

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Siswa SMK adalah seseorang yang sedang berada pada fase perkembangan remaja. Remaja dikenal juga merupakan masa peralihan, yang berarti status individu tidaklah jelas dan akan terdapat beberapa keraguan akan peran seperti apa yang harus dilakukan. Pada masa perkembangan ini, remaja akan mengeksplorasi diri atau mencari jati dirinya, dimana remaja dituntut untuk bisa menyesuaikan diri sehingga bisa menjadi bagian dalam masyarakat dan lingkungan sekitarnya (Wulandari, 2016).

Sebagai makhluk sosial, siswa SMK akan selalu berinteraksi dengan orang lain sepanjang hidupnya dan diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri karena kehidupan akan selalu berubah-ubah setiap tahapan perkembangannya. Lingkungan adalah wadah penting untuk melakukan sosialisasi. Tentunya diperlukan interaksi dengan lingkungan untuk mendapat kenyamanan, interaksi yang dapat dilakukan yang salah satu caranya dengan bergaul di lingkungan sekitarnya (Lestari, 2016).

Menurut Andriyani (2016) penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan yang berlaku untuk mengatasi kebutuhan dan rintangan baik secara internal maupun eksternal agar tercapai keharmonisan untuk diri sendiri dan mampu menempatkan dirinya di lingkungan sekitarnya. Menurut Haber dan Runyon (dalam Syafira & Indrawati, 2017) penyesuaian diri dapat dipandang proses dan bukan suatu keadaan yang statis, yang berarti keadaan

di setiap orang berjuang dalam menetapkan tujuan realistis dan berusaha mencapainya. Levesque (2018) mengatakan bahwa penyesuaian adalah istilah yang sering digunakan yang merujuk pada reaksi terhadap stresor yang ada disekitar dan dapat diidentifikasi dengan penyesuaian diri terhadap situasi, mengubah situasi, atau keduanya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang meliputi reaksi yang diberikan terhadap stresor untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan diri dan lingkungan sekitarnya.

Seorang remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri akan mampu mengatasi berbagai permasalahan di lingkungan sekitarnya menurut Agustiani (dalam Wulandari dan Rustika, 2016). Remaja juga harus bisa menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan dengan orang yang memiliki usia yang berbeda dengan dirinya. Remaja sebenarnya telah memperoleh keterampilan dasar dalam melakukan penyesuaian diri, tetapi juga harus menghadapi tantangan sosial dan emosional baru. Seorang remaja akan terus belajar dari orang lain di lingkungan mereka mengenai bagaimana menggunakan keterampilan ini secara fleksibel dan berbeda (Miller-Slough & Dunsmore, 2016).

SMK atau Sekolah Menengah Kejuruan adalah pendidikan tingkat menengah yang memiliki tujuan mempersiapkan peserta didiknya untuk bekerja pada bidang tertentu atau mengutamakan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan bekerja dalam bidang tertentu, memiliki kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri serta sikap kerja sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan kerjanya, dan dapat mengembangkan dirinya dikemudian hari (Pratama, Wardaya, & Komaro, 2019).

Beberapa pandangan mengenai Siswa SMK dibandingkan Siswa SMA, menurut Sayidani, Irianto, dan Fuady (2016) masyarakat atau orang tua yang ekonominya rendah memilih SMK dikarenakan pandangan bahwa setelah lulus bisa langsung kerja sedangkan jika memilih SMA setelah lulus akan melanjutkan ke perguruan tinggi. Dalam hal akademik SMA dianggap lebih bergengsi dan SMK untuk anak-anak yang kurang berminat dalam belajar. Lestari dan Mudzakkir (2016) juga mengatakan bahwa beberapa alasan seseorang memilih menjadi Siswa SMK diantaranya karena kepercayaan setelah lulus dari SMK akan langsung mendapatkan pekerjaan secara mudah.

Di lingkungan sekolah, Siswa SMK dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Seorang Siswa SMK yang tidak dapat menyesuaikan dirinya akan menimbulkan berbagai bentuk kenakalan remaja. Ciri-ciri rendahnya penyesuaian diri Siswa SMK yang menimbulkan kenakalan remaja yang sering terjadi di Sekolah yaitu membolos sekolah, mencontek, berkeliaran pada jam pelajaran, merokok di lingkungan sekolah, apatis terhadap lingkungan sekitarnya, dijauhi dalam pergaulan sehari-hari maupun dalam kegiatan belajar (Habsy, 2017). Hasil penelitian Seriwati (2017) didapatkan Siswa SMK dengan penyesuaian diri rendah bersikap tidak menghargai teman dan gurunya, bertindak semaunya, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, melakukan pelanggaran tata tertib, bersikap agresif, dan bermain saat jam pelajaran berlangsung.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut Ramli, Nurhayati, dan Ferdinan (2019) juga mengatakan Siswa SMK yang memiliki penyesuaian diri rendah tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, merasa minder atau

rendah diri, dan kurang berinteraksi dengan teman maupun gurunya. Sukarti, Saam, dan Yakub (2016) dalam penelitiannya didapatkan bahwa Siswa SMK yang memiliki penyesuaian diri yang rendah lebih memilih menutup diri, dan munculnya masalah dalam penyesuaian diri salah satunya diakibatkan karena kemampuan komunikasi dengan orang lain atau komunikasi interpersonal yang rendah.

Pada diri siswa SMK untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri mereka, ada beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Gunarsa (dalam Puspita dan Ratnaningsih, 2015) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis serta faktor eksternal yang berkaitan dengan kondisi lingkungan sekitar. Menurut Puspita dan Ratnaningsih (2015) komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor yang digunakan untuk memprediksi penyesuaian diri. Fahmi (dalam Chotimah dan NRH, 2018) juga mengatakan bahwa penyesuaian diri terbentuk dari adanya hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya, dan hubungan tersebut akan terjalin jika terjadi komunikasi antar pribadi yang biasanya disebut komunikasi interpersonal.

Sesuai dengan salah satu aspek penyesuaian diri yaitu memiliki hubungan interpersonal yang baik. Siswa SMK dalam melakukan interaksi dengan lingkungan atau membangun hubungan yang baik dengan orang lain peranan yang paling penting adalah komunikasi, karena komunikasi dilakukan setiap hari dan merupakan dasar dari semua hubungan interaksi manusia atau hubungan interpersonal. Komunikasi yang dilakukan antara individu satu dengan yang lainnya disebut komunikasi Interpersonal. Hubungan interpersonal yang berhasil ketika seseorang dapat mengkomunikasikan

perasaan, kebutuhan, dan keyakinan mereka secara terbuka kepada satu sama lain. Pola komunikasi yang efektif mengurangi kemungkinan terjadi konflik (Shaud & Asad, 2018).

Komunikasi interpersonal menurut DeVito (2016) adalah tindakan yang dilakukan dua orang yang saling mengirim dan menerima pesan yang terjadi pada konteks tertentu, mempunyai suatu pengaruh tertentu, dan kesempatan untuk melakukan umpan balik. Komunikasi interpersonal sering terjadi dalam interaksi tatap muka. Interaksi tatap muka memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal, dengan gerakan, dan dengan bahasa tubuh. Namun komunikasi antarpribadi tidak harus dilakukan secara tatap muka. Ketika seseorang berbicara di telepon, bertukar teks atau pesan instan, atau berpartisipasi dalam ruang obrolan, kuncinya adalah adanya interaksi yang bersifat pribadi, apapun alatnya yang digunakan untuk berkomunikasi (Solomon & Theiss, 2013). Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang dalam konteks hubungan mereka dan dapat membantu mereka untuk bernegosiasi dan mendefinisikan hubungan mereka (Floyd, 2011).

Keterampilan komunikasi interpersonal juga penting dalam berbagai situasi lain, seperti ketika berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal, membahas sesuatu atau meminta bantuan orang lain, tentunya akan menggunakan komunikasi interpersonal. Seseorang yang menguasai komunikasi interpersonal dengan baik maka akan membangun hubungan yang sukses di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di depan umum, dan lingkungan sekitar lainnya (Solomon & Theiss, 2013). Menurut Tedjasaputra (dalam Dewi, Sedanayasa, dan Antari, 2014) Seorang siswa yang memiliki

kesulitan dalam komunikasi interpersonal akan sulit untuk melakukan penyesuaian diri dan cenderung akan memaksakan kehendaknya, mudah marah, egois, dan mau menang sendiri.

Siswa yang dapat mewujudkan keterampilan dalam berkomunikasi interpersonal yang baik harus mengetahui terlebih dahulu aspek-aspek dalam komunikasi interpersonal. Menurut DeVito (2016) aspek-aspek komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Siswa yang memahami aspek-aspek komunikasi interpersonal tersebut dapat menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari. Penerapan dan pemahaman komunikasi interpersonal dapat diberikan dengan pemberian kegiatan pelatihan komunikasi interpersonal kepada Siswa SMK, karena menurut Suseno (dalam Gusfika, 2018) pelatihan adalah program yang dirancang untuk mengasah kemampuan dan menambah pengetahuan individu sehingga memiliki keterampilan secara pengetahuan dan perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan lima siswa SMK ditemukan fakta bahwa penyesuaian diri siswa SMK belum sesuai dengan ciri-ciri penyesuaian diri yang baik. Beberapa Siswa merasa bahwa jurusan yang diambilnya di sekolah tidak sesuai dengan cita-cita atau keinginannya di masa depan sehingga membuat Siswa bingung untuk menentukan apa yang akan dilakukan setelah lulus dari SMK antara ingin kuliah namun masih bingung mengenai biayanya dan mencari pekerjaan yang dirasa cocok dengan dirinya, sesuai dengan pendapat Haber dan Runyon (dalam Noviandari & Mursidi, 2019). Siswa tidak mencoba mencari saran atau pendapat dari temannya atau orang lain serta dalam pembelajaran di Sekolah, ketika guru memberikan tugas, Siswa akan mengerjakannya semaunya saja tidak berusaha untuk

mengerjakan sebaik mungkin (Seriwati, 2017). Salah satu Siswa mengatakan bahwa ketika mengerjakan soal UAS atau tugas lainnya jika merasa tidak bisa maka akan diisi dengan sembarangan atau malah tidak dikerjakan sama sekali. Jika dalam pembelajaran menghadapi soal yang susah Siswa tidak mau bertanya atau minta untuk diajarkan oleh teman karena ia merasa jika temannya tidak mau mengajari dan tidak berani bertanya ke guru (Ramli, Nurhayati, dan Ferdinan, 2019). Tidak mau bertanya kepada orang lain atau malu bertanya menunjukkan Siswa SMK belum memiliki keterbukaan dalam berkomunikasi (Sukarti, Saam, dan Yakub, 2016).

Hasil wawancara peneliti dengan Siswa SMK didapatkan fakta lainnya bahwa jika merasa sedang stress atau sedang menghadapi masalah mereka cenderung lebih suka berdiam diri, ketika berada di sekolah tidak suka bercerita dengan teman ataupun guru karena merasa orang lain tidak akan mengerti, terkadang suka melampiaskan dengan bermain motor kebut-kebutan dengan teman, dan ketika terkena masalah dengan teman sekelas siswa tidak dapat menyelesaikannya dengan baik sehingga membuat pertemanan menjadi tidak akrab, fakta tersebut sejalan dengan hasil penelitian Seriwati (2017). Kurang mampu mengatasi stress dan kecemasan serta memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain adalah ciri-ciri penyesuaian diri yang rendah menurut Haber dan Runyon (dalam Noviandari & Mursidi, 2019) dan menutup diri adalah salah satu ciri komunikasi interpersonal yang kurang baik (Sukarti, Saam, dan Yakub, 2016).

Pada wawancara dengan Siswa SMK juga ditemukan fakta bahwa mereka kurang memahami kelebihan ataupun kekurangan yang ada di dirinya sesuai dengan pendapat Haber dan Runyon (dalam Noviandari & Mursidi,

2019), beberapa siswa juga sudah terkenal suka membuat masalah atau dilabel dengan Siswa yang suka berbuat masalah di kelas maupun di sekolah dan suka melanggar peraturan, seperti ketika sudah bel pembelajaran dimulai siswa masih suka berada di kantin atau di ruang kelas lain dan baru akan masuk ke ruang pembelajaran ketika guru sudah marah, dan ketika pembelajaran di kelas pun seragam yang dikenakan berantakan baju seragam keluar-keluar tidak rapi dan akan dibetulkan ketika ditegur oleh guru (Habsy, 2017). Kurang bisa menerima perbedaan pendapat atau saran dari orang lain, terkadang saran dari temannya hanya didengarkan saja atau malah tidak didengarkan sama sekali (DeVito, 2016). Melanggar peraturan, tidak mengetahui kelemahan atau kelebihan dirinya adalah ciri-ciri penyesuaian diri yang rendah. Kurang menghargai saran orang lain menggambarkan tidak adanya kesetaraan dan sikap mendukung dalam berkomunikasi.

Hasil wawancara peneliti dengan Siswa SMK juga didapatkan bahwa kemampuan siswa dalam mengekspresikan emosinya kurang baik. Mereka lebih suka menyalurkannya dengan teriak-teriak, menangis, berkelahi, dan membanting-banting barang dan kurang memiliki kontrol terhadap emosi yang dikeluarkan sehingga tidak berpikir efek jangka panjang dan hanya kepuasan langsung, fakta tersebut sesuai dengan pendapat sesuai dengan pendapat Haber dan Runyon (dalam Noviandari & Mursidi, 2019). Hubungan interpersonal siswa juga kurang baik, ketika berada di kelas mereka merasa tidak nyaman berinteraksi dengan teman sekelas yang lain jika bukan teman yang sudah dianggap dekat, bahkan mereka lebih memilih duduk sendiri atau berdiam diri saja jika tidak ditanya terlebih dahulu sehingga sulit menjalin kerjasama dan menjalin komunikasi dengan orang lain, dengan guru siswa

juga merasa tidak dekat, Siswa sering membanding-bandingkan dirinya dengan teman yang lain atau bersikap rendah diri (Ramli, Nurhayati, dan Ferdinan, 2019). Bersikap rendah diri, berdiam diri, agresif, sulit menjalin kerjasama adalah ciri penyesuaian diri yang rendah.

Berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan diantaranya berperilaku persepsi terhadap realita yang rendah, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan yang buruk, belum memiliki gambaran terhadap dirinya (Haber dan Runyon dalam Noviandari & Mursidi, 2019), bertindak semaunya sendiri, melanggar aturan, berkeliaran pada jam pelajaran (Seriwati, 2017), bersikap rendah diri, menutup diri, sulit menjalin kerjasama, merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar dan hubungan yang buruk dengan orang lain (Ramli, Nurhayati, dan Ferdinan, 2019), juga ditemukan fakta bahwa Siswa SMK dalam berkomunikasi masih kurang terbuka dengan orang lain, kurang adanya kesetaraan dan sikap mendukung dalam berkomunikasi dengan orang lain maka Siswa SMK belum berkomunikasi interpersonal secara baik atau efektif, maka berdasarkan uraian tersebut muncul pertanyaan penelitian: Apakah ada pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap peningkatan penyesuaian diri Siswa SMK ?.

Perbedaan penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian terdahulu adalah peneliti melakukan penelitian dengan metode eksperimen semu sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif korelasional. Beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri yang telah dilakukan oleh Chotimah dan NRH (2018), menunjukkan hasil bahwa semakin baik komunikasi interpersonal maka semakin baik pula penyesuaian dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Ratnaningsih (2015) mendapatkan hasil hubungan yang positif komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap peningkatan penyesuaian diri Siswa SMK

## 1.3 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi untuk menambah pengetahuan dan memberikan sumbangan teoritis bagi disiplin ilmu psikologi terutama yang mengkaji mengenai penyesuaian diri dan pelatihan komunikasi interpersonal

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi pihak sekolah sebagai informasi atau data untuk dasar evaluasi pengembangan komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri Siswa.
- b. Bagi Siswa yang mengikuti pelatihan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal Siswa dalam beraktivitas sehari-hari.