

Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Sikap Menarik Diri pada Santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang

Munawaroh¹ Indiati^{2*} Astiwi Kurniati³

¹Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang

 munawarohbk@gmail.com, Indiati.umm@gmail.com, astiwi14@ummgl.ac.id

Abstract

This research aims to test the effectiveness of group counseling through cognitive restructuring techniques to reduce the attitude of withdrawing students from the TIDAR Islamic Boarding School, Magelang City.

The design of this research is one group pretest Posttest Design. The sample taken in this study were 7 students as the experimental group. The sample technique used was random sampling by lottery method. The method of collecting data is using a withdrawal attitude questionnaire. The data analysis method used is parametric analysis Paired sample t-test.

The results of this study indicate that the Cognitive Restructuring Technique Group Counseling is effective for reducing withdrawal attitudes. This is evidenced by the results of the paired Sample t-test with a probability value of sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Based on the results of the analysis and discussion there are differences in scores the average withdrawal attitude questionnaire. The results of the decrease in pretest and posttest scores, the highest score was 24% and the lowest was 12%, the average score decreased was 17%. The significant decrease in pretest and posttest scores indicates that Cognitive Restructuring Technique Group Counseling is effective in reducing withdrawn attitudes in students.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Attitude Withdrawal*

Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Sikap Menarik Diri pada Santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Sikap Menarik Diri Santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang

Desain penelitian ini adalah one group pretest Posttest Design . Sampel yang diambil dalam penelitian ini ada 7 santri sebagai kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling cara undian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan angket sikap menarik diri. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis parametrik Paired sample t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mengurangi sikap menarik diri .Hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired Sample t-test dengan probabilitas nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$.Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terdapat perbedaan skor rata-rata angket sikap menarik diri . Hasil penurunan skor pretest dan posttest skor tertinggi adalah 24 % dan terendah sebesar 12 % rata-rata penurunan skor sebesar 17 % . Adanya penurunan skor pretest

dan posttest secara signifikan maka menunjukkan bahwa Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mengurangi sikap menarik diri pada santri.

Kata kunci: Konseling kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Sikap Menarik Diri

1. Pendahuluan

Manusia dilahirkan sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk sosial. Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain, sehingga dalam kehidupan sehari-hari seseorang harus menjalin hubungan sosial dengan orang lain dan saling membantu antar sesama serta saling menghormati satu dengan yang lainnya demi kelancaran hidupnya di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Dengan demikian akan memperkecil seseorang bersifat individualisme. Sifat individualisme dalam diri seseorang mengakibatkan dirinya kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungannya, hal ini akan mengakibatkan individu tidak memiliki kematangan dalam bergaul dan menimbulkan perilaku menarik diri.

Penarikan diri adalah upaya untuk menghindari interaksi dengan seseorang. Menurut Townsend M.C. (1998) penarikan diri adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa sulit untuk menjalin hubungan terbuka dengan orang lain. Sedangkan menurut Depkes RI (1989) menarik diri adalah suatu tindakan pemisahan secara langsung baik perhatian maupun minat terhadap lingkungan sosial secara langsung dan bersifat menetap ataupun sementara.

Menarik diri yaitu keadaan seseorang merasa sulit untuk membentuk hubungan terbuka dengan orang lain (Muhith, 2015).. Seseorang yang memiliki sikap menarik diri akan merasa bahwa dia akan merasa sendiri dan mempunyai kesempatan untuk berbagi perasaan dengan orang lain.

Masalah sikap menarik diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki sikap menarik diri dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, menyendiri, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Dalam kehidupan sosial, siswa yang memiliki sikap menarik diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, sulit bergaul, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar siswa yang memiliki sikap menarik diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi kalau disuruh maju ke depan kelas. Dampak dari semua itu bermuara pada bidang kehidupan karir siswa, yaitu siswa mengalami hambatan dalam merencanakan dan menentukan pilihan studi lanjutnya atau menentukan pilihan karirnya.

Kenyataan yang terjadi di lapangan setelah dilakukan observasi oleh peneliti di Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang menunjukkan bahwa masih ada santri yang mempunyai sikap menarik diri tampak dalam interaksi antar santri maupun interaksi dengan komponen Pondok yang lain, santri yang memiliki sikap menarik diri akan menghindari suatu hubungan komunikasi dengan teman atau gurunya karena merasa

ditolak dan tidak diterima. Bahkan mereka akan lebih percaya diri atau lebih suka berkomunikasi dengan siswa yang umurnya jauh dibawahnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren TIDAR, ditemukan 7 santri yang mempunyai sikap menarik diri dengan ciri-ciri yang sama yaitu santri cenderung pendiam dan pasif dalam proses belajar mengajar dikelas, lebih senang menyendiri, selalu sedih, sering menunduk, seikit temannya, kurang berkomunikasi dengan yang lain dan sulit bergaul. Hal tersebut diketahui setelah wawancara yang peneliti dengan pengasuh Pondok Pesantren TIDAR, wali kelas, guru kelas, dan beberapa siswa. Permasalahan yang ditunjukkan santri bisa ditangani melalui bimbingan konseling yang sesuai dengan keadaan tersebut agar santri lebih terbuka dengan lingkungannya. Peneliti menggunakan konseling kelompok melalui Tehnik Restrukturisasi Kognitif karena dengan konseling kognitif teknik restrukturisasi kognitif konseli belajar untuk memiliki persepsi baru ketika menghadapi permasalahan, kegiatan bimbingan dan konseling dilakukan dengan jumlah 4-6 orang karena dapat meningkatkan efektivitas kerja dan efisiensi waktu untuk menangani banyak kasus yang mengalami permasalahan yang sama,yaitu sikap menarik diri dari lingkungan.Apabila dilaksanakan secara individu akan membutuhkan waktu yang banyak.

Sesuai uraian diatas maka peneliti mengangkat masalah tentang” Efektifitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Sikap Menarik Diri pada santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang.

2. Metode

Rancangan penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre-Eksperimental Desain* jenis *Pretest-Posttest One Group Desain* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembanding.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran *Pretest* dengan menggunakan angket perilaku menarik diri, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan memberikan konseling kelompok melalui tehnik restrukturisasi kognitif. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali *Posttest* dengan menggunakan angket perilaku pengurangan sikap menarik diri yang dinyatakan valid. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode random sampling dengan sampel berjumlah 6 orang dari santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang. Subjek diberikan pretest untuk mengukur sikap menarik diri awal lalu diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif, langkah selanjutnya adalah dilakukan posttest kemudian nilai pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat efektifitas konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi sikap menarik diri santri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pengasuh Pondok Pesantren TIDAR, wali kelas, guru kelas, dan beberapa siswa.serta menggunakan angket sikap menarik diri untuk mengumpulkan data. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data hasil uji

statistik. Untuk membuktikan hipotesisi dalam penelitian ini penulis membandingkan tingkat sikap menarik diri santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan rumus t-test dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 16.00 for windows. Jika hasil uji menunjukkan hasil signifikan, maka model konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan sikap menarik diri santri.

Tabel 1. Penurunan Skor Pretest-Posttest

Subjek	Pretest	Post test	Penurunan
LS	Skor 179 Kurang memperhatikan dan suka melamun	Skor 145 Antusias mengikuti kegiatan dan mulai terbuka	34
AD	Skor 172 Masih malu dan diam dalam kegiatan	Skor 131 Mulai berbicara dan mengungkapkan apa yang dia inginkan dalam kegiatan	41
FD	Skor 184 Awal pertemuan belum mau terbuka	Skor 161 Mulai aktif dalam kegiatan dan mau mengeluarkan pendapat	23
FS	Skor 183 Belum memperhatikan dan belum terbuka	Skor 157 Aktif dalam kegiatan dan mau menyampaikan ide saat kegiatan	26
NH	Skor 197 Masih sulit diajak diskusi	Skor 149 Aktif dan menyenangkan	48
EY	Skor 169 Tidak mau menyampaikan pendapatnya	Skor 149 Aktif dan mau menyampaikan pendapat	20
RE	Skor 165 Pasif dalam kegiatan	Skor 144 Aktif dalam menyampaikan pendapat	21

3. Hasil

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Restruturisasi Kognitif* efektif untuk mengurangi sikap menarik diri santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang terbukti dengan adanya perubahan penurunan tentang hasil nilai angket sikap menarik diri pada santri sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Penurunan sikap menarik diri juga terlihat pada pengamatan yang dilakukan pada skala pra-pengukuran oleh mereka yang memiliki skor rata-rata 178 hingga 148 pada pasca-tes. Penurunan sikap menarik diri dipengaruhi oleh faktor kepentingan

pribadi, faktor motivasi ketua kelompok, dan faktor pendukung kegiatan pembinaan kelompok. Penurunan sikap menarik diri juga terlihat pada observasi peneliti selama kegiatan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi sikap menarik diri. Hasil penelitian ini diperoleh dengan hasil probabilitas asimtotik. signifikan $0,005 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pretest dan posttest yang signifikan.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre test - Post test	3.04286E1	10.84523	4.09911	20.39841	40.45874	7.423	6	.000

Gambar 1. Hasil Perhitungan T-test menggunakan SPSS 16.00 for windows

4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Restruturisasi Kognitif* efektif untuk mengurangi sikap menarik diri santri Pondok Pesantren TIDAR Kota Magelang, dibuktikan dengan adanya perubahan penurunan tentang hasil skor angket sikap menarik diri pada santri sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah diberikan *treatment*. Diantaranya adalah NH, santri yang memiliki sikap menarik diri tinggi dengan skor *pretest* 197 kemudian menurun dengan skor *posttest* 149. Konseling kelompok dilakukan dengan teknik *Restruturisasi Kognitif* dimana NH melakukan aktivitas perilaku yang baik, dilihat dari aktif nya NH saat menjalankan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Penurunan sikap menarik diri terlihat dari intensitas komunikasi siswa antara satu sama lain untuk pengenalan dan latihan dengan dukungan positif dan pelaksanaan mereka sesuai dengan pelaksanaan konseling kelompok. Siswa yang pada mulanya malu untuk berbicara tentang penjagaan diri selama acara konsultasi, menyelesaikan masalah ini. Beberapa siswa yang pada mulanya tidak peduli dan malu untuk berinteraksi, mengalami perubahan, berinteraksi terus-menerus dengan orang lain.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik *Restrukturisasi Kognitif* efektif untuk menurunkan sikap menarik diri santri". Hasil penelitian ini diperoleh dengan hasil probabilitas asimtotik. Bertanda. (2-tailed) < 0,05 atau $0,005 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima, dilanjutkan dengan uji-t sampel berpasangan Dasar pengambilan keputusan dalam, dapat diprediksi dan dinilai setelah mengisi sendiri angket sikap yang menarik, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat secara efektif mengurangi sikap menarik diri. Keuntungan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah konselor mencoba mengklarifikasi dan mengidentifikasi pemikiran yang merugikan secara pribadi dan menyelarasakannya ke arah yang lebih realistis sehingga dapat membantu konseli mengatasi masalah yang berkaitan dengan sikap menarik diri, selain itu penelitian dilakukan di Pondok Pesantren sehingga permasalahan lebih kompleks karena selama 24 jam santri akan selalu bertemu dengan orang yang sama, santri juga jauh dari orang tua sehingga kerjasama dengan yang lain harus dibangun.

Proses pelaksanaan penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tentunya mengalami hambatan atau kendala. Hambatan yang dialami yaitu kurang efisiennya waktu karena wabah covid-19 dan peraturan PPKM sehingga dibatasi dalam pertemuan atau perkumpulan. Selain itu, pada awal pertemuan anggota kelompok belum terbuka karena masih malu dan belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok, sehingga kesulitan dalam mengaktifkan suasana konseling kelompok dan dibutuhkannya Motivasi yang kuat dalam terapi ini, karena keinginan batin dapat mengubah perilaku, terapis sangat penting untuk mendidik dan memberikan inti proses terapi.

Referensi

- [1] Enford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Dikethui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [2] Geldard, K. D. (2011). *Konseling Anak-anak*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [3] Giganti, P. (2007). Why Teach Problem Solving, Part I: The World Needs Good Problem Solvers!. *ComMuniCator*, 31(4), 15-16.
- [4] Gladding, S. T. (2012). *Konseling (Profesi Yang Menyeluruh)*. Jakarta: Indeks 2012.
- [5] Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- [6] Komalasari, W. K. (Teori dan Teknik Konseling). 2016. Jakarta Barat: PT Indeks.
- [7] Kurnanto, M. (2013). *Koseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- [8] Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMMPress.
- [9] Mastur, D. S. (2012). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrujkturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>, 80.
- [10] Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa teori dan aplikasi*. Jakarta: Andi Offset.

- [11] N. Krisna T.A, N. N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restruturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI Ipa 1 SMA Negeri 3 Singajara. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol:2 No 1.
- [12] Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Reflika Aditama.
- [13] Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* . Padang: Universitas Negeri Padang.
- [14] Tukiran, E. S. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- [15] Winkel, W. H. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* . Yogyakarta : Media Abadi.
- [16] Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.