

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa

M. Ahkam Alwi¹, Nurfitriany Fakhri²

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email m.ahkam.a@unm.ac.id¹

Abstract. The problem experienced by students is that many students are not able to adapt to the school environment. Emotional regulation training is conducted to overcome the problem of low social adjustment in students. Increased emotional regulation can give students positive perceptions so that students can maximize their positive potential. The research method is carried out by taking various approaches, namely interactive lectures, games related to social adjustment, role play. The results showed that emotional regulation training was effective in increasing students' social adjustment.

Keywords: emotion regulation, social adjustment, students

PENDAHULUAN

Sears dkk. (1992) menjelaskan bahwa setiap saat lingkungan selalu berubah, remaja dituntut dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi, sesuai dengan peran yang dibawakannya pada saat itu dengan lebih matang. Manusia sebagai makhluk sosial juga dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial, dan mampu melakukan penyesuaian sosial yang baik yang sesuai dengan norma yang berlaku (Hurlock, 1978). Penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi, dan kekayaan sosial yang ada untuk mencapai kehidupan sosial yang menyenangkan dan memuaskan (Schneiders, 1964). Penyesuaian sosial meliputi penyesuaian sosial di rumah atau keluarga, di sekolah dan di masyarakat. Penyesuaian sosial tersebut dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, dan determinannya, perkembangan dan kematangan, determinasi psikologi, kondisi lingkungan rumah sekolah, masyarakat, serta budaya dan agama.

Siswa yang dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik akan dapat mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan siswa yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya (Hurlock, 2003). Selain itu, kemampuan penyesuaian sosial dengan baik akan menjadi dasar untuk meraih keberhasilan pada masa dewasa. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian sosial di sekolah akan berakibat tidak baik. Siswa dapat merasa tidak bahagia, dan tidak menyukai dirinya sendiri. Akibatnya, siswa akan mengembangkan sikap egois, tertutup, atau bahkan anti-sosial. Perbedaan kemampuan tersebut menjadi faktor yang memengaruhi siswa dalam melakukan penyesuaian sosial. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit yaitu berkaitan dengan penyesuaian sosial (Hurlock, 2003). Walaupun tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, akan tetapi sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu akibat konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Hal ini tentunya memicu timbulnya berbagai permasalahan bagi siswa

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain. Proses yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Dalam proses penyesuaian sosial, individu mulai berkenalan dengan kaidah dan peraturan yang ada lalu mematuhinya, sehingga

menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok. Melalui norma dalam masyarakat individu dituntut untuk dapat bekerjasama dan berinteraksi dengan individu dan kelompok lainnya (Mu'tadin, 2002).

Penyesuaian sosial merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dilalui. Jika siswa mampu menjalankan tugas perkembangan tersebut dengan baik, maka akan berdampak positif pada kematangan emosi dan kepribadian. Namun, jika siswa gagal dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, maka siswa akan mengalami *social maladjustment* saat memasuki usia dewasa.

Banyak siswa yang mengalami *social maladjustment*. Hasil wawancara dengan bimbingan konseling di SMA negeri 1 Bangkala Barat menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami *social maladjustment*, tidak dapat beradaptasi dengan cepat, banyak siswa yang bergaul dengan teman sekelasnya dan tidak terlibat pada kegiatan kokurikuler. Banyak faktor yang memengaruhi *social maladjustment*, salah satunya adalah faktor internal. Schneiders (1964) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial adalah kondisi psikologis individu. Kondisi psikologis yang dimaksud berupa kumpulan dari pengalaman, kepercayaan, larangan, situasi emosional, hubungan dengan orang lain, prasangka, dan hal-hal lain yang memengaruhi reaksi individu ketika melakukan pemenuhan kebutuhan dan memecahkan masalah. Kondisi psikologis yang dialami siswa akselerasi berbeda dengan siswa reguler disebabkan tingginya tuntutan berprestasi dan beban akademik yang dialami siswa akselerasi. Selain itu, siswa akselerasi juga kurang berinteraksi menyebabkan hubungan siswa akselerasi dengan siswa lain kurang akrab bahkan tidak saling mengenal. Kondisi psikologis siswa reguler yang tidak memiliki beban dan tuntutan akademik yang tinggi, membuat siswa reguler tersebut mampu menjalankan aktivitas non akademik dengan baik yang akan berdampak positif terhadap kemampuan penyesuaian sosialnya.

Cole (Tejo, 1996) menambahkan bahwa ada beberapa aspek yang memengaruhi penyesuaian sosial seseorang, diantaranya aspek kecakapan sosial. Aspek kecakapan sosial tersebut antara lain, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, suka berkumpul dengan teman-teman, diterima oleh murid lain, mampu bergaul dan tidak menghindari teman jenis kelamin lain, mau mengikuti acara-acara atau kegiatan-kegiatan di sekolah, tidak secara terus menerus merasa cemas atau tidak aman, tidak ada kecenderungan menyendiri pada saat istirahat, tidak mengharapkan hak-hak istimewa, dan rendah hati.

Hurlock (2003) menambahkan bahwa penyesuaian diri sosial berarti kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya, dan terhadap kelompok pada khususnya. Ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri sosial pada remaja akan mengakibatkan individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap-sikap menolak diri. Remaja yang mengalami perasaan ini merasa dirinya memainkan peran orang yang dikucilkan. Akibatnya, remaja tidak mengalami saat-saat yang menggembirakan seperti yang dinikmati oleh teman-teman sebayanya.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu tugas perkembangan pada usia remaja. Havighurst (Hurlock, 2003) menjelaskan terdapat beberapa tugas perkembangan pada remaja, salah satu diantaranya berkaitan dengan penyesuaian sosial yakni menjalin hubungan dengan teman sebaya, mencapai suatu peran sosial sesuai dengan jenis kelamin, dan melakukan perilaku sosial yang diharapkan. Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh remaja tidak terlepas dari penyesuaian sosial yang dilakukan di lingkungan sekolah sebagai seorang siswa.

Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh setiap siswa berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Hurlock (2003) mengemukakan bahwa siswa yang dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik akan dapat mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan siswa yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya. Siswa yang dapat

melakukan penyesuaian sosial dengan baik juga akan memiliki dasar untuk meraih keberhasilan pada masa dewasa. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian sosial di sekolah akan berakibat tidak baik. Siswa dapat merasa tidak bahagia, dan tidak menyukai dirinya sendiri. Akibatnya, siswa akan mengembangkan sikap egois, tertutup, atau bahkan anti-sosial. Perbedaan kemampuan tersebut menjadi faktor yang memengaruhi siswa dalam melakukan penyesuaian sosial.

Masalah yang dialami pada siswa SMA Negeri 1 Bangkala Barat diantaranya ada siswa yang mengalami *social maladjustment*, tidak dapat beradaptasi dengan cepat, banyak siswa yang bergaul dengan teman sekelasnya dan tidak terlibat pada kegiatan kokurikuler. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka dilakukan pelatihan regulasi emosi untuk peningkatan kegiatan penyesuaian sosial. Hasil penelitian Mandoa dkk (2021), regulasi emosi berkontribusi terhadap peningkatan penyesuaian diri pada mahasiswa. Pelatihan regulasi emosi efektif untuk peningkatan penyesuaian diri pada remaja di pantai asuhan (Aqila et al., 2022).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode beragam diantaranya persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan

1. Tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan survei permasalahan yang dialami siswa. Salah satu permasalahan yang dialami siswa adalah ketidakmampuan penyesuaian sosial.
2. Tahap Pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pre test menggunakan skala penyesuaian diri untuk mengukur penyesuaian diri sebelum pemberian materi meliputi pengertian penyesuaian sosial, faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial, penyesuaian diri yang positif, penyesuaian diri yang negative. Pemberian materi dengan beberapa model pembelajaran seperti ceramah interaktif, games yang berkaitan dengan penyesuaian sosial, *role play*
3. Evaluasi, setelah kegiatan pelaksanaan dilakukan dilanjutkan dengan pemberian post test dengan mengukur penyesuaian diri setelah hasil dari kegiatan telah dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk membandingkan penyesuaian diri siswa sebelum kegiatan dan setelah kegiatan.

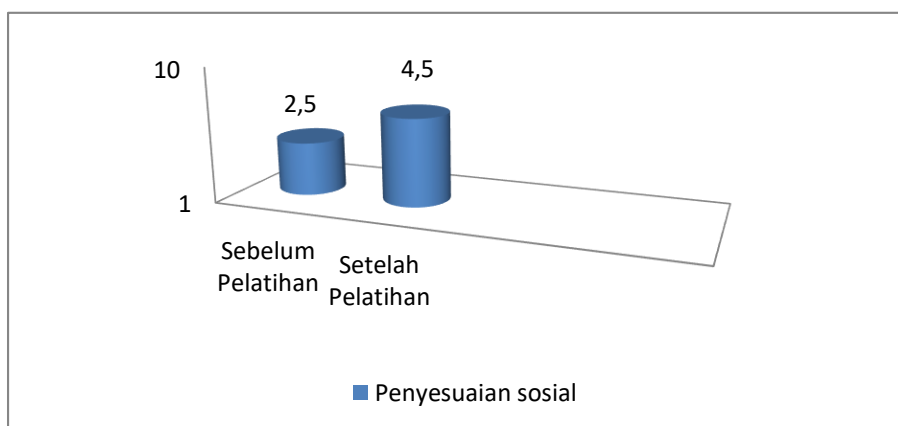
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan bertujuan dalam rangka membantu siswa mengetahui, memahami dan menerapkan penyesuaian diri. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi yakni pengertian penyesuaian diri, faktor-faktor yang memengaruhi Penyesuaian sosial, penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negative. Materi yang diberikan bertujuan agar siswa memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk ketika siswa berada di sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan dibantu juga mahasiswa pendamping yang telah diseleksi dan memiliki presentasi nasional dan internasional sehingga siswa atau peserta dapat melihat langsung dan menjadi motivasi langsung dari mahasiswa yang sudah berhasil.



Gambar 1: siswa mengungkapkan perasaan positif

Kegiatan pelatihan ini menggunakan teknik evaluasi melaksanakan post test dengan menggunakan skala penyesuaian diri. Hasil pengukuran dibandingkan dengan pengukuran sebelum pelatihan pre test, ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan yang telah dilakukan. Hasil evaluasi pelatihan dengan menggunakan skala penyesuaian diri dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Evaluasi kegiatan

Berdasarkan evaluasi kegiatan dengan menggunakan skala penyesuaian sosial untuk mengukur penyesuaian sosial siswa sebelum kegiatan dan setelah kegiatan menunjukkan kenaikan kemampuan penyesuaian diri. Sebelum kegiatan rata-rata penyesuaian siswa 2,5 dan setelah pelatihan terdapat peningkatan 4,5. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengikuti pelatihan dengan baik, memahami materi yang diberikan sehingga mempunyai persepsi yang positif, memaksimalkan emosi positif yang dimiliki. Potensi-potensi positif tersebut akan dimaksimalkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk ketika siswa berinteraksi di sekolah, baik dengan siswa yang lain maupun dengan guru.

Kegiatan ini berlangsung dengan baik, oleh karena adanya dukungan dari pihak sekolah yang memfasilitasi kegiatan ini dengan menyediakan sarana prasarana yang dibutuhkan seperti ruangan yang kondusif, peserta yang kooperatif dalam mengikuti kegiatan dengan baik dan memberikan respon yang positif terhadap kegiatan tersebut. Kegiatan ini dibantu mahasiswa sebagai pendamping, turut memberikan respon yang positif bagi peserta, karena memberikan motivasi tersendiri bagi peserta. Selain itu, kegiatan ini juga memiliki hambatan karena waktu kegiatan harus menyesuaikan dengan kegiatan proses belajar mengajar.

KESIMPULAN

1. Pelatihan yang dilakukan berjalannya dengan lancar sesuai target. Siswa dapat memahami potensi penyesuaian social yang dimiliki, dan mengetahui cara memaksimalkan potensi yang dimiliki.
2. Siswa mengikuti kegiatan dan materi dengan baik dan mampu memahami materi yang diberikan dan memiliki semangat dan komitmen untuk melakukan perbaikan dalam hal penyesuaian social.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada siswa SMA Negeri 1 Bangkala Barat yang telah bersedia menjadi peserta. Kepala sekolah yang telah memberikan izin dan memfasilitas pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang Rentang kiehidupan* (edisi keli). Erlangga.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Self-Esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andi Offset.
- Schneiders, A. . (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Sears, D. ., & Freedman, J. . (1992). *Psikologi Sosial 1* (A. dan S. Michael (ed.)). Erlangga.