

## *The Effect Of Cbt Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques And Behavior Contract Techniques On Increasing Adolescent Coping Stress*

Khoirunnisha<sup>1</sup>✉, Paramita<sup>2</sup> Nuraini, Indiatj<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Bimbingan dan Konseling/FKIP/Universitas Muhammadiyah Magelang

✉ [khoirunnisha5911@gmail.com](mailto:khoirunnisha5911@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to examine the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) group counseling, cognitive restructuring techniques and behavioral contracting techniques on increasing stress coping in adolescents.*

*This study used a randomized pretest-posttest comparison group design. The samples taken in this study were 13 adolescents consisting of 6 adolescents as experimental group 1 with cognitive restructuring technique and 7 adolescents as experimental group 2 with behavioral contract technique. Sampling using random sampling technique. The method of data collection was done by using a stress coping questionnaire. The data analysis method used is One Way Anova parametric analysis.*

*The results showed that Cognitive Behavior Therapy (CBT) group counseling, cognitive restructuring techniques and behavioral contracting techniques had an effect on increasing stress coping in adolescents. These results are evidenced by the results of the One Way Anova Parametric Statistics test with a probability value of sig (2-tailed)  $0.001 < 0.05$ . Based on the analysis and discussion, there is an increase in the average score of the coping stress questionnaire between the experimental group 1 with cognitive restructuring techniques by 23.77% and experimental group 2 with behavioral contracting techniques by 15.47%. The results of the study can be concluded that Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling with cognitive restructuring techniques has more effect on increasing coping stress in adolescents compared to behavioral contracting techniques.*

**Keywords:** *group counseling, cognitive restructuring, behavioral contract, stress coping*

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK CBT TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP PENINGKATAN *COPING STRESS* REMAJA**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku terhadap peningkatan *coping stress* pada remaja.

Penelitian ini menggunakan desain *randomized pretest-posttest comparison group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 13 remaja terdiri dari 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 1 dengan teknik restrukturisasi kognitif dan 7 remaja sebagai kelompok eksperimen 2 dengan teknik kontrak perilaku. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *coping stress*. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku berpengaruh terhadap peningkatan *coping stress* pada remaja. Hasil dibuktikan dari hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* dengan probabilitas nilai sig (2-tailed)  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan analisis dan pembahasan, terdapat peningkatan skor rata-rata angket coping stress antara kelompok eksperimen 1 dengan teknik restrukturisasi kognitif sebesar 23,77% dan kelompok eksperimen 2 dengan teknik kontrak perilaku sebesar

15,47%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik restrukturisasi kognitif lebih berpengaruh terhadap peningkatan *coping stress* pada remaja dibanding dengan teknik kontrak perilaku.

**Kata kunci:** konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, kontrak perilaku, *coping stress*

## 1. Pendahuluan

Remaja merupakan sebuah rentang masa perubahan secara biologis, psikologis. Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap hal yang baru. Perubahan-perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa ini, remaja mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial, dan akademis mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Remaja sering mengalami kesulitan psikologis dalam proses perkembangan sehingga membutuhkan bimbingan dan arahan dari orang tua, tetapi tidak semua remaja dapat tinggal dengan kedua orangtuanya. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ekonomi yang rendah, yatim, piatu, bahkan yatim piatu sehingga mereka harus tinggal di panti asuhan dan peran orang tua digantikan oleh pengasuh. Adanya keharusan anak tinggal di panti asuhan membuat anak-anak menyalahkan diri sendiri, optimisme rendah, merasa tersesat, merasa tidak berdaya, dikhianati, dan ditelantarkan. Oleh karena itu, pada kondisi seperti ini dibutuhkan kemampuan *coping stress* untuk bertahan dengan kuat dalam situasi sulit yang menekan pada anak asuh.

*Pandemic covid-19* telah menjadi *stressor* bagi semua individu dimuka bumi ini tak terkecuali remaja di PAY Putri Aisyah Pabelan Mungkid yang menyebabkan timbulnya berbagai masalah seperti masalah psikologis kecemasan, ketakutan, dan stres. Berdasarkan wawancara dengan ibu asuh panti (ibu Eko) pada hari Jum'at, 22 Oktober 2021, mengatakan bahwa "dampak *pandemic covid-19* yang dialami anak panti adalah berakibat disegala aspek perkembangan anak remaja seperti mengikuti sekolah online, tidak bisa bebas keluar lingkungan panti, merasa bosan, kurang bisa beradaptasi dilingkungan baru. Hal tersebut membuat anak panti berpikir negatif dan memicu stres. Anak panti merasa sedih, mudah menangis, merasa bosan, kangen dengan keluarga, merasa kurang semangat menjalani kehidupan, mencemaskan sesuatu hal, tidak tenang dan merasa takut akan terjadi hal buruk, mengalami gangguan tidur dan masih banyak lagi. Mereka merasa keadaan semakin membuat dirinya tak berdaya dan menyalahkan keadaan. Berdasarkan keyakinan irasional Ellis hal tersebut masuk dalam golongannya yaitu "benar bencana saat semuanya sesuatunya terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya"; "ketidakbahagiaan disebabkan oleh keadaan yang terjadi diluar kontrol diri". Yang terjadi remaja suka berpikiran irasional dan ketika kondisi psikisnya terus menerus begitu, dikhawatirkan anak remaja tersebut bisa terjerumus berbuat hal-hal yang buruk atau kurang diinginkan. Permasalahan yang dialami remaja yaitu kurangnya kemampuan atau rendahnya kemampuan mereka untuk menerima keadaan dan menghadapinya dalam kata lain menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaan yang baru (*coping stress*). Remaja merupakan masa usia yang rentan akan kecemasan dan stres yang sekarang harus menghadapi dan bertahan hidup ditengah *pandemic covid-19* yang semakin meningkatkan terjadinya stres.

Berdasarkan fenomena dan dampaknya bagi remaja, perlu adanya upaya pencegahan. Upaya pencegahan tersebut bisa dengan mengkondisikan *stressor* dan ketrampilan atau kemampuan yang dimiliki remaja dalam mengatasi stresnya (*coping stress*). Dalam menghadapi *stressornya* seseorang individu perlu memiliki respon yang tepat. Respon

masing-masing individu bervariasi, tergantung kepribadian dan strategi *coping stress* yang dimiliki individu. Pentingnya *coping stress* pada individu, maka langkah pertama yang perlu dilaksanakan supaya remaja memiliki ketrampilan atau kemampuan dalam mengatasi stresnya yaitu mengidentifikasinya dengan menggunakan alat ukur *coping stress*, kemudian diberikan pendekatan yang bisa meningkatkan kemampuan atau ketrampilan *coping stress* remaja.

*Coping stress* merupakan kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang menekan untuk bertahan hidup dengan kuat meskipun memiliki kesulitan yang tengah dihadapi atau mampu mengatasi situasi sulit, mampu menyesuaikan diri, dan mampu berkembang di bawah kesulitan tersebut. Individu yang memiliki kemampuan *coping stress* yang baik akan mampu menghadapi masalah.

Upaya pihak panti untuk meningkatkan kemampuan *coping stress* anak asuhnya dengan berbagai kegiatan yang positif seperti kajian. Sejalan dengan permasalahan tersebut penulis menggunakan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku sehingga akan membantu individu mengubah pemikiran negatif/irasional menjadi positif/rasional sehingga individu menjadi lebih baik.

Gazda 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 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 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. Teknik kontrak perilaku (*Behavior Contract*) adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.

Berdasarkan uraian diatas, masalah dalam penelitian ini adalah *coping stress* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku. Selain itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku terhadap peningkatan *coping stress* remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Pabelan, Mungkid.

## 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. 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 jenjang SMA/SMK di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Pabelan, Mungkid yang berjumlah 13 remaja yang terdiri dari 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 1 dan 7 remaja sebagai kelompok eksperimen 2. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simpel random sampling. Dikatakan simpel (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.

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 *coping stress* 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 25 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 teknik kontrak perilaku berpengaruh terhadap peningkatan *coping stress* remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Pabelan, Mungkid.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku berpengaruh dalam peningkatan *coping stress* pada remaja, dengan dibuktikan perubahan skor *pretest* dan *posttest* yang mengalami kenaikan. Contoh di kelompok eksperimen 1 Risa skor *pretest* 140 kemudian meningkat dengan skor *posttest* 173. Berikut perbandingan skor *pretest* *posttest* pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2:

**Tabel 1.** Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen 1

No	Pretest	Posttest	Peningkatan	
			Nilai	%
1	140	173	33	23,57
2	158	176	18	11,39
3	105	155	50	47,62
4	139	166	27	19,42
5	147	179	32	21,77
6	138	164	26	18,84
Rata-Rata			31,00	23,77
Minimum			18	11,39
Maksimum			50	47,62

**Tabel 2.** Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen 2

No	Pretest	Posttest	Peningkatan	
			Nilai	%
1	162	187	25	15,43
2	136	170	34	25,00

3	159	185	26	16,35
4	163	180	17	10,43
5	153	167	14	9,15
6	133	158	25	18,80
7	137	155	18	13,14
Rata-Rata			22,71	15,47
Minimum			14	9,15
Maksimum			34	25,00

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ini menggunakan dua kriteria yaitu berdasarkan signifikansi dan nilai F pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi yaitu jika signifikansi  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima namun jika signifikansi  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Pengambilan keputusan berdasarkan F yaitu jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima namun jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil uji *Anova* disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.** Analisis One Way Anova

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5007.559	3	1669.186	9.201	.001
Within Groups	3991.095	22	181.413		
Total	8998.654	25			

Berdasarkan hasil uji Anova pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa signifikansi 0,001 kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Nilai  $F_{hitung}$  9.201 lebih besar dari  $F_{tabel}$  4,84 maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku dapat meningkatkan *coping stress* pada remaja.

Peningkatan kemampuan *coping stress* remaja meningkat secara keseluruhan apabila dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen 1 peningkatan skor tertinggi sebesar 50 atau 47,62% dan terendah sebesar 18 atau 11,39% dengan rata-rata perubahan skornya 31,00 atau 23,77%. Pada kelompok eksperimen 2 peningkatan skor tertinggi sebesar 34 atau 25,00% dan terendah sebesar 14 atau 9,15% dengan rata-rata perubahan skornya 22,71 atau 15,47%. Tabel berikut menunjukkan persentase peningkatan skor rata-rata pada kelompok eksperimen 1 dan 2:

**Tabel 4.** Presentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	Presentase
Klompok Eksperimen 1	23,77 %
Klompok Eksperimen 2	15,47 %
Selisih	8,3 %

Berdasarkan tabel, rata-rata persentase pada kelompok eksperimen 1 meningkat sebesar 23,77 persen, sedangkan pada kelompok eksperimen 2 meningkat sebesar 15,47 persen. Perbedaan sebesar 8,3 persen, menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan *coping stres* pada remaja dibandingkan layanan konseling kelompok CBT teknik kontrak perilaku.

Pelaksanaan penelitian ini dalam prosesnya tentunya mengalami kendala atau hambatan yang dialami peneliti, antara lain tempat pelaksanaan penelitian berada di aula panti yang disekitarnya banyak anak-anak panti yang beraktivitas dan lokasi panti yang dekat dengan jalan raya utama sehingga terdapat suara-suara yang bising, yang kedua dikarenakan pengurus panti memberikan waktu penelitian di malam hari sehingga membuat anak-anak yang ikut layanan terkadang sudah merasa capek, mengantuk dan bosan.

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku berpengaruh terhadap peningkatan *coping stress* pada remaja. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok eksperimen 1 dan 2. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan skor antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan *coping stress* pada remaja setelah diberikan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan teknik kontrak perilaku. Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih berpengaruh terhadap peningkatan *coping stress* pada remaja dibandingkan dengan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik kontrak perilaku.

## Referensi

- [1] Kurnanto E. *Konseling Kelompok*. 1sted. Bandung: Alfabeta; 2013.
- [2] Nurihsan J. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama; 2009.
- [3] 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 1. 3, *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. 2016. 221-234 p.
- [4] Eford B. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- [5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2016.
- [6] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2017.
- [7] Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*/Vol. 1, No. 2 , 101-107.
- [8] Komalasari, G. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks; 2011.
- [9] Ekasari, A., Japar, M., & Kurniati, A. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Cbt Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Rebt Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Remaja. *Proceeding of The URECOL*, 194-198.
- [10] Khasanah, U., Japar, M., & Lianasari, D. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Pengelolaan Diri Dan Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Remaja. *Proceeding of The URECOL*, 249-255.

