

EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL ASOSIATIF SISWA

Elvi Fitriyani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi
Email: elvafitri01@gmail.com¹

Abstrak

Interaksi sosial asosiatif adalah proses interaksi pranata sosial yang arahnya, terbentuknya persatuan. Bentuk interaksi sosial Asosiatif yaitu : (1) kerjasama (cooperation), Kerjasama disini dimaksudkan sebagai suatu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok manusia untuk mencapai satu atau beberapa tujuan bersama; (2) Akomodasi (Accomodation) merupakan suatu cara untuk menyelesaikan pertentangan tanpa menghancurkan pihak lawan sehingga lawan tidak kehilangan kepribadiannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana keefektifan konseling Cognitive Behavior Therapy dalam meningkatkan interaksi sosial asosiatif siswa kelas XI IPS SMAN Srono. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain eksperimen dengan menggunakan rancangan control group pretest-postest design. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuesioner, observasi dan wawancara. Metode analisis Sedangkan teknik analisis yang digunakan yaitu; (1) teknik analisis dekriptif, (2) Uji Prasyarat Analisis dan (3) Uji Hipotesis.

Kata Kunci : *Interaksi sosial asosiatif, Cognitive Behavior Therapy*

Abstract

A place for social interaction associative is the process of the interaction of the existing social pranata man fleeing straight before him , to the establishment of the the union of .The form of place for social interaction and associative pt pgn promised to supply: (1) cooperation (cooperation) , cooperation here intended as a a joint venture between a person or individual service any group of human beings in order to achieve one or some purpose along; (2) the accommodation of (accomodation) is a way to put the finishing touches to a fate similar to the without or destroyed more than half parties an opponent so that an opponent do not miss a kepribadiannya.tujuan of this research is to examination of how the effectiveness of counseling cognitive behavior therapy in improving the place for social interaction and associative student of class xi and the remaining buses public high school or vocational srono ips .The lord purpose that is used in this research is design eksperimen by the use of the design of pretest-postest control group including on the instrument types .The methodology that was used on of this research is data collection method that is used is identification a method of the questionnaire , observation and the objective of the interview .The method of analysis while the technique of of analysis that was used.

Keywords: *Social interaction asositif, Cognitive Behavior Therapy.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan besar pada fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, 2007). Seluruh tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (dalam Anshori, 2013).

H. Borner (dalam Abu Ahmadi, 2009:49) menyatakan “bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu atau lebih, di mana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya”. Dalam interaksi sosial siswa dengan kelompok teman sebaya di sekolah, akan terjadi interaksi sosial yang saling mempengaruhi satu dengan lainnya baik dalam berbagai hal seperti kerjasama, persaingan dan konflik (dalam Melchioriyusni, 2013).

Interaksi sosial asosiatif adalah proses interaksi pranata sosial yang arahnya, terbentuknya persatuan. Bentuk interaksi sosial Asosiatif yaitu : (1) kerjasama (*cooperation*), Kerjasama disini dimaksudkan sebagai suatu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok manusia untuk mencapai satu atau beberapa tujuan bersama; (2) Akomodasi

(*Accomodation*) merupakan suatu cara untuk menyelesaikan pertentangan tanpa menghancurkan pihak lawan sehingga lawan tidak kehilangan kepribadiannya.

Dapat dikatakan interaksi sosial asosiatif sangat penting bagi siswa, mengingat sifat dasar manusia yang tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan orang lain. Begitu juga siswa pastinya membutuhkan kawan, serta teman dalam membantu memecahkan permasalahan, saling bekerja sama, dan saling berakomodasi dalam menghadapi suatu masalah.

Di sekolah sangat mungkin ditemukan siswa yang bermasalah, dengan menunjukkan berbagai gejala penyimpangan perilaku yang merentang kategori ringan sampai berat. Upaya untuk menangani siswa yang bermasalah, khususnya terkait dengan pelanggaran disiplin sekolah dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu: (1) Pendekatan disiplin; (2) Pendekatan bimbingan dan konseling. Penanganan siswa bermasalah melalui pendekatan disiplin merujuk pada aturan dan ketentuan (tata tertib) yang berlaku di sekolah beserta sanksinya. Sebagai salah satu komponen organisasi sekolah, aturan (tata tertib) siswa beserta sanksinya memang perlu ditegakkan untuk mencegah sekaligus mengatasi terjadinya berbagai penyimpangan perilaku siswa. Kendati demikian, harus diingat sekolah bukan “lembaga hukum” yang harus mengobrol sanksi kepada siswa yang

mengalami gangguan penyimpangan perilaku. Sebagai lembaga pendidikan, justru kepentingan utamanya adalah bagaimana berusaha mengurangi atau bahkan menyembuhkan segala penyimpangan perilaku yang terjadi pada para siswanya. Oleh karena itu, disinilah perlu digunakan pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*.

Berkaitan dengan permasalahan yang muncul maka akan dilakukan penelitian dalam rangka meningkatkan perilaku interaksi asosiatif siswa SMAN 1 Srono kelas XI IPS. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan. Peneliti akan menggunakan konseling CBT karena berdasarkan jurnal penelitian Larasati dengan judul “Upaya Perubahan Perilaku Membolos Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Model CBT (2015)”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa CBT efektif mengurangi perilaku membolos siswa. Sehingga peneliti akan menggunakan pendekatan konseling CBT karena dipandang mampu dalam mengentaskan permasalahan kurangnya interaksi sosial asosiatif di kelas XI IPS SMAN 1 Srono.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Terapi *Cognitive Behavior* dikembangkan oleh beberapa ahli, antara lain Albert Ellis dengan Rational Emotive Therapy, Aaron T. Beck dengan *Cognitive Therapy*, Donald Meichenbaum dengan *Cognitive*

Behavior Modification, dan Arnold Lazarus dengan *Multimodal Therapy*. Sumbangan yang tidak kalah berharga diberikan pula oleh Michael Mahoney, Vittorio Guidano dan Giovanni Liotti (Oemarjoedi, 2003:15). Menurut Oemarjoedi (2003:17) *Cognitive Therapy* Aaron T. Beck menyebut aliran teorinya sebagai *Cognitive Therapy* (CT), dimana ia mengembangkan teori ini pada kasus-kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus kecemasan dan phobia, serta berlanjut pada kasus-kasus gangguan kepribadian.

Tujuan dari konseling *Cognitive Behavior* (Oemarjoedi, 2003: 9), yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang menyangkut hubungan antarindividu, individu (seseorang) dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Tanpa adanya interaksi sosial maka tidak akan mungkin ada kehidupan bersama. Proses sosial antar manusia yang berlangsung sepanjang hidupnya didalam masyarakat. Menurut Soerjono Soekanto, proses sosial diartikan sebagai cara-cara berhubungan yang dapat

dilihat jika individu dan kelompok-kelompok sosial saling bertemu serta menentukan sistem dan bentuk hubungan sosial.

Interaksi sosial asosiatif merupakan interaksi sosial yang memiliki nilai-nilai positif dan mendukung individu atau kelompok dalam mencapai tujuannya.

Hubungan sosial selalu ada dalam masyarakat dan merupakan bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Hubungan sosial akan memberi warna kedinamisan pada kehidupan masyarakat. Hubungan sosial ada yang bersifat positif dan ada pula yang bersifat negatif. Kedua sifat yang berlainan ini akan menimbulkan dampak interaksi yang berlainan pula. Hubungan sosial yang positif akan membawa masyarakat dalam kedamaian dan ketenangan dan selanjutnya akan tercipta integrasi (persatuan) pada masyarakat tersebut. Sebaliknya, hubungan masyarakat yang bersifat negatif, akan membawa konflik pada masyarakat dan akhirnya akan terjadi perpecahan dalam lapisan masyarakat.

Hipotesis pada penelitian ini adalah (1) *Konseling Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial asosiatif siswa kelas XI IPS SMAN 1 Srono; dan (2) terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan dalam meningkatkan interaksi sosial asosiatif siswa.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 bagian yaitu dengan Teknik analisis Deskriptif. Data instrumen interaksi sosial dianalisis secara deskriptif dan dinyatakan dengan jenjang kualifikasi. Jenjang kualifikasi dikategorikan berdasarkan skor rata-rata (\bar{X}), mean ideal (M_i), dan standar deviasi ideal (SD_i).

Setelah itu dilanjutkan dengan uji prasyarat yang terdiri dari ; (1) Uji Normalitas yaitu normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji normalitas sebaran data menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov Test* dan *Shapiro Wilk Test* (Candiasa, 2004). Uji ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Kriteria pengujiannya adalah data memiliki sebaran distribusi normal jika angka signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 dan dalam hal lain sebaran tidak berdistribusi normal; dan (2) Uji Homogenitas, digunakan untuk mengetahui apakah kelompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama. Kesamaan asal sampel ini dibuktikan dengan adanya kesamaan varians kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut. Jika tidak ada perbedaan varians antara kelompok-kelompok sampel ini berarti bahwa kelompok tersebut bersifat homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang sama (Sugiyono,

2010). Uji homogenitas varians antar kelompok menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance* (Candiasa, 2004). Uji ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Pedoman yang digunakan untuk menetapkan homogenitas, yaitu (1) menetapkan taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$), (2) jika signifikansi yang diperoleh $> \alpha$, maka varians setiap sampel sama (homogen), (3) jika signifikansi yang diperoleh $< \alpha$, maka varians setiap sampel tidak sama (tidak homogen).

Bila uji prasyarat analisis terpenuhi, selanjutnya adalah uji hipotesis. Sebagai langkah lebih lanjut dalam penelitian ini, dilakukan suatu prosedur analisis terhadap data-data yang diperoleh peneliti. Tujuan dari analisis data ini adalah mengungkapkan apa yang ingin diketahui dari penelitian ini.

Dalam menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, penulis menggunakan dua analisis statistik, antara lain (1) analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* dan (2) analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*. Dasar Pengambilan keputusannya adalah ; (1) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak, (2) Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima. Dan berdasarkan nilai probabilitasnya; (1) Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima, (2) Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Analisis statistik *correlated data/paired sampel t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (Seniatai, Yulianto dan Setiadi, 2005:119).

4. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi experimental* (eksperimen semu), dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan *control group design* dipilih dengan pertimbangan bahwa dalam eksperimen semu, tidak memungkinkan untuk merandom subjek dalam kelompok populasi secara utuh. Selanjutnya *pretest* dan *posttest* berarti memberikan tes kepada subjek sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan interaksi sosial asosiatif.

E	O1	X	O2

K	O1	-	O2

(Sumber: Dantes, 2012:97)

Keterangan :

- E : kelompok eksperimen
K : kelompok kontrol
X : konseling kelompok CBT
- : konseling kelompok tanpa teknik khusus
O1 : pengamatan awal, berupa *pre-test* sebelum diberikan perlakuan.
O2 : pengamatan akhir, yaitu pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan

Muhamad, *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam: Pendekatan Kuantitatif (Dilengkapi dengan Contoh-contoh Aplikasi: Proposal Penelitian dan Laporanannya)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.

5. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Mehrens, W. A. & Lehmann, I. J. 1984. *Measurement And Evaluation In Education and Psychology, Third Edition*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Melchioriyusni.2013. Padang, *Interaksi Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan BK*.Jurnal, Universitas Negeri Padang.
- Mesa.M. 2012. Hubungan Antara Kemampuan Berinteraksi Sosial Dengan Hasil Belajar. Jurnal, Universitas Negeri Padang, (online).