

Penerapan Terapi Kelompok Teknik *Self disclosure* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Anak Jalanan Di Panti Sosial

Widia Sessa Riani¹, Roza Elmanika Putri², Rilla Sovitriana³
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

widiaseshariani@gmail.com, rozaelmanikaberkah@gmail.com,
rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta merupakan panti sosial yang melakukan penampungan sementara bagi penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) hasil penertiban dan penjangkauan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan motivasi dan bimbingan sosial bagi PMKS yang akan di rujuk ke panti sosial terkait sesuai dengan permasalahannya, di kembalikan ke keluarga atau di pulangkan ke daerah asal. Salah satu PMKS di masyarakat adalah para anak jalanan, mereka di berikan pembinaan dan di berikan pelayanan serta rehabilitasi agar mereka dapat menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat serta memiliki kemampuan untuk memulai usaha baru dan tidak lagi bergaul secara liar serta bekerja di jalanan hanya saja para anak jalanan yang berada di Panti Sosial. Setelah dilakukan pemeriksaan psikologi dengan wawancara klinis, observasi, tes psikologi, dan pemberian skala penyesuaian diri, diketahui bahwa WBS kurang dapat menyesuaikan diri yang di tandai dengan malas mengikuti berbagai bimbingan dan latihan keterampilan, lebih suka menyendiri, kurang dapat menerima keadaan diri dan malas untuk bergaul. Setelah di lakukan terapi kelompok dengan teknik *Self disclosure* para anak jalanan mulai mau mengikuti kegiatan, tenang, optimis, dapat bersosialisasi. Persentasi kenaikan harga diri rata-rata 27,9%.

Kata kunci : Penyesuaian diri, skala penyesuaian diri, terapi kelompok, teknik *Self disclosure*

ABSTRAC

The Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Social Institution is a social institution that provides temporary shelter for people with Social Welfare Problems (PMKS) as a result of policing and social outreach and has the responsibility to provide motivation and social guidance for PMKS who will be referred to related social institutions in accordance with the problem, either being returned to the family or sent back to the place of origin. One of the PMKS in the community is street children; they are given guidance and provided with services and rehabilitation so that they can adjust to the community environment and have the ability to start new businesses and no longer associate illegally and work on the streets; it's just that street children who are in Social Institutions. After carrying out a psychological examination with clinical interviews, observation, psychological tests, and self-adjustment scales, it is known that WBS are less able to adapt, which is marked by being lazy to follow various guidance and skills training, preferring to be alone, being unable to accept oneself, and being lazy to get along. After doing group therapy with self-disclosure techniques, street children begin to want to participate in activities, are calm and optimistic, and are able to socialise. The percentage increase in self-esteem averaged 27.9%.

Keywords: Adjustment, self-adjustment scale, group therapy, self-disclosure techniques

1. PENDAHULUAN

Panti Sosial merupakan salah satu unit pelaksanaan teknis (UPT) kementerian Sosial RI yang menitik beratkan pada fungsi pelayanan sosial, salah satu panti sosial yang berada di kota Jakarta adalah panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2, Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 merupakan panti sosial yang melakukan penampungan sementara bagi penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) hasil penertiban dan penjangkauan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan motivasi dan bimbingan sosial bagi PMKS yang akan di rujuk ke panti sosial terkait sesuai dengan permasalahannya, di kembalikan ke keluarga atau di pulangkan ke daerah asal.

Salah satu penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) di masyarakat adalah para anak jalanan, rata – rata para anak jalanan yang di razia oleh satpol PP, mereka terjaring razia di tempat mereka mangkal di kirim ke Dinas Sosial untuk dibina dan di berikan pelayanan serta rehabilitasi bersifat kuratif, promotif dalam bentuk bimbingan pengetahuan dasar, pendidikan fisik, mental dan sosial, serta pelatihan keterampilan, rasionalisasi bimbingan lanjut adalah para anak yang bekerja dan bergaul di jalanan seperti para pengamen dan juga geng motor, mereka di berikan pembinaan dan di berikan pelayanan serta rehabilitasi agar mereka dapat menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat serta memiliki kemampuan untuk memulai usaha baru dan tidak lagi bergaul secara liar serta bekerja di jalanan

Berdasarkan wawancara dengan Penerima Manfaat (PM) diperoleh gambaran bahwa mereka pasif yang di tandai dengan malas mengikuti berbagai bimbingan dan latihan keterampilan. Mereka mengakui bahwa mereka malas

untuk mengerjakan sesuatu karena lebih memilih menyendiri di kamar tidur, mereka berpikir lebih baik menyendiri di kamar daripada mengikuti materi yang di berikan dalam bimbingan dan latihan keterampilan karena merasa tidak akan bermanfaat, menyendiri di tandai dengan kurangnya minat terhadap kegiatan maupun materi bimbingan dan latihan yang di sampaikan. Mereka juga tidak dapat menerima keadaan diri mereka yang harus tinggal di panti, ingin segera untuk di pulangkan hingga malas untuk bergaul bersama PM lainnya di dalam panti.

Hal ini terjadi dimana ketidakmampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekitarnya sehingga ia akan cenderung tidak mau berusaha, tidak mau bersosialisasi, tidak yakin bisa mengikuti kegiatan yang di hadapi dan cenderung menghindari masalah. Dalam hal ini, beberapa PM sering bermalas – malasan dan tidak serius dalam mengikuti kegiatan di panti. Fenomena reaksi perilaku tersebut sesuai dengan pendapat Schneiders (1960) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya (Firmansyah & Sovitriana, 2021) .

Lebih lanjut Desmita (2005) mengatakan penyesuaian diri adalah suatu konstruksi atau bangunan ilmu psikologi yang memiliki arti luas dan kompleks serta biasanya melibatkan segala bentuk reaksi individu pada tuntutan dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu sendiri. Dengan arti lain, masalah penyesuaian diri terkait dengan aspek yang menyangkut kepribadian individu dalam dan luar dirinya. Sehingga masalah penyesuaian diri adalah kegagalan akan seseorang dalam proses dinamis yang

bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungan. (Amelia et al., 2022)

PM yang masih kesulitan melakukan penyesuaian diri tidak dapat menerima bahwa mereka harus tinggal di panti dan dibina selama beberapa minggu di karenakan mereka merasa selama tinggal di panti justru kebebasannya telah hilang. Dalam situasi yang sulit, orang dengan penyesuaian diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Hal ini yang terjadi pada PM sehingga mereka lebih mudah menyerah dalam menjalani pelatihan yang di berikan oleh panti secara baik dan teratur. Mengarah pada pandangan tersebut, mereka yang kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri akan berdampak pada sulitnya dalam bersosialisasi, malas dan terhambat dalam mengaktualisasi diri. Sehingga untuk membantu mengatasi kesulitan dalam menyesuaikan diri pada PM di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta Calon Psikolog (CP) memberikan Terapi Kelompok dengan teknik *Self disclosure*.

Self disclosure theory atau juga yang biasa disebut teori pengembangan diri adalah proses sharing atau berbagi informasi dengan orang lain. Informasinya menyangkut pengalaman pribadi, perasaan, rencana masa depan, impian dan lain – lain. Dalam melakukan proses *self – disclosure* atau penyingkapan diri seseorang haruslah memahami waktu, tempat, dan tingkat keakraban. Kunci dari suksesnya *self disclosure* atau penyingkapan diri itu sendiri adalah kepercayaan (Erford, 2020)

Tujuan dari teknik ini adalah yang pertama, memberikan kesempatan dan kebebasan kepada individu atau konseling untuk mengekspresikan perasaan – perasaannya, berkembang dan terealisasi

potensinya. Kedua, membantu individu untuk makin sanggup berdiri sendiri dalam mengadakan integrasi dengan lingkungannya dan bukan pada penyembuhan tingkahlaku itu sendiri. Terakhir, membantu individu dalam mengadakan perubahan dan pertumbuhan. Perubahan sikap dari perasaan – perasaan negatif ke perasaan positif, dan pertumbuhan yang sehat. Jadi tujuan dari *self – disclosure* adalah *self – directering* dan *fully functioning* dari para PM.

Berdasarkan fenomena di atas, CP merasa tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Kelompok Dengan Teknik *Self disclosure* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Anak Jalanan Di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta”.

2. LANDASAN TEORI

a) Penyesuaian Diri

Pengertian penyesuaian Diri menurut Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kesatuan fisik dan psikis individu untuk mengatasi segala tuntutan baik yang berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar diri individu. Penyesuaian diri yang gagal disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi hambatan-hambatan dan mengatasi kegagalan-kegagalan yang terjadi akan mengakibatkan ketegangan, rasa frustrasi, perasaan bersalah serta rendah diri yang akan membuat individu merasa tidak nyaman bila berada pada suatu lingkungan atau kelompok baru, hal ini dapat menjadikan individu tersebut ‘terasing’ (*isolation*). Dampak dari penyesuaian diri yang salah akan memunculkan berbagai bentuk reaksi diantaranya (Schneiders, 1964) reaksi

bertahan, reaksi menyerang, reaksi melarikan diri.

b) Terapi Kelompok Dengan Teknik *Self Disclosure*

Pengertian terapi kelompok menurut Prawitasari (1989) memberi pengertian tentang terapi kelompok sebagai salah satu tipe intervensi dalam psikoterapi yang dilakukan oleh terapis dan koterapis dengan sekelompok pasien, yang lebih bersifat intensif dalam memberikan pertolongan psikologis, lebih menekankan perasaan dan hubungan antara anggota, serta menekankan pada pengalaman emosi terkoreksi.

Teknik *Self disclosure*, *Self disclosure* atau penyingkapan diri merupakan sebuah proses membeberkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Penyingkapan diri merupakan suatu usaha untuk membiarkan keotentikan memasuki hubungan sosial kita, dan hal ini berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan konsep diri.

3. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental (pretest and posttest design with control group)*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan terapi kelompok dengan teknik *Self disclosure* untuk meningkatkan penyesuaian diri pada anak jalanan di panti sosial bina insan bangun daya 2 Jakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu metode dengan menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria khusus dalam pemilihan sampel ini antara lain: memiliki penyesuaian diri rendah, malas mengikuti berbagai bimbingan dan

latihan keterampilan, lebih suka menyendiri, kurang dapat menerima keadaan diri dan malas untuk bergaul. Beberapa anak jalanan yang berada di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta ini memenuhi kriteria dan dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap lima anak jalanan yang berada di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta pada tanggal 14 Maret 2022 hingga 14 April 2022 di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta.

Dalam penerapan terapi kelompok dengan teknik *Self disclosure*, data masing-masing klien diperoleh dari rangkaian pemeriksaan psikologis meliputi proses wawancara klinis, observasi umum dan khusus, pelaksanaan tes psikologi seperti Tes Standard *Progressive Matrics* (SPM), Tes 16 PF, Tes *Draw A Person* (DAP), BAUM, dan *House Tree Person* (HTP), serta pemberian skala penyesuaian diri serta pemberian skala pre dan post untuk mengukur tingkat penyesuaian diri dan intervensi sebagai bagian akhir dari rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi terhadap WBS di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta. (Andini & Sovitriana, 2023)

Pada penelitian ini analisis yang digunakan analisa *patern matching*. Analisa ini dibuat untuk mencocokkan antara acuan teori dengan temuan studi kasus di lapangan untuk menggambarkan tingkat penyesuaian diri pada kelompok anak jalanan di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta sebelum sesi intervensi dilaksanakan. Sementara perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing klien yang diukur menggunakan skala penyesuaian diri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan skala penyesuaian diri yang dilakukan pada lima orang klien sebelum dilakukan intervensi. Berikut hasil pemeriksaan tes psikologi skala penyesuaian diri :

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* Skala Penyesuaian Diri

Klien	Skor	Kategori
1	59	Rendah
2	57	Rendah
3	61	Rendah
4	63	Rendah
5	56	Rendah
Σ	$296 : 5 = 59,2$	Penyesuaian Diri Rendah

Tabel 2. Hasil *Post-Test* Skala Penyesuaian Diri

Klien	Skor	Kategori
1	76	Sedang
2	74	Sedang
3	75	Sedang
4	76	Sedang
5	76	Sedang
Σ	$377 : 5 = 75,4$	Penyesuaian Diri Sedang

Tabel 3. Evaluasi Hasil Intervensi

SP	Proses Intervensi										SD
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
C											T
1							√				
2							√				
3							√				
4							√				
5							√				
SB											MB
1							√				
2							√				
3							√				
4							√				
5									√		
P											O
1										√	
2										√	
3										√	
4										√	
5										√	
MK											AK
1									√		
2									√		
3									√		
4									√		
5									√		

**Catatan*

SP	: Sasaran perilaku
SD	: Sasaran yang diharapkan
C	: Cemas
SC	: Sulit bersosialisasi
P	: Pesimis
MK	: Malas mengikuti kegiatan
T	: Tenang
MB	: Mampu bersosialisasi
O	: Optimis
AK	: Aktif dalam mengikuti kegiatan

Setelah dilakukan intervensi menggunakan terapi kelompok dengan teknik Self disclosure ke lima klien, maka didapatkan perubahan skor skala penyesuaian diri pada setiap klien. Hasil rata-rata skala sebelum dilakukan intervensi yakni memiliki skor 59,2 dengan kategori penyesuaian diri rendah, dan setelah dilakukan intervensi kepada klien didapatkan mengalami perubahan hasil jumlah rata-rata dari skala penyesuaian diri menjadi 75,4 dengan kategori penyesuaian diri sedang. Perubahan yang tampak, menunjukkan peningkatan hasil rata-rata penyesuaian diri pada setiap klien setelah dilakukan intervensi oleh CP menggunakan terapi kelompok dengan teknik Self disclosure. Berdasarkan hasil intervensi, didapatkan gambaran perkembangan sebagai berikut :

Klien 1 : Perasaan cemas dapat di atasi pada pertemuan ke - 7, sulit bersosialisai dapat di atasi pada pertemuan ke - 6, pesimis dapat di atasi pada pertemuan ke - 10 dan malas mengikuti kegiatan dapat di atasi pada pertemuan ke - 8.

Klien 2 : Perasaan cemas dapat di atasi pada pertemuan ke - 6, sulit bersosialisai dapat di atasi pada pertemuan ke - 7, pesimis dapat di atasi pada pertemuan ke - 10 dan malas mengikuti kegiatan dapat di atasi pada pertemuan ke - 8.

Klien 3 : Perasaan cemas dapat di atasi pada pertemuan ke - 6, sulit bersosialisai dapat di atasi pada pertemuan ke - 7, pesimis dapat di atasi pada pertemuan ke - 10 dan malas mengikuti kegiatan dapat di atasi pada pertemuan ke - 9.

Klien 4 : Perasaan cemas dapat di atasi pada pertemuan ke - 7, sulit bersosialisai dapat di atasi pada pertemuan ke - 6, pesimis dapat di atasi pada pertemuan ke - 10 dan malas mengikuti kegiatan dapat di atasi pada pertemuan ke - 9.

Klien 5 : Perasaan cemas dapat di atasi pada pertemuan ke - 7, sulit bersosialisai dapat di atasi pada pertemuan ke - 6, pesimis dapat di atasi pada pertemuan ke - 10 dan malas mengikuti kegiatan dapat di atasi pada pertemuan ke - 8.

Intervensi yang dilakukan menggunakan konseling kelompok teknik Self disclosure terhadap kelima para anak jalanan di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta yang diberikan CP cukup mampu meningkatkan penyesuaian diri para anak jalanan sesuai gejala perilaku yang ditemukan dilapangan yaitu malas mengikuti kegiatan, cemas, malas bersosialisasi dan pesimis. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan menggunakan skala penyesuaian diri yang mengalami peningkatan dari penyesuaian diri rendah menuju ke penyesuaian diri sedang. sehingga perubahan perilaku yang tampak yaitu mulai mau mengikuti kegiatan, tenang, optimis, dapat bersosialisasi.

Hurlock (1994) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan kepada kelompok pada khususnya. Orang dapat menyesuaikan diri secara baik dengan mempelajari berbagai keterampilan sosial. Para anak jalanan

yang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik mempelajari keterampilan dengan perilaku yang sebelumnya malas mengikuti kegiatan, cemas, malas bersosialisasi dan pesimis menjadi mau mengikuti kegiatan, tenang, optimis, dapat bersosialisasi (Firmansyah & Sovitriana, 2021)

5. KESIMPULAN

Gambaran klinis penyesuaian diri pada lima orang klien para anak jalanan di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta adalah malas mengikuti kegiatan, cemas, malas bersosialisasi dan pesimis. Hal tersebut didukung oleh hasil skala penyesuaian diri dengan skor rata-rata kelompok sebesar 59,2 yang berarti tingkat penyesuaian diri para klien berada pada kategori penyesuaian diri yang rendah.

Hasil penerapan terapi kelompok dengan teknik *Self disclosure* membuat lima orang kelompok para anak jalanan mulai mau mengikuti kegiatan, tenang, optimis, dapat bersosialisasi. Hal tersebut didukung oleh hasil post-test skala penyesuaian diri dengan skor rata-rata kelompok sebesar 75,6 yang berarti tingkat penyesuaian diri para klien berada pada kategori sedang. Dan mengalami peningkatan sebesar 27,9%.

Intervensi yang dilakukan menggunakan konseling kelompok teknik *Self disclosure* terhadap kelima para anak jalanan di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta yang diberikan CP cukup mampu meningkatkan penyesuaian diri para anak jalanan sesuai gejala perilaku yang ditemukan di lapangan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan menggunakan skala penyesuaian diri yang mengalami peningkatan dari tingkat rendah menuju sedang. sehingga perubahan perilaku yang

tampak yaitu mulai mau mengikuti kegiatan, tenang, optimis, dapat bersosialisasi.

Hurlock (1997) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan kepada kelompok pada khususnya. Para anak jalanan yang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik mempelajari keterampilan dengan perilaku yang sebelumnya.

Saran pada penelitian ini untuk peneliti yang tertarik untuk meneliti tentang penerapan terapi teknik *Self disclosure* untuk meningkatkan penyesuaian diri pada WBS di PSBI Bangun Daya 2 Jakarta perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri terhadap keadaan klien, sehingga hasil yang dicapai dapat optimal.

Selain itu disarankan bagi peneliti lain untuk mencoba penerapan teknik intervensi lain atau menerapkan teknik intervensi yang sama pada variabel yang berbeda selain penyesuaian diri.

Disarankan untuk dapat berinteraksi dan bertukar pendapat dengan orang lain tentang permasalahan yang sedang dialami agar merasa tidak sendiri dan lebih menerima bahwa setiap yang terjadi di dalam hidup dapat terjadi atas diluar kehendak kita. Selain itu diharapkan untuk lebih aktif dan rajin mengikuti kegiatan yang diadakan di panti untuk mengembangkan kemampuan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, Y., Tatiyani, T., & Sovitriana, R. (2022). Dukungan Sosial Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Karyawan Di

Perumperuri Karawang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 51–62.

Andini, E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Direktif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Penerima Manfaat (PM) Di Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 63–71.

Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosda Karya.

Erford, T. B. (2020). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25–39.

Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

Schneiders, A. A. (1960). Personal adjustment and mental health. In *Holt, Rinehart and Winston*. Holt, Rinehart and Winston. <https://doi.org/10.1037/14399-018>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian :Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.