

# PELATIHAN PEMECAHAN MASALAH UNTUK MENGURANGI GANGGUAN PENYESUAIAN DIRI

Nanik Prihartanti

## ABSTRAKSI

*The satisfying adjustment can be achieved if the individual has a problem solving skill to cope with his tension, frustration and conflicts. The problem solving skill can be acquired through training. Besides, one of the determining factors to adjustment is the local culture. The purpose of this study is to find out whether the wayang and the teaching of Suryomentaram as the material of the problem solving training is effective to reduce adjustment disorder.*

*Twenty interested students of the Faculty of Psychology were involved in this study 10 students were the experimental group and the other 10 students were waiting list acted as the control group. The problem solving training was given to the experimental group about two hours per day for three days successicely. The problem solving training was also given to the control group but after the experiment had finished. The effectiveness of treatment was evaluated three times: pre-test, post-test and the follow up (three months later). The measurements used were M.E. test, Self Concept Scale and Live Satisfaction Scale. In addition, they were asked to answer the material and the treatment evaluation questionaires.*

*The results of this research showed that problem Solving Training could reduce adjustmnet disorder and it retained after 3 months. Thus it can be effective to reduce adjustment disorder. In this respect, the material of the teaching of Suryomentaram had the biggest aplication value compered with other material in the problem Solving Training to reduce adjusment disorder. It suggests that to deal with the problem of adjusment, the most suitable intervention is something that which is is accordance with the local socio-cultural entities.*

Perubahan-perubahan yang terjadi di dunia ini dirasakan serba cepat sehingga penting bagi individu untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap situasi-situasi baru. Namun begitu masih sering dijumpai individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Ini tecermin dalam berbagai macam gejala kesukaran psikis atau perilaku-perilaku malasuai yang nampak pada individu. Perilaku malasuai ini selain merugikan bagi pelakunya sendiri juga dapat mengganggu atau meresahkan masyarakat sekitarnya. Untuk itu perlu segera dipikirkan adanya suatu bentuk intervensi bagi penanganan masalah gangguan penyesuaian diri. Dalam hal ini pelatihan kemampuan pemecahan masalah dapat mengurangi perilaku sosial yang maladaptif (Spivack dalam Kanfer dan Goldstein, 1980).

Mengingat bahwa masalah penyesuaian diri berkaitan pula dengan peran budaya setempat, maka disini penulis bermaksud menyusun sebuah modul pelatihan pemecahan masalah yang didalamnya tercakup materi-materi yang berasal dari budaya Jawa yaitu wayang dan ajaran Suryomentaram. Di samping juga materi proses pemecahan masalah dan jendela Johari. Penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya penurunan gangguan penyesuaian diri setelah individu diberi pelatihan kemampuan pemecahan masalah.

Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustasi maupun konflik (Schneiders, 1964). Sebaliknya seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri apabila

ia menampakkan gejala-gejala kesukaran psikis yang berupa kecemasan, keadaan tertekan dan sensitivitas emosional yang merupakan manifestasi kesukaran psikis yang menyangkut penyesuaian diri. Kemudian kesukaran-kesukaran psikis seperti perasaan benci atau dendam, kegagalan sosial, perasaan terasing dan hubungan antar pribadi adalah manifestasi kesukaran psikis yang berkaitan dengan penyesuaian sosial (Meichati dkk, 1975).

Dalam konteks budaya Jawa menurut pandangan Suryomentaram, "rasa" mempunyai peranan yang amat menentukan dalam penyesuaian diri seseorang. Kemampuan seseorang mengendalikan "rasa" senang susah yang bersumber pada tercapai atau tidak tercapainya keinginan-keinginan akan berpengaruh pada penyesuaian dirinya. Kemudian kemampuan seseorang dalam menghayati "rasa" orang lain akan dapat berperan dalam penyesuaian sosialnya (Suryomentaram, 1985).

Pandangan tentang "rasa" senang susah ini, lebih lanjut dapat dijabarkan demikian; seseorang yang tidak mampu mengendalikan "rasa", apabila keinginan-keinginannya tidak tercapai ia akan merasa susah. Rasa susah maupun kegagalan-kegagalannya dalam mencapai keinginan-keinginannya itu sendiri dapat menimbulkan ketegangan, frustrasi maupun konflik yang pada gilirannya akan termanifestasi pada kesukaran-kesukaran psikis berupa kecemasan, keadaan tertekan ataupun sensitivitas emosional. Kesukaran-kesukaran psikis seperti inilah yang akhirnya merupakan gangguan penyesuaian diri. Begitu pula dalam menghayati "rasa" orang lain. Apabila seseorang tidak mampu menghayati "rasa" orang lain, ia akan cenderung mudah mengalami salah paham atau merasa curiga terhadap orang lain. Untuk selanjutnya rasa curiga ataupun salah paham ini dapat berkembang menjadi perasaan benci atau dendam, dapat pula menyebabkan timbulnya kegagalan sosial ataupun perasaan terasing dan mengganggu hubungan antar pribadi. Manifestasi semua ini adalah terganggunya penyesuaian sosial individu.

Bagaimana seseorang dapat mengendalikan "rasa", tergantung pada bagaimana seseorang dapat mengendalikan keinginan-keinginannya. Menurut Suryomentaram pengendalian keinginan ini dapat dicapai dengan adanya ketrampilan menerapkan mekanisme "mulur-mungkret" secara tepat (Suryomentaram dkk, 1985). Berbeda dengan apa yang dikemukakan oleh Maslow (1970) tentang hirarki kebutuhan, menurut Suryomentaram kebutuhan (keinginan) itu tidaklah harus selalu meningkat ("mulur") ke tingkat yang lebih tinggi, tetapi pada saatnya perlu juga kebutuhan (keinginan) harus juga menyusut ("mungkret") agar dapat dicapai suatu kondisi yang seimbang. Secara ringkas dikatakan bahwa keinginan itu "mulur-mungkret". Ini sesuai dengan pandangan manusia bagi bangsa Indonesia yaitu manusia seutuhnya dengan segala keserasian, keseimbangan dan keselarasannya dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa, dengan sesama manusia dan dengan alam semesta dimana ia tumbuh, hidup dan berkembang.

Dinamika psikologis penerapan mekanisme "mulur-mungkret" yang tepat adalah sebagai berikut. Sesuai dengan hirarki kebutuhan dari Maslow (1970) keinginan (kebutuhan) akan terus meningkat. Dalam hal ini apabila memang keinginan itu sesuai dengan kemampuan dan tidak melanggar norma yang berlaku di lingkungannya maka seseorang dapat saja bersikap "mulur" dan ia akan merasa puas karena dapat mencapai keinginannya. Tetapi di sisi lain apabila ternyata keinginan itu tidak sesuai dengan kemampuannya atau mungkin tidak sesuai dengan norma yang ada, inilah saatnya keinginan harus di "mungkret"kan dengan dilandasi sikap "rilo", "narimo" dan "sabar". Ketiga sikap itu dalam pandangan dunia Jawa dinilai sebagai tanda kematangan moral (Magnis-Suseno, 1984). Dengan cara seperti ini walaupun keinginan tidak tercapai yang kemudian menjadi "mungkret", tetapi ia akan tetap dapat merasa puas sehingga keseimbangan batin tetap terjaga.

Selanjutnya konsep Suryomentaram mengenai menghayati rasa orang lain ini sesuai dengan pendapat Rogers (1980) meng-

nai empati yaitu berkaitan dengan bagaimana seseorang mengenal apa yang dialami oleh orang lain. Apabila konsep menghayati rasa orang lain ini diterapkan individu dalam pergaulannya dengan orang lain maka hal ini akan sangat membantu tercapainya penyesuaian sosial yang memuaskan.

Psikologi belajar terapan banyak memberikan sumbangan dalam program latihan. Latihan-latihan ini sebenarnya dilakukan untuk menjembatani perbedaan antara ketrampilan yang sudah dimiliki dengan ketrampilan yang diperlukan (Anastasi, 1989). Tidak terkecuali di sini sesuai dengan pendapat D'zurilla dan Goldfried (1971) yang mengemukakan bahwa kemampuan pemecahan masalah dapat diajarkan kepada klien sebagai suatu latihan pengelolaan diri. Menurut Goldfried dan Davidson (1976) latihan kemampuan pemecahan masalah merupakan suatu proses belajar ketrampilan membuat bermacam-macam respon efektif terhadap suatu masalah. Di dalam latihan ini individu juga belajar meningkatkan ketrampilan seleksi respon yang paling efektif diantara beberapa alternatif. Dixon dkk, (1979) menemukan bahwa latihan pemecahan masalah dapat meningkatkan kualitas respon subjek selain juga dapat mengurangi perilaku impulsif dalam menghadapi masalah.

Seorang ahli dari luar negeri yang cukup besar perhatiannya terhadap masalah latihan pemecahan masalah ini adalah Kazdin (Kazdin dkk, 1987; Kazdin dkk, 1992). Ia pernah meneliti mengenai efektifitas perilaku kognitif pada latihan ketrampilan pemecahan masalah dan terapi "relationship" pada penanganan gangguan anti sosial anak-anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan terapi "relationship", latihan ketrampilan pemecahan masalah ternyata lebih efektif dalam meningkatkan perilaku pro sosial dan penyesuaian diri. Ahli lain yang meneliti masalah penanganan penyesuaian diri adalah Constantino dkk, (1986; 1990) yang telah membuktikan bahwa pendekatan psikoterapi yang memperhatikan budaya setempat ternyata lebih efektif untuk mengurangi kecemasan, perilaku agresif ataupun meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial seseorang. Dalam penelitian ini mereka me-

ngembangkan suatu bentuk terapi yang disebut dengan istilah terapi "Cuento" yaitu suatu bentuk terapi yang dirancang dan disesuaikan dengan dua budaya di Puerto Rico.

Identik dengan penelitian-penelitian di atas dalam hal ini wayang tepat untuk digunakan sebagai pendekatan psikoterapi yang memperhatikan budaya setempat. Dalam pendekatan kelompok Rose (1989) mengemukakan bahwa model dalam keteladanan akan menjadi lebih efektif bila mempunyai persamaan etnik dengan kliennya. Dalam hal ini wayang sebagai "way of life" nya para leluhur bangsa Indonesia sudah tentu mempunyai persamaan etnik dengan klien dari Indonesia (Tirtohamijoyo, 1987). Dalam wayang seseorang tidak berhadapan dengan teori-teori melainkan dengan model-model tentang hidup dan perilaku manusia (Magnis Suseno, 1991). Lebih lanjut dijelaskan pula bahwa cara orang Jawa memandang hidup manusia nampak jelas termuat dalam kisah Mahabarata. Tergambar dalam Mahabarata yang menawarkan banyak alternatif hidup manusia dari yang paling luhur sampai yang keji. Melalui lakon-lakon Mahabarata ini orang Jawa dapat menyadari bahwa seseorang harus berhati-hati menilai orang lain, seseorang harus mawas diri dan tepo seliro serta sadar akan keterbatasan diri (Magnis-Suseno, 1991).

Selain itu wayang juga merupakan sumber inspirasi kehidupan bagi masyarakat Jawa. Wayang menggambarkan perjalanan hidup manusia dalam mencari makna hidupnya (Mulyono, 1989). Hal ini sesuai dengan dasar filosofis Rogers mengenai manusia yaitu bahwa manusia adalah sebuah proses kemenjadian sebuah proses pencapaian makna dan harkat insani melalui pengembangan potensi-potensinya (Rogers, 1961).

Penelitian penulis ini mengenai penanganan masalah gangguan penyesuaian diri, oleh karena itu sangat sesuai apabila dilakukan dengan pendekatan kelompok. Hal ini mengingat bahwa pendekatan kelompok memiliki beberapa kelebihan seperti; (1) memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling memberi dan menerima umpan

balik, (2) anggota akan mendapatkan kesempatan belajar dan berlatih perilaku baru, karena sesungguhnya kelompok merupakan mikrokosmik sosial, (3) memberikan kesempatan belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian pada orang lain dan berbagi pengalaman dan (4) memberikan kesempatan untuk mempelajari ketrampilan sosial (Prawitasari, 1991).

Modul pelatihan pemecahan, masalah yang penulis susun ini dirancang untuk dapat memberikan penguasaan ketrampilan individu dalam hal pemecahan masalah yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri. Dengan metode ganda yaitu keteladanan, gladian, instruksi dan umpan balik yang disampaikan melalui pendekatan kelompok, individu akan memperoleh kesempatan belajar perilaku baru yang akan bermanfaat bagi pencapaian penyesuaian diri yang memuaskan. Apabila kekurangan-kekurangan dalam kemampuan yang berkaitan dengan penyesuaian diri ini sudah dapat dipenuhi melalui pelatihan pemecahan masalah ini maka individu akan dapat mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik yang dihadapi secara memuaskan sehingga gejala-gejala gangguan penyesuaian diri akan menurun.

#### **METODE PENELITIAN**

Subyek adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMS yang berminat di dalam penelitian ini. Subyek penelitian diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu individu yang memperoleh skor M.E. pada skala atanel 3 keatas. Subyek yang memenuhi kriteria seleksi ada 30 mahasiswa. Melalui tehnik subyek matching didapatkan 12 pasang subyek dengan tingkat skor M.E. yang sama. Selanjutnya berdasarkan pasangan-pasangan subyek ini sebagian ditugaskan dalam kelompok eksperimen dan sebagian yang lain untuk kelompok kontrol. Kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan pada saat itu, tetapi setelah eksperimen selesai mereka juga akan diberikan pelatihan pemecahan masalah (sebagai kelompok "waiting list"). Penentuan subyek kedalam kelompok ini dilakukan secara random pada setiap tingkat skor yang sama.

Variabel-variabel penelitian ini adalah pelatihan pemecahan masalah sebagai variabel bebas dan variabel tergantungnya adalah gangguan penyesuaian diri, dan konsep diri. Pengumpulan data dilakukan tiga kali yaitu pada saat pra perlakuan, pasca perlakuan dan pada 3 bulan berikutnya. Untuk mengukur gangguan penyesuaian diri digunakan tes M.E. dan untuk konsep diri digunakan skala konsep diri.

Modul pelatihan pemecahan masalah terdiri 4 macam topik yaitu wayang, konsep "mulur-mungkret" dan menghayati "rasa" orang lain dari Suryomentaram, proses pemecahan masalah dan jendela Johari. Dalam wayang sebagai model ditampilkan 3 tokoh dalam cerita wayang yaitu Prabu Yayati, Bisma dan Dewi Amba. Melalui cerita Prabu Yayati dicontohkan apa akibatnya bila tidak dapat mengendalikan diri atau tidak dapat mengontrol emosi terhadap nafsu-nafsu atau keinginan-keinginannya. Melalui Bisma dicontohkan cara-cara yang adekuat untuk menghadapi frustrasi dan konflik, dan cerita tentang Dewi Amba memberi gambaran bahwa manusia perlu memiliki pendirian yang tegas agar tidak terombang-ambing oleh lingkungan yang akhirnya hanya akan membawa kearah kondisi frustrasi. Untuk topik Jendela Johari diberikan sebagai materi pengenalan diri.

Pelatihan pemecahan masalah dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut yaitu tgl 23,24 dan 25 September 1993 untuk kelompok eksperimen dan tgl. 27, 28 dan 29 September 1993 untuk kelompok "waiting list". Pada kelompok eksperimen dipandu oleh seorang rekan sarjana psikologi yang sudah dipersiapkan terlebih dulu untuk semua materi pelatihan pemecahan masalah, dan untuk kelompok "waiting list" dipandu oleh pemandu pada kelompok eksperimen tersebut untuk materi proses pemecahan masalah dan pengenalan diri dan oleh penulis sendiri untuk materi wayang dan konsep "mulur-mungkret dan menghayati rasa orang lain.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk menguji hipotesis digunakan tehnik uji *t*, skor yang dipakai untuk analisis adalah selisih antara skor sebelum dan

sesudah perlakuan untuk tiap-tiap alat ukur. Dari analisis data skor M.E. secara keseluruhan ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,01$ ) antara kedua kelompok dalam hal penyesuaian diri ( $t = 2,91$ ). Kelompok kontrol tidak mengalami penurunan gangguan penyesuaian diri sedangkan kelompok eksperimen ternyata mengalami penurunan gangguan penyesuaian diri (selisih rerata = 7,700). Kemudian analisa data selanjutnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar skor M.E. saat paska perlakuan dengan saat tindak lanjut ( $t = 0,64$  dan  $p > 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penurunan gangguan penyesuaian diri yang diperoleh, setelah mengikuti pelatihan Pemecahan Masalah masih dapat bertahan setelah 3 bulan berikutnya.

Untuk analisa data skor konsep diri ternyata tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Ini berarti bahwa pelatihan ini tidak berpengaruh pada konsep diri.

Berikut ini adalah hasil rerata skor M.E. dan konsep diri untuk ke dua kelompok dan berikutnya adalah hasil rerata skor masing-masing aspek kesukaran psikis sebagai manifestasi penyesuaian diri.

Baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok waiting list keduanya setelah memperoleh pelatihan pemecahan masalah mereka diberi angket evaluasi materi dan perlakuan. Dalam angket ini subyek diminta untuk : (a) memberikan penilaian yentang sejauh mana materi pelatihan dapat mengungkap sasaran yang dituju. Penilaian subyek berkisar antara 0 sampai 100, (b) mem-

Tabel 1.  
**Rerata skor M.E. dan Konsep Diri untuk ke dua kelompok.**

Kelompok	Alat ukur	R e r a t a		
		Pra perlakuan	Pasca perlakuan	Setelah 3 bulan
Pelatihan Pemecahan Masalah	M.E.	43,2	35,5	38,8
	K.D.	101,8	107,3	104,8
Kontrol	M.E.	42,2	42,5	
	K.D.	113,2	112,8	

Keterangan :

M.E. : alat ukur gangguan penyesuaian diri

K.D. : alat ukur konsep diri

Tabel 2.  
**Rerata skor masing-masing aspek kesukaran psikis dalam tes M.E. pada kelompok pelatihan pemecahan masalah**

Aspek kesukaran psikis	r e r a t a		
	pra perlakuan	paska perlakuan	setelah 3 bulan
A. Kecemasan	8,8	7	7,2
B. Keadaan tertekan	5,5	4,8	4,5
C. Sensitivitas emosional	6,3	5,8	5,4
D. Benci/dendam	5,7	5,5	5,1
E. Kegagalan sosial	8,6	6,3	8,9
F. Perasaan terasing	4,5	3,5	4,3
G. Hubungan antar pribadi	3,7	4,1	3,5

berikan pendapatannya tentang meteri mana yang menarik dan mana yang membosankan, (c) mengungkap manfaat pelatihan bagi dirinya dan (d) memberikan saran-saran. Hasil pengumpulan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Selain analisis data kelompok dalam penelitian ini juga dilakukan analisis kualitatif untuk masing-masing data individual. Secara keseluruhan hasil analisis data individual pada saat pasca perlakuan menunjukkan bahwa subyek yang memperoleh pelatihan pemecahan masalah terlihat bahwa 6 subyek (60%) mengalami penurunan gangguan penyesuaian diri setelah mendapatkan pelatihan pemecahan masalah.

Hasil analisis data memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam hal penurunan gangguan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini membuktikan bahwa modul pelatihan pemecahan masalah yang menulis susun ini dapat digunakan sebagai intervensi bagi penanganan gangguan penyesuaian diri. Hasil analisis data selanjutnya juga

menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor M.E. pasca perlakuan dengan skor pada 3 bulan berikutnya. Berarti pengaruh pelatihan ini masih dapat bertahan setelah 3 bulan berikutnya.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan di luar negeri tentang pelatihan pemecahan masalah yaitu penelitian dari Dixon dkk. (1979); Kazdin dkk (1987) dan Kazid dkk. (1992). Selain juga memperkuat pandangan Spivack (dalam Kanfer dan Goldstein, 1980) yang mengemukakan bahwa pelatihan kemampuan pemecahan masalah dapat mengurangi perilaku sosial yang maladaptif.

Untuk analisis data terhadap konsep diri, membuktikan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Ini berarti pelatihan tidak berpengaruh pada konsep diri. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor perkembangan yang terjadi pada masa remaja yaitu bahwa pada masa remaja konsep diri individu akan meningkat menjadi lebih stabil. Individu lebih mampu

Tabel 3

**Rerata nilai pengungkapan pada tiap materi dalam pelatihan pemecahan masalah pada ke dua kelompok**

Meteri	Kelp. eksperimen (N=10)	Kelp. waiting list (N=29)
Wayang	76,5	70,38
Proses Pemecahan Masalah	79,25	70,82
Jendela Johari	83,25	75,77
Konsep rasa dari Suryomentaram	84,65	79,58

Tabel 4

**Presentase subyek yang tertarik dan yang bosan terhadap materi pelatihan pemecahan masalah**

Materi	Kelp. Eksperimen		Kelp. waiting list	
	tertarik	bosan	tertarik	bosan
Wayang	0	0	10,34	17,24
Proses pemecahan masalah	50	0	34,48	10,34
Jendela Johari	40	0	13,79	0
Konsep rasa dari Suryomentaram	10	0	41,37	0

melihat dirinya secara konsisten dibandingkan dengan usia sebelumnya (Hurlock, 1980). Oleh karena itu dalam penelitian ini yang subyeknya adalah mahasiswa semester awal (remaja akhir) tidak ditemukan perubahan yang signifikan dalam hal konsep dirinya.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa efek pelatihan terhadap kesukaran psikis yang berupa kecemasan, keadaan tertekan dansensitivitas emosional (mudah tersinggung) dan rasa benci/dendam masih dapat bertahan pada 3 bulan berikutnya. Tidak demikian halnya dengan aspek kesukaran psikis yang berupa kegagalan sosial, perasaan terasing dan hubungan antar pribadi nampaknya hanya merupakan efek sementara saja dari pelatihan pemecahan masalah. Aspek-aspek kesukaran psikis yang berupa kegagalan sosial, perasaan terasing dan hubugan terasing antar pribadi merupakan aspek kesukaran psikis yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian sosial.

Dalam pelatihan ini materi yang berkaitan dengan hal tersebut adalah materi konsep rasa dari Suryomentaram tentang menghayati rasa orang lain. Menurut pengamatan penulis hal ini mungkin disebabkan karena materi ini masih terlalu sulit dipahami hanya melalui penjelasan teoritis saja. Barang kali peserta perlu diberikan semacam latihan bagaimana cara menghayati rasa orang lain. Misalnya dengan cara memainkan peran orang lain (role playing) sehingga peserta berkesempatan pula berlatih ketrampilan penghayatan rasa orang lain. Dengan demikian dalam kehidupan sehari-hari selanjutnya peserta akan lebih mudah menerapkannya. Selain itu mungkin juga karena peserta kurang memiliki motivasi yang kuat untuk mengaplikasikan pema-hamannya.

Tabel 3 menunjukkan bahwa materi yang memiliki nilai pengungkapan paling tinggi adalah materi konsep rasa dari Suryomentaram. Ini terjadi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok waiting list. Data ini mendukung pendapat Schneiders (1964) yang mengemukakan bahwa salah satu unsur penentu penyesuaian diri adalah peranan budaya setempat.

Konsep rasa dari Suryomentaram mengenai mekenisme "mulur mungkret" cukup jelas untuk dapat dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai orang Jawa individu mempunyai kewajiban moral untuk menghormati tata kehidupan yang banyak mengandung macam-macam peraturan kaidah-kaidah etika Jawa atau tata krama yang mengatur perilaku antar manusia (Magnis-Suseno, 1985). Padahal dengan derasnya arus informasi dan globalisasi, sedikit banyak ini akan mempengaruhi sikap individu. Sering terjadi budaya asing tanpa disadari sudah terinternalisasi dalam diri individu, sehingga membentuk pola pikir atau pola perilaku individu yang menjadi tidak "Njawani" lagi. Sementara ia tetap berada di lingkungan budaya Jawa. Kondisi yang menimbulkan benturan norma ini jelas akan memungkinkan munculnya konflik atau frustasi pada individu. Untuk itu penerapan mekenisme "mulur mungkret" sangat diperlukan.

Kalau di lihat tabel 3 dan 4 menunjukkan bahwa nilai pengungkapan masing-masing materi nampak menurun pada kelompok waiting list dan ini didukung pula oleh munculnya kebosanan pada kelompok waiting list, hal ini mungkin disebabkan karena jumlah anggota kelompok pada kelompok waiting list terlalu besar. Dengan jumlah peserta yang terlalu besar maka pelatihan akan kurang efektif.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini telah membuktikan bahwa modul pelatihan pemecahan masalah yang penulis susun ini efektif untuk menurunkan gangguan penyesuaian diri. Secara keseluruhan materi konsep rasa dari Suryomentaram tentang mekanisme "mulur mungkret" dan menghayati rasa orang lain memiliki nilai pengungkapan yang paling tinggi dibanding materi-materi lainnya yaitu wayang, proses pemecahan masalah dan jendela Johari. Namun secara khusus materi mekanisme "mulur mungkret" dalam modul pelatihan pemecahan masalah ini lebih efektif dibandingkan materi menghayati rasa orang lain yang nampaknya masih memberikan efek yang sementara, karena setelah

3 bulan berikut efeknya kembali menghilang.

Kepada para profesional yang berkecimpung dalam dunia psikologi terapan atau peningkatan kualitas sumber daya manusia, modul ini dapat dipakai sebagai alternatif untuk intervensi gangguan penyelesaian diri secara kelompok.

Bagi penelitian selanjutnya, hendaklah modul ini lebih disempurnakan lagi terutama ada materi wayang yang memiliki nilai pengungkapan paling rendah dan juga materi menghayati rasa orang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amir, H., 1991. *Nilai-nilai Etis dalam Wayang*. Pustaka Sinar Harapan Jakarta.

Anastasi, A., 1989. *Bidang-bidang Psikologi Terapan*, Penerjemah, Siswohardjono, Pattinasarany dan Hartanto. Penerbit C.V. Rajawali Jakarta.

Constantino, G., Malgady, R.G. and Rogler, L.H., 1986. Cuento Therapy : A Culturally Sensitive Modality for Puerto Rican Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 54, No.5, 639-645.

Constantino, G., Malgady, R.G. and Rogler, L.H., 1990. Culturally Sensitive Psychotherapy for Puerto Rican Children and Adolescents. A Program of Treatment out. coome Research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 54, No.6, 704-712.

Dixon, D. N., Heppner, P.P., Petersen, Ch. h. and Ronning, R.R., 1979. Problem Solving Workshop Training. *Journal of*

*Counseling Psychology*. Vol. 26, No. 2 133-139.

D'zurilla, T.J. and Goldfried, M.R., 1971. Problem Solving and behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*. vol.78, 107-126

Goldfriet, M.R. and Davidson, G.C., 1976. *Clinical Behavior Therapy*. Holt. Rinehart and Winston, New York

Kanfer, F.H. and Goldstein, A.P., 1980. *Helping People Change*. Pergamon Press New York

Kazdin, A.H., Dawson, K.E., French, N.H. and Usins, A.S., 1987. Problem Solving Skill Training and Relasion ship Therapy ini Treatment Child Antisocial Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. vol. 60, No.5, 733-747

Magnis-Suseno, F., 1984. *Etika Jawa sebuah analisa valsafi tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. P.T. Gramedia Jakarta.

Moslow, A.N., 1970. *Motivasion and Personality* 2 rd Ed. Harper and Row, Publisher. New York.

Meichati, S., Suardiman, Nuryoto, S dan Prawitasari, J.E. 1975. *Penyelidikan tentang tanggapan Remaja mengenai diri dan kehidupannya*. Laporan penelitian proyek PPPT Universitas Gajah Mada, No.12, Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

Mulder, N. *Pribadi dan Masyarakat Jawa*. Cetakan Pertama. Penerbit Sinar Harapan Jakarta.