

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK CBT TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN REBT TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL REMAJA

Almunaroh Ekasari^{1*}, Muhammad Japar², Astiwi Kurniati³,

¹Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

²Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

³Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang

*Email: almunarohekasaribk@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Konseling kelompok,
Restrukturisasi
Kognitif, Self Talk,
Penyesuaian Sosial

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya penyesuaian sosial pada remaja sekolah menengah pertama di dusun Klesem, desa Dlimoyo, kecamatan Ngadirejo, kabupaten Temanggung. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik self talk untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain *randomized pretest-posttest comparison group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 12 remaja terdiri dari 6 remaja sebagai kelompok eksperimen dengan teknik restrukturisasi kognitif dan 6 remaja sebagai kelompok eksperimen dengan teknik self talk. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket penyesuaian sosial remaja. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis parametrik *One Way Anova*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik self talk efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* dengan probabilitas nilai *sig* (*2-tailed*) $0,003 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket penyesuaian sosial remaja antara kelompok eksperimen teknik restrukturisasi kognitif sebesar 7,31% dan kelompok eksperimen teknik self talk sebesar 10,67%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok REBT teknik self talk lebih efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja dibandingkan dengan CBT teknik restrukturisasi kognitif.

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu hidup berdampingan dan tidak dapat terlepas dari individu lainnya, baik ketika berinteraksi, berhubungan, maupun menjalankan aktivitas baik di

dalam ataupun di luar lingkungan individu berada. Ketika menjalankan perannya sebagai makhluk sosial, remaja pasti akan berhadapan dengan harapan, tuntutan, dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Dalam kehidupannya, remaja tidak hanya

berinteraksi terhadap keluarga dirumah atau dengan teman disekolah akan tetapi juga menjalin hubungan dengan orang dewasa diluar rumah dan sekolah, yaitu lingkungan masyarakat.

Menurut Hurlock salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yang tersulit adalah hubungan penyesuaian sosial. Hurlock (1) mendefinisikan bahwa penyesuaian sosial merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Remaja yang dapat menyesuaikan sosial dengan baik mampu mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman maupun orang yang tidak dikenal sehingga sikap orang lain terhadap mereka menjadi lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil angket yang disajikan dalam *google form* diperoleh data 66,7% remaja di dusun Klesem, desa Dlimoyo, kecamatan Ngadirejo, Temanggung menunjukkan penyesuaian sosial rendah. Data tersebut diperkuat hasil wawancara dengan kepala dusun Bapak Yudha Kristanto menyatakan bahwa remaja dilingkungan dusun Klesem masih kesulitan dalam proses penyesuaian sosial. Proses penyesuaian sosial rendah ditandai dengan ketidakmampuan berpendapat ketika berada dalam organisasi remaja, belum dapat terbuka dengan orang lain, sulit bergaul dengan lawan jenis dan orang dewasa.

Upaya kepala dusun untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja di lingkungan masyarakat melalui berbagai cara, antara lain seperti memotivasi, memberikan kesempatan remaja untuk belajar mengungkapkan pendapat dan diajak berpartisipasi ketika ada kegiatan di dusun. Sejalan dengan permasalahan tersebut penulis menggunakan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk* sehingga akan membantu individu untuk menentang pemikiran pemikiran yang negatif dan tidak masuk akal dengan pemikiran yang lebih positif sehingga individu menjadi pribadi yang lebih baik.

Gazda (2) mendefinisikan konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan. Menurut Nurihsan (3) fungsi dari konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) lebih memusatkan perhatian pada kegiatan untuk mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Rika Damayanti (4) mendefinisikan restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan yang bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan persepsi diri atau tanggapan negatif atau irasional menjadi lebih realistis atau rasional.

Self talk merupakan teknik yang diusung oleh berbagai pendekatan seperti pendekatan behavioral, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), dan pendekatan konseling kognitif (5). Seligman dan Reichenberg (5), mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

Berdasarkan uraian diatas, masalah dalam penelitian ini adalah penyesuaian sosial pada remaja sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk*. Selain itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk* untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja sekolah menengah pertama di dusun

Klesem, desa Dlimoyo, kecamatan Ngadirejo, kabupaten Temanggung.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam metode yang terkendalikan (6).

Peneliti menggunakan desain penelitian *randomized pretest-posttest comparison group design*. Eksperimen dilakukan terhadap dua kelompok, yang masing-masing diambil secara acak. Keduanya diberi *pretest*, kemudian kelompok A diberi perlakuan 1 dan kelompok B diberi perlakuan 2, setelah itu diberikan *posttest*.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja sekolah menengah pertama di dusun Klesem, desa Dlimoyo, kecamatan Ngadirejo, kabupaten Temanggung yang berjumlah 12 remaja yang terdiri dari 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 1 dan 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 2. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhastikan strata yang ada dalam popuasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen (7).

Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Angket yang digunakan berupa pernyataan positif dan negatif. Skala yang digunakan yaitu *skala likert*. Angket tersebut digunakan untuk mengukur peningkatan penyesuaian sosial remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Analisis data merupakan suatu upaya untuk mengolah data menjadi informasi baru sehingga mudah dipahami untuk membuat kesimpulan dalam sebuah penelitian. Penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik. Penggunaan analisis data ini atas hasil pengujian normalitas yang menunjukkan bahwa sebaran data bersifat normal, uji homogenitas yang menunjukkan data bersifat homogen atau

sejenis, pengujian hipotesisnya menggunakan uji anova dengan bantuan program *IBM SPSS 23 for windows*.

Dengan uji anova ini akan diketahui apakah H_0 ditolak H_a diterima sehingga dapat terbukti kebenaran bahwa konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk* berpengaruh terhadap penyesuaian sosial remaja sekolah menengah pertama di dusun Klesem, desa Dlimoyo, kecamatan Ngadirejo, kabupaten Temanggung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan *self talk* berpengaruh terhadap penyesuaian sosial remaja terbukti dengan adanya perubahan yang signifikan pada nilai rata-rata angket penyesuaian sosial remaja sebelum dan setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Sebelum diberikan perlakuan dengan konseling kelompok, remaja di dusun Klesem masih kesulitan dalam penyesuaian sosial terhadap lingkungan masyarakat seperti kesulitan menyesuaikan diri terhadap organisasi yang ada dilingkungan masyarakat, takut ketika berpendapat dalam kelompok, sulit terbuka dengan orang lain, tidak bisa menyesuaikan diri terhadap organisasi yang ada dilingkungan masyarakat dan jarang mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat.

Perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* juga dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan uji Anova menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penyesuaian sosial remaja dengan teknik restrukturisasi kognitif dan *self talk* melalui konseling kelompok. Hasil penghitungan data menggunakan uji Anova diperoleh hasil nilai sig. (*2-tailed*) $0,003 < 0,005$ (tabel 1).

Tabel 1. Analisis One Way Anova

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Between Groups	2034,125	3	678,042	6,406	,003
Within Groups	2116,833	20	105,842		
Total	4150,958	23			

Selain itu berdasarkan nilai F diperoleh hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ yakni $6,406 > 3,098$ artinya hipotesis yang berbunyi “Efektivitas Konseling Kelompok CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif dan REBT Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Remaja” diterima.

Bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dan *Self Talk* dapat meningkatkan penyesuaian sosial remaja yaitu adanya peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada setiap individu dan adanya perubahan sikap atau perilaku remaja sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*. Perubahan yang dialami oleh individu tersebut antara lain dapat menyesuaikan diri terhadap organisasi maupun orang lain yang berada di lingkungan masyarakat, percaya diri, berani mengungkapkan pendapat dalam kelompok, aktif dalam mengikuti kegiatan yang ada di masyarakat dan lebih bertanggung jawab. Rata-rata peningkatan *pretest* dan *posttest* pada kelompok CBT teknik Restrukturisasi Kognitif sebesar 7,31% dan peningkatan *pretest* dan *posttest* pada kelompok REBT teknik *Self Talk* sebesar 10,67%. Konseling kelompok CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif dan REBT teknik *Self Talk* sama-sama efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja akan tetapi berdasarkan hasil dari perbedaan peningkatan skor *pretest* dan *posttest* konseling kelompok REBT Teknik *Self Talk* lebih efektif dibandingkan dengan konseling kelompok CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Peneliti tentunya mengalami kendala atau hambatan dalam proses konseling kelompok CBT teknik Restrukturisasi Kognitif dan REBT teknik

Self Talk antara lain pada pertemuan keempat kelompok eksperimen 1 anggota kelompok kurang berantusias dan bersemangat ketika diajak untuk berdiskusi, pada pertemuan kelima kelompok eksperimen 2 anggota kelompok merasa bosan karena materi yang kurang menarik, remaja saling menunggu satu sama lain sehingga waktu menjadi kurang efektif, banyak tugas dari sekolah dan agak susah mendapat ijin dari orang tua.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan skor antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian sosial pada remaja setelah diberikan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan REBT teknik *self talk*. Konseling kelompok REBT teknik *self talk* lebih efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja dibandingkan dengan CBT teknik restrukturisasi kognitif.

REFERENSI

- [1] Hurlock EB. Psikologi Perkembangan. Jilid lima. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
- [2] Kurnanto E. Konseling Kelompok. 1st ed. Bandung: Alfabeta; 2013.
- [3] Nurihsan J. Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: Refika Aditama; 2009.

- [4] Damayanti R, Nurjannah PA. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. Vol. 3, KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal). 2016. 221–234 p.
- [5] Erford B. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2017.
- [6] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2016.
- [7] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2017.