosial terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

a. Respon verbal

Respon verbal adalah respon yang disampaikan individu kepada orang lain secara lisan. Respon ini biasanya dilakukan dengan berbicara atau bercakap-cakap.

b. Respon non verbal

Respon non verbal adalah setiap respon individu yang tidak diberikan secara lisan. Respon ini berupa ekspresi gerak mata, gerak anggota tubuh, getaran suara dan ekspresi emosi lainnya yang tampil pada saat individu berkomunikasi.

c. Proses kognitif

Proses kognitif yang dialami individu biasanya menyangkut pemikiran dan ide-ide mengenai tindakan atau sikap yang menyangkut sesuatu hal. Proses kognitif ini sangat mempengaruhi kemampuan individu melakukan komunikasi verbal maupun non verbal.

Menurut Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998) keterampilan sosial yang telah dikembangkan untuk analisa dan ditinjau ulang diidentifikasi menjadi lima dimensi utama untuk anak-anak dan remaja yang meliputi:

a. Kemampuan menjalin pertemanan (*peer relationship skills*)

Dimensi ini terdiri dari karakteristik dan ketrampilan sosial seorang individu untuk menjadikan orang lain sebagai panutan atau contoh model yang baik. Ketrampilan dan karakteristik yang spesifik meliputi: adanya rasa terima kasih, suka memberi pujian ke orang lain dan dapat menjadi panutan bagi yang lain, memberikan tawaran bantuan ketika dibutuhkan, kemampuan menjalin interaksi dengan orang lain terlebih dahulu, aktif dalam diskusi, memiliki tingkat komunikasi yang luas, adanya rasa empati dan simpati, memiliki ketrampilan menjadi pemimpin dalam setiap aktivitasnya, berteman dengan mudah dan memiliki banyak teman, adanya selera humor.

b. Kemampuan manajemen diri (*self management skills*)

Kemampuan manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan kontrol diri atau perangnya untuk mengikuti aturan dan batasan tertentu, kemampuan dalam berkompromi dengan orang lain, serta kemampuan dalam menerima kritikan orang lain secara baik. Ketrampilan dan karakteristik yang spesifik dalam kemampuan manajemen diri meliputi: kemampuan untuk menenangkan diri ketika menghadapi masalah dan memiliki kontrol diri pada saat marah, kemampuan dalam berkompromi saat menghadapi masalah, kemampuan menerima kritikan dengan baik dari orang lain, memiliki kemampuan menjalin kerjasama dalam segala situasi.

c. Kemampuan akademik (*academic skills*)

Dimensi ketrampilan akademis banyak dihubungkan dengan pergaulan di lingkungan sosial. Melalui kemampuan ini individu mencerminkan seorang remaja yang lebih produktif dan mandiri dibidangnya. Ketrampilan dan karakteristik yang spesifik pada kemampuan akademik meliputi: kemampuan untuk mendengar, bertanya, memperhatikan dan menyelesaikan tugas dari guru, kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik, adanya tingkatan kemampuan di bidang pekerjaan sehingga dapat diterima dan memenuhi persyaratan yang telah ada, adanya kemampuan dalam mengelola waktu, sehingga segala sesuatu dapat diorganisir dengan baik (misal: pergi sekolah tepat waktu dengan membawa segala keperluan untuk sekolah).

d. Kemampuan pemenuhan diri (*compliance skills*)

Dimensi ini meliputi ketrampilan dan karakteristik individu dalam menjalin hubungan akrab dengan orang lain yang sewajarnya serta dapat mengikuti aturan dan harapan, penggunaan bebas waktu (manajemen waktu) dan diskusi akan berbagai hal. Ketrampilan dan karakteristik yang spesifik pada kemampuan pemenuhan diri meliputi: adanya kemampuan untuk mengikuti aturan, instruksi dan arahan yang telah ada, adanya kemampuan dalam memberikan respon saat mendapat kritik dari orang lain, adanya kemampuan untuk menyelesaikan tugas.

e. Kemampuan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*)

Merupakan kemampuan individu dalam memberikan suatu pernyataan secara *ekstrovert* (terbuka) dan ramah kepada orang lain sebagai sarana latihan diri dan begitu juga dengan pernyataan sosial sebagai pemenuhan kebutuhan diri. Ketrampilan dan karakteristik yang spesifik pada *assertion skills* meliputi: adanya inisiatif untuk melakukan percakapan dengan orang lain, adanya rasa percaya diri, adanya kemampuan untuk menyapa atau mengundang orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi ketrampilan sosial terdiri dari: kemampuan menjalin pertemanan, kemampuan manajemen diri, kemampuan akademik, kemampuan pemenuhan diri dan kemampuan untuk menyatakan pendapat.

4. Modul Pelatihan Ketrampilan Sosial

Modul pelatihan ini disusun dan telah dimodifikasi peneliti berdasarkan pada aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995) yaitu; perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis, penerimaan kelompok sebaya, dan ketrampilan berkomunikasi. Peneliti juga menambahkan lima dimensi ketrampilan sosial yang dikemukakan oleh Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998) dalam modul pelatihan ketrampilan sosial, yaitu: *peer relation*, *self management*, *academic skill*, *compliance skill* dan *assertion skill*. Sedangkan materi-materi pelatihan yang akan diberikan merupakan hasil dari modifikasi peneliti dari penelitian Hidayah

(2009) yang telah disesuaikan untuk subjek remaja balai rehabilitasi sosial.

Materi-materi pelatihan ketrampilan sosial tersebut meliputi:

a. Kesadaran diri (*self awareness*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk membangun konsep perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri yaitu motivasi, pilihan, kepribadian dan pengambilan keputusan dan interaksi dengan orang lain. Melalui sesi pelatihan ini partisipan dibekali dengan ketrampilan-ketrampilan dan pengetahuan terkait dengan diri sendiri (*self awareness*), ketrampilan manajemen diri, sehingga meminimalkan terjadinya frustrasi akibat tuntutan sosial.

b. Potensi diri (*self potential*)

Sesi pelatihan ini dirancang agar peserta mampu menyadari dan akhirnya menguatkan potensi yang dimilikinya melalui proses asosiasi dengan *symbol visual, auditory* maupun kinestetis sesuai karakteristik peserta.

c. Ketrampilan Interpersonal (*Interpersonal skills*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk pemahaman partisipan terhadap perilaku dalam menjalin hubungan dengan orang lain, memahami dan berkomunikasi dengan orang lain, ketrampilan dalam melihat perbedaan mood, temperamen dan motivasi.

d. Memaafkan dan Mengikhlaskan (*Release and Forgiveness*)

Sesi pelatihan ini dirancang agar peserta mampu menghapus, memaafkan dan mengikhlaskan segala hal yang dialami selama menjalani hubungan dengan orang lain serta mampu mengambil pelajaran dan mempunyai pemahaman baru tentang segala hal yang berkaitan dengan relasi sosial.

e. Keterampilan Berkomunikasi (*communication skills*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengarahkan partisipan pada keterampilan menjalin hubungan sosial yang baik. Partisipan dibekali dengan keterampilan-keterampilan verbal dan non verbal. Melalui komunikasi verbal dan non verbal, partisipan dapat lebih memahami orang lain, sehingga partisipan dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dan hubungan sosial juga dapat terjalin dengan baik.

f. Kemampuan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*)

Pada sesi pelatihan ini, partisipan diajak untuk berani dalam menyampaikan sesuatu yang benar (*speak up*). Melalui *assertion skills* partisipan diharapkan mampu dan memiliki inisiatif untuk melakukan percakapan dengan orang lain, rasa percaya diri, kemampuan untuk menyapa atau mengundang orang lain.

g. Manajemen stres (*stress management*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengetahui kemampuan diri dalam mengatur respon terhadap situasi yang terjadi dalam kehidupan ini. Melalui *stress management* ini partisipan dibekali dengan keterampilan-keterampilan dan pengetahuan terkait dengan macam-macam stres, serta faktor pengendali stres.

h. Manajemen waktu (*time management*)

Sesi pelatihan ini dirancang untuk mengetahui kemampuan diri individu dalam mengelola waktu. Melalui *time management* ini partisipan dibekali dengan keterampilan-keterampilan dan pengetahuan tentang manajemen waktu terkait dalam kehidupan sehari-hari.

i. Nilai hidup (*living value*)

Pada sesi pelatihan ini, partisipan dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan *living value* (nilai hidup) meliputi: kejujuran, tanggung jawab, toleransi, kerja sama, dan kebahagiaan.

Pada modul di atas, peneliti menambahkan beberapa materi yang berisikan teknik-teknik dalam *Neuro Linguistic Programming* (NLP), yakni: *anchoring and suggestion therapy*, *forgiveness therapy and reframing therapy*, dan *future pacing therapy*. Menurut Bavister dan Vickers (2004) *Neuro Linguistic Programming* (NLP) merupakan salah satu bentuk psikologi terapan yang mengacu pada pengalaman internal seseorang (*neuro*), sikap dan bahasa yang merepresentasikan internal seseorang (*linguistic*), dan pola perilaku seseorang (*programming*). Teknik-teknik NLP tersebut disajikan dalam bentuk relaksasi yang di bimbing ke arah nilai-nilai spiritual.

Relaksasi merupakan sebuah metode yang banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan atau supaya rileks (Greenberger & Padesky, 1995; Davis Eshelman & Mc Kay, dalam Boon, 2004). Relaksasi adalah kondisi atau aktivitas yang rileks dan rekreatif (Mish, dalam Boon, 2004), yang ditandai dengan munculnya perasaan damai, serta bebas dari ketegangan, kecemasan dan ketakutan (Payne, dalam Boon, 2004). Teknik relaksasi yang banyak digunakan antara lain yaitu, relaksasi otot, relaksasi pernapasan, meditasi, imajeri terpandu, hipnosis diri, autogenic, dan *biofeedback* (Bernard, 1990).

Pemberian relaksasi sebelum dan selama berada dalam situasi yang menimbulkan kecemasan dapat mengurangi frekuensi dan beratnya kecemasan

(Greenberger & Padesky, 1995). Pada sebuah pelatihan ketrampilan sosial, pemberian relaksasi dapat membantu kondisi psikologis peserta dengan cara membuat peserta merasa rileks dan nyaman sehingga dapat membantu peserta menerima materi dengan baik. Selain itu, peserta juga dapat menggunakan teknik relaksasi ini ketika mereka mengalami suatu kecemasan dalam situasi tertentu. Berkurangnya kecemasan dapat membantu menjaga situasi emosional peserta dan membantu proses optimalisasi nilai-nilai yang diberikan pada saat materi diberikan. Nilai-nilai yang diberikan pada saat materi adalah nilai-nilai spiritual yang berguna untuk memberikan pemahaman hubungan antara hamba dengan Tuhannya. Teknik-teknik NLP dalam modul ini ada pada materi antara lain, potensi diri, memaafkan dan mengikhhlaskan, serta nilai hidup.

Teknik-teknik di atas disusun berdasarkan pengalaman pribadi tiap-tiap peserta pelatihan. Pengalaman-pengalaman tersebut merupakan permasalahan hidup yang membuat diri menjadi lemah dan putus asa. Hal inilah yang memerlukan adanya suatu bimbingan yang lebih ke arah nilai-nilai spiritual agar hidup lebih bermakna dan tenang. Ketika individu memahami hubungan antara diri dengan Tuhannya maka kondisi jiwanya akan tenang sehingga mempengaruhi aktivitas fisiknya.

Pada saat relaksasi tersebut diberikan, peserta diharapkan menyadari keberadaan Allah SWT dan bagaimana hubungan peserta secara horizontal dengan lingkungannya. Peserta tidak harus melihat Allah SWT untuk mempercayai adanya Allah SWT tetapi peserta mengerti dan memahami bahwa ada Tuhan Sang Pencipta dengan bimbingan *trainer*. Pengalaman

sekecil apapun merupakan sumber untuk berkembang, oleh karenanya pelatihan ini memerlukan adanya saling berbagi pengalaman antar sesama peserta. Hal ini sangat membantu dalam proses memahami nilai-nilai spiritual agar klien memahami dan membuka jalan untuk hubungan vertikal dan horizontal.

Relaksasi pada pelatihan ini menggunakan pendekatan kognitif-perilaku sebagai landasan teori dan teknik yang digunakan. Prinsip dasar terapi yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku adalah menekankan kepada kapasitas individu dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya. Individu belajar untuk membedakan antara pikiran pribadi dan kejadian di dunia nyata serta belajar bagaimana pikiran dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah laku bahkan kejadian eksternal (Oemarjoedi, 2003). Berpusat pada keadaan “di sini dan sekarang”. Pengalaman-pengalaman atau kejadian di masa lalu hanya dipertimbangkan sejauh kenyataan itu dapat menerangkan pola-pola pikir dan perilaku yang sudah menjadi kebiasaan.

Tujuan dari terapi dengan pendekatan kognitif-perilaku adalah membantu peserta untuk mengubah proses berpikir yang negatif menjadi positif. Pada pelatihan ini tujuan dari relaksasi adalah memperbaiki pola pikir yang salah terutama dalam menilai diri pribadi, menilai lingkungan dan menilai takdir dari Allah SWT. Nilai-nilai spiritual pada relaksasi dimasukkan sebagai upaya untuk meningkatkan potensi diri, memaafkan dan mengikhlaskan segala hal

yang telah di alami selama menjalani hidup, serta sebagai sumber dari nilai-nilai kehidupan yang tidak lepas dari Sang Pencipta.

Secara umum, proses relaksasi adalah pembukaan, tahapan inti dan terminasi (pengakhiran). Hal ini sejalan dengan teknik-teknik dalam NLP yang akan digunakan untuk pelatihan ketrampilan sosial. Teknik *anchoring and suggestion therapy* pada materi potensi diri merupakan sarana untuk membuka pengalaman kebahagiaan peserta yang merupakan potensi yang sangat besar untuk dapat dimanfaatkan sebagai bekal kehidupan. Teknik *anchoring* diterapkan untuk menancapkan jangkar (*anchor*) dalam hal ini adalah menanamkan pengalaman bahagia tersebut untuk selalu diingat dan dijadikan motivasi diri.

Teknik *suggestion therapy* digunakan untuk memuculkan pikiran yang positif tentang adanya potensi yang telah membuat peserta bahagia selama kehidupan. Pada sesi ini *trainer* mengajak peserta pelatihan untuk tidak salah menilai diri karena didalam diri seseorang terdapat potensi yang sangat besar. Penilaian diri tersebut tidak lepas dari adanya Sang Pencipta Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan kesempurnaanNya.

Pada tahapan inti, *trainer* menggunakan *forgiveness therapy and reframing therapy* untuk sesi memaafkan dan mengikhlaskan. *Forgiveness therapy* merupakan sarana untuk merubah pola pikir dan cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekeliling. Para peserta pelatihan selama masa hidupnya telah merasakan pengalaman-pengalaman masa lalu yang pahit sehingga peserta belum mampu optimal dalam mengeluarkan kemampuannya

dalam berhubungan dengan sekelilingnya. *Forgiveness therapy* diberikan agar peserta mampu memaafkan dan mengikhlaskan segala hal yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman yang pahit dalam berhubungan dengan sekelilingnya, serta merubah keyakinan yang salah tentang takdir dari Allah SWT. *Reframing therapy* merupakan sarana untuk membongkai persepsi yang negatif tentang dunia ini menjadi persepsi yang positif terhadap diri, lingkungan dan Tuhan.

Pada tahap terminasi (pengakhiran) NLP mengajarkan adanya *future pacing therapy* sebagai cara untuk membungkus semua teknik-teknik sebelumnya. Teknik *future pacing therapy* diajarkan pada saat materi tentang nilai-nilai kehidupan. Pada teknik ini peserta diajarkan untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan yang positif dengan memanfaatkan pengalaman bahagia yang telah ditanamkan pada saat teknik *anchoring and suggestion therapy* untuk dimunculkan kembali agar sesuai dengan perilaku saat mendatang. Peserta diajarkan untuk mengasosiasikan nilai kehidupan yang positif dengan pengalaman kebahagiaan untuk secara mental membangkitkan pengalaman yang positif di masa yang akan datang. Peserta telah meyakini adanya Allah SWT, bersikap positif terhadap Allah dan ciptaanNya maka dengan sendirinya kebahagiaanlah yang akan diraihinya. Hal ini akan membantu proses penyesuaian diri peserta pelatihan ketrampilan sosial balai rehabilitasi sosial.

Berdasarkan uraian di atas, pelatihan ketrampilan sosial merupakan pengetahuan dan ketrampilan akan pemahaman diri sendiri (*self awareness*), memaksimalkan potensi diri (*self potential*) sesuai karakteristik, sebagai bekal

dalam menjalin hubungan dengan orang lain (*interpersonal skill*), sebagai tempat untuk menghapus, memaafkan dan mengikhlaskan (*release and forgiveness*) segala hal yang dialami selama menjalani hubungan dengan orang lain, ketrampilan berkomunikasi (*communication skills*) sebagai bekal dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain melalui komunikasi verbal dan non verbal, sebagai sarana latih diri dan keberanian menyampaikan sikap yang benar (*assertion skill*), sebagai bekal untuk manajemen pengendali stres maupun frustrasi akan tuntutan lingkungan (*stress management*), sebagai bekal untuk kemampuan diri dalam mengelola waktu (*time management*), dan pendidikan nilai sebagai bekal untuk kehidupan sehari-hari juga sebagai bekal di bidang akademis (*living value*).

D. Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial

Pelatihan keterampilan sosial dirancang untuk mengajarkan keterampilan dasar yang berguna bagi penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial. Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Pelatihan keterampilan sosial bertujuan untuk mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungan sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif, sebagai respon

pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien, bisa dikikis habis. Selain itu, tujuan pelatihan ini adalah untuk membantu remaja putri balai rehabilitasi sosial dalam mengatasi kesulitan-kesulitan penyesuaian dirinya, karena seharusnya antara remaja putri balai rehabilitasi sosial dan lingkungannya memiliki hubungan sosial yang baik.

Penyesuaian diri remaja putri di balai rehabilitasi sosial merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh remaja untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan, baik secara aktif maupun pasif yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan tempat tinggalnya yaitu balai rehabilitasi sosial.

Data yang diperoleh dari balai rehabilitasi sosial menunjukkan bahwa konflik antar teman, konflik antar remaja putri balai rehabilitasi sosial dengan pengasuh, mengindikasikan adanya pengaturan emosi yang rendah pada remaja balai rehabilitasi sosial dan ketrampilan sosial yang rendah yang mempengaruhi penyesuaian diri pada diri remaja balai rehabilitasi sosial. Hal ini senada dengan penelitian yang dikemukakan oleh Kail dan Nelson (1993), yang mengemukakan bahwa masalah yang dihadapi remaja adalah masalah penyesuaian diri (dengan keluarga, sekolah, masyarakat), masalah kontrol emosi, masalah beragama, masalah kesehatan, masalah ekonomi, masalah pendidikan serta masalah mengisi waktu luang. Remaja yang masih sekolah dan tinggal di balai rehabilitasi sosial banyak mendapatkan hambatan atau masalah yang biasanya muncul dalam bentuk perilaku.

Menurut Tanje (2003) masalah yang sering dihadapi para remaja adalah perilaku bermasalah (*problem behavior*) yang berdampak pada terhambatnya proses sosialisasi remaja dengan remaja lainnya, dengan guru dan masyarakat. Penyesuaian diri yang salah (*behavior maladjustment*), perilaku penyesuaian diri yang tidak sesuai biasanya dilakukan remaja untuk mencari jalan pintas menyelesaikan suatu masalah tanpa mempertimbangkan akibatnya. Perilaku menyendiri, menangis, tidak mempunyai teman di lingkungan balai rehabilitasi sosial, melanggar aturan balai rehabilitasi sosial, berkelahi dan berselisih dengan teman dan pengasuh, tidak mengikuti kegiatan sekolah (membolos) dan mencuri merupakan contoh ketidakmampuan mengelola emosi dan penyesuaian diri yang salah pada remaja di balai rehabilitasi sosial.

Pelatihan ketrampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri bagi remaja putri balai rehabilitasi sosial, sehingga kebahagiaan dan keberhasilan dapat dicapai dalam kehidupannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1999) bahwasanya seseorang yang berpenyesuaian diri baik, selain membuat penyesuaian pribadi yang baik juga mempunyai hubungan harmonis dengan orang di sekeliling mereka. Oleh karena itu, untuk pencapaian penyesuaian diri yang baik dibutuhkan suatu ketrampilan sosial. Seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya jika ia memiliki ketrampilan sosial dan mampu berhubungan dengan orang lain, baik dengan teman atau dengan orang yang tidak dikenalnya.

Menurut Goleman (2006), dengan memiliki ketrampilan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa aman. Ketrampilan sosial apabila dimiliki oleh para remaja maka akan membantu remaja melewati tahap-tahap selanjutnya dengan lebih baik, dan lebih bisa mengungkapkan diri dengan lebih baik melalui komunikasi dengan lingkungan sosialnya. Ketrampilan sosial dapat membantu remaja untuk bisa diterima dalam mengungkapkan sebuah pendapat atau kritikan terhadap orang lain, serta membuatnya dipandang sebagai sosok yang menyenangkan dalam lingkungan sosialnya.

Kesimpulan dari paparan di atas adalah, bahwa pelatihan ketrampilan sosial dapat diberikan sebagai upaya untuk mengurangi keterbatasan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial. Adanya indikasi tidak dimilikinya ketrampilan sosial yang baik sebagai salah satu faktor munculnya permasalahan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial dan adanya penurunan ketrampilan sosial sebagai akibat dari kurang baiknya interaksi sosial pada remaja putri balai rehabilitasi sosial dengan penyesuaian diri yang rendah.

Linda (1995) menjabarkan ketrampilan sosial menjadi lima aspek dan juga oleh Caldarella dan Merrell (Merrell & Gimpel, 1998) menjadi lima dimensi utama yang harus dipelajari dan diketahui oleh remaja balai rehabilitasi sosial. Aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995) sebagai berikut:

a. Perilaku Interpersonal

Perilaku interpersonal adalah perilaku yang menyangkut ketrampilan atau kemampuan dalam melakukan interaksi sosial.

b. Perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri

Perilaku ini merupakan ciri dari seseorang yang dapat mengatur dirinya sendiri dalam situasi sosial. Remaja balai rehabilitasi sosial yang memiliki kemampuan ini akan mampu memperkirakan kejadian-kejadian yang mungkin terjadi serta memperkirakan dampak perilakunya dalam situasi sosial.

c. Perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis

Beberapa peneliti mengidentifikasi bahwa ketrampilan sosial berhubungan dengan perilaku yang mendukung prestasi di sekolah.

d. Penerimaan kelompok sebaya

Perilaku remaja balai rehabilitasi sosial yang berhubungan dengan penerimaan sosial dapat digunakan untuk memperkirakan ketrampilan sosial.

e. Ketrampilan berkomunikasi

Merupakan salah satu ketrampilan yang diperlukan untuk menjalin hubungan sosial yang baik.

Sedangkan lima dimensi utama ketrampilan sosial menurut Merrell (Merrell & Gimpel, 1998) adalah sebagai berikut:

Dimensi yang pertama yaitu kemampuan menjalin pertemanan (*peer relationship skills*) merupakan ketrampilan sosialisasi yang menjadi dasar dalam

menjalin hubungan interpersonal di mana remaja balai rehabilitasi sosial menjadikan orang sebagai model atau contoh yang baik. Perilaku ini juga disebut dengan ketrampilan menjalin persahabatan.

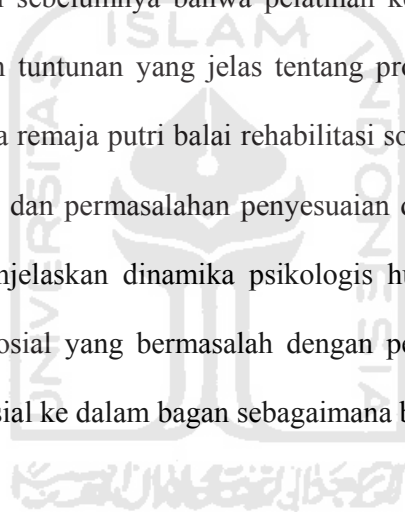
Dimensi yang kedua yaitu kemampuan manajemen diri (*self management skills*) merupakan ketrampilan remaja balai rehabilitasi sosial dalam mengendalikan kontrol diri, kemampuan dalam berkompromi dengan orang lain, serta kemampuan dalam menerima kritikan orang lain dengan baik. Remaja balai rehabilitasi sosial yang memiliki ketrampilan ini akan mampu menenangkan diri ketika menghadapi masalah dan kontrol diri pada saat marah.

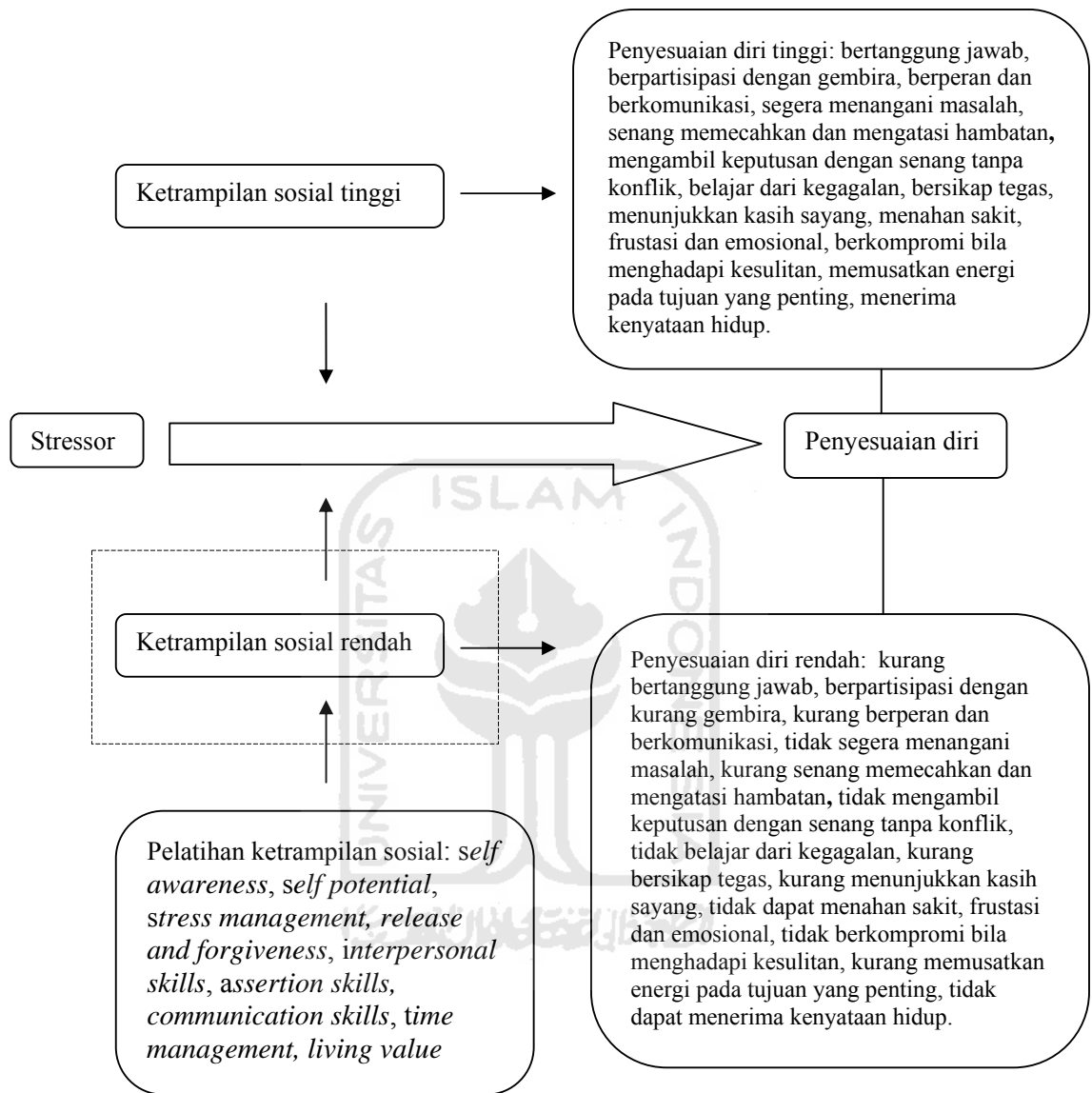
Dimensi yang ketiga yaitu kemampuan akademik (*academic skills*) merupakan ketrampilan akademis yang berhubungan dengan pergaulan di lingkungan sosial, melalui kemampuan ini remaja balai rehabilitasi sosial dapat lebih produktif dan mandiri di bidang akademisnya. Melalui ketrampilan ini juga remaja balai rehabilitasi sosial memiliki tanggung jawab dan mampu melakukan pengembangan diri untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Dimensi yang keempat yaitu kemampuan pemenuhan diri (*compliance skills*) merupakan ketrampilan remaja balai rehabilitasi sosial dalam menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain yang sewajarnya serta dapat mengikuti aturan yang telah ada. Melalui ketrampilan ini remaja balai rehabilitasi sosial dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri maupun orang lain, sehingga bila remaja balai rehabilitasi sosial mampu memahami dan mempraktekkan kemampuan ini maka akan membantu remaja balai rehabilitasi sosial dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungannya.

Dimensi kelima yaitu kemampuan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*) merupakan ketrampilan remaja balai rehabilitasi sosial dalam memberikan suatu pernyataan secara *ekstrovert* (terbuka) dan ramah terhadap orang lain. Melalui ketrampilan ini remaja balai rehabilitasi sosial memiliki inisiatif untuk melakukan percakapan dengan orang lain dan memiliki rasa percaya diri yang baik sehingga membantu individu untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian sebelumnya bahwa pelatihan ketrampilan sosial dapat dijadikan sebagai sebuah tuntunan yang jelas tentang proses ketrampilan sosial dan dapat membantu para remaja putri balai rehabilitasi sosial dalam menghadapi permasalahan sehari-hari dan permasalahan penyesuaian diri di balai rehabilitasi sosial. Peneliti juga menjelaskan dinamika psikologis hubungan antara remaja putri balai rehabilitasi sosial yang bermasalah dengan penyesuaian diri dengan pelatihan ketrampilan sosial ke dalam bagan sebagaimana berikut ini:





Bagan 1. Dinamika psikologis ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri

Keterangan:

➡ : Menyebabkan atau menimbulkan

→ : Mempengaruhi

⋯ : Area yang dikenai intervensi

— : Tingkat penyesuaian diri

Berdasarkan bagan sebelumnya, bahwa remaja putri balai rehabilitasi sosial mendapatkan stressor yang berkaitan dengan peraturan di balai rehabilitasi sosial, hubungan sosial kurang, tuntutan ekonomi keluarga, tidak dapat mengembangkan kemampuan diri di sekolah dan lingkungan kurang mengapresiasi kebutuhan mereka. Remaja putri tersebut kurang mampu dalam mengatasi permasalahan-permasalahannya sehingga muncul emosi-emosi negatif (menutup diri, diam, sedih, cemas, khawatir, marah, dan tidak berharga). Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebabnya adalah adanya permasalahan penyesuaian diri. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Berdasarkan teori dari Schneiders (1964) tentang penyesuaian diri tersebut maka remaja putri balai rehabilitasi sosial mengindikasikan permasalahan kurang mampu dalam menyelaraskan antara keinginan diri dengan penerimaan oleh lingkungannya. Untuk itulah remaja putri tersebut perlu mendapatkan pengetahuan, pendidikan dan pelatihan untuk membantu proses penyesuaian dirinya.

Pengetahuan, pendidikan dan pelatihan yang dapat menunjang penyesuaian diri salah satunya adalah ketrampilan sosial. Menurut Goleman (2006), dengan memiliki ketrampilan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa

aman. Keterampilan sosial apabila dimiliki oleh para remaja maka akan membantu remaja melewati tahap-tahap selanjutnya dengan lebih baik, dan lebih bisa mengungkapkan diri dengan lebih baik melalui komunikasi dengan lingkungan sosialnya. Keterampilan sosial dapat membantu remaja untuk bisa diterima dalam mengungkapkan sebuah pendapat atau kritikan terhadap orang lain, serta membuatnya dipandang sebagai sosok yang menyenangkan dalam lingkungan sosialnya.

Materi-materi pelatihan keterampilan sosial yang akan diberikan kepada remaja putri balai rehabilitasi sosial merupakan materi yang selaras dengan aspek-aspek penyesuaian diri, dimaksudkan agar keterampilan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Kesadaran diri (*self awareness*)

Materi kesadaran diri berisikan penayangan sosok tokoh-tokoh terkenal, materi “Jendela Joe-Harry”, dan lembar pengetahuan diri. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek-aspek penyesuaian diri antara lain, aspek bertanggung jawab dan aspek menerima kenyataan hidup.

Materi kesadaran diri berhubungan langsung dengan aspek bertanggung jawab dan aspek menerima kenyataan hidup karena dengan sadar diri maka individu dapat bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungan. Pada hakekatnya penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hidup (*lifelong process*) dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Materi kesadaran diri akan membuat remaja putri memahami dan menerima

kenyataan sepanjang hidupnya karena remaja putri selalu dituntut untuk seimbang antara keadaan diri dengan lingkungan sepanjang hidupnya. ("Konsep Penyesuaian Diri", 2010)

b. Potensi diri (*self potential*)

Materi potensi diri berisikan cerita pengalaman-pengalaman kebahagiaan *trainer* yang diasosiasikan dengan simbol-simbol, relaksasi dan film pelukis. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek mengatasi hambatan yang mengancam kebahagiaan dan aspek belajar dari kegagalan.

Tidak selamanya remaja putri berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin diluar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada remaja putri yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun adapula yang melakukan penyesuaian diri yang salah.

Penyesuaian diri yang positif tidak terlepas dari adanya rintangan, hambatan dan kegagalan, oleh karenanya diperlukan pengelolaan potensi diri agar dapat membantu remaja putri berkembang di lingkungannya. ("Penyesuaian Diri", 2010)

c. Pengelolaan stres (*stress management*)

Materi pengelolaan stres berisikan materi tentang stres dan pengelolaannya. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri

antara lain, aspek segera menangani masalah, menahan sakit, frustrasi, emosional dan aspek dapat memusatkan energi pada tujuan yang positif.

Materi pengelolaan stres berhubungan langsung dengan aspek segera menangani masalah, menahan sakit, frustrasi, emosional dan aspek dapat memusatkan energi pada tujuan yang positif karena salah satu sudut pandang arti penyesuaian diri adalah sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Hal ini berarti apabila remaja putri mampu mengelola stres maka mereka juga mampu mengelola konflik dan frustrasi sehingga tercapailah tujuan yang positif pada dirinya. ("Penyesuaian Diri", 2010).

d. Memaafkan dan mengikhhlaskan (*release and forgiveness*)

Materi memaafkan dan mengikhhlaskan berisikan *trainer* merangkum hasil lembar kerja peserta dan relaksasi. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek menahan sakit, frustrasi, emosional, belajar dari kegagalan dan nilai kehidupan.

Pengalaman-pengalaman tertentu yang memiliki arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan misalnya mendapatkan hadiah dalam satu kegiatan, cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, dan sebaliknya pengalaman traumatik akan menimbulkan penyesuaian yang kurang baik atau mungkin salah. ("Konsep Penyesuaian Diri", 2010)

Oleh karena itu, perlu adanya memaafkan dan mengikhlaskan semua pengalaman traumatik agar tidak terjadi emosi yang maladaptif yang merusak kepribadian. Pengalaman traumatik dianggap sebagai proses pembelajaran dan nilai dalam hidup agar terbentuk kepribadian yang positif.

e. Ketrampilan interpersonal (*interpersonal skills*)

Materi ketrampilan interpersonal berisikan pengalaman *trainer* menjalin hubungan pertemanan, film tentang pertemanan dan cara mengelola perbedaan dengan teman. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek berpartisipasi dengan gembira dalam suatu kegiatan, berperan dan berkomunikasi dengan lingkungan, menunjukkan kasih sayang di lingkungan, serta berkompromi bila dalam kesulitan.

Penyesuaian sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respons emosional yang tepat pada setiap situasi. (“Konsep Penyesuaian Diri”, 2010)

Kematangan emosional berperan dalam menjalin hubungan interpersonal karena dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekadar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan memahami keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan. Oleh karena itu, ketrampilan interpersonal akan membentuk kematangan emosional remaja putri sehingga mereka mampu menunjukkan kasih sayangnya terhadap lingkungannya.

f. Ketrampilan asertif (*assertion skills*)

Materi ketrampilan asertif berisikan pengisian lembar kerja mendengarkan, permainan ekspresi wajah, dan materi asertif. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik, bersikap tegas dan berkompromi bila dalam kesulitan.

Menurut Hillgard, individu mengadakan penyesuaian diri untuk menghilangkan konflik dan melepaskan rasa ketidak enak (kompromi) dalam dirinya. (“Penyesuaian Diri Pada Remaja”, 2009). Konflik dan rasa ketidak enak akan disikapi dengan positif apabila remaja putri mempunyai ketrampilan asertif yang berguna untuk menyikapi keberbedaan dengan individu lain di lingkungannya.

g. Ketrampilan berkomunikasi (*communication skills*)

Materi ketrampilan berkomunikasi berisikan permainan “bicara tanpa kata”, pengisian lembar kerja komunikasi, dan materi tentang komunikasi. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran dalam hidup dan mengadakan komunikasi dengan lingkungan.

Dari sekian banyak faktor yang mengkondisikan penyesuaian diri. Faktor rumah dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting. Kerena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini

kemudian akan dikembangkan di masyarakat. ("Penyesuaian Diri Pada Remaja", 2009).

Ketrampilan berkomunikasi remaja putri dipengaruhi oleh interaksi di dalam keluarga dan dikembangkan oleh interaksi di lingkungannya, hal ini merupakan tuntutan peran yang harus dikelola dengan baik sehingga menghasilkan penyesuaian yang seimbang antara interaksi diri dengan interaksi lingkungan.

h. Pengelolaan waktu (*time management*)

Materi pengelolaan waktu berisikan permainan "enam belas kotak", dan pengisian lembar kerja "*the weekly planning*". Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri antara lain, aspek segera menangani masalah, belajar dari kegagalan dan dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting (lebih melakukan kegiatan-kegiatan yang positif).

Penyesuaian sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi secara efisien. ("Penyesuaian Diri", 2010). Pengelolaan waktu merupakan perencanaan kehidupan dengan meminimalisir konflik, kesulitan dan frustrasi yang harus segera ditangani agar terhindar dari kegagalan dan tercapainya tujuan hidup yang lebih positif di masa yang akan datang.

i. Nilai kehidupan (*living value*)

Materi nilai kehidupan berisikan film tokoh-tokoh besar sumber inspirasi dan penulisan cita-cita peserta. Materi-materi tersebut sesuai dengan aspek

penyesuaian diri antara lain, aspek menerima tanggung jawab sesuai peran dalam hidup, belajar dari kegagalan, menunjukkan kasih sayang yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan menerima kenyataan hidup adalah perjuangan.

Schneiders (1964) berpendapat bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau sebagai usaha atau bentuk konformitas (*conformity*). Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa remaja putri balai rehabilitasi sosial seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam usaha tersebut remaja putri akan memaknainya sebagai sumber nilai-nilai kehidupan karena hal tersebut adalah tanggung jawab peran mereka agar mampu berkompromi antara keinginan dirinya dengan kondisi lingkungannya.

Remaja putri balai rehabilitasi sosial yang telah mendapatkan pelatihan ketrampilan sosial akan dapat menciptakan emosi-emosi adaptif yang dapat diterima oleh lingkungannya. Hal ini akan berpengaruh terhadap meningkatnya penyesuaian diri mereka.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ada perbedaan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan ketrampilan sosial. Penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial lebih tinggi sesudah diberi pelatihan dibanding sebelum diberi pelatihan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan untuk mengenalkan fungsi masing-masing variabel penelitian ini, maka diidentifikasi:

1. Variabel Tergantung : Penyesuaian Diri
2. Variabel Bebas : Pelatihan Keterampilan Sosial

B. Definisi Operasional

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong remaja putri balai rehabilitasi sosial untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri dan dapat diterima oleh lingkungannya. Penelitian yang akan dilakukan ini lebih menekankan pada aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Fahmy (1990) yang penjabarannya sesuai dengan konsep dari Hurlock (1999) yakni sebagai berikut: (1) Mampu bersedia menerima tanggung jawab. (2) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai dengan kemampuan. (3) Bersedia menerima tanggung jawab. (4) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian. (5) Senang memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan. (6) Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik. (7) Belajar dari kegagalan. (8) Dapat bersikap tegas. (9) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung sesuai dengan kondisi lingkungan.

(10) Dapat menahan sakit, frustrasi, dan emosional. (11) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan. (12) Dapat memusatkan energi pada tujuan yang penting dan positif. (13) Menerima kenyataan hidup.

Alat ukur penyesuaian diri remaja balai rehabilitasi sosial diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial yang disusun oleh penulis sebagai hasil memodifikasi dari skala serupa yang disusun oleh Mahfudzoh (2005) berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri dari Fahmy (1990) dan Hurlock (1999). Tingkat penyesuaian diri remaja balai rehabilitasi sosial diketahui dari jumlah skor yang diperoleh subjek dalam menjawab keseluruhan aitem. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dari aitem-aitem skala ini menunjukkan tingginya tingkat penyesuaian diri subjek. Semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin rendah tingkat penyesuaian diri subjek. Hasil analisis dari skala tersebut dipergunakan peneliti untuk membagi kategorisasi tingkat penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial.

2. Pelatihan Ketrampilan Sosial

Pelatihan ketrampilan sosial merupakan suatu upaya yang dimaksudkan agar remaja putri balai rehabilitasi sosial memiliki perilaku yang dapat digunakan ke dalam situasi-situasi interpersonal untuk memperoleh atau memelihara penguatan dari lingkungannya. Pelatihan ketrampilan sosial bagi remaja putri balai rehabilitasi sosial ini dilaksanakan selama dua hari. Sesi-sesi dalam pelatihan ini berjumlah sebelas sesi dengan durasi waktu tiga belas jam empat puluh lima menit efektif. Materi-materinya antara lain: kesadaran diri, potensi diri,

ketrampilan interpersonal, memaafkan dan mengikhhlaskan, ketrampilan berkomunikasi, ketrampilan asertif, pengelolaan stres, pengelolaan waktu dan nilai-nilai hidup.

C. Rancangan Penelitian

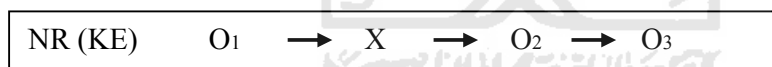
Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam suatu penelitian. Dalam metode penelitian dijelaskan tentang urutan suatu penelitian yang akan dilakukan, yaitu teknik dan prosedur suatu penelitian. Hal terpenting yang perlu diperhatikan bagi seorang peneliti adalah ketepatan penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai. Dengan penguasaan metode penelitian yang mantap diharapkan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis.

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment research*). Eksperimen semu diterapkan karena dalam pelaksanaan penelitian ini tidak dimungkinkan untuk melakukan seleksi subjek secara acak, karena subjek secara alami telah terbentuk dalam satu kelompok utuh (*naturally formed intact group*), yakni kelompok remaja putri dalam satu tempat tinggal di balai rehabilitasi sosial. Dalam keadaan seperti ini kaidah-kaidah dalam penelitian eksperimen murni tidak dapat dipenuhi secara utuh, karena pengendalian variabel yang terkait subjek penelitian tidak dapat dilakukan sepenuhnya.

Menurut Christensen (1988) eksperimen semu merupakan suatu rancangan eksperimen untuk melihat pengaruh suatu intervensi terhadap suatu variabel,

dimana tidak semua *extraneous variable* yang ada dapat dikontrol oleh peneliti. Salah satu *extraneous variable* yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti adalah pada saat penentuan subjek penelitian. Pihak balai rehabilitasi sosial ikut menentukan subjek eksperimen karena mereka menginginkan subjek-subjek yang bermasalah saja yang diberikan perlakuan dan hal ini atas dasar memperhatikan kebutuhan lapangan.

Subjek penelitian ditentukan melalui metode tidak acak (*non random*) dengan melihat kriteria subjek penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti dan oleh pihak balai rehabilitasi sosial. Berdasarkan uraian tersebut, maka desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen yang dilakukan dengan prates-pascates yang subjek penelitiannya ditentukan dengan cara tidak acak (*non-randomized pretest-posttest one group design*). Bentuk rancangannya tercantum pada gambar 1.



Gambar 1. Rancangan eksperimen semu berdasarkan Wierma W. (1995) yang telah peneliti modifikasi.

Keterangan:

NR (KE): Non Random (Kelompok Eksperimen)

O₁ : Tes Penyesuaian diri pertama (*pretest*)

O₂ : Tes Penyesuaian diri kedua (*posttest*)

X : Pelatihan ketrampilan sosial

O₃ : Tes Penyesuaian diri ketiga (*follow up*)

Agar pelaksanaan pelatihan ketrampilan sosial pada penelitian ini efektif, maka langkah-langkah yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

- a. Peneliti melakukan *institutional approval* yakni, pertemuan dengan kepala balai rehabilitasi M untuk menjelaskan mengenai proses penelitian yang akan dilakukan dan meminta komitmen dari pihak kepala balai rehabilitasi sosial M terhadap penelitian ini untuk diikuti oleh remaja putri balai rehabilitasi sosial M.
- b. Mencari anggota kelompok eksperimen dengan memperhatikan kebutuhan lapangan sesuai hasil diskusi dengan pihak balai rehabilitasi sosial. Pihak balai rehabilitasi sosial menginginkan pelatihan diberikan kepada yang bermasalah saja.
- c. Menentukan jumlah anggota kelompok eksperimen, penelitian ini menggunakan jumlah 8 subjek yang bermasalah dengan penyesuaian diri dari total jumlah keseluruhan subjek adalah 17 remaja putri balai rehabilitasi sosial.
- d. Menentukan tempat untuk pelatihan, yaitu di balai rehabilitasi sosial. Hal ini peneliti lakukan karena pihak balai rehabilitasi sosial tidak mengizinkan untuk mengadakan pelatihan di luar lingkungan balai rehabilitasi sosial. Terlebih dahulu peneliti telah mensetting ruangan dan menyusun bahan-bahan materi yang akan digunakan dalam pelatihan serta mempersiapkan alat-alat bantu (*handycam*, kamera, *slide show*, *viewer*) untuk membantu kelancaran pelatihan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

a. Tahap Awal

- 1) Menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan pelatihan ketrampilan sosial
- 2) Menjelaskan cara-cara dan kontrak belajar serta *informed consent* kegiatan pelatihan ketrampilan sosial yang meliputi tujuan penelitian, hak dan kewajiban.
- 3) Saling memperkenalkan diri antara peserta, trainer dan tim trainer.
- 4) Mengadakan permainan pengakraban

b. Tahap Kedua

- 1) Menjelaskan kegiatan atau tiap-tiap sesi yang akan ditempuh dengan presentasi, ceramah, pemutaran film dan permainan-permainan yang menuntut keaktifan peserta pelatihan.
- 2) Meningkatkan rasa semangat dan keaktifan pada peserta pelatihan dengan cara membuat perkenalan dengan gerakan yang unik, *role play*, diskusi, pertanyaan-pertanyaan dan poin pembelajaran.

c. Tahap Ketiga

Pembahasan tiap-tiap sesi dengan materi, permainan, relaksasi dan lembar kerja untuk tiap-tiap sesi.

d. Tahap Keempat

- 1) Trainer menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- 2) Trainer dan peserta mengemukakan kesan-kesan pelatihan
- 3) Membahas kegiatan lanjutan setelah pelatihan, seperti: pengisian skala penyesuaian diri setelah satu minggu dari kegiatan pelatihan dan

pengisian kembali skala penyesuaian diri setelah dua minggu dari kegiatan pelatihan.

3. Evaluasi

Mengadakan wawancara dengan anggota satu persatu dari kelompok eksperimen secara bergiliran serta memberikan lembar evaluasi pelatihan kepada tiap-tiap peserta pelatihan.

4. *Follow up*

Melakukan pengesanan lagi setelah satu minggu dari pelaksanaan pelatihan ketrampilan sosial dan pengisian kembali skala penyesuaian diri setelah dua minggu dari kegiatan pelatihan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri balai rehabilitasi sosial di Balai Rehabilitasi Sosial (BAREHSOS) M. Peneliti memilih BAREHSOS M dikarenakan tempat ini sering mengusulkan diadakannya pelatihan oleh Psikolog kepada Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah. Berdasarkan laporan tersebut, peneliti mencoba untuk memperoleh data perihal permasalahan yang ada. Menurut pihak BAREHSOS M, belum pernah ada Psikolog yang mengadakan pelatihan di tempat tersebut. Sesuai dengan data yang ada, jumlah keseluruhan remaja putri yang menjadi subjek adalah 17 orang remaja, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Remaja putri yang berpendidikan SMP dan setingkatnya. Peneliti memilih mereka dikarenakan jenjang usia dan pendidikan mereka yang berada di tengah-tengah antara sekolah dasar (SD) dengan sekolah menengah atas (SMA) yang menentukan rentang waktu mereka berada di balai rehabilitasi sosial. Sedangkan alasan pemilihan remaja putri yakni, berdasarkan laporan dari pihak Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah dan berdasarkan kondisi lapangan remaja putri banyak mendapatkan sorotan baik dari pihak balai rehabilitasi sosial M maupun dari pihak sekolah.
2. Usia 12-15 tahun.
3. Mempunyai masalah dengan penyesuaian diri, yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara dan dari hasil skala penyesuaian diri.

Subjek penelitian yang memenuhi kriteria tersebut selanjutnya dipilih dengan memperhatikan kebutuhan dan kondisi di lapangan sesuai dengan hasil diskusi oleh pihak balai rehabilitasi M. Dari hasil tersebut diperoleh 8 orang subjek kelompok eksperimen.

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti pada awalnya menggunakan *screening* untuk mendapatkan subjek penelitian, dengan cara mencari informasi dan data yang berkaitan dengan perilaku penyesuaian diri yang bermasalah pada remaja balai rehabilitasi sosial. Data tersebut berupa daftar nama dan perilaku penyesuaian diri yang bermasalah pada remaja-remaja tersebut. Data tersebut didapatkan dari informasi beberapa pengasuh di balai rehabilitasi sosial M. Hal ini dikarenakan

para pengasuh tersebut merupakan pegawai balai rehabilitasi sosial yang bertugas untuk memberikan arahan, perhatian, bimbingan dan konseling bagi penghuni balai rehabilitasi sosial sehingga data yang didapatkan dari para pengasuh tersebut merupakan data yang akurat sesuai dengan keadaan remaja balai rehabilitasi sosial. Selain itu peneliti juga melengkapi data tersebut dengan hasil observasi dan wawancara langsung dengan subjek remaja balai rehabilitasi sosial M.

Peneliti juga menggunakan metode skala psikologis berupa skala penyesuaian diri karena data yang akan diungkap berupa aspek psikis yaitu tentang penyesuaian diri. Pada skala psikologis ini, pertanyaan atau pernyataannya merupakan stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Skala ini digunakan sebagai skala *pretest*, *posttest*, dan *follow up* bagi kelompok eksperimen.

Skala penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial ini disusun menggunakan model skala empat yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS) dan “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya.

Rentang skor empat pilihan jawaban, tergantung dari butir pernyataannya. Jika itemnya berupa pernyataan positif (*favourable*) maka skornya sangat sesuai = 4, sesuai = 3, tidak sesuai = 2 dan sangat tidak sesuai = 1 dan jika pernyataannya negatif (*unfavourable*) maka skornya sangat sesuai = 1, sesuai = 2, tidak sesuai = 3 dan sangat tidak sesuai = 4.

Jumlah aitem pada skala penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial adalah 52 aitem. Sebaran aitem skala penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial (Skala A) untuk uji coba dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Butir Skala Pretest Penyesuaian Diri Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial

No	Aspek	Indikator	Butir <i>Favourable</i>		Butir <i>Unfavourable</i>		Total
			Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah	
1.	Penyesuaian Pribadi	Menerima Tanggung jawab	1,3	2	2,4	2	4
		Mampu menangani masalah	13,15	2	14,16	2	4
		Mampu mengambil keputusan tanpa konflik	21,23	2	22,24	2	4
		Mampu belajar dari kegagalan	25,27	2	26,28	2	4
		Dapat memusatkan pada tujuan yang penting	45,47	2	46,48	2	4
		Mampu menerima kenyataan	49,51	2	50,52	2	4
		2.	Penyesuaian Sosial	Berpartisipasi dalam kegiatan	5,7	2	6,8
Mengadakan hubungan dengan lingkungan	9,11			2	10,12	2	4
Mampu memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan	17,19			2	18,20	2	4
Mampu bersikap tegas	29,31			2	30,32	2	4
Dapat menunjukkan kasih sayang	33,35			2	34,36	2	4
Mampu menahan sifat emosional	37,39			2	38,40	2	4
Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan	41,43			2	42,44	2	4
					26		26

Skor yang diperoleh subjek dari seluruh aitem akan dijumlahkan untuk menentukan tinggi rendah tingkat penyesuaian diri. Skor yang tinggi berarti subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, sebaliknya skor yang rendah berarti subjek memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

F. Prosedur Pemberian Perlakuan

Pengukuran tingkat penyesuaian diri dilakukan pada kelompok eksperimen. Satu minggu sebelum perlakuan diberikan, tingkat penyesuaian diri kelompok eksperimen diukur (*pretest*) dengan skala penyesuaian diri. Kemudian satu minggu setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen, tingkat penyesuaian diri kelompok eksperimen diukur kembali (*posttest*). Pengukuran *pretest* dan *posttest* ini bertujuan untuk melihat perubahan atau perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Selain itu, peneliti juga melakukan *follow up* dengan cara pengisian kembali skala penyesuaian diri setelah tiga minggu dari kegiatan pelatihan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial.

Berkenaan dengan pelaksanaan perlakuan yang diberikan, peneliti juga melakukan evaluasi untuk mengungkap reaksi subjek mengenai perlakuan yang diterima, evaluasi tersebut meliputi: materi, fasilitator, proses belajar, dan fasilitas yang digunakan selama perlakuan diberikan. Analisis kualitatif juga dilakukan melalui wawancara setelah pelatihan dengan melibatkan kelompok eksperimen di akhir perlakuan sebagai bentuk cek manipulasi (*manipulation check*). Cek manipulasi bertujuan untuk mengetahui apakah sasaran perlakuan telah diterima dengan baik oleh kelompok eksperimen dan untuk mengetahui sejauh mana perlakuan telah dilaksanakan oleh seluruh partisipan dalam kelompok eksperimen.

G. Alat Eksperimen

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan *experiential learning* yang meliputi: *experience*, *publishing*, *processing*, *generalizing*, dan *applying*. Bentuk *experiential learning*, yaitu suatu cara belajar melalui pengalaman sendiri dan kemudian memodifikasinya untuk meningkatkan efektivitas dalam berperilaku positif. Tujuannya adalah untuk mempengaruhi individu dalam tiga hal, yakni merubah struktur kognitif peserta, memodifikasi sifat peserta, dan mengembangkan *behavioral skills* peserta (Johnson, dkk, 2001). Pendekatan ini menggunakan cara dengan memberikan sebuah pengalaman langsung kepada peserta pelatihan, sehingga memudahkan pemahaman tentang konsep pelatihan yang membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotorik (gerakan fisik motorik). Ketiga modalitas ini secara efektif terlibat langsung dalam merekam suatu hal yang dipelajari, metode ini sangat efektif (Ancok, 2002).

Penelitian ini menggunakan alat eksperimen yang meliputi: modul pelatihan ketrampilan sosial, lembar observasi, lembar evaluasi dan lembar kesediaan diri. Berikut ini adalah uraian penjelasan alat eksperimen tersebut.

1. Modul pelatihan ketrampilan sosial

Pelatihan ketrampilan sosial ini akan dilakukan oleh seorang trainer yang mempunyai pengalaman membawakan pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ketrampilan sosial tersebut meliputi: kesadaran diri (*self awareness*), potensi diri (*self potential*), ketrampilan interpersonal (*interpersonal skills*), memaafkan dan mengikhhlaskan (*release and forgiveness*), ketrampilan

berkomunikasi (*communication skills*), ketrampilan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*), manajemen stres (*stress management*), manajemen waktu (*time management*), dan nilai hidup (*living value*).

Modul pelatihan ketrampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini sebelum digunakan terlebih dahulu diuji kelayakannya melalui *professional judgement*. *Professional judgement* dilakukan dengan mendiskusikan modul bersama dengan dosen pembimbing dan calon *trainer* yang memberikan masukan-masukan dalam rangka perbaikan. *Professional judgement* banyak memberikan masukan terhadap modul yang telah disusun oleh peneliti sehingga modul pelatihan ketrampilan sosial cukup layak untuk digunakan dalam penelitian. Masukan yang diberikan oleh dosen pembimbing dan calon *trainer* antara lain adalah:

- a. Kejelasan uraian dalam instruksi manual.
- b. Kesesuaian penempatan sesi-sesi dalam pelatihan.
- c. Alokasi waktu pelatihan disesuaikan dengan sesi-sesi dalam pelatihan.
- d. Kesesuaian tayangan-tayangan dengan materi pelatihan.
- e. Uji coba kelayakan modul pada subjek yang mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

2. Lembar observasi

Lembar observasi pelatihan digunakan oleh observer untuk mencatat semua perilaku peserta pada saat pelatihan berlangsung. Metode pencatatan yang digunakan dalam observasi adalah *rating scale*. Observasi dilakukan

disemua sesi dalam pelatihan sehingga diperoleh gambaran secara lengkap mengenai perilaku peserta selama pelatihan berlangsung.

3. Lembar evaluasi

Lembar evaluasi merupakan lembar yang digunakan untuk evaluasi kegiatan pelatihan ketrampilan sosial yang diberikan pada subjek kelompok eksperimen. Lembar ini dimaksudkan sebagai alat bantu untuk mengontrol evaluasi subjek kelompok eksperimen.

4. Lembar kesediaan diri (*informed consent*)

Lembar kesediaan diri merupakan lembar kesepakatan hak yang diterima dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh subjek yang terlibat dalam penelitian. Lembar ini diberikan sebelum pelaksanaan pelatihan yang kemudian diisi oleh subjek. Pengisian lembar kesediaan diri ini dilakukan oleh subjek kelompok eksperimen, selanjutnya lembar kesediaan diri yang telah terisi ini dikumpulkan untuk mendata jumlah subjek yang diinginkan.

Keseluruhan penyajian pelatihan ketrampilan sosial ini selama dua hari berturut-turut dengan total jumlah sebelas sesi dengan durasi waktu tiga belas jam empat puluh lima menit efektif. Pelatihan ini melibatkan satu pelatih, satu pendamping dan dua observer. Di bawah ini disajikan jadwal kegiatan pelatihan ketrampilan sosial dalam Tabel 2.

Tabel 2
Pelatihan Keterampilan Sosial

No	Sesi	Tujuan	Aspek Keterampilan Sosial	Waktu
1	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan (saling percaya antara trainer dan trainee, memecahkan ketegangan atau kekakuan, dan menciptakan suasana pelatihan yang menyenangkan, santai, dan nyaman) - Kontrak belajar (membangun tanggung jawab dan keseriusan dalam pelatihan, membantu mempertegas tujuan pelatihan, menumbuhkan motivasi dan rasa ingin tahu mengenai pelatihan konsep diri, dan membuat komitmen peserta selama mengikuti pelatihan) 		45'
2	Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta memahami konsep perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri (<i>self awareness</i>), yaitu: motivasi, kepribadian, pengambilan keputusan dan interaksi dengan orang lain. 	<i>Self management skills, Assertion skills</i>	75'
3	Kuatkan Potensi, Jadikan Bekal Diri (<i>Self Potential</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Agar peserta mampu menyadari dan akhirnya menguatkan potensi yang dimilikinya melalui proses asosiasi dengan <i>symbol visual, auditory</i> maupun kinestetis sesuai karakteristik peserta. 	<i>Self management skills</i>	60'
4	Keterampilan Interpersonal (<i>Interpersonal Skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta memahami konsep perilaku interpersonal agar dapat menjalin hubungan interpersonal secara baik. 	<i>Peer relationship skills, Compliance skills</i>	90'
5	Maafkan dan Ikhhlaskan yang Telah Terjadi (<i>Release and Forgiveness</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Agar peserta mampu menghapus, memaafkan dan mengikhhlaskan segala hal yang dialami selama menjalani hubungan dengan orang lain serta mampu mengambil pelajaran dan mempunyai pola pikir baru tentang segala hal yang berkaitan dengan relasi social 	<i>Self management skills, Assertion skills</i>	60'
6	Keterampilan Berkomunikasi (<i>Communication Skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta memahami konsep keterampilan berkomunikasi secara verbal maupun non verbal agar dapat menjalin komunikasi 	<i>Peer relationship skills, Compliance</i>	90'

		dengan baik dalam mengemukakan pendapat maupun dalam memberikan umpan balik pada lawan bicara.	<i>skills, Assertion skills</i>	
7	Ketrampilan Asertif (<i>Assertion Skills</i>)	- Peserta mampu memiliki inisiatif dalam melakukan percakapan dengan orang lain dan keberanian dalam menyampaikan keluhan dan pendapat.	<i>Peer relationship skills, Assertion skills</i>	120'
8	Pengelolaan Stres (<i>Stress Management</i>)	- Peserta dikenalkan terhadap macam jenis stres dan pengelolaan stres dan frustrasi dari adanya tuntutan sosial.	<i>Self management skills</i>	90'
9	Pengelolaan Waktu (<i>Time Management</i>)	- Peserta memahami manajemen waktu agar mampu mengelola waktu dengan baik dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.	<i>Self management skills, Academic skills, Compliance skills</i>	90'
10	Nilai - nilai Kehidupan (<i>Living Value</i>)	- Peserta mampu mengenal, memahami dan memaknai kehidupan sehari-hari melalui nilai kehidupan (<i>living value</i>) sehingga dapat sukses di bidang akademis maupun di lingkungan sosialnya.	<i>Peer relationship skills, Compliance skills, Assertion skills</i>	75'
11	Perencanaan Tindakan dan Penutup	- Peserta mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan selama mengikuti pelatihan - Peserta mengisi lembar evaluasi pelatihan dan memberikan kritik dan saran	<i>Peer relationship skills, Self management skills</i>	30'

Melalui pelatihan ini, peneliti ingin memberikan ketrampilan sosial dan bimbingan bahwa remaja putri balai rehabilitasi sosial dapat melakukan penyesuaian diri yang baik. Hal yang paling penting di sini, peneliti ingin melihat pengaruh ketrampilan sosial terhadap tingkat penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial.

H. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam suatu kegiatan penelitian merupakan suatu hal yang penting, sehingga sebelum alat ukur tersebut

digunakan maka penting kiranya dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar alat tes yang digunakan benar-benar valid dan reliable artinya dapat menghasilkan informasi yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga informasi yang diperoleh merupakan informasi yang tepat, tidak keliru dan dapat memberikan gambaran subjek yang sebenarnya (Azwar, 1997).

Validitas didefinisikan sebagai seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukur. Suatu alat ukur yang nilai validitasnya tinggi akan memiliki kesalahan pengukuran yang kecil. Validitas skala dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik validitas isi. Teknik validitas isi yaitu pengujian validitas skala dengan analisis rasional atau dengan persetujuan ahli di bidang yang diukur (Azwar, 1997).

Skala penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial diuji skala empirisnya untuk mengetahui konsistensi internalnya dengan cara mengkorelasikan skor tiap-tiap aitem dengan skor total faktor. Penggunaan konsistensi internal ini didasarkan pada asumsi bahwa suatu aitem merupakan bagian dari alat ukur bila aitem tersebut memberikan sumbangan terhadap skor total, oleh karena itu koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan indeks daya beda aitem. Indeks daya aitem diuji dengan menggunakan korelasi *product moment*, dengan bantuan program komputer SPSS.

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai kata *realy* dan *ability*. Walaupun reliabilitas memiliki berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya,

namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 1997).

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu, maka hasil pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel (Azwar, 2007).

Reliabilitas alat pengumpul data ditunjukkan dengan koefisien reliabilitas. Pengukuran koefisien reliabilitas skala penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS.

I. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik masalah yang akan diteliti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode anava amatan ulangan (*anava repeated measure*). Perhitungan selengkapnya menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16 (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2007).

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Balai Rehabilitasi Sosial M merupakan balai rehabilitasi sosial milik Pemerintah, tepatnya Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah. Panti Asuhan M yang sekarang berubah nama menjadi Balai Rehabilitasi Sosial M merupakan Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial provinsi Jawa Tengah yang didirikan pada 13 Juli 1942. Berdasarkan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 111 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis pada Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah, Balai Rehabilitasi Sosial M mempunyai tugas pokok melaksanakan sebagian kegiatan teknis operasional dan atau kegiatan teknis penunjang dinas di bidang pelayanan penyandang masalah kesejahteraan sosial bagi anak terlantar, yatim piatu, yatim, piatu serta lansia kurang mampu terlantar dengan sistem Balai.

Visi Balai Rehabilitasi Sosial M adalah kesejahteraan sosial oleh dan untuk semua menuju keadilan sosial. Misi Balai Rehabilitasi Sosial M, yakni (1) Menumbuhkan, mengembangkan prakarsa dan peran aktif masyarakat dalam pembangunan kesejahteraan sosial, (2) Meningkatkan kualitas, efektivitas dan profesionalitas pelayanan dan kemandirian sosial, (3) Mengembangkan manajemen pelayanan sosial dengan memberikan

perhatian kepada masyarakat yang kurang beruntung, (4) Mencegah, mengendalikan dan mengatasi penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS), (5) Mengembangkan, memperkuat sistem jaminan, dan perlindungan sosial, (6) Meningkatkan harkat dan martabat serta kualitas hidup masyarakat.

Sasaran penerima pelayanan adalah masalah anak terlantar, yatim piatu, yatim, piatu serta lansia kurang mampu terlantar sejumlah 205 (dua ratus lima orang) yang terdiri dari; (1) Balai Rehabilitasi Sosial M (Panti Asuhan Putri) berjumlah 60 orang. (2) Unit Rehabilitasi Sosial Putra Harapan S (Panti Asuhan Putra) berjumlah 55 orang. (3) Unit Rehabilitasi Sosial P (Panti Wredha) berjumlah 90 orang.

Pada penelitian ini subjek yang berpartisipasi merupakan remaja putri Balai Rehabilitasi Sosial M. Peneliti memilih remaja putri yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berjumlah 17 orang.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administratif

Peneliti mengawali penelitian dengan mengajukan surat permohonan dari Program Magister Profesi Psikolog, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta untuk melakukan penelitian yang ditujukan kepada Kepala Balai Rehabilitasi Sosial M. Setelah satu hari surat permohonan tersebut diserahkan, peneliti mendapatkan tanggapan berupa permintaan surat izin dari Dinas Sosial Pemerintah

Daerah Propinsi Jawa Tengah karena balai rehabilitasi sosial M merupakan balai rehabilitasi sosial di bawah Dinas Sosial Pemerintah Daerah Propinsi Jawa Tengah. Peneliti menanggapi permohonan tersebut dengan membawa surat permohonan dari Program Magister Profesi Psikolog, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta untuk melakukan penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial M yang ditujukan kepada Kepala Dinas Sosial Pemerintah Daerah Propinsi Jawa Tengah.

Setelah satu hari surat permohonan tersebut mendapatkan tanggapan positif dari Dinas Sosial Pemerintah Daerah Propinsi Jawa Tengah dengan memberikan izin penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial M. Peneliti membawa surat persetujuan penelitian dari Kepala Dinas Sosial Pemerintah Daerah Propinsi Jawa Tengah tersebut kepada Kepala Balai Rehabilitasi Sosial M, di mana peneliti dipersilahkan untuk melakukan penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial M. Oleh pihak Kepala Balai Rehabilitasi Sosial M, peneliti diminta untuk menjelaskan penelitian yang maksudkan agar teknis pelaksanaan penelitian dapat dimengerti oleh Kepala Balai Rehabilitasi Sosial M.

Setelah peneliti mendapatkan izin dari Kepala Balai Rehabilitasi Sosial M, peneliti berhak menjalin kerjasama dengan pegawai Balai Rehabilitasi Sosial M bidang tenaga sosial agar kebutuhan peneliti dapat diakomodasi oleh pihak Balai Rehabilitasi

Sosial M bidang tenaga sosial. Tenaga sosial yang dimaksudkan adalah pegawai negeri di lingkungan Balai Rehabilitasi Sosial M yang bertugas berkaitan langsung dengan kebutuhan remaja Balai Rehabilitasi Sosial M, seperti: penyaluran, pendidikan, bimbingan dan konseling.

b. Persiapan Alat Ukur

Peneliti mempersiapkan alat ukur dalam penelitian ini, yaitu: angket penyesuaian diri dan modul pelatihan ketrampilan sosial. Angket penyesuaian diri disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gerungan (2004) dan aspek-aspek yang digunakan adalah dua aspek dari Fahmy (1990), yang kemudian aspek-aspek tersebut dijabarkan lebih lanjut oleh Hurlock (1999). Aspek-aspek tersebut peneliti susun menjadi 52 aitem untuk angket penyesuaian diri yang terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*.

Peneliti melakukan penyusunan angket penelitian dengan membuat *blue print* yang perlu mendapatkan proses uji kualitas teoritis, pengujian aitem secara teoritis dengan prosedur telaah aitem (Hadi, 2000). Prosedur telaah aitem perlu dilakukan, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui bahwa semua aitem sudah sesuai dengan apa yang diinginkan atau dapat mewakili aspek yang akan diteliti. Telaah aitem dilakukan berkaitan dengan tata bahasa sehingga butir aitem mudah dipahami oleh subjek penelitian. Peneliti juga melakukan evaluasi terhadap angket yang telah disusun dengan

mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing dan praktisi yang telah berpengalaman (*professional judgement*). Setelah dilakukan evaluasi, angket penyesuaian diri disusun dengan tampilan yang menarik untuk selanjutnya diujicobakan.

Alat ukur dalam penelitian ini selain angket penyesuaian diri adalah modul pelatihan ketrampilan sosial. Dalam penelitian yang akan dilakukan ini, lebih menekankan pada aspek ketrampilan sosial menurut Linda (1995). Peneliti juga menambahkan lima dimensi ketrampilan sosial yang telah dikemukakan oleh Merrell dan Gimpel (1998) yang sejalan dengan kelima aspek ketrampilan sosial yang dikemukakan oleh Linda (1995).

Modul pelatihan ketrampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini sebelum digunakan terlebih dahulu diuji kelayakannya melalui *professional judgement*. Setelah dilakukan evaluasi, modul pelatihan ketrampilan sosial untuk selanjutnya dapat diujicobakan.

3. Hasil Uji Coba Alat Ukur Angket Penyesuaian Diri

Sebelum digunakan untuk penelitian, alat ukur harus melalui tahap uji coba atau *try out* terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. *Try out* alat ukur dilakukan pada tanggal 09 Februari 2011 di Panti Asuhan Puteri A di kota Yogyakarta. Skala uji coba yang disebar pada saat itu berjumlah 50 skala, tetapi karakteristik subjek uji coba yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian berjumlah 24 orang sehingga hanya 24 skala yang bisa dipergunakan. Pada saat pengisian skala

ditunggu secara langsung oleh peneliti, sehingga subjek uji coba dapat menanyakan hal-hal yang tidak diketahuinya saat itu juga kepada peneliti.

Uji coba (*try out*) alat ukur dilakukan dengan memilih aitem-aitem yang sah dari angket penyesuaian diri. Berdasarkan data yang diperoleh melalui tahap uji coba alat ukur, dilakukanlah uji reliabilitas dan seleksi aitem yang digunakan dalam pengambilan data penelitian. Perhitungan untuk uji reliabilitas dan seleksi aitem pada angket penyesuaian diri tersebut dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 for Windows*. Seleksi aitem menggunakan parameter indeks gaya beda aitem yang diperoleh melalui korelasi antara skor masing-masing aitem dengan skor total, sehingga dapat ditentukan aitem-aitem sah untuk dimasukkan sebagai bagian dari angket penelitian. Seleksi aitem-aitem dari angket penelitian menggunakan batas 0,25, sehingga yang memiliki daya beda sama atau lebih besar dari batas kritis yang dapat digunakan dalam angket penelitian. Untuk aitem-aitem yang memiliki daya beda di bawah batas kritis, maka aitem-aitem tersebut digugurkan.

Hasil analisis aitem angket penyesuaian diri menunjukkan bahwa dari 52 aitem yang diujicobakan, terdapat aitem 29 aitem yang gugur, yaitu aitem dengan nomor 2, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 40, 42, 47, 48, 50, 51, 52. Aitem yang dianggap valid sebanyak 23, dengan koefisien korelasi bergerak antara 0,251 - 0,661 dan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,830. Hasil uji validitas dengan koefisien lebih dari 0,5 ini menunjukkan bahwa skala penyesuaian diri

yang digunakan sudah reliabel. Menurut Cronbach (Azwar, 2003), apabila nilai koefisien α antara 0,3 sampai 0,5 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap suatu lembaga pelatihan. Deskripsi data penelitian dari aitem sahih selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Aitem Angket Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba Remaja Putri Balai Rehabilitasi Sosial

No Indikator	Aspek	Butir Favorable		Butir Unfavorable	
		Nomor	Jumlah	Nomor	Jumlah
3.3	Penyesuaian Pribadi	Total		Total	
		Butir	Butir		
	Menerima Tanggung jawab	1(1),3(2)	2	4(3)	1
	Mampu mengambil keputusan tanpa konflik	-	-	24(9)	1
	Mampu belajar dari kegagalan	27(11)	1	26(10),28(12)	2
	Dapat memusatkan pada tujuan yang penting	45(21)	1	46(22)	1
	Mampu menerima kenyataan	49(23)	1	-	-
4.2	Penyesuaian Sosial	Total		Total	
	Berpartisipasi dalam kegiatan	-	-	6(4),8(5)	2
	Mengadakan hubungan dengan lingkungan	9(6)	1	10(7)	1
	Mampu memecahkan dan mengatasi berbagai hambatan	-	-	20(8)	1
	Mampu bersikap tegas	-	-	30(13)	1
	Dapat menunjukkan kasih sayang	33(14)	1	36(15)	1
	Mampu menahan sifat emosional	39(17)	1	38(16)	1
	Dapat berkompromi bila menghadapi	41(18),43(19)	2	44(20)	1

kesulitan		
23	10	13

Keterangan : () = penomoran baru

4. Hasil Uji Coba Alat Ukur Modul Pelatihan Ketrampilan Sosial

Sebelum digunakan untuk pelatihan, modul pelatihan ketrampilan sosial harus melalui tahap uji coba atau *try out* terlebih dahulu untuk mengetahui efektivitas dan kelayakannya dari segi isi, materi tiap sesi, pemateri (*trainer*), simulasi permainan, tayangan film dan waktu. Peneliti melakukan uji coba modul pelatihan ketrampilan sosial di Panti Asuhan Puteri A Yogyakarta, yang merupakan tempat dan subjek yang sama dengan subjek uji coba angket penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil uji coba modul pelatihan ketrampilan sosial tersebut, tidak ada perubahan yang cukup signifikan selain perubahan waktu dari target waktu yang diperlukan untuk tiap-tiap sesi yang berubah disesuaikan dengan keadaan tempat dan keaktifan subjek. Selain perubahan waktu, peneliti juga mencatat hal yang perlu dipikirkan adalah setting tempat untuk permainan di luar ruangan yang harus disesuaikan dengan keadaan tempat dan keadaan subjek.

5. Persiapan Modul

Persiapan untuk menyusun modul pelatihan diawali dengan melakukan studi pustaka dengan merangkum teori-teori yang relevan dengan masalah penelitian. Persiapan selanjutnya adalah menyusun modul berdasarkan aspek-aspek ketrampilan sosial. Modul selanjutnya

dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan praktisi pelatihan (*trainer*) untuk memantapkan dan menyempurnakan konsep serta landasan berpikir penelitian. *Professional judgement* sangat penting sebagai umpan balik terhadap materi pelatihan, penggunaan waktu, pemilihan metode pelatihan serta indikator-indikator untuk mengukur keberhasilan dari setiap sesi pelatihan. Penggunaan waktu untuk setiap sesi materi disesuaikan dengan sasaran objektifnya, sedangkan metode pelatihan meliputi: ceramah, penayangan materi, *role play*, penayangan film, *game*, relaksasi, eksplorasi diri, diskusi dan interaktif mengeluarkan pendapat yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *experiential learning*.

Modul pelatihan ketrampilan sosial terdiri dari sembilan materi, yaitu: kesadaran diri (*self awareness*), potensi diri (*self potential*), ketrampilan interpersonal (*interpersonal skills*), memaafkan dan mengikhhlaskan (*release and forgiveness*), ketrampilan berkomunikasi (*communication skills*), ketrampilan untuk menyatakan pendapat (*assertion skills*), manajemen stres (*stress management*), manajemen waktu (*time management*), dan nilai hidup (*living value*).

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

1. Pelaksanaan Uji Coba (*Try Out*) Angket Penyesuaian Diri

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) terhadap angket penyesuaian diri yang telah disusun. Setelah mendapatkan izin dari dosen pembimbing dan izin dari Program Magister Profesi Psikolog, Universitas Islam

Indonesia, Yogyakarta, dilakukan uji coba (*try out*) yang ditujukan kepada Kepala Panti Asuhan Puteri A. Angket uji coba penyesuaian diri disusun dalam bentuk satu buku agar terlihat rapi dan praktis. Pelaksanaan uji coba alat ukur tersebut dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2011 di Panti Asuhan Puteri A. Angket tersebut diisi oleh 24 subjek. Pemilihan Panti Asuhan Puteri A sebagai tempat pelaksanaan uji coba (*try out*) angket penyesuaian diri dikarenakan karakteristik subjek uji coba sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang kesemuanya adalah perempuan.

2. Pelaksanaan Uji Coba (*Try Out*) Modul Pelatihan Keterampilan Sosial

Peneliti melakukan uji coba modul pelatihan keterampilan sosial pada tanggal 15 Februari 2011 sampai dengan 16 Februari 2011 di Panti Asuhan Puteri A Yogyakarta. Jumlah subjek yang mengikuti uji coba modul pelatihan keterampilan sosial ini sebanyak 8 orang.

3. Pelaksanaan *Pretest*

Peneliti melakukan *pretest* angket penyesuaian diri pada tanggal 19 Maret 2011 di Balai Rehabilitasi Sosial M kota T Jawa Tengah. Jumlah subjek yang mengikuti *pretest* angket penyesuaian diri ini sebanyak 17 orang. Pada saat pengisian skala ditunggu secara langsung oleh peneliti, sehingga subjek dapat menanyakan hal-hal yang tidak diketahuinya saat itu juga kepada peneliti. Berdasarkan hasil *pretest* yang sekaligus *screening* tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Deskripsi Skor Pre Test Skala Penyesuaian Diri

No	Kategorisasi	Norma	Frekuensi	%
1	Sangat Rendah	$x < 50$	0	0
2	Rendah	$50 \leq x \leq 63$	1	5,89
3	Sedang	$63 < x \leq 75$	6	35,29
4	Tinggi	$75 < x \leq 89$	10	58,82
5	Sangat Tinggi	$x > 89$	0	0
			17	100

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, peneliti membagi kelompok eksperimen sebanyak 8 orang. Kelompok eksperimen dipilih berdasarkan hasil *pretest* dan hasil masukan dari pihak balai rehabilitasi sosial M.

4. Pelaksanaan Perlakuan

Peneliti memberikan intervensi atau perlakuan untuk mengatasi permasalahan dalam penelitian ini yang berupa pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ketrampilan sosial ini dipandu oleh Bapak Tekad Wahyono, S.Psi., M.Si., Psikolog, sebagai *trainer* pelatihan. Peneliti memiliki pertimbangan dalam menentukan *trainer* berdasarkan pengalaman atau jam terbang yang bersangkutan dalam berbagai pelatihan, termasuk pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ketrampilan sosial dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2011 sampai dengan 27 Maret 2011, bertempat di aula Balai Rehabilitasi Sosial M kota T Propinsi Jawa Tengah. Pelatihan ketrampilan sosial terdiri dari sebelas sesi. Berikut ini merupakan penjelasan dari tiap-tiap sesi pelatihan ketrampilan sosial:

a. Sesi Satu (Orientasi Pelatihan)

Peneliti sebagai penyelenggara mengawali acara dengan memberikan kata pengantar dan menyampaikan apresiasi kepada peserta pelatihan. Peneliti selanjutnya mempersilahkan perwakilan dari pihak Balai Rehabilitasi Sosial M untuk memberikan sambutan dan membuka pelatihan. Perwakilan Balai Rehabilitasi Sosial M dalam sambutannya mengungkapkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial ini merupakan kesempatan emas bagi remaja Balai Rehabilitasi Sosial M untuk belajar mengelola diri di dalam maupun di luar lingkungan Balai Rehabilitasi Sosial M. Hal ini penting bagi pengasuh maupun remaja Balai Rehabilitasi Sosial M, bahwa salah satu modal hidup yang penting adalah pembentukan karakter dan perilaku yang harmonis sesuai dengan lingkungan keberadaan masing-masing.

Setelah perwakilan dari pihak Balai Rehabilitasi Sosial M memberikan sambutan, peneliti memperkenalkan anggota tim pelatihan, yang terdiri dari satu orang *trainer*, satu orang *co-trainer*, dan dua orang *observer*. Sebelum pelatihan dimulai, peneliti melakukan do'a bersama peserta pelatihan agar pelatihan dapat berlangsung dengan lancar dan selalu dalam perlindungan Allah SWT. Peneliti memberikan *name tag* kepada tiap-tiap peserta dan kepada anggota tim pelatihan. Pelatihan dapat dimulai dengan panduan oleh *trainer*.

Peneliti mempersilahkan *trainer* untuk memberikan salam kepada peserta, *trainer* memperkenalkan diri disertai melakukan gerakan yang unik. Setelah itu peserta juga diminta melakukan hal yang sama agar masing-masing pihak dapat diingat baik nama maupun gerakannya. *Trainer* menayangkan cuplikan pendek film “*The Cars*” dan “*Bernard Bear*”. Cuplikan tersebut memberikan arti tentang tujuan, harapan, kerja keras dan cita-cita. Hal ini berkaitan dengan tujuan akhir dari adanya proses belajar pada pelatihan ketrampilan sosial yang akan diberikan.

Trainer memberikan penjelasan tentang pengertian dan tujuan ketrampilan sosial, serta menjelaskan kontrak belajar untuk pelatihan ketrampilan sosial yang akan ditandatangani oleh peserta pelatihan. Setelah kontrak belajar diberikan, pelatihan diistirahatkan disusul pemberian permainan “*tik-tak-tuk*” di asosiasikan dengan angka satu dua tiga untuk *energizer* daya ingat sederhana.

b. Sesi Dua (Kesadaran Diri)

Permulaan pada sesi kedua ini *Trainer* memulainya dengan menanyakan pendapat peserta tentang sosok-sosok yang populer dan tokoh yang peserta kenal, termasuk diri masing-masing para peserta. *Trainer* menanyakan kemampuan, kepribadian, dan kebiasaan tertentu yang membuat sosok-sosok tersebut sukses dan hal itu dimungkinkan terjadi pada diri peserta pelatihan.

Trainer menayangkan cuplikan film pendek dokumenter yang berisikan tentang beberapa orang yang mempunyai kelebihan dan kekurangan baik fisik maupun kemampuan tertentu yang membuat mereka sukses. Setelah film pendek tersebut selesai ditayangkan, *trainer* meminta pendapat peserta tentang film tersebut.

Trainer menjelaskan tentang adanya “Jendela Joe-Harry” dan maksud dari teori tersebut. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta lebih memahami diri sendiri dan sadar akan kemampuan diri serta dapat mengerti orang lain sesuai dengan kemampuan yang kita pahami. Peserta diberikan lembar pengetahuan kelebihan dan kekurangan pada diri peserta masing-masing, serta lembar pengetahuan diri tentang antar sesama peserta.

Hal ini dimaksudkan agar peserta mengenali diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan diri untuk bisa merencanakan masa depan yang lebih terarah. Peserta juga dapat saling memahami sesama peserta pelatihan dan juga menerima penilaian yang diberikan oleh peserta yang lain serta pada akhirnya mampu menunjukkan perilaku yang tepat di dalam lingkungannya.

Trainer menayangkan cuplikan film pendek yang berisikan tentang seseorang ibu rumah tangga yang mempunyai kecacatan fisik tetapi mampu bekerja baik mengurus rumah tangga, masak, mencuci, memandikan bayi, memakaikan pakaian bayi dan menyetir mobil. *Trainer* menayangkan film tersebut karena berkaitan dengan

kesadaran diri subjek yang tidak mempunyai keterbatasan secara fisik yang harus dioptimalkan agar sukses di masa yang akan datang.

c. Sesi Tiga (Kuatkan Potensi, Jadikan Bekal Diri)

Trainer memberikan pengantar materi pada sesi ini dengan terlebih dahulu menceritakan pengalaman kebahagiaan pada masa lalunya yang membuat ia tidak akan pernah melupakannya, kemudian ia asosiasikan dengan *symbol visual*. *Trainer* kemudian menanyakan pengalaman kebahagiaan dan keberhasilan pada tiap-tiap peserta yang kemudian peserta asosiasikan dengan *symbol visual*, *auditory* dan kinestetis menurut karakteristik masing-masing peserta.

Setelah menceritakan pengalamannya, peserta diminta untuk duduk nyaman dan berikutnya mengikuti instruksi *trainer* dengan diiringi musik relaksasi. Pada tahap ini peserta dibawa ke pikiran alam bawah sadarnya dengan memunculkan memori atau ingatan akan suatu hal yang diminta akan muncul kembali. Hal ini berkaitan dengan pengalaman kebahagiaan dan keberhasilan. Setelah selesai, peserta diajak untuk berbagi pengalaman setelah merasakan relaksasi dan dari pengalaman tersebut peserta dapat menemukan suatu hal yang positif yang ada pada dirinya.

Trainer selanjutnya menayangkan cuplikan film pendek yang berisikan seseorang yang mempunyai bakat sebagai pelukis dengan

media pasir sebagai lukisannya. *Trainer* menayangkan film tersebut karena berkaitan dengan sesi potensi diri di atas.

d. Sesi Empat (Ketrampilan Interpersonal)

Trainer pada sesi kali ini menceritakan tentang pengalamannya berkenalan dengan istrinya kemudian diteruskan pengalamannya berkenalan dengan peneliti dan istri peneliti. *Trainer* bermaksud agar peserta bertambah mengenal sisi lain dari *trainer* dan peneliti. *Trainer* kemudian menanyakan pengalaman tiap-tiap peserta saat berkenalan dan saat menemukan teman terbaik yang dekat dengan diri para peserta.

Trainer juga memberikan contoh tentang kemungkinan adanya ketidak nyamanan saat berkenalan dan berteman karena adanya perbedaan dan adanya sesuatu hal yang membuat kita menjaga jarak dengan orang tersebut. Hal tersebut memungkinkan terjadinya sakit hati dan trauma akan hubungan pertemanan.

Trainer memberikan lembar penulisan yang berisi lembar kerja orang yang disukai, dilanjutkan dengan mencari hal-hal yang disukai dari orang-orang terkasih, termasuk teman-teman yang ada di ruangan pelatihan. Peserta mengisi lembar kerja orang yang tidak disukai, dilanjutkan dengan mencoba menyampaikan hal-hal yang kurang disukai dari orang-orang terdekat. Peserta mengisi lembar kerja cara berkenalan dengan orang lain dan mengisi lembar perbedaan di antara kita, dilanjutkan dengan diskusi. Diskusi

tersebut dimaksudkan untuk memberikan pemahaman terhadap perilaku dalam menjalin hubungan dengan orang lain, memahami dan berkomunikasi dengan orang lain, ketrampilan dalam melihat perbedaan satu orang dengan orang yang lain. Perbedaan tersebut apabila dikelola dengan baik akan bisa meningkatkan perilaku saling mendukung, menguatkan dan bekerja sama.

Trainer selanjutnya menayangkan cuplikan pendek film kartun “*The Antz Bully*”. Film ini menceritakan dengan seekor semut di sebuah koloni semut, yang bertekad membantu kelompoknya dari kejahatan kelompok serangga besar. Film ini memperlihatkan sebuah harapan, cita-cita motivasi dan kerja keras pantang menyerah dari seekor semut yang kecil yang mampu menjalin hubungan dengan serangga besar yang dapat membantu kelompok semutnya.

e. Sesi Lima (Maafkan dan Ikhhlaskan yang Telah Terjadi)

Sesi ini merupakan sesi terakhir pada hari pertama pelatihan, yang merupakan sesi yang bertujuan untuk menghapus, memaafkan dan mengikhhlaskan segala hal yang dialami selama menjalani hubungan dengan orang lain serta mampu mengambil pelajaran dan mempunyai pola pikir baru tentang segala hal yang berkaitan dengan relasi sosial. Sesi ini masih berhubungan dengan sesi-sesi sebelumnya. Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan dapat membuka kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan mampu mengikhhlaskan pengalaman-pengalaman yang pahit saat

menjalin hubungan sosial, serta peserta bersedia untuk menata kembali pengalaman-pengalaman tersebut untuk membantu relasi sosialnya dimasa yang akan datang.

Trainer mengumpulkan kembali lembar-lembar kerja para peserta untuk sesi-sesi sebelumnya, lembar kerja tersebut berisi antara lain: lembar pengetahuan diri, lembar pengetahuan penilaian diri menurut persepsi teman, lembar penilaian teman, lembar kerja teman yang disukai, lembar kerja teman yang tidak disukai, dan lembar kerja cara-cara berkenalan. Setelah membaca lembar-lembar kerja tersebut untuk masing-masing peserta, *trainer* mengelompokkan sesuai nama-nama peserta. Hal ini *trainer* digunakan untuk mengetahui hubungan relasi sosial peserta selama ini, menurut diri peserta dan menurut penilaian rekan-rekan peserta.

Trainer memberikan instruksi kepada peserta untuk tenang, merelaksakan diri, membuat diri senyaman mungkin dan musik relaksasi diperdengarkan. Setelah para peserta mengikuti empat sesi awal pelatihan, peserta diarahkan untuk menutup mata, membuka kembali pengalaman-pengalaman pertemanan dan mengingat kembali hal-hal yang terjadi dilingkungan keluarga, baik hal itu menyenangkan maupun pahit sekalipun. Para peserta diajarkan untuk menghapus, memaafkan dan mengikhlaskan segala hal yang pernah mereka alami bersama teman, saudara dan keluarga, yang

sampai saat ini masih membuat mereka sakit hati, terluka, trauma dan marah.

Peserta yang selama ini tidak berdaya, hidup jauh dari keluarga, menerima kenyataan yang tidak mengenakan, membenci diri sendiri, teman, keluarga dan bahkan orang tua. Mereka diajarkan untuk memaafkan, mengikhlasakan dan berdo'a di dalam hati kepada Allah SWT agar diberikan ketenangan, perlindungan dan dimudahkan jalan menuju jalan yang di ridhai Allah SWT. Setelah sesi ini berakhir, *trainer* selanjutnya memandu peserta untuk memaknai pengalaman yang telah mereka alami pada hari pertama pelatihan dan dapat mengikuti kembali pelatihan di hari yang kedua.

f. Sesi Enam (Ketrampilan Berkomunikasi)

Sesi yang keenam merupakan sesi yang pertama di hari yang kedua. Semua peserta berkumpul di aula Balai Rehabilitasi Sosial M. *trainer* membuka sesi ini dengan mengucapkan salam, salam sejahtera dan selamat pagi serta do'a untuk kelancaran pelatihan hari kedua ini. Pada sesi ini *trainer* mengajak peserta untuk melakukan permainan "bicara tanpa kata". *Trainer* menyuruh para peserta untuk keluar ruangan menuju taman di samping aula Balai Rehabilitasi Sosial M. Saat para peserta berbaris dan menutup mata, dipilihlah seorang pemimpin untuk diberikan petunjuk dan peluit dengan tanpa mengucapkan kata-kata. Setelah permainan selesai, para peserta

memasuki ruangan aula untuk berdiskusi tentang permainan yang telah mereka ikuti sebelumnya.

Pada sesi ini juga *trainer* memberikan dua buah permainan yang sama dengan metode yang berbeda. Pada awalnya *trainer* memberikan kertas kosong pada tiap-tiap peserta yang kemudian peserta dibagi menjadi dua kelompok dan dua ketua kelompok. Ketua kelompok bertugas sesuai dengan gambar instruksi yang diberikan oleh *trainer*. Permainan yang pertama, ketua kelompok tidak boleh bersuara dalam memberikan instruksi terhadap anggotanya sedangkan permainan yang kedua, ketua kelompok diperbolehkan untuk bersuara. *Trainer* membagi instruksi permainan dengan kedalam “lembar kerja *one-way communication*” dan “lembar kerja *two-way communication*”. Setelah permainan ini selesai, acara dilanjutkan dengan diskusi tentang permainan tersebut dan permasalahan sehari-hari yang berkaitan dengan berkomunikasi.

Trainer menjelaskan lebih lanjut dengan menayangkan materi tentang komunikasi satu arah-dua arah, verbal dan non verbal, diselingi dengan penayangan cuplikan film pendek yang berkaitan dengan komunikasi menggunakan bahasa tubuh. Hal yang didapatkan dari sesi ini adalah agar peserta menyadari pentingnya komunikasi dalam kehidupan sehari-hari, cara berkomunikasi yang efektif melalui komunikasi verbal dan non verbal, serta cara-cara untuk mengatasi hambatan-hambatan komunikasi yang muncul.

g. Sesi Tujuh (Ketrampilan Asertif)

Sebelum sesi ini dimulai, *trainer* memberikan peserta lembar kerja ketrampilan mendengarkan. Tujuan *trainer* memberikan lembar kerja ini adalah untuk memberikan gambaran sejauhmana para peserta asertif baik kepada diri maupun kepada orang lain. setelah para peserta mengisi lembar kerja ketrampilan mendengarkan, kemudian *trainer* menayangkan *slide powerpoint* tentang berbagai macam ekspresi wajah.

Kemudian *trainer* memberikan instruksi kepada tiap-tiap peserta untuk dibagi menjadi dua kelompok. Peserta praktek cara mengekspresikan isi pikiran dan perasaan dengan permainan “*hate and love*”. *Trainer* meminta semua peserta untuk berdiri secara berhadap-hadapan tanpa terhalang kursi atau meja. *Trainer* meminta setiap peserta berpasangan. Kedua kelompok diberi nama grup A dan B. Grup A mendapatkan instruksi untuk memandang pasangannya, masing-masing orang harus menatap pasangannya dari jauh.

Trainer kemudian menyampaikan sebuah skenario ringkas bahwa orang yang berada di grup A seolah-olah sedang menghadapi orang yang dibenci saat ini, orang yang tidak disenangi, atau orang yang tidak disukai. Setelah itu, semua peserta yang berada di grup A diminta maju selangkah sambil menatap pasangannya, yaitu peserta lain yang ada digrup B. Selanjutnya, *trainer* meminta peserta di grup

A maju selangkah. Artinya, posisi mereka semakin dekat dengan pasangan yang ada di grup B. *Trainer* sesekali bisa menanyakan bagaimana perasaan para peserta yang ada di grup A. Kemudian, *trainer* kembali meminta mereka untuk maju selangkah sampai jaraknya kurang dari satu meter dengan pasangannya. Setelah satu menit, *trainer* memberikan komentar bahwa karena mereka saling membenci, sekarang dipersilahkan membalikkan badan. Peserta dari grup A kemudian diminta melangkah ke depan, yang berarti menjauhi pasangannya. Namun, mereka diwajibkan menoleh ke arah pasangannya. Mereka melakukan satu langkah lagi sambil menoleh. Kemudian, satu langkah yang terakhir pun sambil membalikkan badan, lalu menoleh ke arah pasangannya. Mereka berarti telah kembali ke posisi semula seperti ketika belum bergerak di waktu awal.

Berikutnya adalah aksi yang perlu dilakukan oleh peserta di grup B. Hampir sama seperti apa yang disampaikan oleh peserta di grup A sebelumnya, tetapi tema yang harus dijalani sekarang adalah berhadapan dengan orang yang dicintai. Mereka menatap orang yang dikasihi, disenangi, dan ditunggu-tunggu kehadirannya. Langkah pertama adalah menatap. Satu langkah ke depan sambil menatap pasangannya, lalu satu langkah yang terakhir sambil menatap pasangannya sampai jarak mereka kurang dari satu meter. Selanjutnya, mereka yang dari grup B tidak berbalik untuk kembali

ke tempat semula, melainkan berjalan mundur selangkah demi selangkah sambil menatap pasangannya. Sampai akhirnya, mereka tiba di posisi semula dan mengakhirinya dengan tatapan akhir sebelum menyudahi permainan. *Trainer* menyampaikan bahwa di tengah antara mereka berdiri telah terjadi berbagai perasaan pada waktu sekitar lima sampai dengan sepuluh menit yang telah lewat. Oleh karena itu, suasana perlu dinetralisir dulu supaya semua peserta kembali konsentrasi kepada *trainer*. Peserta kemudian diajak berdiskusi mengenai perasaan mereka, baik yang sedang benci maupun yang sedang cinta.

Trainer memberikan materi tentang jenis-jenis perilaku baik verbal maupun non verbal yang kemudian penjelasan tentang asertif, agresif dan pasif. *Trainer* memberikan para peserta lembar kerja perilaku non verbal serta dilanjutkan dengan diskusi. Peserta dibagi beberapa kelompok dan bermain peran sesuai situasi yang dihadapi pada lembar tugas latihan perilaku asertif, dilanjutkan dengan diskusi.

Setelah diskusi peserta dapat menyadari pentingnya bersikap dan berperilaku jujur dalam menjalin interaksi sosial, tanpa mengorbankan kepentingan pribadi dan orang lain. Peserta kemudian diminta untuk rileks dan membayangkan peristiwa-peristiwa yang telah mereka perankan di atas. *Trainer* menjelaskan peristiwa dan peran yang dimainkan peserta merupakan perilaku

yang berkaitan dengan asertif. Hal ini penting agar peserta memahami dan mengerti perilaku asertif pada diri mereka.

h. Sesi Delapan (Pengelolaan Stres)

Pada sesi ini, *trainer* menyampaikan materi tentang pengertian stres, jenis-jenis stres, dan cara pengelolaan stres. Setelah penjelasan materi diberikan, peserta disuruh mengisi lembar kerja “sumber stres, reaksi dan cara mengatasinya”. Peserta diminta untuk mengkategorisasikan *coping stress* menjadi *maladaptive coping*, *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan mengisi lembar kerja “*coping stress*”, kemudian dilanjutkan dengan mempraktekkan teknik pengelolaan stres dengan pendekatan *emotion-focused coping* dan dilanjutkan dengan diskusi. Kemudian peserta mempraktekkan teknik pengelolaan stres dengan pendekatan *problem-focused coping* dan dilanjutkan dengan diskusi.

Trainer menggunakan diskusi untuk mengetahui jenis *coping* yang menjadi kebiasaan peserta dalam mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari. Hasil diskusi tersebut dimaksudkan agar para peserta memahami diri dan memahami permasalahan yang dihadapi dengan mengelola stres sesuai permasalahan tersebut.

i. Sesi Sembilan (Pengelolaan Waktu)

Sesi kesembilan adalah sesi pengelolaan waktu. *Trainer* memberikan sebuah permainan dengan nama “enam belas kotak”. Peserta diberikan sebuah kertas kosong untuk menjadi bahan dalam

permainan tersebut. Kertas ini akan dilipat menjadi enam belas bagian, dengan masing-masing kotak dituliskan keinginan, cita-cita dan target hidup yang belum tercapai atau sesuatu hal yang dilakukan dalam hidup ini. Setelah instruksi lengkap diberikan, *trainer* kemudian menanyakan keinginan, cita-cita dan target hidup yang belum tercapai yang tersisa pada kertas tersebut. Peserta diajarkan untuk memahami dan merenungi makna dari permainan tersebut yang diimplementasikan di dalam kehidupan ini.

Trainer memberikan penjelasan arti permainan “enam belas kotak” kedalam materi manajemen waktu. Setelah materi diberikan, kemudian dilanjutkan dengan permainan “batu besar dan kecil”. *Trainer* menggunakan satu buah gelas plastik bekas air mineral, satu buah batu besar yang dapat masuk ke dalam gelas, beberapa buah batu kecil dan segenggam pasir. Peserta dipilih untuk mengisi semua bahan-bahan tersebut ke dalam gelas. *Trainer* memberikan kebebasan kepada peserta untuk mencoba bahan-bahan yang akan dimasukkan ke dalam gelas menurut pemahaman peserta.

Setelah permainan ini diberikan, peserta disuruh untuk diskusi dan memaknai permainan tersebut. *Trainer* menjelaskan bahwa waktu yang sempit harus dimanfaatkan dan dikelola sebaik-baiknya, sehingga diupayakan untuk mendahulukan hal yang penting bukan hal yang mendesak. Selanjutnya *trainer* memberikan lembar kerja

“*the weekly planning*” kepada tiap-tiap peserta, *trainer* mengajak peserta untuk latihan memanfaatkan waktu dalam seminggu.

j. Sesi Sepuluh (Nilai-Nilai Kehidupan)

Pada sesi sepuluh ini, *trainer* mulai dengan sebuah pertanyaan kepada peserta tentang sesuatu yang penting dalam hidup. Para peserta menjawab satu persatu, agar tidak bingung maka untuk memperjelas pertanyaan *trainer* tersebut diputarlah sebuah cuplikan film dokumenter. Film tersebut berisikan tokoh-tokoh besar yang mempunyai cita-cita dan mimpi besar dan akhirnya cita-cita dan mimpi tersebut dapat terwujud. Tetapi ada hal yang lebih penting dibalik kesuksesan para tokoh tersebut, yakni tokoh-tokoh tersebut meyakini akan adanya nilai-nilai kehidupan yang telah menuntun keberhasilan mereka.

Trainer memberikan lembar kerja “sumber nilai kehidupan” kepada para peserta agar peserta mengetahui bahwa nilai kehidupan dapat berasal dari orang-orang terdekat peserta yang menjadi sumber inspirasi bagi peserta. *Trainer* juga membantu para peserta untuk merenungkan nilai-nilai kehidupan yang pada pelaksanaan pelatihan telah didapatkan oleh para peserta. Setelah nilai-nilai kehidupan didapatkan dan tiap-tiap orang mempunyai nilai-nilai yang berbeda. Nilai-nilai kehidupan yang telah peserta dapatkan harus ditanamkan dalam diri peserta untuk membantu kehidupan peserta di masa yang akan datang. Oleh karena itu, *trainer* mencoba memandu para

peserta untuk menuliskan cita-cita kedalam enam area kehidupan, cita-cita tersebut ditulis di lembar kertas warna (enam warna sesuai berbagai area dalam kehidupan).

Setelah menuliskan cita-cita tersebut, *trainer* mencoba melakukan “*future pacing therapy*” untuk membantu menanamkan nilai-nilai kehidupan ke alam bawah sadar peserta dan mencoba untuk meraih manfaatnya dalam menentukan sikap dan perilaku sehari-hari. Hal tersebut merupakan suatu proses yang penting untuk mencapai cita-cita sebagai perwujudan nilai-nilai yang mendasari kehidupan peserta. Setelah proses “*future pacing therapy*” selesai, *trainer* memberikan nilai-nilai kehidupan yang lain melalui sebuah cerita pendek. Sesi sepuluh telah berakhir dan berakhir pula sesi pelatihan untuk *trainer*.

k. Sesi Sebelas

Sebelum pelatihan berakhir, *trainer* mengizinkan peneliti untuk memberikan lembar “pelaporan diri akhir dan lembar perencanaan tindakan” kepada para peserta untuk diisi, dilanjutkan dengan ekspresi ungkapan hati peserta dan perenungan atas pelaksanaan pelatihan. *Trainer* kemudian menutup pelatihan dengan bacaan Hamdallah dan menjabat tangan tiap-tiap peserta.

5. Pelaksanaan *Posttest*

Angket penyesuaian diri yang digunakan pada saat *posttest* merupakan angket yang sama dengan pengukuran sebelumnya. Pelaksanaan *posttest* pada kelompok eksperimen dilakukan pada tanggal 03 April 2011. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial setelah satu minggu pelaksanaan pelatihan. Pada pelaksanaan *posttest* ini ada tiga subjek yang tidak mengisi angket karena keberadaannya tidak ada di tempat saat peneliti menyebarkan angket *posttest* dikarenakan subjek telah pulang ke rumahnya. Subjek tersebut adalah subjek dua, tiga dan delapan sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga subjek tersebut gugur dalam penelitian ini (deskripsi data subjek penelitian kelompok eksperimen pada tabel 5).

6. Pelaksanaan *Follow up*

Pengukuran pada tahap *follow up* dilakukan setelah dua minggu dari pelaksanaan pelatihan, yaitu pada tanggal 10 April 2011. Pengukuran pada tahap ini merupakan pengukuran yang kedua pasca pelatihan, dengan menggunakan angket penelitian yang sama dengan angket pada saat *pretest* maupun *posttest*. Angket penelitian pada tahap ini terdapat perbedaan dengan dua angket sebelumnya yang terletak pada tampilan angket, yaitu mengubah tampilan warna angket penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek penelitian

Subjek penelitian yang berpartisipasi adalah remaja putri Balai Rehabilitasi Sosial M. Subjek penelitian yang bersedia ikut serta dalam penelitian sebanyak 17 orang. Peneliti selanjutnya membuat kategori berdasarkan rentang skor pada angket penelitian untuk masing-masing subjek. Berdasarkan hasil angket *pretest* dan masukan pihak balai rehabilitasi sosial M, maka dipilihlah 8 orang untuk menjadi kelompok eksperimen. Berikut ini adalah deskripsi data subjek penelitian untuk kelompok eksperimen.

Tabel 5
Deskripsi Data Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

Subjek	Usia	Pendidikan
Subjek 1	12 Tahun	Kelas 7 SMP
Subjek 2*	15 Tahun	Kelas 9 SMP
Subjek 3*	13 Tahun	Kelas 8 SMP
Subjek 4	12 Tahun	Kelas 7 SMP
Subjek 5	13 Tahun	Kelas 8 SMP
Subjek 6	12 Tahun	Kelas 7 SMP
Subjek 7	12 Tahun	Kelas 7 SMP
Subjek 8*	12 Tahun	Kelas 7 SMP

Keterangan: * = subjek yang tidak mengisi angket *posttest* dan *follow up*

2. Deskripsi Data Penelitian

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum pelatihan dilaksanakan (*pretest*), setelah pelatihan dilaksanakan (*posttest*) dan dua minggu setelah pelatihan dilaksanakan (*follow up*). Adapun deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6
Deskripsi Data Penelitian Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	Minimum	Maksimum	Mean	Standard Deviation
<i>Pretest</i>	62	75	73.43	5.682
<i>Posttest</i>	61	77	75.29	8.180
<i>Follow up</i>	75	80	79.43	4.614

Berdasarkan Tabel 6 di atas, didapatkan nilai minimum adalah skor 61 pada nilai *posttest* dan nilai maksimum adalah 80 yang didapatkan pada nilai *follow up*. Peneliti lebih jelasnya menjabarkan nilai skor dan kategori variabel penyesuaian diri berdasarkan skor *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 7 berikut ini.

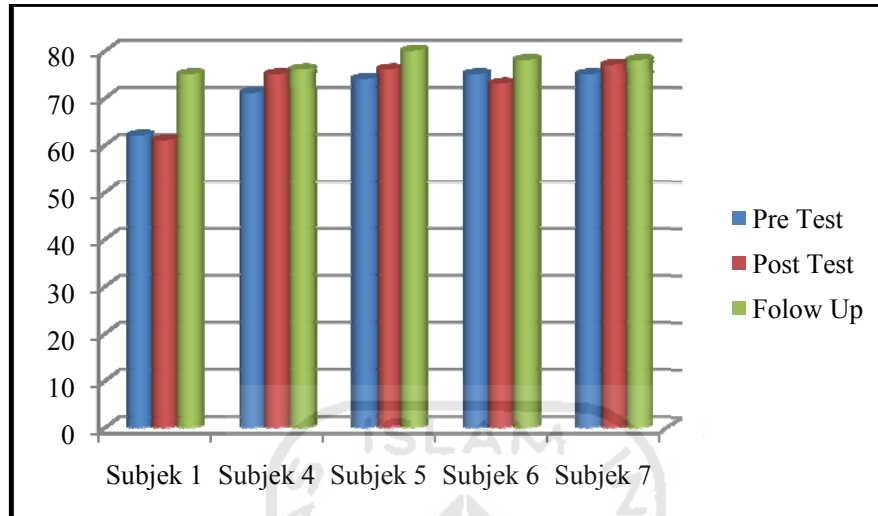
Tabel 7
Deskripsi Skor Pre Test, Post Test, Follow Up Variabel Penyesuaian Diri

Subjek	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Follow Up</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	62	Rendah	61	Rendah	75	Sedang
4	71	Sedang	75	Sedang	76	Tinggi
5	74	Sedang	76	Tinggi	80	Tinggi
6	75	Sedang	73	Sedang	78	Tinggi
7	75	Sedang	77	Tinggi	78	Tinggi

Keterangan: subjek 2, 3, dan 8 gugur karena tidak mengisi angket *posttest* dan *follow up*

Berdasarkan deskripsi skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up* variabel penyesuaian diri pada Tabel 7 di atas maka didapatkan rentang skor bergerak dari skor 61 sampai dengan skor 80. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek mempunyai rentang skor yang tinggi. Berikut ini adalah grafik skor pada kelompok eksperimen.

Grafik 1
Kelompok Eksperimen



Pada grafik 1 kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai subjek 1 merupakan nilai terendah untuk masing-masing hasil dari *pretest*, *posttest* dan *follow up*, sedangkan subjek 6 dan 7 mendapatkan nilai tertinggi untuk hasil dari *pretest*. Hasil *posttest* tertinggi didapat subjek 7 dan *follow up* tertinggi didapat subjek 5.

3. Hasil Uji Prasayarat

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi sebaran skor subjek pada variabel yang akan dianalisis. Distribusi sebaran yang normal memiliki arti bahwa subjek penelitian tergolong representatif atau dapat mewakili populasi yang ada. Sebaliknya apabila sebaran tersebut tidak normal, maka dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian tidak dapat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya, sehingga hasilnya tidak dapat

digeneralisasikan pada populasi tersebut (Hadi, 2000). Uji normalitas yang digunakan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 for Windows*.

Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas dari angket penyesuaian diri pada tahap *pretest* adalah normal. Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan distribusi antara data empirik dengan data teoritik sehingga bisa dikatakan bahwa distribusi data membentuk kurva normal. Hasil *pretest* menunjukkan nilai K-SZ = 0.630 dan nilai p = 0.823 berarti nilai $p > 0.05$ normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	K-SZ	p(0.05)	Status Sebaran
<i>Pretest</i>	0.630	0.823	Normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogenitas atau tidaknya varian. Hasil uji homogenitas *pretest* menunjukkan nilai *Levene Statistic* = 0.028 dan nilai p = 0.870 berarti nilai $p > 0.05$. Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut maka dapat dikatakan angket penyesuaian diri pada saat *pretest* adalah homogen. Hasil uji homogenitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Hasil Uji Homogenitas Sebaran Variabel Penyesuaian Diri

Tahap	Levene Statistic	p(0,05)	Status Sebaran
Pre test	0.028	0.870	Homogen

c. Uji Hipotesis

Analisis data untuk uji hipotesis menggunakan anava amatan ulangan dengan hasil analisis data angket penyesuaian diri antara skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* dalam kelompok menunjukkan skor $F = 0.685$ dan skor $p = 0.002$ sehingga $p < 0.01$. Berdasarkan analisis data tersebut diketahui bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial setelah diadakan pelatihan ketrampilan sosial. Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Hasil Analisis Data Variabel Penyesuaian Diri Pretest, Posttest dan Follow up

	F	p	Keterangan
<i>Within-subjects</i>	0.685	0.002	Signifikan

Berdasarkan uji hipotesis di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial sangat efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, sehingga hipotesis diterima.

d. Rerata

Rerata digunakan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pada tiap-tiap pengukuran sebagai bahan perbandingan hasil pelatihan. Hasil rerata menunjukkan peningkatan dari nilai *pretest* = 71.4 meningkat nilai *posttest* menjadi 72.4 dan lebih meningkat lagi pada nilai *follow up* = 77.4. Berdasarkan hasil rata-rata skor tersebut menunjukkan peningkatan baik pada seminggu setelah pelatihan (*posttest*) maupun dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11
Rerata Skor Pretest, Posttest dan Follow up

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
71.4	72.4	77.4

e. Uji t

Analisis data untuk uji t digunakan untuk melihat signifikansi perbedaan hasil antara *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hasil uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum pelatihan (*pretest*) seminggu setelah pelatihan (*posttest*) dan dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Hasil analisis data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Hasil Uji-t Skor Pretest, Posttest dan Follow up

	t	p	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	24.746	0.000	Signifikan
<i>Posttest-Follow up</i>	29.004	0.000	Signifikan
<i>Pretest-Follow up</i>	88.784	0.000	Signifikan

Berdasarkan uji t di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penyesuaian diri antara hasil *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada remaja putri balai rehabilitasi M setelah diadakannya pelatihan ketrampilan sosial.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil kuantitatif pada penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat penyesuaian diri antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* setelah diadakan pelatihan ketrampilan sosial. Hal ini didukung juga dengan hasil rata-rata skor dalam tiap-tiap pengukuran dengan menunjukkan peningkatan baik pada seminggu setelah pelatihan (*posttest*) maupun dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Peningkatan rata-rata antara *pretest* ke *posttest* bergerak naik 1 angka, sedangkan rata-rata peningkatan dari hasil antara *posttest* ke *follow up* bergerak naik 5 angka.

Hasil di atas menunjukkan bahwa penerimaan informasi dan materi pelatihan ketrampilan sosial memerlukan waktu dan proses sesuai kemampuan subjek. Menurut Cohen dan Milgram (Sukmana, 2003) manusia mempunyai kemampuan yang terbatas dalam memproses

berbagai informasi yang berasal dari lingkungan. Keterbatasan dalam memproses rangsang masing-masing individu tidak sama. Subjek pelatihan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima materi. Ada yang dapat menerima secara utuh dan ada yang sebagian. Perbedaan keterbatasan itulah yang menyebabkan pengolahan informasi menjadi tidak maksimal dan memerlukan waktu tertentu.

Hasil analisis kuantitatif untuk menguji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial M pada pasca pelatihan. Hal tersebut berarti pelatihan ketrampilan sosial sangat berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial M. Menurut salah satu pengasuh (G, 33 tahun) ada beberapa penyebab hal ini terjadi antara lain, pada saat sebelum pelatihan diberikan beberapa subjek mempunyai rasa cemas terhadap keadaan diri, keluarga dan masa depan. Mereka banyak yang frustrasi terhadap kondisi diri dan keluarga. Mereka harus menerima keadaan tinggal di balai rehabilitasi sosial, mereka menjadi malu apabila berkumpul di sekolah dan ketika harus pulang ke rumah.

Kecemasan yang terjadi pada subjek sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa subjek yang mengalami kesulitan penyesuaian disebabkan oleh adanya kecemasan pada dirinya (Wolpe & Lazarus, dalam Bierman, 1987). Sebaliknya kesulitan penyesuaian akan menimbulkan kecemasan (Twentyman, dalam Bierman, 1987), sehingga dengan

meningkatnya kinerja berhubungan sosial tingkat kecemasannya akan menurun. Pada saat ini subjek sedang menjalin kebersamaan untuk mendapatkan teman sebanyak-banyaknya, sehingga telah terjadi peningkatan komunikasi, hubungan interpersonal, dan asertif. Peningkatan beberapa hal tersebut membuat penyesuaian diri subjek menjadi meningkat juga.

Menurut hasil kualitatif pada laporan perilaku subjek antara sebelum dengan sesudah mendapatkan pelatihan ketrampilan sosial menunjukkan adanya perubahan. Hasil kualitatif ini merupakan hasil laporan dari pengasuh balai rehabilitasi sosial M terhadap perubahan perilaku subjek. Subjek pertama, R (12 tahun) sebelumnya mempunyai sifat suka berbohong, banyak musuh dan suka menceritakan yang jelek-jelek tentang teman-temannya. Setelah pelatihan diberikan ia sering mencurahkan isi hatinya terhadap pengasuh dan ia menunjukkan adanya perhatian dengan temannya. Subjek kedua, K (12 tahun) pada sebelum pelatihan ia memperlihatkan sifat banyak diam dan malu sehingga temannya sedikit di balai rehabilitasi sosial M. Setelah pelatihan ia menceritakan kepada pengasuh bahwa selama ini ia selalu sedih tentang masa lalunya yang ditinggal orang tua. Berdasarkan kesepakatan bersama subjek membuktikan bahwa ia mampu menjalin pertemanan dengan banyak teman. Ia kini banyak punya teman walaupun teman yang ia pilih kebanyakan masih muda usianya.

Subjek ketiga, T (13 tahun) sebelumnya dikenal sebagai remaja putri yang banyak bicara, suka menyalahkan teman dan mudah tersinggung. Setelah pelatihan ia sering meminta nasehat dari pengasuh dan mau berbagi tugas dengan teman sekamarnya. Subjek keempat, N (12 tahun) merupakan subjek yang banyak prestasi, ia sering mengikuti lomba menari dan qosidahan. Prestasi yang ia dapatkan merupakan prestasi yang didapat di lingkungan balai rehabilitasi sosial M, tetapi di sekolah ia tidak menunjukkan keaktifannya. Guru-gurunya menganggap bahwa ia minder dan malu apabila di sekolah. Setelah mengikuti pelatihan subjek mempunyai inisiatif untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Pengasuh sering memberi motivasi kepada subjek agar mampu berprestasi di dalam maupun di luar balai rehabilitasi sosial. Subjek kelima, V (12 tahun) merupakan remaja putri yang manja dan malas. Setelah pelatihan ia kini mampu berbagi tugas membersihkan kamar. Ia menjadi aktif mengikuti kegiatan bermusik di balai rehabilitasi sosial M.

Menurut hasil evaluasi pelatihan dan wawancara paska pelatihan diketahui bahwa pengetahuan subjek mengalami perubahan akibat dari pelatihan ketrampilan sosial yang telah dilakukan. Hasil evaluasi pengetahuan dari pelatihan ketrampilan sosial didapatkan bahwa subjek mendapatkan pengetahuan baru yang belum pernah mereka dapatkan, yakni mereka menjadi memahami hal-hal yang berkaitan dengan komunikasi, asertif, manajemen waktu, interpersonal, dan relaksasi. Hasil evaluasi reaksi yang diberikan kepada subjek pasca pelatihan

menunjukkan bahwasanya secara rata-rata subjek memberikan penilaian 4 atau baik (dalam skala 1-5) untuk manfaat yang didapat dalam pelatihan, penyajian pelatihan yang menarik, kesesuaian materi pelatihan dengan kebutuhan, materi pelatihan mudah dipahami, dan kesesuaian dengan tujuan. Subjek memberikan rata-rata juga kepada *trainer* dengan penilaian 4 atau baik (dalam skala 1-5) untuk menilai interaksi *trainer* yang komunikatif dan cara penyampaian yang mudah dipahami.

Selain melakukan evaluasi terhadap reaksi dan pengetahuan subjek setelah menerima pelatihan, peneliti juga melakukan evaluasi proses pelatihan dari hasil observasi yang dilakukan oleh observer. Beberapa hal yang menjadi catatan adalah tentang ruangan pelatihan yang berpindah-pindah karena ada pelaksanaan kegiatan yang lain di balai rehabilitasi sosial M (menonton bersama Walikota dan kegiatan amal pemerintah kota). Sehingga peserta kurang nyaman, adanya gangguan suara dari ruangan yang lain berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan yang lain tersebut. Alokasi waktu yang tidak sesuai dengan jadwal pelatihan dikarenakan agenda wajib balai rehabilitasi sosial M yang harus dilakukan bersama-sama oleh tiap-tiap penghuni balai rehabilitasi sosial M seperti, shalat berjamaah, pengajian yasin dan tahlil (pada saat pelatihan balai rehabilitasi M sedang dalam berduka karena meninggalnya salah seorang petugas balai rehabilitasi sosial M periode sebelumnya). Pada saat pelatihan merupakan minggu yang tenang sebelum ujian nasional (UN). Secara umum pelatihan berjalan sesuai dengan modul yang disusun.

Hasil evaluasi reaksi, evaluasi pengetahuan dan evaluasi proses terhadap pelatihan yang diberikan kepada subjek menunjukkan hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat bahwa subjek mendapatkan wawasan dan pemahaman selama pelatihan, walaupun perilakunya belum banyak mengalami perubahan dikarenakan ada pengaruh eksternal berupa dukungan dan perhatian dari keluarga yang kurang sehingga berpengaruh terhadap internal diri subjek. Hal ini didukung oleh hasil wawancara paska pelatihan yang menunjukkan bahwa subjek mampu menyebutkan tujuan dari pelatihan. Subjek merasakan manfaat dari pelatihan yang diberikan, mulai dari bertambahnya wawasan, mampu mengendalikan diri, lebih rajin di sekolah, lebih mengontrol emosi diri, lebih tenang dan nyaman berada di dalam balai rehabilitasi sosial M.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya pelatihan ketrampilan sosial dapat dipahami secara pengetahuan dan dapat mengubah perilaku subjek. Hal tersebut terjadi akibat pengaruh faktor pengalaman yang telah mereka rasakan sebelumnya. Sebagian besar subjek telah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti mendapat perlakuan tindakan asusila, orang tua berpisah, tidak mempunyai orang tua, anak yang ditelantarkan oleh orang tua dan mendapatkan cap negatif dilingkungan sebelum di balai rehabilitasi sosial M.

Breckler dan Wiggins (Azwar, 2003) menyebutkan bahwa sikap yang diperoleh dari pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung

terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh langsung tersebut lebih berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan (Azwar, 2003). Hal ini berarti pelatihan yang diberikan telah mampu memberikan perubahan yang lebih baik bagi pemikiran, perasaan dan predisposisi perilaku. Hal ini terjadi pada remaja balai rehabilitasi sosial M dikarenakan mereka sedang belajar untuk menghapus dan mengikhlaskan pengalaman-pengalaman pahit saat berada di rumah (masa libur digunakan remaja balai rehabilitasi sosial untuk pulang ke rumah). Oleh karena itu berdampak pula pada perilakunya saat mereka kembali ke balai rehabilitasi sosial.

Pada akhirnya, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain adalah validitas eksternal. Hal ini dikarenakan subjek penelitian dipilih bukan berdasarkan *randomisasi*, subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil masukan dari pihak balai rehabilitasi. Keterbatasan peneliti yang lain adalah adanya kegiatan lain yang bersamaan dengan pelaksanaan pelatihan (menonton bersama walikota dan kegiatan amal pemerintah kota), dan ada beberapa subjek yang sedang terpecah konsentrasinya dengan mengikuti ujian akhir nasional yang akan berlangsung minggu depan setelah hari pelaksanaan pelatihan.

Selain kelemahan di atas, penelitian ini juga memiliki kelemahan yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya. Pertama, tidak adanya isolasi antara kelompok eksperimen dengan kelompok besar penghuni balai rehabilitasi sosial M sehingga subjek yang sedikit pada

kelompok eksperimen akan kembali lagi perilakunya yang negatif apabila berkumpul dalam kelompok besar. Kedua, penelitian ini hanya melakukan pengukuran terhadap perubahan variabel penyesuaian diri sampai dua minggu setelah perlakuan diberikan. Hal ini menyebabkan tidak adanya data tentang perkembangan penyesuaian diri pada periode selanjutnya, sehingga perlu dilakukan pengukuran dalam jangka waktu yang lebih lama.

Ketiga, dalam penelitian ini peneliti telah mengontrol variabel-variabel yang mungkin dapat mempengaruhi validitas internal penelitian meskipun demikian terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang terdapat di sekitar subjek penelitian, seperti tipe kepribadian, pengalaman dan perlakuan yang diterima subjek, kondisi lingkungan sosial subjek (pengaruh teman di sekolah, pengaruh teman di balai rehabilitasi sosial, pengaruh pengasuh, pengaruh keluarga, pengaruh teman di sekitar tempat tinggal subjek) dan kondisi lingkungan fisik (kondisi balai rehabilitasi sosial dan kondisi rumah keluarga). Faktor eksternal sulit untuk dihilangkan dan dikontrol terutama pada saat sebelum pelatihan dengan setelah pelatihan.

Keempat, dalam penelitian ini peneliti tidak membuat kesepakatan dengan pihak trainer dan pihak balai rehabilitasi sosial. Kesepakatan dengan pihak trainer diperlukan karena berkaitan dengan materi modul pelatihan, proses dalam pelaksanaan pelatihan, dan identitas subjek pelatihan yang dimungkinkan hal tersebut digunakan oleh trainer untuk

kepentingan pribadi. Kesepakatan dengan pihak balai rehabilitasi sosial diperlukan agar pihak balai rehabilitasi sosial tidak menggunakan data-data yang berkaitan dengan pelatihan dalam menentukan kebijakan-kebijakan di masa yang akan datang.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan ketrampilan sosial. Berdasarkan hasil tersebut maka uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa pelatihan ketrampilan sosial sangat efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja putri balai rehabilitasi sosial, sehingga hipotesis diterima.
2. Pelatihan ketrampilan sosial merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri. Remaja putri balai rehabilitasi sosial M dapat menggunakan kemampuan ketrampilan sosialnya untuk menyelesaikan suatu masalah.
3. Bagi remaja putri balai rehabilitasi sosial kenyataan masa lalu merupakan pengalaman yang tidak terlupakan yang harus dapat diikhlasakan dan dimaafkan untuk mengoptimalkan seluruh potensi diri agar tercapai cita-cita diri dan cita-cita orang tua mereka. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari pelatihan ketrampilan sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada institusi tempat pelatihan

- a. Pelatihan ketrampilan sosial dalam pelatihan ini terbukti mampu meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial M. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak institusi yang ingin mencoba meningkatkan penyesuaian diri. Prinsip-prinsip dalam pelatihan ketrampilan sosial dapat diaplikasikan dalam proses relaksasi dan *sharing* sehingga remaja putri balai rehabilitasi sosial M memiliki emosi yang lebih positif dalam menyikapi tekanan atau persoalan dilingkungan balai rehabilitasi sosial M.
- b. Sebagai salah satu cara untuk memfasilitasi perbaikan, dukungan dari pihak institusi menjadi sangat penting, tidak hanya dalam pelaksanaan proses pelatihan, namun juga dalam hal pemeliharaan perilaku yang sudah tercipta akibat pelatihan. Dukungan dapat diberikan dengan cara-cara seperti memonitor kemajuan yang dicapai, memberikan umpan balik dan tindak lanjut suatu hasil pelatihan, memfasilitasi hal-hal yang dibutuhkan untuk menjaga emosi positif, membangun komunikasi yang positif antar remaja putri dan menciptakan suasana yang lebih kondusif di lingkungan balai rehabilitasi sosial M, antara lain dengan memberikan penghargaan (dalam bentuk pujian, pengakuan dan penghargaan), serta membangun hubungan kekeluargaan melalui forum-forum kegiatan (diskusi, pelatihan, kesenian,

pengajian, rekreasi dan *outbound*). Dukungan seperti ini penting agar remaja putri balai rehabilitasi sosial M merasakan bahwa ada apresiasi dan kasih sayang dari pihak institusi balai rehabilitasi sosial M selama ini.

- c. Selain dibekali dan difasilitasi melalui pelatihan, sebagai mekanisme pendukung, pihak institusi balai rehabilitasi sosial M juga harus menerapkan sebuah perubahan dalam desain rehabilitasi sosial. Salah satu pendekatan yang digunakan yakni mengubah pemikiran lingkungan sosial, dengan cara memberikan pembelajaran-pembelajaran terhadap masyarakat sosial. Kinerja dan efisiensi pekerjaan pengasuh perlu untuk ditingkatkan kemampuan dan ketrampilannya dengan mengikuti pelatihan-pelatihan. Hal tersebut akan memudahkan dalam mengatasi masalah yang mungkin timbul.

2. Kepada peneliti selanjutnya

- a. Perlu diminimalisir kemungkinan adanya pengaruh dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal maupun eksternal penelitian seperti terjadinya interaksi antara kelompok penelitian dengan kelompok besar setelah pelatihan berakhir.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran dalam rentang waktu yang lebih panjang (seperti dalam rentang waktu 3 bulan atau lebih). Dengan begitu dapat diketahui secara lebih lengkap bagaimana konsistensi pelatihan dalam mempengaruhi penyesuaian diri.
- c. Proses pelatihan ketrampilan sosial dapat dirancang dengan menggunakan waktu efektif pelaksanaan yang terbagi dalam dua minggu. Hal ini

dilakukan untuk mengurangi faktor kelelahan dan kejenuhan serta memberikan masa inkubasi dalam berpikir bagi peserta pelatihan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk mencoba penerapannya pada subjek dengan jenis kelamin yang berbeda dan tempat yang berbeda, seperti pondok pesantren dan rumah singgah.
- e. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk mencoba penerapannya dengan cara memisahkan atau mengkarantina kelompok eksperimen.
- f. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk mencoba penerapannya dengan cara membentuk kelompok kontrol sebagai pembanding dari hasil kelompok eksperimen.
- g. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk membuat kontrak penelitian antara peneliti dengan pihak balai rehabilitasi sosial, *trainer* dan *observer*.

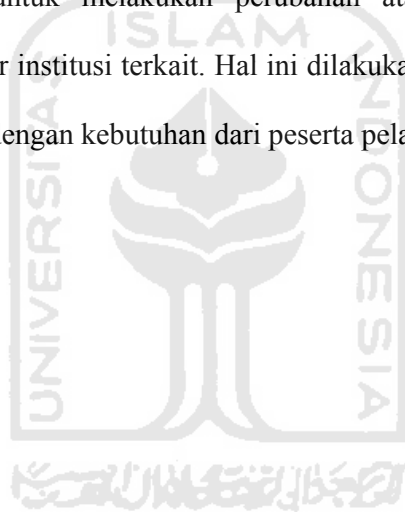
3. Kepada subjek pelatihan

- a. Peneliti mengharapkan kepada subjek penelitian agar tetap menerapkan teknik-teknik ketrampilan sosial walaupun sesi pelatihan telah selesai sehingga tetap memberikan manfaat yang baik bagi subjek.
- b. Remaja putri Balai Rehabilitasi Sosial M diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan sosial dilingkungan mereka sendiri, hal ini dikarenakan subjek sudah membentuk suatu komunitas tersendiri di mana komunitas tersebut

akan terbentuk dengan positif salah satunya dipengaruhi oleh ketrampilan sosial yang dimiliki setiap remaja putri.

4. Kepada kalangan professional

- a. Pelatihan ketrampilan sosial dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan penyesuaian diri pada remaja putri balai rehabilitasi sosial dan panti asuhan.
- b. Bagi para *trainer* yang hendak mempergunakan modul pelatihan ini, perlu dipertimbangkan untuk melakukan perubahan atau modifikasi apabila dipergunakan diluar institusi terkait. Hal ini dilakukan agar materi pelatihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dari peserta pelatihan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, M. G. (1999). *Skala ketrampilan sosial*. (Laporan penelitian tidak diterbitkan), Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan "Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja"*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ancok, D. (2002). *Outbound management training: Aplikasi ilmu perilaku dalam pengembangan sumber daya manusia*. Yogyakarta: UII Press.
- Anonymous. (2008). Orphanage staff attitudes, perceptions, and feelings. *Monographs of the society for research in child development*. Oxford: Dec 2008. Vol. 73, Iss. 3; pg. 108.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktek* (Edisi revisi V, cetakan kedua belas). Jakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Sikap manusia : Teori dan pengukurannya*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H.D. (2001). *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bavister, S. & Vickers, A. (2009). *NLP for personal success*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Bentuk Balai Rehabilitasi Sosial. (2011, 23 April). *Bentuk balai rehabilitasi sosial*. Diunduh tanggal 23 April 2011 dari <http://jatenginfo.web.id/index.php/berita/biro-humas/77-jateng-bentuk-balai-rehabilitasi-sosial-.html?&tmpl=component>.
- Bernard, M.E. (1990). *Taking the stress out of teaching*. Melbourne: Collins Dove.
- Bierman, L.K., Miller, L.C., & Stabb, D.S., (1987), Improving the social behavior and peer acceptance of rejected boys: Effect of social skill training with instructions and prohibitions, *Journal of consulting and clinical psychology*, 55, (2), 194-200.

- Boon, J.A. (2004). *The effects of music relaxation techniques on stress levels of day treatment clients*. (Unpublished master's thesis). The Florida State University College of Music, USA.
- Bulkeley, R. and Cramer, D., (1990), Social skills training with young adolescent, *Journal of youth and adolescence*, 19, (5), 451-463.
- Calhoun, J.F. & Acocella, JR. (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: R. S. Satmoko) Edisi ketiga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Cartledge, G. & Milburn, J.F. (1995). *Teaching social skill to children and youth*. Boston: Allyn and Bacon.
- Christensen, L.B. (1988). *Experimental methodology*. New York: Allyn and Bacon Inc
- Cook, T.D. & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Chicago: Rand McNally College.
- Cutler, C.G. (2005). Self efficacy and social adjustment of patients with mood disorder. *Journal of the american psychiatric nurses association*. 11 (5), 283 – 289.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & Mc Kay, M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook (3rd ed)* [Panduan relaksasi dan reduksi stres] (Ed. Ke-3). Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- DeCenzo & Robbins. (1999). *Human resource management (Sixth edition)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2001). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Edisi ke-3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (1997). *Panduan pelaksanaan pembinaan kesejahteraan sosial anak melalui panti sosial asuhan anak*. Jakarta (Tidak diterbitkan). Diunduh tanggal 7 September 2010 dari <http://www.depsos.go.id/unduh/spm-sosial/spm-pemprov-jateng-2010.pdf>.
- Elksnin, L. K, & Elksnin, N. (1995). *Assessment and instruction of social skills*. San Diego, CA: Singular Publishing Group.
- Fahmy, M. (1990). *Penyesuaian diri pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental (Alih Bahasa Zakiah Daradjat)*. Jakarta: Bulan Bintang

- Febriasari, A. (2007). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Al Bisri Semarang tahun 2007*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi sosial*. Bandung: Refika Aditama
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D. (1995). *Bunga rampai psikologi perkembangan “dari anak sampai usia lanjut”*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D. (1995). *Psikologi praktis : Anak, remaja dan keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Haber, A., & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Homewood: The Dorsey Press.
- Hapsari. (2007). *Efektivitas pelatihan ketrampilan sosial pada remaja dengan kecemasan sosial*. (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Hartini, N. (2001). Deskripsi Kebutuhan Psikologi Pada Anak Panti Asuhan. *Insan Media Psikologi*. Volume 3. Nomor 2. Halaman 109-118.
- Helmi, A.F. & Ramdhani, N. (1993). *Konsep diri dan kemampuan bergaul pada remaja*. (Laporan penelitian tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Hidayah, N. (2009). *Efektivitas pelatihan ketrampilan sosial terhadap penyesuaian diri sosial pada anak berbakat intelektual di program akselerasi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Hurlock, E.B. (1999). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga Press
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Erlangga Press
- Gunawan, I. (2010, 10 April). *Konsep penyesuaian diri*. Diunduh tanggal 10 Maret 2012 dari <http://masimamgun.blogspot.com/2010/04/konsep-penyediaan-diri.html>
- Johnson, D.W. & Johnson, F.P. (2001). *Joining together: Group theory and group skills*. New York: Prentice Hill.

- Jupp, J.J. & Griffiths, M.D., (1990). Self-concept changes in shy, isolated adolescent following sosial skills training emphasising role plays. *Journal Australian Psychologist*, 25, (2), 165 - 177.
- Kail, R.V. & Nelson, R.W. (1993). *Development and education*. New`York: John Wiley And Sons.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung : Mandar Maju
- Kartono, K. & Gulo, D. (2003). *Kamus psikologi*. Bandung: Pionir Jaya
- Koerner, A.F. & Rueter, M.A. (2008). The effect of family communication patterns on adopted adolescent adjustment. *Journal of marriage and family*. Minneapolis: Aug 2008. Vol. 70, Iss. 3; pg. 715, 13 pgs.
- Kurniawati, L.Y.S. (2003). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja*. Naskah publikasi tidak diterbitkan. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Kusuma, P.P. (2007). *Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- L'Abate, L. & Milan, M.A. (1985). *Handbook of social skills training and research*. New York: John Wiley And Sons.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Laurin, R., Nicolas, M., Chazal, C.L., & Lacassagne, M.F. (2008). Self - reported adjustment of teenagers at soccer training centers: The soccer trainee adjustment scale. *Journal of perceptual and motor skills*. Missoula: Aug 2008. Vol. 107, Iss. 1; pg. 189.
- LeCroy, C.W. (1983). *Social skill training for children and youth*. New York: The Haworth Press.
- Lestari, M.D. (2006). *Adaptasi alat ukur values in action – inventory strengths pada perawat di rumah sakit Cengkareng*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Mahfudzoh, D. (2005). *Keefektifan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri Siswa di SMA Teuku Umar Semarang*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Semarang, Semarang Indonesia.

- Meier, C.R., James C.D. & Maryjo M.O. (2006). Importance of social skills in the elementary grades. *Journal of education and treatment of children* Vol. 29, No. 3, 409 – 419.
- Merrrel, K.W. & Gimpel, G.A. (1998). *Social skill of children and adolescents conceptualization, assessment, treatment*. New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Metode penelitian eksperimen semu (quasi-experimental research). (2011, 23 Desember). *Metode eksperimen semu (quasi-experimental research)*. Diunduh tanggal 23 Desember 2011 dari <http://pakguruku.blogspot.com/2009/10/metode-penelitian-eksperimen-semu-quasi.html>.
- Michelson, L., Sugai, P.D., Wood. R.P. & Kazdin. E.A. (1985). *Social skill assessment and training with children*. New York: Plenum Press.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P. & Haditono, S.R. (1988). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mubarak. (2008). *Hubungan antara konsep diri dan ketrampilan sosial dengan daya juang pada siswa pesantren*. Tesis. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Nata, A. & Fauzan. (2005). *Pendidikan dalam perspektif hadits* (Cetakan I). Jakarta: UIN. Jakarta Press.
- Noe & Wright. (2003). *Human resource management (International edition)*. New York: The McGraw-hill Companies, Inc.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behaviour dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human development* (8th edition). Boston: McGraw-Hill.
- Partosuwindo, S.R. (1993). Penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep diri, pusat kendali, dan status perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi*. 20 (1), hal. 32-47.
- Penelitian tentang anak di panti asuhan. (2011, 23 Desember). *Penelitian tentang anak di panti asuhan*. Diunduh tanggal 23 Desember 2011 dari http://www.sabdaspaces.org/forward_info_penelitian_tentang_anak_di_panti_asuhan.

- Pengertian penyesuaian diri. (2012, 10 Maret). *Pengertian penyesuaian diri*. Diunduh tanggal 10 Maret 2012 dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-penyessuaian-diri/>
- Penyesuaian diri pada remaja. (2012, 10 Maret). *Penyesuaian diri pada remaja*. Diunduh tanggal 10 Maret 2012 dari <http://www.masbow.com/2009/08/penyesuaian-diri-pada-remaja.html>.
- Penyesuaian diri sebagai adaptasi. (2012, 10 Maret) *Penyesuaian diri sebagai adaptasi*. Diunduh tanggal 10 Maret 2012 dari <http://belajarpsikologi.com/penyesuaian-diri-sebagai-adaptasi-adaptation/>.
- Qardawi, Y. (2001). *Sunnah, ilmu pengetahuan dan peradaban, (Terjemahan Abad Badruzzaman)*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana Yogya.
- Rachmawatie. (2006). *Pengaruh pelatihan ketrampilan sosial terhadap efektivitas komunikasi interpersonal pada remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Ramdhani, N. (1994). *Pelatihan ketrampilan sosial pada mahasiswa yang sulit bergaul*. Tesis. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Rees, S. and Graham, S.R., (1991). *Assertion training: How to be who you really are*. London: Routledge.
- Santrock, J.W. (2002). *Adolescence (Perkembangan remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Schneiders. (2007). *Self adjustment*. Diunduh tanggal 7 September 2010 dari www.highbeam.com.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shapiro, L.E. (1999). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2007). *Metodologi penelitian* (Helly, P.S., & Sri, M.S., Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Shihab, M.Q., (2003). *Tafsir al-Misbah (Cetakan I, Volume 13)*, Jakarta: Lentera Hati.

- Sosyomukti, N. (2008). *Dari demonstrasi hingga seks bebas: Mahasiswa di era kapitalisme dan hedonisme*. Yogyakarta: Garasi.
- Stravynski, A., Grey, S., and Elie, R.,(1987). Outline of thera-peutic process in social skills training with sosially dysfunctional patient, *Journal of consulting and clinical psychology*, 55, (2), 224 - 228.
- Sukmana, O. (2003). *Dasar-dasar psikologi lingkungan*. Yogyakarta: UMM Press.
- Sunarto & Hartono. (2002). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tanje. (2003). Masalah remaja dan solusinya. *Artikel*. Diunduh tanggal 7 September 2010 dari www.e-psikologi.com.
- Utami, R.R. (2004). *Efektivitas pelatihan untuk meningkatkan ketrampilan sosial pada anak sekolah dasar kelas 5*. Tesis tidak diterbitkan, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Walthall, J.C., Konold, T.R. & Pianta, R.C. (2005). Factor structure of the social skill rating system across child gender and ethnicity. *Journal of psychoeducational assessment*, 23, 201 – 215.
- Widyawati. (2003). *Hubungan antara berpikir positif dengan penyesuaian diri remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Wierma, W. (1995). *Research methods in education: An introduction*. Boston: Allyn and Bacon.

LAMPIRAN



ANGKET TRY OUT PENYESUAIAN DIRI



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

IDENTITAS PENGISI

Nama	:			
Jenis Kelamin	:	Laki-laki	Perempuan		
Usia	:	12th	13th	14th	15th
		...th			
Pendidikan	:	SLTP	Lain-lain		

Kepada Saudara dan Saudari yang terhormat,
Saudara/Saudari sebelumnya saya mohon maaf telah mengganggu waktu Anda. Dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan Anda untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan diri Anda.
Saya mengharapkan Anda memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya Anda alami.
Atas kesediaan Anda, saya ucapkan terima kasih karena telah bersedia membantu saya.

Hormat kami,

Akhmad Wahyudi, S.Psi

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian Saudara/Saudari diminta memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan situasi, kondisi, pengalaman yang dialami, dan yang paling menggambarkan keadaan diri Saudara/Saudari, **bukan** jawaban yang ideal atau yang seharusnya Saudara/Saudari lakukan, karena **tidak ada jawaban yang dianggap salah**, semua jawaban benar apabila sesuai dengan yang Saudara/Saudari alami. Kerjakan seluruh pernyataan sehingga tidak ada satu nomor pun yang terlewati, semua nomor harus terisi. Peneliti akan merahasiakan seluruh jawaban Saudara/Saudari, sehingga tidak perlu ragu dalam menjawab. Pilihan jawaban yang tersedia adalah :

Sangat Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda.

Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda.

Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda.

Sangat Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda

Berilah **tanda silang (X)** pada salah satu jawaban dari empat pilihan tersebut. Apabila Saudara/Saudari ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada **tanda silang (X)** yang dianggap tidak sesuai, kemudian berilah **tanda silang (X)** pada jawaban yang Saudara/Saudari anggap lebih sesuai. Atas bantuan Saudara/Saudari, saya ucapkan terima kasih.

Selamat mengerjakan!!

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa senang hati menerima tugas dari panti asuhan	STS	TS	S	SS
2	Saya mengabaikan janji yang sudah disepakati dengan teman panti asuhan karena ada keperluan lain.	STS	TS	S	SS
3	Saya rajin belajar demi masa depan yang cerah.	STS	TS	S	SS
4	Saya mengabaikan tugas yang diberikan oleh petugas panti asuhan karena malas.	STS	TS	S	SS
5	Saya selalu mengikuti kegiatan di panti asuhan meskipun tidak sesuai hati nurani.	STS	TS	S	SS
6	Saya merasa rendah diri untuk mengikuti kegiatan di panti asuhan.	STS	TS	S	SS
7	Saya aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di panti asuhan karena akan menambah wawasan.	STS	TS	S	SS
8	Saya lebih senang di kamar daripada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena membosankan.	STS	TS	S	SS
9	Saya senang berteman dengan semua orang karena menganggap semua orang adalah baik.	STS	TS	S	SS
10	Saya merasa rendah diri di hadapan teman-teman sekolah karena status sosial yang rendah.	STS	TS	S	SS
11	Dengan sikap percaya diri, saya mudah menjalin hubungan dengan siapa saja.	STS	TS	S	SS
12	Saya sulit membawa diri dalam bergaul karena sulit menyesuaikan diri.	STS	TS	S	SS

13	Setiap ada masalah selalu saya selesaikan sendiri, sebelum minta bantuan orang lain.	STS	TS	S	SS
14	Saya merasa bahwa masalah yang saya alami sangat berat.	STS	TS	S	SS
15	Saya berusaha semaksimal mungkin mengatasi kesulitan belajar yang saya hadapi meskipun sarana belajar sangat terbatas.	STS	TS	S	SS
16	Sekecil apapun masalah yang saya alami, saya selalu meminta bantuan orang lain.	STS	TS	S	SS
17	Segala kesulitan yang menimpa pada diri saya dapat teratasi dengan baik.	STS	TS	S	SS
18	Saya tidak dapat konsentrasi belajar meskipun dalam suasana yang tenang.	STS	TS	S	SS
19	Saya yakin setiap masalah ada jalan keluarnya, apabila mau berusaha.	STS	TS	S	SS
20	Saya merasa tidak mampu mengatasi jika ada masalah yang menimpa diri saya.	STS	TS	S	SS
21	Setiap kegiatan yang saya lakukan atas dasar pemikiran sendiri meskipun hasilnya kurang memuaskan.	STS	TS	S	SS
22	Saya masuk ke panti asuhan ini tidak sesuai dengan keinginan saya.	STS	TS	S	SS
23	Dalam mengambil keputusan saya selalu berpegang teguh pada keyakinan saya.	STS	TS	S	SS
24	Keputusan yang saya ambil selalu menimbulkan penyesalan.	STS	TS	S	SS

25	Saya akan belajar lebih rajin karena nilai rapor saya tidak memuaskan.	STS	TS	S	SS
26	Saya merasa putus asa karena kegagalan yang saya alami.	STS	TS	S	SS
27	Saya merasa yakin bahwa masih banyak kesempatan untuk memperoleh sesuatu yang diharapkan.	STS	TS	S	SS
28	Saya merasa kehilangan kesempatan untuk memperoleh sesuatu yang diharapkan karena kegagalan yang saya alami.	STS	TS	S	SS
29	Saya selalu menolak ajakan teman untuk membolos sekolah.	STS	TS	S	SS
30	Saya tidak suka belajar kelompok karena lebih senang belajar sendiri.	STS	TS	S	SS
31	Saya menolak dengan halus ketika ada teman yang mengajak bermain ketika sedang belajar.	STS	TS	S	SS
32	Saya akan marah ketika ada orang yang memaksa untuk belajar.	STS	TS	S	SS
33	Dalam bergaul, saya selalu baik dengan siapa saja.	STS	TS	S	SS
34	Saya bersikap tidak senang pada teman yang pernah menyakiti saya.	STS	TS	S	SS
35	Saya tetap mendengarkan pembicaraan teman meskipun sangat membosankan.	STS	TS	S	SS
36	Saya bersikap baik hanya dengan teman yang pernah membantu saya.	STS	TS	S	SS

37	Saya tetap bersikap tenang meskipun teman-teman membicarakan tentang diri saya.	STS	TS	S	SS
38	Saya merasa, orang lain menganggap diri saya sebagai orang yang kurang berharga.	STS	TS	S	SS
39	Saya menerima setiap peraturan di panti asuhan meskipun tidak sesuai dengan hati nurani saya.	STS	TS	S	SS
40	Saya marah ketika ada teman yang membicarakan tentang kejelekan diri saya.	STS	TS	S	SS
41	Semua kesulitan dapat diselesaikan melalui musyawarah.	STS	TS	S	SS
42	Saya tidak melaksanakan hasil musyawarah karena tidak sesuai dengan keinginan saya.	STS	TS	S	SS
43	Saya lebih senang bekerja secara kelompok karena pekerjaan berat akan terasa lebih ringan.	STS	TS	S	SS
44	Saya lebih senang bekerja sendiri meskipun sangat membutuhkan orang lain.	STS	TS	S	SS
45	Dengan belajar saya berharap menjadi anak yang berprestasi.	STS	TS	S	SS
46	Saya malas belajar karena menganggap kesuksesan seseorang tidak bergantung pada usaha belajar saat ini.	STS	TS	S	SS
47	Saya yakin masa depan saya akan cerah jika belajar dengan giat.	STS	TS	S	SS

48	Saya menganggap keberhasilan seseorang lebih besar ditentukan oleh nasib.	STS	TS	S	SS
49	Saya merasa senang dengan keadaan di panti asuhan daripada saat berada di rumah.	STS	TS	S	SS
50	Saya tidak memiliki motivasi belajar karena memikirkan keadaan ekonomi keluarga yang kekurangan.	STS	TS	S	SS
51	Saya tetap rajin ke sekolah meskipun teman-teman sering membicarakan status saya seorang anak panti asuhan.	STS	TS	S	SS
52	Saya berusaha untuk mengikuti gaya hidup mewah meskipun keadaan ekonomi keluarga tidak mendukung.	STS	TS	S	SS

*Periksalah kembali jangan sampai ada nomor yang terlewatkan.
Terima kasih atas kesediaan Anda untuk mengisi kuisioner ini.*

HASIL TRY OUT ANGKET PENYESUAIAN DIRI

NO	var 01	var 02	var 03	var 04	var 05	var 06	var 07	var 08	var 09	var 10	var 11	var 12
1	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3
2	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3
6	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
7	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3
8	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4
9	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4
10	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3
11	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4
12	2	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3
13	3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	4	3
14	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3
15	2	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3
16	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3
17	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3
18	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3
19	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1
20	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3
21	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3
22	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4
23	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4
24	3	3	3	4	2	2	3	3	1	4	4	3

NO	var 13	var 14	var 15	var 16	var 17	var 18	var 19	var 20	var 21	var 22	var 23	var 24
1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
2	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3
3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
7	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3
8	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3
9	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3
10	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3
11	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4
12	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3
13	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
14	3	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
16	4	1	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3
17	4	3	2	1	4	4	4	4	4	2	4	4
18	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3
19	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2
20	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4
21	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
22	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	4
23	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4
24	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3

NO	var 25	var 26	var 27	var 28	var 29	var 30	var 31	var 32	var 33	var 34	var 35	var 36
1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4
5	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4
6	4	1	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4
7	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
8	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4
9	1	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4
10	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3
11	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	2	4
12	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
13	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
15	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3
16	2	1	4	4	4	1	4	3	2	3	4	3
17	1	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4
18	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4
19	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
20	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4
21	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
23	4	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	4
24	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3

NO	var 49	var 50	var 51	var 52	Total
1	2	3	3	3	151
2	4	2	4	4	166
3	2	4	3	4	152
4	3	4	3	4	189
5	3	4	1	4	178
6	3	4	4	4	172
7	3	3	3	4	182
8	3	4	2	4	169
9	2	4	1	4	172
10	3	4	4	4	173
11	3	3	4	4	174
12	2	3	2	4	158
13	2	4	4	3	163
14	2	4	3	4	158
15	1	3	3	1	148
16	1	4	4	4	157
17	2	4	4	2	175
18	2	4	4	2	208
19	1	4	2	3	175
20	2	3	4	2	169
21	3	4	2	3	178
22	2	2	1	4	177
23	1	3	4	3	169
24	2	3	2	3	147



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.553	.830	52

Summary Item Statistics

	Mean	Min	Max	Range	Max / Min	Variance	N of Items
Item Means	3.253	2.167	5.042	2.875	2.327	.208	52
Inter-Item Correlations	.086	-.588	.755	1.343	-1.283	.047	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	166.00	182.696	.515	.	.531
A2	165.96	187.433	.204	.	.544
A3	165.50	183.826	.606	.	.533
A4	165.83	186.667	.281	.	.542
A5	167.00	190.261	.063	.	.551
A6	166.17	185.884	.258	.	.541
A7	165.96	189.520	.069	.	.551
A8	165.83	176.580	.634	.	.517
A9	165.79	180.868	.470	.	.528
A10	165.67	185.971	.309	.	.540
A11	165.67	188.667	.182	.	.547
A12	166.00	190.348	.069	.	.551
A13	166.13	188.810	.126	.	.548
A14	166.25	187.065	.203	.	.544
A15	166.13	187.940	.168	.	.546
A16	166.25	190.370	.055	.	.552
A17	166.00	192.609	-.061	.	.556
A18	165.83	192.058	-.026	.	.555
A19	165.29	189.955	.204	.	.549
A20	165.79	183.650	.603	.	.533
A21	165.92	189.471	.127	.	.549
A22	166.54	186.868	.157	.	.545
A23	165.79	191.998	-.029	.	.556
A24	166.04	187.085	.269	.	.543
A25	166.04	190.042	.045	.	.552
A26	165.79	182.346	.375	.	.533

A27	165.38	187.375	.390	.	.542
A28	165.79	182.955	.491	.	.532
A29	165.79	188.433	.106	.	.549
A30	166.38	183.114	.362	.	.534
A31	164.13	118.201	.067	.	.798
A32	166.08	192.688	-.061	.	.558
A33	165.83	187.188	.251	.	.543
A34	166.46	192.694	-.061	.	.559
A35	166.00	187.652	.199	.	.545
A36	165.50	183.130	.661	.	.532
A37	166.17	191.101	.017	.	.554
A38	165.75	181.500	.570	.	.528
A39	166.38	183.984	.423	.	.535
A40	166.75	195.413	-.197	.	.564
A41	165.71	186.042	.348	.	.540
A42	166.00	187.652	.224	.	.544
A43	165.63	187.201	.324	.	.542
A44	165.96	185.172	.269	.	.540
A45	165.21	190.085	.328	.	.548
A46	165.38	186.766	.444	.	.541
A47	165.29	193.868	-.133	.	.559
A48	166.21	187.389	.178	.	.545
A49	166.92	185.384	.275	.	.540
A50	165.67	188.406	.173	.	.546
A51	166.21	191.911	-.037	.	.559
A52	165.79	192.172	-.040	.	.557

**ANGKET PENELITIAN (PRETEST, POSTTEST DAN
FOLLOW UP) PENYESUAIAN DIRI**



**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

IDENTITAS PENGISI

Nama	:			
Jenis Kelamin	:	Laki-laki	Perempuan		
Usia	:	12th	13th	14th	15th
		...th			
Pendidikan	:	SLTP	Lain-lain		

Kepada Saudara dan Saudari yang terhormat,

Saudara/Saudari sebelumnya saya mohon maaf telah mengganggu waktu Anda. Dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan Anda untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan diri Anda.

Saya mengharapkan Anda memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya Anda alami.

Atas kesediaan Anda, saya ucapkan terima kasih karena telah bersedia membantu saya.

Hormat kami,

Akhmad Wahyudi, S.Psi

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian Saudara/Saudari diminta memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan situasi, kondisi, pengalaman yang dialami, dan yang paling menggambarkan keadaan diri Saudara/Saudari, **bukan** jawaban yang ideal atau yang seharusnya Saudara/Saudari lakukan, karena **tidak ada jawaban yang dianggap salah**, semua jawaban benar apabila sesuai dengan yang Saudara/Saudari alami. Kerjakan seluruh pernyataan sehingga tidak ada satu nomor pun yang terlewati, semua nomor harus terisi. Peneliti akan merahasiakan seluruh jawaban Saudara/Saudari, sehingga tidak perlu ragu dalam menjawab. Pilihan jawaban yang tersedia adalah :

Sangat Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda.

Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda.

Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda.

Sangat Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda

Berilah **tanda silang (X)** pada salah satu jawaban dari empat pilihan tersebut. Apabila Saudara/Saudari ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada **tanda silang (X)** yang dianggap tidak sesuai, kemudian berilah **tanda silang (X)** pada jawaban yang Saudara/Saudari anggap lebih sesuai. Atas bantuan Saudara/Saudari, saya ucapkan terima kasih.

Selamat mengerjakan!!

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa senang hati menerima tugas dari panti asuhan.	STS	TS	S	SS
2	Saya rajin belajar demi masa depan yang cerah.	STS	TS	S	SS
3	Saya mengabaikan tugas yang diberikan oleh petugas panti asuhan karena malas.	STS	TS	S	SS
4	Saya merasa rendah diri untuk mengikuti kegiatan di panti asuhan.	STS	TS	S	SS
5	Saya lebih senang di kamar daripada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena membosankan.	STS	TS	S	SS
6	Saya senang berteman dengan semua orang karena menganggap semua orang adalah baik.	STS	TS	S	SS
7	Saya merasa rendah diri di hadapan teman-teman sekolah karena status sosial yang rendah.	STS	TS	S	SS
8	Saya merasa tidak mampu mengatasi jika ada masalah yang menimpa diri saya.	STS	TS	S	SS
9	Keputusan yang saya ambil menimbulkan penyesalan.	STS	TS	S	SS
10	Saya merasa putus asa karena kegagalan yang saya alami.	STS	TS	S	SS
11	Saya merasa yakin bahwa masih banyak kesempatan untuk memperoleh sesuatu yang diharapkan.	STS	TS	S	SS

12	Saya merasa kehilangan kesempatan untuk memperoleh sesuatu yang diharapkan karena kegagalan yang saya alami.	STS	TS	S	SS
13	Saya tidak suka belajar kelompok karena lebih senang belajar sendiri.	STS	TS	S	SS
14	Dalam bergaul, saya selalu baik dengan siapa saja.	STS	TS	S	SS
15	Saya bersikap baik hanya dengan teman yang pernah membantu saya.	STS	TS	S	SS
16	Saya merasa, orang lain menganggap diri saya sebagai orang yang kurang berharga.	STS	TS	S	SS
17	Saya menerima setiap peraturan di panti asuhan meskipun tidak sesuai dengan hati nurani saya.	STS	TS	S	SS
18	Semua kesulitan dapat diselesaikan melalui musyawarah.	STS	TS	S	SS
19	Saya lebih senang bekerja secara kelompok karena pekerjaan berat akan terasa lebih ringan.	STS	TS	S	SS
20	Saya lebih senang bekerja sendiri meskipun sangat membutuhkan orang lain.	STS	TS	S	SS
21	Dengan belajar saya berharap menjadi anak yang berprestasi.	STS	TS	S	SS
22	Saya malas belajar karena menganggap kesuksesan seseorang tidak bergantung pada usaha belajar saat ini.	STS	TS	S	SS

23	Saya merasa senang dengan keadaan di panti asuhan daripada saat berada di rumah.	STS	TS	S	SS
----	--	------------	-----------	----------	-----------

*Periksalah kembali jangan sampai ada nomor yang terlewatkan.
Terima kasih atas kesediaan Anda untuk mengisi kuisioner ini.*



HASIL PRETEST, POSTTEST, FOLLOW UP VARIABEL PENYESUAIAN DIRI

1. Pretest

NO	var 01	var 02	var 03	var 04	var 05	var 06	var 07	var 08	var 09	var 10	var 11	var 12
1	1	4	4	1	3	3	2	2	3	4	4	2
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3
5	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3
6	3	4	4	2	1	3	4	4	3	3	3	4
7	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3

NO	var 13	var 14	var 15	var 16	var 17	var 18	var 19	var 20	var 21	var 22	var 23	Total
1	3	3	2	3	3	4	4	2	1	2	2	62
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	71
5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	74
6	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	75
7	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	75

2. Posttest

NO	var 01	var 02	var 03	var 04	var 05	var 06	var 07	var 08	var 09	var 10	var 11	var 12
1	4	4	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4
6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
7	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3

NO	var 13	var 14	var 15	var 16	var 17	var 18	var 19	var 20	var 21	var 22	var 23	Total
1	1	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	61
4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	75
5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	76
6	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	73
7	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	77

3. Follow up

NO	var 01	var 02	var 03	var 04	var 05	var 06	var 07	var 08	var 09	var 10	var 11	var 12
1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4
6	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4
7	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3

NO	var 13	var 14	var 15	var 16	var 17	var 18	var 19	var 20	var 21	var 22	var 23	Total
1	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	75
4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	76
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	80
6	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	78
7	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	78



1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test^c

		pretest
N		5
Normal Parameters ^a	Mean	71.40
	Std. Deviation	5.505
Most Extreme Differences	Absolute	.282
	Positive	.257
	Negative	-.282
Kolmogorov-Smirnov Z		.630
Asymp. Sig. (2-tailed)		.823

a. Test distribution is Normal.

2. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	.028	1	12	.870

3. Hasil Uji Hipotesis

Tests of Within-Subjects Effects

Measure:measure1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Penyesuaian diri	Sphericity Assumed	169.392	2	84.696	7.929	.514	15.858	.927
	Greenhouse-Geisser	169.392	1.634	103.687	7.929	.487	12.953	.881
	Huynh-Feldt	169.392	2.000	84.696	7.929	.514	15.858	.927
	Lower-bound	169.392	1.000	169.392	7.929	.424	7.929	.734
Penyesuaian diri * Kelompok	Sphericity Assumed	14.630	2	7.315	.685	.002	1.370	.152
	Greenhouse-Geisser	14.630	1.634	8.955	.685	.002	1.119	.140
	Huynh-Feldt	14.630	2.000	7.315	.685	.002	1.370	.152
	Lower-bound	14.630	1.000	14.630	.685	.002	.685	.119
Error(penyesuaian diri)	Sphericity Assumed	256.370	24	10.682				
	Greenhouse-Geisser	256.370	19.604	13.077				
	Huynh-Feldt	256.370	24.000	10.682				
	Lower-bound	256.370	12.000	21.364				

a. Computed using alpha = .05

4. Rerata

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	5	71.40	5.505	2.462
Posttest	5	72.40	6.542	2.926
Followup	5	77.40	1.949	.872

5. Uji-t

T Test

	Test Value = 0					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretest - posttest	71.400	5.505	1.095	64.57	78.23	24.746	4	.000
posttest - followup	72.400	6.542	2.387	64.28	79.82	29.004	4	.000
pretest - followup	77.400	1.949	1.844	74.98	80.52	88.784	4	.000