

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI & KERANGKA BERFIKIR

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka dilakukan untuk mengulas atau memeriksa kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti lain terkait topik penelitian yang akan dilakukan.

**Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu**

<b>Nama Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Tahun</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Nurhidayah Aulina	Proses Adaptasi dan Kemandirian Pada Remaja Asuh Remaja (Studi Kasus Pada Remaja Asuh Remaja di Panti Asuhan dan Duafa Budi Rahayu Al Barokah Purwokerto).	2023	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian lapangan, yang melibatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data.	Penelitian di Panti Asuhan dan Duafa Budi Rahayu Al-Barokah menunjukkan bahwa kematangan emosional, intelektual, sosial, dan tanggung jawab tiga remaja berkembang baik. Faktor pendukung meliputi motivasi hidup tinggi, lingkungan yang mendukung, kebutuhan dasar terpenuhi, kebiasaan ibadah, dan kunjungan motivasi dari universitas.
Studi ini menginvestigasi adaptasi dan kemandirian remaja di Panti Asuhan dan Duafa Budi Rahayu Al-Barokah, Purwokerto, serta peran pengasuh dalam hal ini. Tiga responden—OW, AN, dan IS—menunjukkan kemampuan adaptasi, tanggung jawab, dan perkembangan sosial yang positif, meskipun OW menghadapi tantangan dalam kepercayaan diri.				

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Nuqman Rifai, Ma Kumaidi	Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan (Studi Kasus Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten)	2015	Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa subjek penelitian umumnya menunjukkan penyesuaian diri yang baik. Meskipun awalnya mengalami ketakutan dan kecemasan saat pertama kali tinggal di panti, mereka berhasil mengatasi perasaan tersebut melalui partisipasi dalam berbagai aktivitas. Akhirnya, mereka dapat menyesuaikan diri, menerima kondisi mereka, serta mengatasi masalah dan menyelesaikan konflik dengan tenang melalui musyawarah.
<p>Penelitian ini bertujuan menggambarkan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten. Remaja di panti menunjukkan kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi, seperti berbagi pengalaman dengan teman saat menghadapi masalah. Sumber informasi mengindikasikan bahwa pendekatan pengasuhan yang otoriter dapat menimbulkan rasa takut dan menghambat penyesuaian diri mereka.</p>				
Greta Vidya Paramita	Pentingnya Pemahaman Sosial Psikologis dalam Pembinaan Remaja Panti	2011	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang melibatkan pemeriksaan	Penelitian ini menemukan bahwa setiap remaja asuh memiliki

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Asuhan Sebuah Studi Kasus di Panti Asuhan Kristen Eunika Semarang.		psikologis melalui alat diagnostik Draw a Man (DAM), BAUM, dan deskripsi diri tertulis.	perbedaan yang harus dikenali oleh kepala panti dan pengasuh, pemahaman yang mendalam terhadap kondisi sosial dan psikologis masing-masing remaja diperlukan agar program pembinaan dapat dilakukan secara tepat dan efektif.
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya pemahaman sosial-psikologis dalam pembinaan remaja-remaja di panti asuhan. Pembinaan ini mencakup usaha, tindakan, dan kegiatan yang efisien dan efektif untuk mencapai hasil yang optimal. Studi melibatkan 19 subjek, yang menunjukkan bahwa setiap remaja asuh memiliki kebutuhan yang berbeda yang harus dikenali oleh kepala panti dan pengasuh. Pemahaman mendalam terhadap kondisi sosial-psikologis setiap remaja diperlukan agar upaya pembinaan dapat lebih tepat dan efektif.</p>				
Baiq Dian Hurriyanti	Proses Adaptasi Interaksi Sosial Remaja Asuhan Putri Sinar Melati (IV) Berbah Dengan Lingkungan Sekitar	2014	Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif untuk mengumpulkan fakta secara menyeluruh dan memahami persepsi sekelompok masyarakat terhadap fenomena sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, dokumentasi, dan wawancara.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja-remaja di Panti Asuhan Putri Sinar Melati (IV) menjalani proses adaptasi sosial. Dalam upaya beradaptasi, remaja-remaja tersebut menggunakan peniruan sebagai strategi utama, selain itu mereka juga berbaur dengan masyarakat sekitar melalui partisipasi dalam berbagai

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				kegiatan lingkungan.
<p>Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa remaja-remaja panti asuhan perlu mengalami proses adaptasi terhadap lingkungan baru mereka, karena sebagian besar dari mereka merupakan pendatang di tempat tinggal baru. Proses adaptasi ini melibatkan berbagai upaya untuk berintegrasi dengan lingkungan sekitar, termasuk masyarakat lokal. Mereka aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh warga setempat, seperti kegiatan pemuda desa, untuk memfasilitasi interaksi sosial mereka dengan masyarakat.</p>				
Fi Aunillah, Maria Goretti Adiyanti	Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi Untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja	2015	Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan analisis data menggunakan Mann-Whitney U Test untuk mengukur peningkatan self-esteem remaja sebelum dan sesudah intervensi.	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) remaja dengan status sosial-ekonomi rendah melalui program pengembangan keterampilan resiliensi. Kesenjangan sosial yang terjadi di beberapa SMP Negeri "Unggulan" di Yogyakarta, khususnya di SMP NX dan SMP Y, menyebabkan siswa dengan status sosial-ekonomi rendah memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Mereka merasa tertekan, kurang percaya diri, dan tidak mampu

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				mengoptimalkan potensi diri mereka (studi pendahuluan 2013).
<p>Dalam konteks ini, self-esteem pada remaja merupakan faktor krusial dalam pertumbuhan mereka dan kemampuan mengatasi tantangan yang dihadapi. Self-esteem dapat ditingkatkan melalui pengembangan keterampilan resiliensi, yang membantu remaja menghadapi kondisi sulit. Program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti efektif meningkatkan self-esteem secara signifikan pada remaja yang berasal dari latar belakang sosial-ekonomi rendah.</p>				
Dewi Khurun Aini	Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan	2019	Metodologi penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah participatory action research, sebuah model penelitian yang mengintegrasikan proses penelitian dengan proses perubahan sosial.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pengembangan kepribadian remaja putri di panti asuhan melalui pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku subjek penelitian. Subjek penelitian menunjukkan kemampuan interaksi sosial yang baik, sehingga mampu menjaga hubungan atau kontak sosial, yang membuat mereka merasa tidak sendiri. Kepribadian remaja putri di

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				panti asuhan mengalami perkembangan yang signifikan menjadi lebih baik.
<p>Secara umum, program pengembangan kepribadian untuk remaja putri di panti asuhan dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku mereka. Program ini memungkinkan subjek penelitian untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, menjaga hubungan sosial, dan mengurangi rasa kesepian. Melalui terapi perilaku kognitif, perilaku negatif subjek penelitian dapat diubah menjadi perilaku yang lebih positif.</p>				
M. Suhandri Syuhada	Implementasi Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Pengembangan Potensi Remaja Panti Asuhan Al-Jam'iyattul Washliyah Tanjung Mulia, Kecamatan Medan Deli	2021	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif di mana data dikumpulkan melalui gambaran dan narasi, bukan berupa data numerik. Metode pengumpulan data mencakup wawancara dan dokumentasi.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif di mana data dikumpulkan melalui gambaran dan narasi, bukan berupa data numerik. Metode pengumpulan data mencakup wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan menganalisis implementasi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam meningkatkan potensi remaja-remaja di Panti Asuhan Al-Jam'iyattul Washliyah, Tanjung Mulia, Kecamatan Medan Deli.

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
<p>Meskipun terapi perilaku kognitif (CBT) telah diimplementasikan di panti asuhan, pengasuh dan pembimbing belum sepenuhnya menyadari pelaksanaannya karena keterbatasan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung remaja-remaja di panti asuhan. Faktor penghambat dalam implementasi CBT untuk pengembangan potensi remaja panti asuhan adalah kurangnya optimalitas dalam pembinaan dan bimbingan yang diberikan oleh pengasuh kepada remaja-remaja asuh.</p>				
<p>Dian Hapsari, Kamsih Astuti, Sriningsih</p>	<p>Cognitive Behaviour Therapy Untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Putra Di Panti Asuhan "M" Klaten</p>	<p>2017</p>	<p>Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kualitatif di mana data dikumpulkan melalui representasi visual dan verbal, bukan melalui angket.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam harga diri sebelum dan sesudah penerapan Terapi Perilaku Kognitif. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan dalam harga diri sebelum dan sesudah intervensi Terapi Perilaku Kognitif secara statistik pada kelompok eksperimen. Meskipun demikian, kelima subjek menunjukkan perubahan nilai diri yang masih berada dalam kategori rendah.</p>
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam meningkatkan self-esteem remaja-remaja muda laki-laki di panti asuhan M Klaten. Studi melibatkan 10 subjek dengan self-esteem rendah berdasarkan skor CESI. Hasil secara keseluruhan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam self-esteem antara kelompok yang menerima CBT dan kelompok kontrol.</p>				
<p>Infantri Diah Widowati, Wiwien</p>	<p>Pengaruh Pelatihan Korifad (Konsep Diri) Pada Resiliensi</p>	<p>2021</p>	<p>Penelitian ini merupakan eksperimen kuantitatif dengan</p>	<p>Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat</p>

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Dinar Pratisti	Remaja Panti Asuhan		desain eksperimen pretest- posttest control group.	peningkatan yang signifikan dalam resiliensi antara sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen, dengan nilai Z hitung sebesar -2,524 dan probabilitas (p) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan korifad efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan.
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pelatihan konsep diri dalam meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung menghadapi tekanan dan masalah yang lebih berat, seringkali mengalami tingkat stres dan depresi yang tinggi. Salah satu penyebabnya adalah tingkat resiliensi yang rendah di kalangan remaja panti asuhan, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor termasuk konsep diri.</p>				
Ridha Yasni	Efektivitas Konseling CBT untuk Meningkatkan Adjustmen Siswa MAN 1 Banda Aceh	2021	Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre- Test- Post- Test. Populasi studi terdiri dari 71 siswa kelas X, yaitu X-IPA1 dan X-IPS1. Sampel yang dipilih berjumlah 9 siswa dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki signifikansi dalam meningkatkan penyesuaian (adjustment) siswa, terlihat dari perubahan skor

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			<p>menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan uji t- test.</p>	<p>rata-rata pretest sebesar 67,00 menjadi 88,11 pada skor rata-rata posttest, dengan selisih antara keduanya sebesar 21,11. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penyesuaian siswa setelah mendapatkan konseling CBT. Hasil ini menegaskan bahwa konseling CBT efektif untuk meningkatkan penyesuaian siswa di MAN 1 Banda Aceh.</p>
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penyesuaian siswa sebelum dan setelah intervensi konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di MAN 1 Banda Aceh.</p>				
<p>Salsa Billa Nurul Alyza</p>	<p>Komunikasi Interpersonal Pengasuh Dengan Remaja Asuh Dalam Membentuk Konsep Diri Pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Remaja (PSAA) Al- Hilal Yayasan Al- Burhan Bandung</p>	<p>2021</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan dua subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Selain itu, terdapat tiga informan pendukung. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dokumentasi,</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan utama: Pertama, kemampuan komunikasi pengasuh yang memanfaatkan daya tarik dalam penyampaian pesan, dengan tujuan memberikan nasehat yang membangkitkan kesadaran diri remaja asuh dalam perilaku mereka.</p>

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			referensi buku, studi terdahulu, serta pencarian informasi melalui internet.	Kedua, pendekatan komunikasi yang berfokus pada dialogis, termasuk upaya pencarian informasi latar belakang remaja asuh melalui orang-orang terdekat mereka, serta pembangunan dialog yang sensitif terhadap remaja asuh yang sedang beradaptasi. Ketiga, hambatan-hambatan dalam komunikasi yang mencakup kekurangan tenaga pengasuh yang profesional, pengaruh lingkungan sosial remaja asuh, dan perbedaan didikan yang berasal dari keluarga masing-masing remaja asuh.
Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal antara pengasuh dan remaja asuh di PSAA Al-Hilal efektif dalam membentuk konsep diri yang positif pada sebagian besar remaja asuh. Mereka konsisten dalam mematuhi aturan dan tata tertib yang berlaku. Pembentukan konsep diri dilakukan melalui program rutin pelatihan keterampilan dan bakat, yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk masa depan setelah meninggalkan panti. Kerja sama dengan lembaga lain juga dilakukan untuk mengatasi kekurangan tenaga pengasuh profesional.				
Anandhya Rahma Nisa	Pengaruh Konsep Diri, Syukur,	2020	Penelitian ini menerapkan	Hasil penelitian ini menunjukkan

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	<p>Dukungan Sosial dan Demografi Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Depok</p>		<p>pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi berganda. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan non-probability sampling (convenience sampling). Alat ukur yang digunakan merupakan konstruk yang dikembangkan dari teori Sheerer. Validitas alat ukur diuji menggunakan teknik CFA dengan bantuan software LISREL 8.70. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan software SPSS 17.</p>	<p>bahwa konsep diri, rasa syukur, dukungan sosial, dan faktor demografi secara signifikan mempengaruhi penerimaan diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa konsep diri dan dukungan instrumental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri, sementara variabel lainnya tidak mempengaruhi secara signifikan. Nilai R-Square yang diperoleh sebesar 0,527 atau 52,7% menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari varians dalam penerimaan diri dapat dijelaskan oleh seluruh variabel independen yang diteliti, sedangkan sisanya sebesar 47,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain</p>

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				di luar lingkup penelitian ini.
<p>Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsep diri, rasa syukur, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap tingkat penerimaan diri pada remaja di panti asuhan di Kota Depok. Ditemukan bahwa tidak semua remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menerima keadaan mereka dengan sepenuh hati, dan banyak dari mereka menghadapi tantangan terkait situasi tinggal di panti asuhan. Studi ini melibatkan 202 remaja, dengan komposisi 112 laki-laki dan 90 perempuan.</p>				
Edi Purwanta	Pengembangan Model Penerapan cognitive behavioral therapy Terintegrasi Program Pembelajaran Untuk Remaja Dengan Masalah Perilaku	2014	Penelitian ini menerapkan pendekatan <i>research and development</i> dengan subjek penelitian berupa siswa dan guru di SLB-E Bina Putera Surakarta.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku bermasalah yang umumnya ditemukan melibatkan aspek internal dan eksternal, sering kali dengan ciri-ciri penghindaran. Guru-guru membutuhkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola masalah perilaku, termasuk kemampuan untuk melakukan asesmen perilaku secara mendalam dalam konteks pembelajaran. Mereka juga perlu merancang program pembelajaran individu yang sesuai dengan karakteristik siswa, dengan memasukkan strategi pengelolaan

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				<p>perilaku yang terintegrasi dalam skenario pembelajaran. Model penerapan cognitive behavioral therapy terintegrasi dalam pembelajaran dimulai dengan identifikasi latar belakang perilaku bermasalah, melakukan penerapan cognitive behavioral therapy berdasarkan asesmen yang mendalam terhadap faktor pemicu (antecedent) dan konsekuensi dari perilaku, serta menerapkan perbaikan perilaku yang sesuai dengan jenis dan latar belakang perilaku yang teridentifikasi.</p>
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah perilaku yang umumnya ditemui di SLB-E, mengeksplorasi kebutuhan guru dalam menangani permasalahan perilaku tersebut, serta mengembangkan model penerapan cognitive behavioral therapy yang terintegrasi dengan pembelajaran untuk remaja-remaja dengan gangguan perilaku.</p>				
Mutia Pangesti	Konseling Behavior dan Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Meningkatkan	2016	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan intervensi yang dilakukan sebanyak	Hasil intervensi menunjukkan dampak positif pada subjek, yang tercermin dari perubahan

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Interaksi Sosial Pada Pasien Skizofrenia		tujuh kali. Intervensi terdiri dari konseling behavior dan pelatihan keterampilan sosial, dengan tujuan meningkatkan interaksi sosial. Asesmen dilakukan menggunakan wawancara, observasi, serta berbagai alat tes seperti grafis, SSCT, WWQ, TAT, dan WAIS.	perilaku subjek yang mampu melakukan interaksi sosial seperti menyapa, berkenalan, dan berbicara dengan orang lain.
<p>Studi ini meneliti efek dari konseling behavior dan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan interaksi sosial pada pasien skizofrenia. Subjek studi adalah seorang laki-laki berusia 31 tahun yang didiagnosis dengan gangguan skizofrenia. Subjek mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial akibat pengalaman negatif yang dialaminya.</p>				
Annisa Ridha Fadhillah, Quratul Uyun, dan Indahria Sulistyarini	Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan	2017	Penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan skala resiliensi yang dikembangkan oleh Conor dan Davidson pada tahun 2003. Analisis data penelitian menggunakan metode uji untuk sampel independen.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif yang berfokus pada kekuatan efektif efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan. Sebagai hasilnya, hipotesis penelitian ini diterima.
<p>Penelitian eksperimental ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi perilaku kognitif berbasis kekuatan dalam meningkatkan resiliensi pada remaja panti asuhan dari Kabupaten Sleman. Studi melibatkan 15 remaja dengan tingkat resiliensi rendah hingga sedang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu tujuh subjek dari panti</p>				

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
<p>asuhan X sebagai kelompok eksperimen dan subjek lainnya dari panti asuhan Y sebagai kelompok kontrol.</p>				
<p>Esi Zarisman, Yeni Karneli</p>	<p>Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Theraphy (CBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA</p>	<p>2022</p>	<p>Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka, yang merupakan komponen penting dalam penelitian ilmiah dengan referensi dari artikel dan jurnal sebagai fokus utama. Namun, peneliti juga mencari sumber lain selain buku, makalah, dan dokumen pemerintah.</p>	<p>Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penyesuaian diri sangat penting bagi siswa agar dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mengikuti pembelajaran dengan efektif. Siswa yang mengalami kurang percaya diri dapat dibantu melalui konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku kognitif. Pendekatan konseling ini, yang dikenal sebagai Cognitive Behavioral Therapy (CBT), fokus pada pemahaman yang menekankan pada proses perubahan pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki oleh individu.</p>
<p>Studi ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat penyesuaian diri siswa SMA serta mengevaluasi dampak pendekatan terapi perilaku kognitif terhadap penyesuaian diri mereka. Siswa dengan penyesuaian diri yang buruk mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah.</p>				

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Asih Sukasih, Affan Yusra, Anggun Sulastri, Belynda Salsa, dan Natalia Ayu	Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Remaja di Pantu Asuhan	2022	Literatur review ini menggunakan pendekatan simplified approach di mana data dianalisis dengan mengkompilasi artikel-artikel yang ditemukan dan menyederhanakan hasil penelitian yang ada.	Hasil dari tinjauan pustaka menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi masalah sosialisasi remaja, terutama dalam meningkatkan kemampuan komunikasi. Oleh karena itu, konseling kelompok memiliki nilai penting dalam mengatasi masalah sosialisasi yang dihadapi oleh remaja di pantu asuhan.
Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengeksplorasi dampak konseling kelompok terhadap kemampuan adaptasi remaja yang tinggal di pantu asuhan.				
Fani Kumalasari, dan Latifah Nur Ahyani	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Pantu Asuhan	2012	Penelitian ini menggunakan metode operasional variabel dengan mengambil sampel dari remaja berusia 13-18 tahun di pantu asuhan menggunakan teknik sampling quota non-random. Skala yang digunakan adalah skala dukungansosial dan penyesuaian diri	Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 3 remaja (5,45%) dengan tingkat dukungan sosial sangat tinggi, 17 remaja (30,91%) dengan tingkat dukungan sosial sedang, 20 remaja (36,36%) dengan tingkat dukungan sosial sedang, 9 remaja (16,36%) dengan tingkat dukungan

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			untuk mengumpulkan data penelitian ini.	sosial rendah, dan 6 remaja (10,91%) dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Selain itu, dalam variabel penyesuaian diri, hanya 2 remaja (3,64%) yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang baik.
Berdasarkan kesimpulan, terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri remaja di panti asuhan, dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,339 dan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.				
Edi Purwanta	Pengembangan Model Penerapan cognitive behavioral therapy Terintegrasi Program Pembelajaran Untuk Remaja dengan Masalah Perilaku	2012	Penelitian ini menerapkan pendekatan research and development dengan melibatkan subjek penelitian berupa siswa dan guru di SLB-E Bina Putera Surakarta.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku bermasalah yang paling sering ditemukan adalah perilaku internal dan eksternal yang berhubungan dengan penghindaran pembelajaran. Guru membutuhkan pengetahuan dan keterampilan dalam asesmen perilaku, serta kemampuan untuk merancang program pembelajaran individual yang sesuai dengan karakteristik

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				<p>siswa. Penting juga untuk memasukkan unsur pengelolaan perilaku bermasalah ke dalam skenario pembelajaran dan menggunakan teknik penerapan cognitive behavioral therapy yang integratif. Model penerapan cognitive behavioral therapy yang terintegrasi dalam pembelajaran dimulai dengan mengidentifikasi latar belakang perilaku bermasalah, dilanjutkan dengan asesmen mendalam mengenai antecedent dan consequence dari perilaku tersebut, serta menerapkan strategi perbaikan perilaku yang disesuaikan dengan jenis dan latar belakang perilaku bermasalah.</p>
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah perilaku yang umum dihadapi di SLB-E, mengeksplorasi kebutuhan guru dalam menangani masalah perilaku tersebut, serta mengembangkan model penerapan cognitive behavioral therapy yang terintegrasi dengan pembelajaran untuk remaja-remaja dengan gangguan perilaku.</p>				

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Faisal Rizalih Manggala	Penyesuaian Diri Remaja di Panti Sosial Marsudi Putra Antasena Magelang Jawa Tengah	2017	Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam pengumpulan data.	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat penerima manfaat memiliki persamaan dan perbedaan dalam karakteristiknya. Persamaan terletak pada tahap perkembangan (masa remaja), latar belakang ekonomi keluarga, dan penyebab kenakalan remaja. Perbedaan muncul pada ciri fisik dan ciri psikologis masing-masing individu.</p> <p>Karakteristik ini memengaruhi kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan kriminal. Tiga penerima manfaat berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan alamiah (tempat tinggal dan kebutuhan pangan), lingkungan sosial (teman dan pekerja sosial), serta diri mereka sendiri selama proses rehabilitasi. Sebaliknya, satu</p>

<b>Nama Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Tahun</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
				penerima manfaat gagal menyesuaikan diri dengan baik.
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik individu penerima manfaat dan evaluasi kemampuannya dalam proses penyesuaian di PSMP Antasena Magelang.</p>				

Penelitian mengenai adaptasi atau penyesuaiaan diri antara lain oleh Nurhidayah Auliana, 2023; Nuqman Rifai dkk, 2015; Baiq Dian Hurriyanti, 2014; Asih Sukasih dkk, 2022; Fani Kumalasari dkk, 2012; Fisal Rizalih Manggala, 2017, membahas tentang adaptasi dalam penyesuaiaan diri dengan lingkungan baru, kemampuan untuk menerima keadaan baru, serta mampu mengatasi tantangan atau konflik yang muncul. Dengan keterampilan adaptasi yang kuat, individu dapat dengan cepat berintegrasi ke dalam lingkungan baru, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan mengatasi hambatan yang mungkin timbul.

Penelitian yang dilakukan oleh Fii Aunillah dkk, 2015; Mutia Pangesti, 2016, berfokus mengenai keterampilan sosial dapat membantu individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Dengan mempelajari keterampilan seperti komunikasi verbal dan non-verbal, memahami ekspresi emosi, dan memecahkan masalah dalam situasi sosial, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Infantri Diah Widowati dkk, 2021; Salsa Billa Nurul Alyza, 2021; Anandhya Rahma Nisa, 2020, membahas tentang pelatihan konsep diri dapat meningkatkan kemampuan remaja di panti asuhan dengan memperkuat pemahaman dan penghargaan terhadap diri mereka, dapat meningkatkan motivasi, mengurangi stres, dan membantu mereka meraih potensi penuh dalam berbagai aspek kehidupan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Khurun Aini, 2019; M Suhandri Syuhada, 2021; Dian Hapsari dkk, 2017; Annisa Ridha Fadhillah dkk, 2017; Esi Zarisman dkk, 2022; Ridha Yasni, 2021, membahas mengenai penerapan metode CBT dalam pengembangan kepribadian remaja agar dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku mereka, membantu mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hidup.

Lalu kebaruannya yaitu, penelitian sebelumnya banyak menggunakan intervensi secara individu, sedangkan pada penelitian ini intervensi dilakukan dengan berkelompok.`

## **2.2 Kajian Teori**

Dalam penelitian ini, terdapat empat kajian teori, yaitu Adaptasi Sosial,

Perkembangan Remaja, *Cognitive Behavioral Therapy* dan Panti Sosial Remaja.

### **2.2.1 Cognitive Behavioral Therapy**

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah metode yang berfokus pada penerapan cognitive behavioral therapy dan perbaikan keyakinan maladaptif. Terapis membantu individu untuk menggantikan interpretasi yang lebih realistis, serta mengelola reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi, dengan mengajarkan cara yang lebih efektif dalam menilai pengalaman mereka Abdul Mujid dan Jusuf Mudzakir (2001).

Menurut Judith S. Beck dalam bukunya yang terbit pada tahun (2011), Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. CBT didasarkan pada gagasan bahwa pikiran yang disfungsional atau tidak akurat dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku. Tujuan utama dari CBT adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif, serta mengembangkan pola pikir dan perilaku yang adaptif.

Matson & Ollendick dalam Nursabila (2018) menjelaskan bahwa CBT menggabungkan pada pikiran, asumsi, dan keyakinan, dengan terapi perilaku yang membantu pembentukan perilaku baru untuk mengatasi masalah. CBT menekankan hubungan antara pikiran negatif dan perilaku yang muncul, dengan tujuan modifikasi fungsi kognitif, emosi, dan tindakan untuk meningkatkan kesehatan mental. Pendekatan ini mengarah pada pengenalan dan perbaikan kesalahan berpikir dan pemikiran irasional, serta mempromosikan kejernihan pikiran dan pengembalian keputusan yang efektif.

Terapi ini bertujuan untuk menerapkan teknik-teknik terapeutik yang berfokus pada membantu individu melakukan perubahan, tidak hanya pada perilaku yang terlihat tetapi juga pada pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Cognitive behavioral therapy didasarkan pada asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan memengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi tersebut dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan Yunita Victoria Natal (2012). Beberapa proses penting dalam teori CBT menurut Judith S. Beck (2011) meliputi:

1. Mengidentifikasi dan Mengubah Pikiran Negatif: Proses ini melibatkan pengenalan pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam pikiran subjek selama situasi tertentu.
2. Penentuan Tujuan dan Perencanaan : Pengembangan strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi subjek.
3. Intervensi Perilaku : Latihan keterampilan untuk membantu subjek mengubah pola perilaku disfungsional dan meningkatkan kesejahteraan subjek.
4. Evaluasi dan Penyesuaian : Melibatkan evaluasi berkelanjutan terhadap kemajuan subjek dan penyesuaian rencana sesuai kebutuhan. Termasuk mengatasi hambatan yang mungkin muncul selama proses terapi.
5. Pengambilan Keputusan : Menggali strategi subjek dalam keputusan untuk memastikan bahwa pendekatan yang diambil relevan dan dapat diterima oleh subjek.

Metode ini berfokus pada intervensi langsung terhadap pola pikir subjek, dengan tujuan mengubah persepsi mereka terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, sehingga mempengaruhi perilaku mereka secara positif. CBT telah terbukti efektif seperti masalah kecemasan.

**a.** Tahapan Cognitive Behavioral Therapy

Judith S. Beck (2011) Proses penerapan cognitive behavioral therapy subjek melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mengikuti tahapan yang sistematis dan berurutan, yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir.

1. Pada tahap awal, fokus utama adalah membangun hubungan yang kuat dan penuh kepercayaan antara terapis dan subjek. Dalam tahap ini, terapis mengidentifikasi pikiran negatif dan perilaku maladaptif yang perlu diubah, serta memperkenalkan prinsip dasar CBT kepada subjek. Langkah ini penting untuk menciptakan dasar yang solid untuk terapi yang efektif.
2. Tahap pertengahan melibatkan kerja intensif pada restrukturisasi kognitif dan pengembangan keterampilan. Pada tahap ini, terapis dan subjek bekerja sama untuk menantang dan mengubah distorsi kognitif yang ada, serta mempraktikkan strategi pemecahan masalah. Subjek didorong untuk terlibat dalam berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan

komunikasi dan interaksi sosial, sehingga dapat lebih efektif dalam menghadapi situasi sehari-hari.

3. Tahap akhir berfokus pada pemeliharaan dan generalisasi keterampilan yang telah dipelajari. Pada tahap ini, terapis membantu subjek mengintegrasikan perubahan perilaku ke dalam kehidupan sehari-hari, memastikan bahwa subjek mampu mempertahankan kemajuan yang telah dicapai. Evaluasi akhir dan penyusunan rencana keberlanjutan pasca terapi juga dilakukan untuk memastikan subjek menghadapi tantangan di masa depan secara mandiri. Hal ini penting untuk memastikan bahwa perubahan yang dicapai selama terapi dapat terus dipertahankan dalam jangka panjang.

#### b. Konsep Dasar Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) mendasarkan diri pada keyakinan bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia. Proses kognitif ini menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak Kasandra Oemarjoedi, (2003).

Selain itu, dengan keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran rasional maupun irasional, di mana pemikiran irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak. CBT menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat, dan mengambil keputusan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaan klien, diharapkan perilaku mereka dapat berubah dari yang negatif menjadi positif.

#### c. Karakteristik Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah bentuk psikoterapi yang sangat fokus pada peran pemikiran, perasaan, dan perilaku individu. Beberapa pendekatan dalam psikoterapi CBT mencakup *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Rational Behavior Therapy*, *Rational Living Therapy*, *Cognitive Therapy*, dan *Dialectic Behavior Therapy*. Meskipun berbagai pendekatan ini

ada, CBT memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari pendekatan lain. Menurut para ahli dari National Association of Cognitive Behavioral Therapist (NACBT), karakteristik khas dari Terapi Kognitif Perilaku adalah sebagai berikut: (Idat Muqodas, 2011).

1. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional, yang berlandaskan pada fakta ilmiah bahwa perasaan dan perilaku dipengaruhi oleh situasi dan peristiwa. Manfaat dari pemahaman ini adalah individu dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku dengan baik meskipun situasi eksternal tidak berubah.
2. CBT lebih cepat dan terbatas dalam waktu. CBT menawarkan bantuan dalam jangka waktu yang relatif singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya, dengan rata-rata sesi konseling hanya sekitar 16 sesi. Ini berbeda dengan metode seperti psikoanalisis yang mungkin memerlukan waktu satu tahun, sehingga CBT memungkinkan proses konseling yang lebih singkat.
3. Hubungan antara konseli dan terapis atau konselor sangat penting untuk efektivitas konseling. Konselor harus membangun kepercayaan diri konseli dan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga pada akhirnya mampu melakukan konseling mandiri.
4. CBT adalah konseling kolaboratif di mana terapis atau konselor bekerja sama dengan konseli. Konselor harus memahami maksud dan tujuan konseli serta membantu mewujudkannya. Konselor berperan sebagai pendengar, pengajar, dan pemberi motivasi.
5. CBT memiliki program yang terstruktur dan terarah. Konselor CBT menetapkan agenda khusus untuk setiap sesi pertemuan dan berfokus pada membantu konseli mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan, tetapi juga bagaimana melakukannya.
6. CBT didasarkan pada model pendidikan yang didukung oleh asumsi ilmiah tentang perilaku dan emosional yang dipelajari. Tujuan konseling adalah membantu konseli belajar reaksi baru yang lebih adaptif. Penekanan pada pendidikan dalam CBT memiliki nilai tambah yang signifikan untuk hasil

jangka panjang.

7. CBT menggabungkan teori dan teknik yang didasarkan pada metode induktif. Metode ini mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai hipotesis yang dapat dipertanyakan dan diuji. Jika hipotesis tersebut salah karena informasi baru, konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sebenarnya.

**d.** Perubahan dalam Penerapan pendekatan CBT

Menurut Judith S. Beck (2011) menjelaskan perubahan perilaku bahwa dalam konteks CBT bertujuan untuk mengatasi perilaku maladaptif atau tidak sehat yang mengganggu fungsi sehari-hari individu. Proses ini melibatkan berbagai teknik dan strategi yang dirancang untuk merangsang perubahan positif dalam pola perilaku yang disertai dengan perubahan kognitif.

Pada dasarnya, perubahan perilaku dalam CBT melibatkan tiga strategi utama: pelatihan keterampilan, pembelajaran berbasis model, dan penguatan positif.

1. Pelatihan keterampilan, berfokus pada pengajaran individu keterampilan baru yang dapat digunakan untuk menggantikan perilaku maladaptif. Misalnya, subjek mengalami kesulitan dalam mengelola kemarahan, terapi mungkin melibatkan pelatihan keterampilan pengendalian diri atau teknik relaksasi untuk mengurangi intensitas emosi tersebut.
2. Pembelajaran berbasis model, adalah strategi di mana individu mempelajari perilaku baru dengan mengamati dan meniru model yang dianggap efektif atau berhasil. Beck menekankan pentingnya memilih model yang relevan dan dapat dicontohkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat mempraktikkan perilaku yang diinginkan dengan lebih efektif.
3. Penguatan positif, adalah teknik yang melibatkan pemberian reward atau reinforcement untuk perilaku yang diinginkan, guna meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terjadi lagi di masa depan. Beck menguraikan bahwa penguatan positif harus disesuaikan dengan nilai dan motivasi individu untuk memastikan efektifitasnya.

#### **e. Role Play**

Role play atau bermain peran adalah salah satu metode pembelajaran interaktif yang digunakan untuk melatih seseorang dalam memahami peran dan situasi tertentu melalui simulasi. Dalam konteks psikologi, pendidikan, dan pelatihan profesional, role play memungkinkan peserta untuk secara aktif melibatkan diri dalam situasi yang disimulasikan dengan tujuan mengembangkan keterampilan interpersonal, komunikasi, dan pemecahan masalah. Metode ini efektif karena memberikan kesempatan kepada individu untuk mengeksplorasi respons emosional dan perilaku mereka dalam berbagai skenario yang mungkin mereka hadapi di dunia nyata (Gibson & Hanna, 2011).

Menurut Jones (2007), role play juga membantu peserta memahami perspektif orang lain dalam sebuah interaksi, karena dituntut untuk memainkan peran yang mungkin tidak biasa mereka lakukan. Proses ini melibatkan penggabungan antara pengalaman langsung dengan refleksi, di mana peserta dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam berinteraksi.

Role play tidak hanya meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga memperkuat pengambilan keputusan di bawah tekanan. Dornyei (2009) menyatakan bahwa dalam simulasi sosial yang realistis, peserta dapat mengalami dinamika emosi yang intens dan kompleks, sehingga mempersiapkan mereka untuk menghadapi situasi serupa dalam kehidupan nyata. Metode ini secara efektif memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman langsung dan mendorong mereka untuk mengevaluasi dan meningkatkan cara mereka berinteraksi.

Dengan demikian, bermain peran menawarkan lingkungan pembelajaran yang aman dan terkendali di mana peserta dapat bereksperimen dengan pendekatan baru tanpa takut akan konsekuensi nyata (Ladousse, 2014). Hal ini menjadikan role play sebagai salah satu teknik pembelajaran yang bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan sosial, terutama dalam pelatihan terapi.

### **2.2.2 Perkembangan Remaja**

Remaja adalah fase perkembangan yang menandai transisi antara masa kremaja-kremaja dan dewasa, mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-

emosional. Dalam perspektif agama, seseorang dianggap remaja ketika mereka berada dalam rentang usia 14 hingga 24 tahun. Pandangan WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa masa remaja diidentifikasi berdasarkan tiga aspek utama: biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Dengan demikian, remaja adalah individu yang mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder dan mencapai kematangan sosial, mengubah identifikasi psikologis dari remaja-remaja menjadi dewasa, serta bertransisi dari ketergantungan menjadi lebih mandiri (Sarwono, 2013).

Definisi remaja menurut (Kusmiran, 2016) menyatakan bahwa remaja adalah masa perkembangan transisi dari remaja-remaja ke dewasa yang berlangsung antara usia 10 hingga 24 tahun. Secara etimologi, kata 'remaja' berasal dari kata yang berarti 'tumbuh menjadi dewasa'. WHO mendefinisikan masa remaja (adolescence) sebagai periode usia 10 hingga 19 tahun, sementara Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengategorikan kaum muda (youth) dalam rentang usia 15 hingga 24 tahun.

#### a. Tahapan Remaja

Menurut (Kusmiran, 2016) dan (Sa'id, 2015), perkembangan remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap berdasarkan ciri dan rentang waktu:

1. Remaja Awal (Early Adolescence) Tahap pertama remaja berlangsung pada usia 10 hingga 12 tahun. Pada tahap ini, remaja berada di sekolah menengah pertama (SMP). Fase ini ditandai dengan perubahan fisik yang cepat dan ketertarikan awal terhadap lawan jenis.
2. Remaja Pertengahan (Middle Adolescence) Tahap ini mencakup remaja usia 15 hingga 18 tahun yang berada di sekolah menengah atas (SMA). Pada fase ini, perubahan fisik remaja hampir sempurna dan mereka mulai menyerupai orang dewasa. Remaja pada tahap ini sangat mementingkan hubungan sosial dengan teman sebaya.
3. Remaja Akhir (Late Adolescence) Tahap akhir perkembangan remaja berlangsung antara usia 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya berada di perguruan tinggi atau mulai bekerja dan berkontribusi dalam keluarga. Pada tahap ini, remaja tidak hanya matang secara fisik tetapi juga

mulai mengadopsi nilai-nilai orang dewasa.

### **2.2.3 Adaptasi Sosial**

Menurut (Schneiders, 1964) dalam (Meidiana, 2013) penyesuaian diri merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan respons mental dan perilaku individu terhadap ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik internal. Proses ini bertujuan untuk mencapai kesesuaian antara tuntutan internal individu dengan realitas objektif dari lingkungan sekitarnya di mana individu tersebut hidup. Schneiders menekankan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri dapat bervariasi antar individu, dengan beberapa individu mampu mengatasi tantangan tersebut dengan efektif, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai kesesuaian yang sulit.

Sedangkan menurut (Meinarno, 2011) adalah proses di mana seseorang mengalami perubahan dan konsekuensinya dalam konteks kelompok sosialnya sehingga individu tersebut dapat berfungsi sebagai makhluk sosial yang dapat mempertahankan kehidupannya. Proses ini melibatkan penggunaan teknik pemecahan masalah yang langsung menghadapi ancaman atau bencana di lingkungan hidupnya.

Adaptasi menjadi masalah penting yang perlu diperhatikan ketika seseorang atau kelompok berkomunikasi dengan pihak lain yang berbeda budaya. Dalam kajian komunikasi antar budaya, adaptasi umumnya dikaitkan dengan perubahan dari masyarakat atau bagian dari masyarakat. Seseorang yang memilih strategi adaptif cenderung memiliki kesadaran yang tinggi terhadap harapan dan tuntutan dari lingkungannya, sehingga siap untuk mengubah perilakunya.

Menurut Schneiders, individu dengan penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti mampu beradaptasi, mampu mempertahankan diri secara fisik, mampu menguasai dorongan emosi, memiliki perilaku yang terkendali dan terarah, serta bersikap berdasarkan realitas.

#### **a. Tahapan Adaptasi Sosial**

Menurut (Oberg, 1960) sebagaimana dikutip oleh (Kalu Oji, 2014), adaptasi sosial meliputi tiga tahap utama: *culture shock*, *recovery*, dan

*adjustment.*

1. Tahap *culture shock* adalah fase di mana individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada tahap ini, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal, menghadapi kendala bahasa, dan menghadapi nilai-nilai yang bertentangan dengan kebiasaan atau keyakinan sebelumnya.
2. Tahap *recovery* merupakan fase di mana individu mulai mengatasi krisis yang muncul selama *culture shock*. Mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, dan mempelajari bahasa dan budaya setempat. Pada tahap ini, perasaan tidak puas mulai berkurang dan sikap positif terhadap lingkungan baru mulai berkembang.
3. Tahap *adjustment* adalah fase di mana individu mulai menerima dan menikmati budaya atau lingkungan baru meskipun masih ada sedikit ketegangan dan kecemasan. Pada tahap ini, elemen-elemen dari budaya sebelumnya mulai terintegrasi dengan budaya baru, menciptakan harmoni antara keduanya.

Proses adaptasi menurut (Schneiders, 1951) merupakan upaya individu untuk mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Adaptasi ideal tidak pernah tercapai sepenuhnya karena merupakan proses sepanjang hayat di mana individu terus beradaptasi dengan tekanan dan tantangan hidup untuk mencapai kesehatan psikologis yang optimal (Sunarto & Agung Hartono, 2008).

Schneiders dalam Ali & Asrori (2014) mengidentifikasi tiga unsur utama dalam proses adaptasi remaja:

1. Motivasi dan proses adaptasi sosial: Motivasi merupakan kekuatan internal yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Sikap terhadap realitas dan proses adaptasi sosial: Sikap yang sehat terhadap realitas sosial sangat penting untuk proses penyesuaian diri yang efektif.

3. Pola dasar adaptasi sosial: Ini mencakup strategi yang digunakan individu untuk mengatasi ketegangan dan mengurangi frustrasi dalam upaya memenuhi kebutuhan sosial mereka.

b. Aspek-Aspek Adaptasi Sosial

Menurut Lazarus sebagaimana dikutip dalam (Desmita, 2019), penyesuaian diri yang baik tercermin dalam keadaan sehatnya kepribadian seseorang, yang mencakup hubungan yang positif dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Sistem penyesuaian diri ini merupakan kondisi yang esensial untuk mencapai potensi optimal individu.

Konsep-konsep seperti kepribadian normal, kepribadian produktif, dan psikohigiene menawarkan pandangan bahwa penyesuaian diri yang sehat dapat diamati melalui empat aspek utama kepribadian:

1. **Kematangan Emosional:** Meliputi stabilitas emosi, kemampuan dalam hubungan interpersonal, ekspresi emosi yang sehat, serta sikap terhadap kemampuan dan realitas diri sendiri. Dellaneira Ananda dan Wilson (2020) menekankan bahwa kematangan emosional mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengenali emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain, serta motivasi untuk membangun hubungan yang sehat.
2. **Kematangan Intelektual:** Meliputi kemampuan untuk mencapai wawasan diri, memahami keragaman orang lain, mengambil keputusan yang tepat, dan membuka diri terhadap lingkungan sekitar.
3. **Kematangan Sosial:** Meliputi keterlibatan dalam kegiatan sosial, kesiapan untuk bekerja sama, sikap toleransi, serta kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Kematangan sosial memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosialnya dan memenuhi tugas perkembangannya dengan baik (Novitas Ashari, 2021).
4. **Tanggung Jawab:** Meliputi sikap produktif dalam pengembangan diri, kemampuan perencanaan yang fleksibel, altruisme, empati dalam hubungan antarpribadi, kesadaran etika, integritas, dan kemampuan bertindak secara mandiri. Remaja yang memiliki kesadaran bertanggung

jawab terhadap diri sendiri mampu membedakan antara perilaku yang positif dan negatif serta bertujuan untuk menggunakan perilaku yang positif dalam kehidupannya (Romia Hari Susanti, 2015).

Adaptasi sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, perkembangan dan kematangan individu, faktor psikologis, kondisi lingkungan, dan faktor budaya Desmita (2019). Kepercayaan diri juga memainkan peran penting dalam kemampuan individu untuk beradaptasi sosial dengan lingkungannya, di mana keyakinan pada kemampuan diri mendorong individu untuk memanfaatkan potensinya dan berkembang secara positif dalam lingkungan sekitarnya (Babby Hasmyani, 2014).

#### **2.2.4 Panti Sosial Remaja**

Panti Asuhan adalah sebuah lembaga sosial yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada remaja-remaja yang telah kehilangan salah satu atau kedua orang tua mereka. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, panti asuhan merupakan fasilitas yang menyediakan perawatan dan pemeliharaan bagi remaja-remaja yatim atau yatim piatu, dengan definisi yatim sebagai individu yang kehilangan ayahnya dan piatu sebagai individu yang kehilangan ibunya (Erfina Ifdil, 2018).

Panti sosial remaja merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan perlindungan, pengasuhan, dan pendidikan kepada remaja-remaja yang membutuhkan, terutama yang telah kehilangan orang tua atau terlantar secara sosial. Remaja-remaja yang tinggal di panti sosial remaja biasanya mendapatkan perawatan menyeluruh untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan pendidikan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Effendi, 2015) menjelaskan bahwa panti sosial remaja berperan penting dalam memberikan perlindungan dan pengasuhan bagi remaja-remaja yang terlantar atau yatim piatu. Penelitian ini menyoroti perlunya pelayanan yang holistik untuk mendukung perkembangan remaja-remaja di panti sosial.

### **a. Fungsi Panti Sosial Remaja**

Panti sosial remaja memiliki beberapa fungsi utama dalam konteks perlindungan dan pengembangan remaja-remaja yang membutuhkan perawatan khusus. Berikut ini adalah penjelasan mengenai fungsi-fungsi tersebut dengan bahasa ilmiah yang dielaborasi:

1. **Perlindungan dan Keamanan:** Salah satu fungsi utama panti sosial remaja adalah memberikan perlindungan dan keamanan fisik, emosional, serta psikologis bagi remaja-remaja yang tinggal di sana. Perlindungan ini penting untuk melindungi remaja-remaja dari potensi bahaya atau risiko di lingkungan sekitarnya, serta untuk menciptakan lingkungan yang aman dan terlindungi bagi perkembangan mereka.
2. **Pengasuhan dan Perawatan:** Panti sosial remaja berfungsi sebagai tempat yang menyediakan pengasuhan dan perawatan harian bagi remaja-remaja. Ini mencakup pemberian makanan, tempat tinggal yang layak, pakaian, serta perawatan kesehatan yang diperlukan. Pengasuhan ini didesain untuk memenuhi kebutuhan dasar remaja-remaja secara menyeluruh.
3. **Pendidikan:** Fungsi panti sosial remaja juga meliputi memberikan akses pendidikan yang baik kepada remaja-remaja yang tinggal di sana. Hal ini bisa mencakup pendidikan formal di sekolah atau program pendidikan non-formal yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Tujuan pendidikan ini adalah untuk membantu remaja-remaja mengembangkan potensi akademik mereka dan keterampilan lainnya.
4. **Pengembangan Sosial dan Emosional:** Panti sosial remaja berperan dalam membantu remaja-remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Ini meliputi pembelajaran tentang interaksi sosial, pengembangan keterampilan berkomunikasi, serta pembinaan kemampuan untuk mengatasi emosi dan tantangan hidup. Pengembangan sosial dan emosional ini penting untuk membantu remaja-remaja berintegrasi dengan masyarakat secara lebih baik.
5. **Reintegrasi atau Adopsi:** Salah satu fungsi penting panti sosial remaja adalah memfasilitasi proses reintegrasi remaja-remaja ke dalam keluarga

biologis mereka atau adopsi ke keluarga yang baru. Proses ini harus dilakukan dengan memperhatikan kepentingan terbaik remaja dan memastikan mereka dapat hidup dalam lingkungan yang stabil dan mendukung.

6. Pengembangan Potensi Individu: Panti sosial remaja berupaya untuk membantu remaja-remaja mengembangkan potensi dan bakat mereka melalui berbagai aktivitas pendidikan dan sosial. Ini mencakup memberikan kesempatan bagi remaja-remaja untuk mengeksplorasi minat mereka, mengembangkan keterampilan baru, serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.

## 2.3 Kerangka Berpikir

