

## EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI PERASAAN *INSECURE* SISWA KELAS VIII A di MTs NURUL IMAN SUKOJATI BANYUWANGI

Nur Muhammad Rohim<sup>1a</sup>, Heriberthus Wicaksono<sup>2b</sup>, Ratna Wulandari<sup>3c</sup>

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

[nurmuhammadrohim45@gmail.com](mailto:nurmuhammadrohim45@gmail.com)

(\*) Corresponding Author  
082257041382

### ARTICLE HISTORY

**Received** : 05-07-2023

**Revised** : 18-08-2023

**Accepted** : 17-09-2023

### KEYWORDS

Keywords: *Group counseling, CBT Approach, Self-instruction Technique, Insecure*

### ABSTRACT

The research was conducted to determine the effectiveness of group counseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach with *Self-instruction* technique to reduce *insecure* feelings of class VIII A students at MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi. This study used a quasi-experiment with a one group pretest and posttest design. The research sample was selected using nonprobability sampling design technique using purposive sampling. The sample selection obtained 6 students from a total of 30 students who were categorized as high *insecure* feeling questionnaire scores. The data collection techniques used were *insecure* feeling questionnaire and observation. Researchers used data analysis techniques with the Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 2.5 for windows 11 test obtained a t value of 8.253, which means that there has been a decrease in students' feelings of insecurity. With  $df = n - 1$  obtained  $df = 5$  at a significant level of 5% then obtained t table 2.015, meaning  $t_{count} > t_{table}$  ( $8.235 > 2.015$ ). Thus it can be concluded that  $H_a$  which reads "Group counseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach with *Self-instruction* technique has an effect in reducing the *insecure* feelings of class VIII A students at MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi." **accepted.**

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



### INTRODUCTIONS

Dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, siswa menghadapi tuntutan yang berbeda-dalam diri siswa untuk beradaptasi dengan situasi yang muncul, mulai dari guru, teman sebaya, dan seluruh masyarakat di sekolah. Ketika siswa tidak mampu beradaptasi dengan baik, siswa akan mengalami perasaan

rendah diri, cenderung minder jika bertemu orang lain, dan merasa terancam dengan lingkungan sekitar (Ria et al., 2023). Dewasa ini masih ada siswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, takut bertemu banyak orang, sulit bersikap tenang dalam situasi apapun, dan ada juga siswa yang mempunyai rasa minder yang membuat mereka merasa tidak aman. dan berpikir mereka tidak bisa berbuat apa-apa (Fahmi et al., 2023). Fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada saat melakukan *pra-riset*, peneliti mendapat informasi dari masing-masing wali kelas mengenai siswa yang memiliki tingkat *insecure* tinggi, siswa yang direkomendasikan oleh wali kelas adalah siswa kelas VIII A, karena di kelas tersebut ada siswa yang mempunyai kriteria seperti pendiam, takut berinteraksi dengan teman, kurang aktif, tidak mau disuruh maju kedepan kelas karena tidak percaya diri, pemalu ketika diajak guru berbicara, selalu menyendiri, panik ketika bertemu orang dan juga kurang semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Dari informasi yang diperoleh dari wali kelas dan juga guru mata pelajaran, kemudian peneliti melakukan pengamatan kepada siswa, sesuai dengan kriteria *insecure* yang disebutkan oleh Abraham Maslow, bahwasanya orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois dan cenderung bersikap mudah menyerah dengan keadaan. Hasilnya ada enam siswa yang memiliki tingkat *insecure*, sehingga menghambat siswa dalam proses belajarnya. Menurut Maslow, *insecure* adalah keadaan dimana individu merasa tidak aman, memandang lingkungan sekitar sebagai ancaman, dan sebagian besar orang berbahaya dan egois (Ria et al., 2023). Menurut Chafsoh, *insecure* juga mengacu pada individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan ekspektasi yang tinggi dan harga diri yang rendah (Nopiyanti, P dkk, 2023). Perasaan tidak aman muncul karena siswa mengembangkan keyakinan yang salah atau pikiran negatif (Lutfia Fausta dan Purnamasari, 2023).

Beberapa faktor penyebab *insecure* antara lain: kegagalan yang berujung pada penolakan, kurang percaya diri yang berujung pada ketakutan siswa terhadap opini negatif sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Qatrunnada et al., 2022). Perasaan *insecure* muncul ketika siswa merasa bersalah, bingung, kehilangan apa yang telah dimilikinya, atau tidak mampu melakukan sesuatu. Akibatnya siswa takut berinteraksi dengan orang lain. Kurangnya pemahaman terhadap permasalahan *insecure* siswa tentu akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental siswa. Kurangnya kesadaran siswa terhadap fenomena *insecure* ini secara signifikan dapat mempengaruhi faktor fisik dan psikologis mereka.

Konseling kelompok adalah upaya dari seorang konselor (guru BK) yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dalam rangka untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa supaya mengarah kepada kehidupan yang lebih baik, hal ini sependapat dengan apa yang dijelaskan oleh Supriatna (2014:107) (dalam Safithry & Anita, 2019).

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu siswa supaya dapat mengurangi tingkat *insecure* pada diri siswa, harapannya siswa akan mampu untuk mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus untuk membantu siswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan konstruktif. Terapi perilaku kognitif/*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan peran pikiran sebagai kunci dari perubahan perilaku (Sukranata, 2019). Jadi klien dibantu oleh konselor (guru BK) dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk pada diri klien, untuk kemudian diganti dengan pola pikir yang lebih baik.

Di dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ada beberapa teknik diantara teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengatasi perasaan *insecure* pada siswa adalah dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

Dalam Teknik *self instruction*, siswa akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat perasaan *insecure* yang dialami siswa muncul (Angela, 2023). Dalam prakteknya, siswa yang mempunyai perasaan *insecure* tinggi akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Instruction* dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa siswa yang mengalami latar belakang masalah yang sama pada penelitian ini yaitu siswa yang mengalami perasaan *insecure* tinggi

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Instruction* Untuk

**Mengurangi Perasaan *Insecure* Siswa Kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi**". Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi praktisi pendidikan (guru BK) untuk mengembangkan pendekatan *intervensi* yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan khususnya terkait permasalahan *insecure* siswa.

## RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu pendekatan berupa data yang diperoleh berbentuk angka atau bilangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan perolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik. (Sugiono, 2019). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pra-eksperimen*. Disebut *pra-eksperimen* karena penelitian ini mengandung beberapa ciri *eksperimental*, akan tetapi masih dalam jumlah kecil sehingga belum memenuhi syarat dari penelitian *eksperimen* (Agustianti et al., 2022). Digunakan pendekatan *pra-eksperimen* karena dalam penelitian ini, mengalami berbagai hambatan dalam proses penelitian, seperti kesulitan menentukan subyek yang mempunyai permasalahan sama yakni *insecure* tinggi, sedikitnya populasi subyek, dan sulitnya menentukan kelompok pembanding dalam proses penelitian, sehingga penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan penggunaan desain perlakuan ulang (*one group pretest and posttest design*).

## RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian dilakukan di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala keterangan kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling kelompok pendekatan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *Self-instruction* terhadap siswa yang dijadikan sampel penelitian sebanyak delapan kali melakukan treatment. Adapun rincian secara umum treatment konseling kelompok yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok pendekatan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *Self-instruction* kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor tinggi.

Tujuan dilakukan layanan konseling kelompok kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang permasalahan yang dialami, dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan dengan anggota kelompok yang lain, memperoleh wawasan, memperoleh saran dan pendapat yang banyak dari anggota lain sehingga banyak solusi dalam mengatasi permasalahan gangguan cemas yang dirasakan. Secara khusus rangkaian pemberian treatment yang peneliti lakukan adalah

*Pre-test* diberikan kepada seluruh siswa kelas VIIIA berjumlah 30 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 18 April 2024 berupa instrumen angket skala *insecure*. Tingkat *insecure* siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu; Kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*). Hasil yang didapat adalah adanya penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini merupakan indikasi bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan *correlated data paired t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*. Untuk mempermudah dalam perhitungan, dibantu dengan Program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25.0. Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8.253 berarti telah terjadi penurunan perasaan *insecure* siswa. Dengan  $df = n-1$  diperoleh  $df = 5$  pada taraf signifikan 5% maka didapatkan  $t_{tabel}$  2.015, berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha < 0.05$  ( $8.235 > 2.015$ ) sehingga  $H_0$  yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik *Self-instruction* tidak berpengaruh dalam mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi." **ditolak**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (*CBT*) dengan teknik *Self-instruction* berpengaruh dalam mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi." **diterima**.

Menurut Hadi (2009: 149), jika nilai signifikansi  $< \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan *output* hasil uji t pada tabel 4.12 diatas, diperoleh nilai sig = 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian  $H_0$  yang berbunyi “Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self-instruction* tidak berpengaruh dalam mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi.” **Ditolak**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  berbunyi “Konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self-instruction* berpengaruh dalam mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi.” **diterima**.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada analisis *Paired Samples Test* diperoleh nilai rerata *pretest* = 46,67 dan pada *posttest* = 37,00. Ini berarti terjadi penurunan nilai perasaan *insecure* siswa yang awalnya tinggi menjadi menurun setelah mendapatkan *treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self-instruction* efektif untuk mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilaksanakan di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi pada siswa yang mempunyai perasaan *insecure* tinggi yang menjadi subjek pada penelitian ini mulai dari tahap studi pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self-Instruction*, maka dapat disimpulkan yang menjadi jawaban dari rumusan masalah serta membuktikan hipotesis awal sebelum dilakukan penelitian. Kesimpulan yang dapat disampaikan yaitu: “Konseling Kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *Self-Instruction* efektif untuk mengurangi perasaan *insecure* siswa kelas VIII A di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi” dengan hasil perhitungan data ( $8.235 > 2.015$ ) dengan demikian karena  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima.

## REFERENCES

- Abbas, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/Jime.V8i3.3800>
- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. Ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikham, F. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. In Tohar Media (Issue Mi).
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/Jid.V39.1.4432>
- Angela, N. P. (2023). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 5, 4303–4310.
- Azhari, A. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. 3(1), 48–59.
- Fadhllullah, Z., & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy Untuk Remaja Kecanduan K-Pop. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 424–430. <https://doi.org/10.58540/Jipsi.V1i4.84>
- Fahmi, M. Y., Lubis, L., & Rusman, A. A. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(4), 917–926. <https://doi.org/10.31538/Munaddhomah.V4i4.648>
- Faresa, O., Kariyany, A., Wicaksono, H., & Padillah, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa Sd Negeri 3 Siliragung. 1(2), 65–68. <https://doi.org/10.36526/Sedangkan>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.

- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. 3(1), 95–110.
- Puspita, E. (2023). Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Mtsn 3 Lampung Utara Tahun Pelajaran 2022 / 2023 Skripsi Raden Intan Lampung Tahun 1444 H / 2023 M Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Mtsn 3 L.
- Puspita, Y., Suhaili, N., & Karneli, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk. 1(April), 349–356.
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam. 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/Iq.V5i02.655>
- Rahmananda, Y. D., & Wahyuni, E. (2023). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy ( Cbt ) Untuk Meningkatkan Hardiness Siswa : Literature Riview. 6(2013).
- Ria, N., Lianasari, D., Kurniati, A., Magelang, U. M., Kognitif, T. P., & Pikiran, P. (2023). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*. 07, 1–8.
- Rokhimah, I. E. S. (2023). [Volume 1 Nomor 1, Agustus] (2023). 1, 60–83.