


# Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh

Sofyan Abdi<sup>1</sup>, Sulma Mafirja<sup>2</sup>  
Universitas Islam As-Syafi'iyah<sup>1</sup>  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry<sup>2</sup>  
 [sofyanabdi.fkip@uia.ac.id](mailto:sofyanabdi.fkip@uia.ac.id)<sup>1</sup>

**Submitted:**  
2019-8-25

**Revised:**  
2019-9-02

**Accepted:**  
2019-9-08

**Copyright holder:**  
© Abdi, S. & Mafirja, S. (2019)

**First publication right:**  
© Bulletin of Counseling and Psychotherapy

This article is under:



**How to cite:**

Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2).

**Published by:**

Kuras Institute in Collaboration with Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung

**Journal website:**

<http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

**E-ISSN:**

2656-1050

**ABSTRACT:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen semu dengan *one-group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji beda *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh ( $-2.51 < 0.05$ ). walaupun pada uji *one way Anova* menunjukkan nilai sig. ( $.949 > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan tingkat penyesuaian diri siswa pada *pre-test* dan *post-test* kelompok penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa walaupun pada uji *one way anova* peningkatannya tidak signifikan.

**KEYWORDS:** konseling kelompok; penyesuaian diri; *restructuring cognitive*

## PENDAHULUAN

Masalah penyesuaian diri yang terjadi dan di alami anak di sekolah pada umumnya timbul ketika anak mulai memasuki sekolah baru yaitu masa transisi dari SMP ke SMA, di mana anak sedang memasuki masa-masa remaja baik secara psikologis maupun fisiologis yaitu usia dimana anak akan mulai merasa ada perubahan yang terjadi pada dirinya terutama dalam masalah hak dan kewajiban selain itu juga terjadi perubahan intelektual yang mencolok, yang menumbuhkan transformasi intelektual dari cara berfikir remaja yang memungkinkan untuk mencapai integritas dalam hubungan sosial dengan orang dewasa (Piaget dalam Hurlock, 1980). Ketika anak tidak mampu mengelola perubahan

tersebut maka anak akan mengalami masalah dengan penyesuaian dirinya yang akan berimbas kepada proses belajar anak di Sekolah yang pada akhirnya anak akan menarik diri dari teman sebayanya (terisolir).

Penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya. "Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana inidividu mencapai keseimbangan diri dlam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan" (Sunarto & Agung, 2002). Hal ini sejalan dengan pendapat Walgito (2002) yang menyebutkan penyesuaian diri adalah individu dapat meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya atau sebaliknya individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dalam diri individu sesuai apa yang diinginkan oleh individu yang bersangkutan.

Ali dan Asrori (2011) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi dan konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Penyesuaian diri berperan penting dalam tumbuh kembang siswa dilingkungan barunya, tentang bagaimana seorang individu mampu untuk menghadapi berbagai sesuatu yang timbul baik dari lingkungan dan teman sebayanya. Hal ini nantinya akan berdampak buruk bagi prestasi belajarnya di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti gejala-gejala ketidakmampuan siswa dalam penyesuaian diri di Sekolah sudah terlihat yaitu, anak terlihat tidak mampu menyesuaikan dirinya sehingga cenderung menutup diri dan tidak memiliki teman, dan juga anak-anak tersebut yang teridentifikasi memiliki permasalahan pada penyesuaian dirinya memiliki prestasi dan motivasi yang rendah dalam belajar. Hal ini tampaknya dipengaruhi oleh ketidakmampuan siswa dalam merubah persepsi dalam diri.

Tampaknya dengan cara merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif adalah salah satu cara yang bisa digunakan guna mengintervensi permasalahan penyesuaian diri, untuk itu diperlukan bantuan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memberikan informasi yang akan menjadi wawasan baru, pemikiran baru dan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku negatifnya. Salah satu cara untuk memberikan informasi dapat melalui kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive Restructuring*.

Dengan menggunakan format kelompok harapannya penyesuaian diri dapat meningkat dengan adanya dinamika kelompok. Wibowo (dalam Abdi, Sugiharto & Sutoyo) Dinamika kelompok adalah suatu studi yang menggambarkan berbagai kekuatan yang menentukan perilaku anggota dan perilaku kelompok yang menyebabkan terjadinya gerak perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan. Dinamika kelompok merupakan suatu hubungan psikologis yang berlangsung secara bersama dari anggota kelompok, memperhatikan perilaku manusia dalam kelompok kecil dan kekuatan yang berada dalam kelompok, penyebab tumbuhnya kekuatan itu dan akibat terhadap individu, kelompok maupun lingkungannya.

Berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri, teknik cognitive restructuring memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Steigerwald & David Stone (1999) juga pernah menggunakan cognitive restructuring untuk mengobati para pecandu alkohol. Ekennia, Otta, & Ogbuokiri (2013) menggunakan cognitive restructuring untuk mengelola nocturnal enuresis kalangan remaja. Berdasarkan beberapa penelitian di atas, teknik cognitive restructuring ini dihipotesiskan bahwa Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh.

## METODE

Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Eksperimen yang dilakukan ini adalah eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga dalam penelitian ini diasumsikan bahwa perbedaan antara pengukuran awal dan akhir merupakan efek dari adanya sebuah perlakuan. Subyek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas X yang memiliki tinggi penyesuaian diri yang rendah.

Tabel 1. Rancangan Penelitian (*One Group Pretest-Posttest Design*)

$O^1$	X	$O^2$
-------	---	-------

Keterangan:

$O^1$  : Tes awal (*pre test*)

$O^2$  : Tes akhir (*post test*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan Skala psikologis penyesuaian diri, dalam penelitian ini skala psikologis yang digunakan adalah untuk mengungkap siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Skala psikologis ini diberikan kepada subjek penelitian pada saat melakukan *pre-test* dan *post-test*. Skala psikologis ini digunakan untuk mengungkap siswa yang

memiliki penyesuaian diri rendah dan tinggi. Setelah penyebaran skala psikologis dilakukan, maka akan didapat siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Berdasarkan pengembangan instrumen data yang digunakan perlu dilakukan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Untuk memudahkan penghitungan maka digunakan bantuan SPSS 23. Diketahui terdapat 20 item yang valid dengan nilai reliabilitas skala psikologis penyesuaian diri adalah sebesar 0.656. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon* dan uji *anova*. Dalam uji *Wilcoxon*, bukan saja tanda yang diperhatikan tetapi juga besarnya beda sebelum dan sesudah *treatment* dilakukan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan kondisi objektif disekolah dapat disimpulkan bahwa perlu adanya upaya bantuan bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Konselor sekolah juga sangat membutuhkan sebuah layanan konseling kelompok yang tepat dan efektif serta efisien untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang rendah.

Oleh karena itu, perlu untuk melaksanakan layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai intervensi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Uji keefektifan layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Berdasarkan uji normalitas pada data penelitian ( $\text{sig. } 436 > 0.05$ ) diambil kesimpulan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal begitu pula dengan uji homogenitas diperoleh nilai signifikan sebesar ( $0.99 > 0.05$ ) yang artinya data dalam penelitian ini berdistribusi homogen sehingga dapat dilanjutkan untuk menggunakan uji *wilcoxon* test. Untuk melihat peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dapat dilihat pada tabel 2. Untuk melihat peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Nilai Total *pretest* dan *posttest*

Pretest	Posttest
344	462

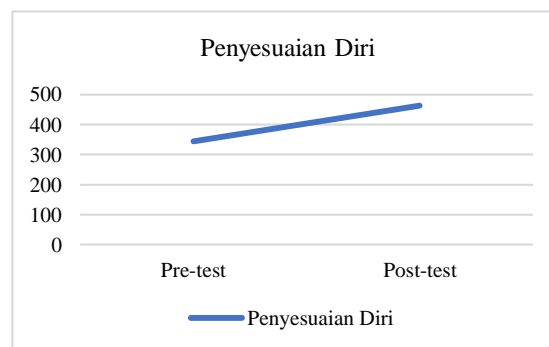
Uji efektifitas yang dikembangkan sekaligus untuk menjawab hipotesis penelitian dengan membandingkan perbedaan antara

skor pre test dan skor post test menggunakan Uji *wilcoxon* dan *one way anava*.

Tabel 3. Hasil Analisis *wilcoxon* dan *one way anava*

Wilcoxon		One Way Anava	
Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	F	Sig.
-2.521	.012	.053	.949

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan terhadap perlakuan layanan sebelum dan sesudah diberikan yaitu dengan skor nilai ( $z=-2.51 < p=0.05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data pretest dan posttest yang artinya hasil layanan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Selanjutnya berdasarkan uji. Hasil perhitungan uji *one way Anova* dari data rerata tingkat penyesuaian diri siswa antara kelompok pre-test dan post-test menunjukkan nilai sig. ( $.949 > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan secara bermakna rerata tingkat penyesuaian diri siswa pada pre-test dan post-test kelompok penelitian.



Gambar 1. Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa

Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai perilaku terlambat Penelitian Alamri (2015) menemukan bahwa teknik *self management* dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa melatih diri untuk lebih teratur dalam menjalankan kewajiban belajar, mengatur waktu luang untuk bermain, meningkatkan motivasi belajar dan mengelola waktu agar tidak terlambat bangun dan akhirnya terlambat masuk sekolah. Pada akhirnya angka ke terlambatan siswa kelas X SMA 1 Gebog dapat menurun.

Selanjutnya penelitian Putra, Suarni & Arum, (2014) menemukan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *modeling* efektif untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa kelas x smk negeri 2 singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Simpulan dalam penelitiannya menyatakan bahwa Guru BK atau pembimbing merupakan model dan pelaksana yang memiliki kompetensi untuk

melaksanakan layanan bimbingan konseling yang berlandaskan teori konseling behaviorial menggunakan teknik *modeling* secara berjenjang. Berdasarkan peneletian-penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling adalah salah cara atau intervensi yang baik dilakukan oleh Konselor Sekolah di Sekolah untuk mengurangi atau mereduksi kesulitan-kesulitan yang dialami siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis nilai Islam untuk mereduksi perilaku terlambat siswa terbukti efektif. Hal ini didasari oleh hasil uji lapangan yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis nilai Islam maka perilaku terlambat siswa menjadi berkurang.

Saran dari temuan penelitian ini adalah agar konselor sekolah mampu menyelenggarakan layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa untuk menunjang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan bidang kajian ini dengan melihat aspek-aspek internal, seperti keluarga, status ekonomi dan status sosial secara spesifik sebagai faktor yang mendukung maupun penghambat pembentukan disiplin khususnya perilaku terlambat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan karya ilmiah ini.

### **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

Semua penulis menyetujui versi terakhir naskah ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdi, S., Sugiharto, Y.P & Sutoyo, A. (2019). Group Guidance Based on Gayo Ethnic's Cultural Values to Improve Students' Islamic Characters. *Journal Unnes*. 8 (2): 112-118.
- Alamri, A. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*. 1 (1).
- Ali, M dan Asrori. (2011). *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ketujuh. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ekennia, Otta, & Ogbuokiri. (2013). Effect of Cognitive Restructuring Technique and Multi-Component Therapies in the Management of Nocturnal Enuresis among Junior Secondary Schools. *Asian Journal of Management Sciences & Education*. 2 (4), 36-45.

- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Putra, Gd. A. D., Suarni, N. K., Arum WMP. D. (2014). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. 2 (1).
- Sunarto dan Agung Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Steigerwald & Stone, David. (1999). Cognitive Restructuring and the 12-Step Program of Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 16 (4), 321–327.
- Walgito. B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset