PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII-H SMP NEGERI 2 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Jurusan Bimbingan dan Konseling

OLEH:
FITRIA SEPTIANI
NPM. : 12.1.01.01.0196

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

FITRIA SEPTIANI
NPM: 12.1.01.01.0196

Judul:

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII-H SMP NEGERI 2 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetuji untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal:_____

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd.	**Ikke Yuliani Dhian P.,M.Pd.**
NIDN. 0726125801	NIDN. 0726079001

ii

Skripsi oleh:

FITRIA SEPTIANI
NPM: 12.1.01.01.0196

Judul:

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII-H SMP NEGERI 2 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal 05 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dra. Hj. Endang Ragil W.P, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Setya adi sancaya, M.Pd. _____
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.Pd., M.M. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII-H SMP NEGERI 2 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Fitria Septiani
12.1.01.01.0196
FKIP–Bimbingan dan Konseling
fitriaseptiani_17@yahoo.com
Dra. Endang Ragil W.P, M.Pddan Ikke Yuliani Dhian P.,M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Fitria Septiani: Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Grogol Tahun Pelajaran 2015/2016, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP, UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi peneliti, bahwa di kelas VIII-H nampak bahwa dinamika kelompok dalam kelas tidak berjalan sebagaimana mestinya. Akhibatnya suasana kelas menjadi pasif, tidak kondusif, dan tidak ada kebersamaan antar siswa. Hal tersebut disebabkan tingkat kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah.

Permasalah penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah pelaksanaan penerapan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa?. (2) Apakah penerapan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy* dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *Pre Eksperimental* dan model penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design.*Penelitian ini dilakukan dengan pemberian konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy* pada sampel penelitian sebanyak enam siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah dan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan.Sedangkaninstrumen yang digunakan yaitu angket, lembar *Though Record*, dan penilaian berupa catatan hasil konsling kelompok.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah :(1) Pemberian konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yang melibatkan sampel untuk berperan aktif agar dinamika kelompok berjalan dengan baik.(2) Hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh hasil yaitu T_{hitung} adalah 3 dan nilai T_{kritis} pada taraf signifikansi ($\propto$) 5% dengan responden (N) yaitu 6, adalah 0. Sehingga, $T_{hitung} \geq T_{kritis}$ atau yaitu 3 > 0.Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan peneyesuaian diri siswa setelah diberi layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy*.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan : (1) Tujuan pokok penerapan konseling kelompok pendektan *Cognitive Behaviour Theraphy* adalah untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Diharapkan guru bisa menjadi *figure* yang baik agar dapat menjadi *role model* yang pantas ditiru dan diteladani oleh siswa. (2) Guru BK masih perlu meneliti terus menerus, untuk memastikan bahwa teknik yang digunakan disesuaikan dengan permasalahan dan karakteristik siswa.

Kata kunci : konseling kelompok, *Cognitive Behaviour Theraphy*, kemampuan penyesuaian diri siswa.

I. LATAR BELAKANG

Berdasasrkan hasil observasi Praktikum Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Grogol tahun pelajaran 2015/2016, banyak sekali siswa yang mengalami masalah terkait dengan keterampilan sosial khusus dalam hal ini adalah masalah penyesuaian diri,baik secara pribadi maupun sosial. Seperti yang terjadi pada kelas VIII-H dari segi penyesuaian diri secara sosial dapat dilihat dimana: 1) Dinamika kelompok dalam kelas tidak berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini terlihat bila ada penugasan kerja kelompok, dimana ketika sudah dibentuk kelompok tetapi tiap siswa lebih memilih berkumpul dengan teman yang sudah akrab dibanding bekerja bersama dengan kelompok yang telah dipilhkan oleh guru. 2) Adanya pelabelan pada beberapa teman, sehingga siswa tidak mau dikelompokkan dengan teman teman yang dianggap "tidak cantik", "tidak menarik","tidak pintar", dan "pendiam". 3) Sulit untuk memnbentuk kelompok dikarenakan masing-masing siswa miliki teman akrabnya sendiri-sendiri, sekalipun diberi penawaran seperti *reward* (hadiah) agar mau berkumpul dengan kelompok yang telah diberikan oleh guru.4) Sering bekerja sendiri meskipun sudah dibentuk kelompok, hal ini dikarenakan teman dalam kelompok tidak mau membantu atau siswa tersebut tidak menyukai teman dalam kelompokanya. 5) diluar jam pelajaran adanya pengelompokan sesuai dengan kelompok masing-masing, sehingga beberapa siswa tidak memiliki kesempatan untuk menjalin pertemanan dengan yang lain akhirnya memilih untuk menyendiri.

Dari observasi lain untuk masalah penyesuaian diri secara pribadi disebabkan 1) Jam pelajaran memiliki durasi yang panjang dalam sehari, menyebabkan siswa terlihat jenuh dan bosan sehingga beberapa siswa sering izin ke kamar mandi atau izin membeli bolpoin hanya untuk menghilngankan kepenatan setelah duduk berjam-jam. 2) banyaknya materi yang harus segera diselesaikan pada akhirnya guru memberti tugas yang banyak dimasing-masing mata pelajaran, hal ini menyebabkan anak yang tidak atau kurang mampu mengerjakannya lebih memilih untuk mencontek teman bahkan membolos. 3) sering terlihat mengantuk dan sering terlihat tidak fokus ketika mengikuti pelajaran. 4) saat pelajaran berlangsung beberapa siswa sering menganggu teman atau mengajak teman berbicara.

Hal tersebut diatas diperjelas dengan wawancara secara terbuka dengan beberapa guru yang mengajar di VIII – H. Dari wawancara tersebut diperoleh

informasi bahwa keadaan kelas VIII – H memang tidak kondusif. Sering adasiswa berkeliaran didalam kelas dan menganggu teman saat jam pelajaran berlangsung, sehingga dianggap tidak sopan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan. Selain itu beberapa siswa juga dianggap kurang "menghormati" bila ada guru yang mengajar karena tidak memperhatikan atau saat siswa sibuk berbicara dengan teman sebangkunya.Ditambah lagi dengan pernyataan bahwa ada siswa yang mengabaikan PR atau tugas yang diberikan.Hal tersebut menimbulkan penilaian tersendiri bagi guru. Siswa dianggap mengabaikan dan tidak mematuhi apa yang ditugaskan. Keadaan tersebut membuat guru langsung melaporkan masalah tersebut pada guru Bimbingan dan Konseling(BK) karena siswa dinilai sebagai"anak bermasalah".

Dengan berbagai macam tugas yang dimiliki oleh guru BK maka untuk mengatasi salah satu permasalahan seperti yang dipaparkan diatas, maka diberikan layanan konseling kelompok pendekatan Perencanaan dan penerapan layanan konseling kelompok difokuskan pada kebutuhan-kebutuhan para siswa pada saat ini dalam parameter sekolah.Fokus layanan bagi siswa digolongkan pada pencegahan, pengembangan, dan beorientasi krisis (Astuti, 2012: 8).

Dengan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, untuk mencapai tujuan Bimbingan dan Konseling yang bermanfaat bagi siswa, maka alternatif pemecahan masalah atau solusi yang diberikan konselor adalah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Campbell & Dahir (Astuti, 2012: 10) menerangkan bahwa konseling kelompok di sekolah menengah adalah suatu layanan yang diberikan kepada para siswa sebagai bagian dari suatu program layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah lanjutan yang komprehensif . Implementasi layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai satu intervensi yang efektif Gladding(Astuti, 2012: 10), dan terdapat temuan bahwa banyak konselor sekolah menengah yang secara efektif merencanakan dan menerapkan layanan konseling kelompok secara berkelanjutan.

Dalam konseling kelompok ini, digunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk mengatasi permasalahan siswa terkait penyesuaian diri. Menurut Alford & Beck (Muqodas, 2011:)CBT merupakan pendekatan konseling yangdidasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi

kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

Selain itu CBT digunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang malasuai, dan fungsi kognitif yang terhambat, yang mendasari aspek kognitifnya yang ada (Gunarsa, 2007 : 227).

Dengan demikian konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) diharapkan dapat dijadikan solusi alternatif dari permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa.

I. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa (Y) melalui penerapan layanan konseling kelompok *Cognitive Behaviour Theraphy* (X) pada siswa kelas VIII-H di SMP Negeri 2 Grogol tahun pelajaran 2015/2016. Maka dalam pelaksanaannyadigunakan pendekatan kuantitatif.Menurut Sugiyono (2011: 7) penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.Sedangan metode penelitiannya menggunakan*Pre EksperimentalDesign.*

Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.(Sugiyono, 2008: 7).Selain itu, Sugiyono mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen pada prinsipnya sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian eksperimen ini adalah *onegroup pretest-posttestdesign.*Menurut Sugiyono (2011: 74) desain *One Group Pretest-Posttest* ditandaidengan adanya *pre-test* sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol.

Melalui desain ini pemberian perlakuan hanya dilakukan pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran.Yang pertama yaitu O_1*(pre test)* untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Theraphy*(CBT).Kemudian diberi perlakuan berupa layanan konseling

kelompokyang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. Selanjutnya pengukuran yang kedua O_2*(post test*) dilakukan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok *Cognitive Behaviour Theraphy*.

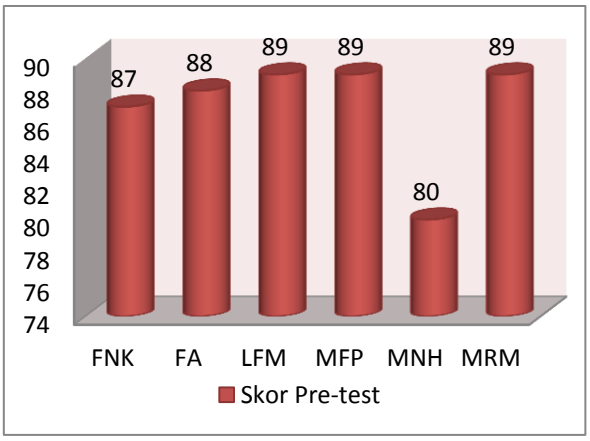
Dengan adanya perbedaan darihasil *pre test* dan hasil *post test* diasumsikan bahwahasil tersebut merupakan efek dari perlakuan yang telah diberikan. Berikut bagan design penelitian *one group pretest-posttest.*

Pre-Test	Perlakuan (*Treantment*)	*Post-Test*
O1	**X**	**O2**

Bagan3.2.2 Desain penelitian *one group pretest-posttest design*

II. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum diberikan konseling, peneliti melakukan *pre-test* untuk mendapatkan data subyek yang akan diberikanlayanan konseling kelompok dengan memberikan angket kemampuan penyesuaian diri siswa. Pelaksanaan *pre-test* di kelas VIII-H dengan populasi sebanyak 32 siswa.Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 6 (enam) siswa yang memiliki skor terendah yakni FNK, FA, LFM, MFP, MNH, dan MRM.Ke-enam siswa tersebut dijadikan subyek penelitian yang akan diberi layanan konseling kelompok pendekatan CBT. Dan berikut grafik perolehan skor pre-test subyek.



Gambar 4.2.2DiagramKemampuan Penyesuaian Diri Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* diperoleh 6 (enam) siswa yang dijadikan subyek penelitian. Subyek tersebutkemudian diberi layanan konseling kelompok pendekatan CBT sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi 1 x 60 menit pada setiap sesi/pertemuan. Tahapan-tahapan konseling kelompok pndekatan CBT adalah sebagai berikut :

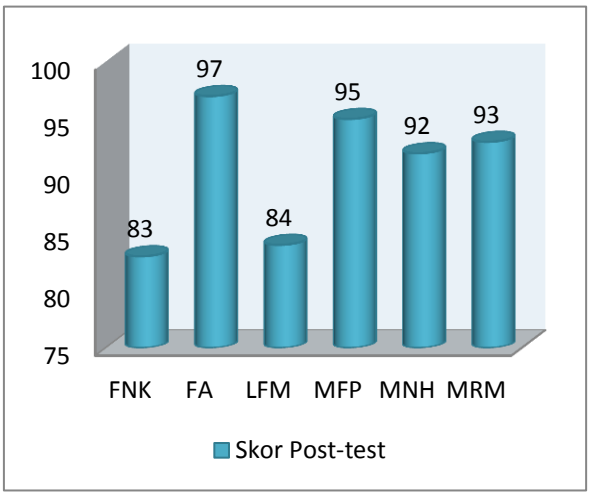
a. Tahap 1 : assesmen dan diagnosa

b. Tahap II : intervensi sumber pikiran-pikiran negatif

c. Tahap III : memonitoring hasil *thought record* dan relaksasi

d. Tahap IV : modifikasi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif

Setelah layanan konseling kelompok pendekatan CBT selesai diberikan, subyek diberikan angket kemampuan penyesusian diri siswa (*post-test*). Pemberian *post-test* ini digunakan untuk mengukur atau melihat ada tidaknya perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan CBT.Data yang disajikan berikut merepresentasikan keadaan siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok pendekatan CBT.

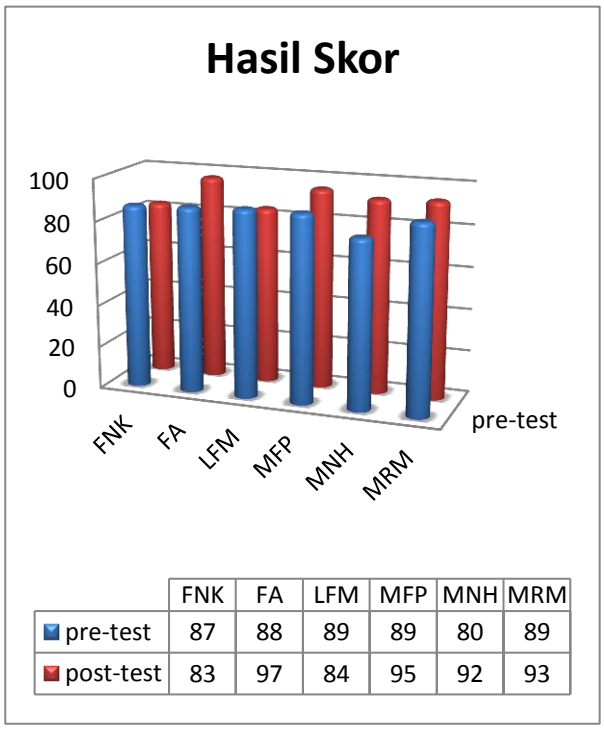


Gambar 4.2.2DiagramKemampuan Penyesuaian Diri Siswa Setelah Diberikan Perlakuan

Dari diagram diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan pada siswa hasil pemberian angket *post-test*. Dapat dilihat empat siswa lain, yakni FA, MFP, MNH dan MRM menunjukan adanya peningkatan dengan skor masing-masing 97, 95, 92, dan 93. Sedangkan dua diantaranya justru mengalami penurunan yakni FNK dengan skor 83 dan LFM dengan skor 84.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau perubahan baik sebelum dan sesudah diberikan perlakukan, maka dapat dilihat dari hasil analisis data dengan mengguna teknik uji T untukmencari T_{hitung}, menggunakan rumus*Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh nilaiT_{hitung} adalah 3 dan nilai T_{kritis} pada taraf signifikansi (∝) 5% dengan responden (N) yaitu 6, adalah 0. Sehingga keputusannya adalah $T_{hitung} \geq T_{kritis}$atau 3 > 0 maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan peneyesuaian diri siswa setelah diberi layanan konseling kelompok pendekatan CBT. Dan berikut grafik hasil analisis data kelompok.



Gambar 4.2.2DiagramKemampuan Penyesuaian Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

III. DAFTAR PUSTAKA

Agustina, Lya. (2012). Penyesuaian diri remaja. (Online), tersedia https://lyaagustina.wordpress.com/2012/03/10/penyesuaian-diri-remaja-di-sekolah/.Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Aji, Sugeng F. (2012). *Pendidikan dan Pembentukan Karakter*. (Online), tersedia https://abiechuenk.wordpress.com/2012/01/17/pendidikan-dan-pembentukan-karakter/. Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Aldrin, Neil. (2014). *Apakah Cognitif Behavior Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif*. (Online), tersedia http://viavitae.co.id/apakah-cognitive-behaviour-therapy-cbt-atau-terapi-perilaku-kognitif/.Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Renika Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Renika Cipta

Astuti, Budi. 2012. Modul konseling individual. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Enung, F. 2008. *Psikologi Perkembangan Peserta didik.*Bandung : CV Pustaka Setia

Gunarsa, Singgih D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. (Online), tersedia https://books.google.co.id/books?id=vjvjGDxJi4C&pg=PA228&dq=kognitif+behavior+terapi&hl=en&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=kognitif%20behavior%20terapi&f=false.Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Handoko, Adi. (2013). *Konseling Kognitif Behavior*.(Online),tersedia http://adihandoko.blogspot.co.id/2013/02/konselingkognitifbehavior.3066.html. Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Harahap, M.C. 2012. *Dinamika Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan FisikWanita Dewasa Madya Bekerja dan Tidak Bekerja*. (Skripsi, Universitas Sumatra Utara, 2012). (Online), tersedia http:/repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/33593/4/Chapter%20II.pdf. Diakses pada 17.00 WIB 15/12/2015

Mahfud, Agus. (2013). *Fungsi dan Peran Lembaga Pendidikan.* (Online), tersedia http://kangmahfudz.blog.com/2013/11/21/fungsi-dan-peran-lembaga-pendidikan/.Diakses 17.00 WIB 15/12/2015

Maryati, Nina. 2015. *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja.* Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. (Online), tersedia http://digilib.uin.suka.ac.id/17153/1/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf. Diakses 17.00 WIB 20/12/2015

Muqodas, Idat. 2011. *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatanpraktek Konselingdi Indonesia.*Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia

Nurfuad, Achlis. 2012. *Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 2 juwana tahun 2012/2013.* Skripsi.Semarang: BK FIP UNNES. (Online), tersedia http:/lib.unnes.ac.id/17867/1/1301408048.pdf. Diakses 17.00 WIB 20/12/2015

Sarwono, Sarlito W. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sudrajat, Akhmad. (2008, 14 Maret).*Tujuan Bimbingan dan Konseling*. (Online), tersedia https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/14/tujuan.bimbingan.dan.konseling/. Diakses pada Diakses 14.00 WIB 20/12/2015

Sugiyono. 2006. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharyadi & Purwanto. 2004. *Statistik untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*. Jakarta: Salemba Empat

Widyasih, Ratih A. (2013). *Penyesuaian Diri dan Pertumbuhan*.Semarang : UT