



hingga 16 atau 17 tahun, sedangkan Monks, Knoers, & Haditono (2006) menyatakan bahwa masa remaja awal berusia 12-15 tahun.

Penelitian ini memilih remaja di salah satu sekolah SMP yang berada di Bojonegoro, dikarenakan peneliti menemukan siswa di sekolah tersebut penyesuaian dirinya kurang, sehingga peneliti ingin meneliti lebih jauh lagi bagaimana cara siswa memecahkan masalah dalam hal penyesuaian diri. Sedangkan subjek dipilih pada siswa kelas VII karena termasuk dalam usia remaja awal yaitu usia 12-15 tahun dan melakukan proses awal penyesuaian diri dengan teman sekelas. (Hasil observasi, maret 2015)

Remaja cenderung ingin meyakinkan dunia sekitarnya dengan cara-cara yang tidak wajar sehingga sulit mengontrol diri ditunjukkan dengan perilaku mudah marah, perilaku yang lebih agresif, memberontak, menunjukkan kemarahan dengan emosi yang meledak-ledak (Ali & Asrori, 2011). Selain kontrol diri yang sulit, pada masa remaja awal pola pemikirannya pun mulai berkembang dan pengetahuan yang diperoleh dari lingkungan sekitar mulai bertambah. Pada tahap ini ditandai oleh pemikiran yang abstrak, idealistik, dan logis. Remaja mulai berpikir seperti ilmuwan, membuat rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusi.

Tipe pemecahan masalah yang dilakukan oleh remaja tersebut dinamakan oleh Santrock (2007) sebagai penalaran hipotesis deduktif, yang berarti kemampuan untuk mengembangkan sebuah hipotesis atau dugaan, mengenai bagaimana memecahkan masalah, seperti menyelesaikan

perhitungan aljabar yang setelah itu secara sistematis melakukan deduksi terhadap langkah terbaik yang harus diikuti untuk memecahkan masalah.

Menurut Sternberg (2006) pemecahan masalah merupakan suatu upaya untuk mengatasi rintangan yang menghambat suatu solusi. Sedangkan Solso (2007) mendefinisikan pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi untuk suatu masalah yang spesifik.

Pada tahap remaja awal, upaya dalam mencapai suatu solusi untuk memecahkan masalah dapat dikatakan mengalami banyak rintangan. Berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesombongan dan kerendahan hati, niat yang baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan. Aspek-aspek pemecahan masalah disebutkan oleh Newell & Simon (1972 dalam Parkin, 2010) terdiri dari: *starting state*, *goal state*, dan *set of operators*.

Berdasarkan hal tersebut remaja menjadi bingung untuk memutuskan setiap tindakan yang akan diambilnya, hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Scheiders, (1964, dalam Ghufroon & Risnawita, 2013) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor dari luar diri remaja, yaitu remaja harus siap dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sedangkan faktor internal yang terjadi pada remaja yaitu perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Menyeimbangkan antara kondisi yang terjadi dalam diri sendiri dan lingkungan sekitar merupakan sikap dalam menyesuaikan diri. Kehidupan

remaja tidak lagi hanya sebatas pada keluarga akan tetapi kehidupan di lingkungan sekolah, teman dalam kelompok dan masyarakat mempunyai peranan penting dalam penyesuaian diri remaja. Penyesuaian diri sebagai proses menunjukkan bagaimana penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi perubahan di lingkungannya.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam diri dan lingkungan di sekitar, remaja harus mampu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Karakteristik penyesuaian diri yang terjadi pada remaja dapat terlihat dari penyesuaian diri terhadap peran dan identitas, pendidikan, kehidupan seks, norma sosial, penggunaan waktu luang, penggunaan uang atau finansial serta penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi (Ali & Asrori, 2011). Tentu saja dalam proses penyesuaian diri tersebut, remaja tidak terlepas dari berbagai macam masalah sehingga memerlukan suatu solusi atau pemecahan masalah agar penyesuaian diri tercapai dengan baik.

Penyesuaian diri sebagai interaksi individu yang kontinu dengan dirinya sendiri, individu dengan orang lain dan individu dengan dunianya, Calhoun dan Acocella (1990, dalam Sobur 2010). Sedangkan penyesuaian diri menurut Ghufroon & Risnawita (2014) adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan

tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Penyesuaian diri menurut Fahmi (1977, dalam Sobur 2010) adalah suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Gerungan (1987) menjelaskan, bahwa menyesuaikan diri mempunyai arti yang sangat luas. pertama penyesuaian diri autoplastis (auto= sendiri, plastis= dibentuk) artinya mengubah diri sesuai dengan lingkungan. Yang kedua yaitu penyesuaian diri yang aloplastis (alo= yang lain) artinya mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. jadi, penyesuaian diri ada yang berarti “pasif” yaitu di mana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada yang “aktif”, di mana kita memengaruhi lingkungan.

Dari penjelasan di atas maka dapat didefinisikan bahwa pemecahan masalah penyesuaian diri yaitu kemampuan individu untuk mengatasi masalah/rintangan dalam menghadapi tuntutan dari diri maupun dari lingkungan sehingga mampu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun lingkungan.

Runyon dan Haber (1984, dalam Artha dan Supriyadi 2013), menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek. Pertama, persepsi terhadap realitas, individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikan suatu kejadian, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistic. Kedua, kemampuan mengatasi

stres dan kecemasan, mengatasi masalah-masalah dalam hidup dan menerima kegagalan yang dialami. Ketiga, gambaran diri yang positif, individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis. Keempat, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik, dan kelima hubungan interpersonal yang baik, mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat satu sama lain.

Remaja memainkan perannya sebagai subjek yang memiliki kepribadian yang berbeda dibandingkan masa anak-anak dalam penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya. Hal ini dilakukan agar mampu memperoleh identitas diri yang semakin jelas sebagai remaja dan diterima oleh lingkungan di sekitarnya. Masalah terkait dengan penyesuaian diri remaja dapat terjadi ketika remaja tersebut menjalankan antara kegiatan belajar dan kegiatan dengan teman-temannya. Di salah satu sisi remaja ingin menyelesaikan tugas atau pekerjaan sekolah, di sisi lain adanya pengaruh dari teman yang mengajak untuk melakukan kegiatan-kegiatan di luar kegiatan belajar seperti bermain. Hal ini dapat menjadi konflik dalam diri remaja itu sendiri yaitu apakah harus membiarkan tugas-tugasnya atau mencari pengalaman baru bersama teman-temannya.

Permasalahan yang kerap kali terjadi selain konflik di atas pada remaja adalah masalah terkait dengan emosi yang labil dan kemampuan berpikir dalam menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi suatu

masalah. Hurlock (1973, dalam Ghufron & Risnawita, 2014) menyebutkan tiga kriteria emosi; dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat, dan dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponsnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Ketika remaja mengalami suatu masalah, terjadi kebingungan dalam diri yang mengarahkan pada ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri secara tepat terhadap kenyataan yang ada. Sehingga banyak kasus yang terjadi pada remaja saat ini adalah ketidakmampuan dalam menemukan solusi yang tepat terhadap masalah yang dihadapi sehingga mengambil jalan yang keliru seperti bunuh diri atau melampiaskannya dengan menggunakan obat-obatan terlarang.

Pada tahun 2012 terdapat 20 kasus bunuh diri pada anak dengan rentang usia 13-17 tahun, sebanyak delapan kasus bunuh diri dilatari masalah cinta, tujuh kasus akibat ekonomi, empat kasus masalah disharmoni keluarga, dan satu kasus masalah sekolah (Artha & Supriyadi, 2013). Di samping itu juga berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2005 tercatat 50 ribu penduduk Indonesia bunuh diri setiap tahun. Dari kejadian kasus bunuh diri tersebut, ternyata kasus yang paling tinggi terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, yakni 15-24 tahun, fakta ini berhubungan dengan peningkatan tajam angka depresi pada remaja. (Artha & Supriyadi, 2013)

Hal lain yang dapat ditunjukkan terhadap bentuk perilaku pada perkembangan diri remaja selain bunuh diri dan minum obat-obatan terlarang yaitu bahwa remaja lebih memilih untuk mandiri terhadap keputusan yang akan diambil meskipun terkadang remaja mengalami kesulitan dan kebingungan terhadap keputusan yang diambil. Kemandirian remaja dalam memutuskan setiap tindakan yang diambil ataupun menentukan solusi atas permasalahannya melibatkan kemampuan berpikir, apakah sanggup untuk melaksanakannya secara mandiri atau tidak. Untuk menghadapi permasalahan yang ada, seorang remaja harus memiliki suatu kemampuan dalam diri atau keyakinan diri agar dapat menemukan jalan keluar terhadap permasalahannya tersebut.

Keyakinan diri disebut juga dengan *self-efficacy*, *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi rintangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. (Jannah: 2013)

Dalam menemukan jalan keluar terhadap permasalahannya menurut teori sosial kognitif Bandura (1999) dibutuhkan peranan dari fungsi kognitif yang mana menyangkut *self efficacy*. *Self efficacy* menentukan bagaimana orang-orang merasakan, berpikir, memotivasi dirinya dan berperilaku. Seorang remaja dalam memecahkan masalah dalam proses penyesuaian diri memerlukan suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri karena hal

tersebut akan menentukan tindakan yang dilakukan dan hasil yang ditunjukkan.

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) ada empat, yaitu pengalaman, modeling, keyakinan sosial, dan faktor fisiologis. Pengalaman adalah faktor yang paling penting yang menentukan keberhasilan diri seseorang, sedangkan modeling adalah sesuatu yang bisa mengubah kepercayaan seseorang sehingga dapat meningkatkan keyakinannya. Selanjutnya keyakinan sosial berhubungan dengan dorongan/keinginan, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh seseorang yang mengubah kepercayaan diri pada masa lalunya. Faktor terakhir yaitu faktor fisiologis meliputi situasi yang menunjukkan seseorang dalam keadaan tertekan seperti pada saat sedang stress orang akan menunjukkan kelelahan, sakit, ketakutan.

Menumbuhkan *self efficacy* pada remaja tidak terlepas dari bagaimana kemampuan yang ada dalam diri remaja tersebut yang melibatkan perasaan dan emosi di samping intelektual yang dimiliki. Perubahan pada diri remaja tidak semata-mata hanya pada fisik dan kognitif saja sebab setiap manusia memiliki emosi untuk mengekspresikan setiap perilaku mereka terhadap lingkungan sekitar. Hal ini terkait juga dengan bagaimana kecerdasan emosi ikut berperan dalam membentuk keyakinan diri remaja dalam memutuskan setiap tindakan yang akan diambil.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami perasaan dirinya dan orang lain, mengendalikan perasaannya

sendiri, menjalin hubungan serta memotivasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik (Setyowati, 2010). Keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam mengelola emosinya oleh Goleman (dalam Hermaya, 1996) dikatakan tergantung pada kecerdasan emosi. Makin tinggi kecerdasan emosi seseorang, makin bisa individu mengatasi berbagai masalah, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu menyesuaikan diri dengan baik, ramah, ikhlas, ulet, optimis. (Salovey & Mayer, 1990).

Faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosi menurut Goleman (1996) terbagi menjadi dua, faktor internal faktor eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang, otak emosional dipengaruhi oleh keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan hal-hal lain yang berada pada otak emosional. Faktor eksternal yaitu pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara individu mempengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media masa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit.

Menurut Richardson (2002) remaja yang mampu mengatasi perkembangan emosi atau mandiri secara emosional akan dapat bertanggung jawab secara sosial dan lebih mudah mengatasi masa transisi pada masa remaja. Berdasarkan hasil dari penelitian Artha & Supriyadi (2013) terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja.

Goleman (2009, dalam Artha & Supriyadi, 2013) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Pandangan mengenai emosi tersebut mengarahkan pada bagaimana emosi dapat memberikan pengaruh bagi remaja dalam bertindak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Apabila ditelaah lagi, perilaku atau tindakan yang dimunculkan oleh masing-masing individu tergantung dari emosi dan pikiran yang muncul sebelum memutuskan untuk melakukan sesuatu. Kemunculan emosi dari dalam diri remaja awal yang terbilang masih belum stabil memungkinkan keterkaitannya dengan keyakinan yang dimiliki dalam menghadapi setiap permasalahan. Sebab, setiap emosi yang dialami oleh remaja akan berdampak terhadap perilaku nyata yang dimunculkan.

Keyakinan dalam diri remaja akan kemampuan yang dimiliki dapat menentukan tindakan apa yang akan dilakukan dalam mencapai suatu tujuan seperti menemukan jalan keluar terhadap masalah yang dihadapi sehingga dapat tercapai kesesuaian dalam diri remaja dan perubahan yang terjadi lingkungan di sekitar.

*Triadic reciprocity* (Bandura, 1986) memandang bahwa hubungan antara pikiran dan ketertarikan dalam melakukan suatu tindakan dapat dilihat dari konteks kepercayaan, persepsi diri, bentuk intensitas dan perilaku secara langsung. Individu ketika berpikir, memerlukan kepercayaan dan merasakan perasaannya berdasarkan kemampuan yang mereka miliki. Faktor dari dalam





*Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal*". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal.

Penelitian Turki & Al-Qaisy (2012) berjudul "*Adjustment Problems and self-efficacy among Gifted Students in Salt Pioneer Center*". Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara masalah penyesuaian dan *self-efficacy*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara interaksi kelas dan jenis kelamin pria, dan tidak ada hubungan antara *self-efficacy* dan masalah penyesuaian diri dengan jenis kelamin pada siswa berbakat.

Jannah (2013) meneliti tentang "*Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemandirian Pada Remaja*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan kemandirian remaja. Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan kemandirian.

Penelitian Hutapea (2014) berjudul "*Stres Kehidupan, Religiusitas, dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia sebagai Mahasiswa Internasional*". Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri mahasiswa Indonesia sebagai mahasiswa asing. Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres kehidupan berada pada taraf sedang, sedangkan religiusitas dan penyesuaian diri tergolong tinggi. Selain itu, religiusitas tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri. Sumber dana pendidikan merupakan

faktor permasalahan kehidupan umum yang berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian tersebut.

Dunggio (2014) dalam penelitiannya "*Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Pemecahan Masalah pada Remaja*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan pemecahan masalah pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan pemecahan masalah.

Dreer, Timothy, Elliott, Donald, Fletcher, & Swanson (2005) meneliti "*Social Problem-Solving Abilities and Psychological Adjustment of Persons in Low Vision Rehabilitation*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi distress emosional khusus, perilaku depresif, kepuasan hidup, dan kemampuan fungsional. Hasil menunjukkan bahwa orientasi masalah yang negatif signifikan terhadap depresi dan tekanan emosional, dan kemampuan memecahkan masalah rasional dipengaruhi oleh kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Artha dan Supriyadi (2013), kesamaan adalah dalam hal variabel. Sedangkan perbedaannya adalah pada subjek, metode analisis data, tempat penelitian, dan instrumen.

Instrument pada penelitian ini menggunakan tiga buah skala yang belum pernah digunakan sebelumnya, pertama skala kecerdasan emosi yang

terdiri dari 5 aspek (Goleman) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Selanjutnya *self-efficacy* berdasar pada 3 aspek yang dikemukakan oleh Bandura yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Skala pemecahan masalah di ukur dengan aspek-aspek pemecahan masalah yang disebutkan oleh Newell & Simon (1972 dalam Parkin, 2000) yang terdiri dari: *starting state*, *goal state*, dan *set of operators*. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini tidak meniru ataupun mengulang penelitian-penelitian yang sebelumnya.

