

EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL SISWA

Nada Mu'afa¹, Sofyan Abdi², Salohot Batubara³

Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta
Email: nadamuafa@gmail.com

Info Artikel

Accepted:
Oktober 2019
Published:
Desember 2019

Abstract

The study aims to determine the effectiveness of group guidance to improve social relations in students. The research method in this study uses the quasi Experiment with the design of non-equivalent research Control Group Design. It involved 16 students, 8 students as an experimental group and 8 students as a control group. The results showed that social relations in experimental groups were significantly increased compared to the control group. It is evidenced in a sample test paired with an error rate of 5%, SIG. $0.002 < 0.05$, obtained DF value from 8 and then compared with table $0.05 = 2.447$, then Tcount obtained 8.973, so Tcount > Ttable ($8.973 > 2.447$), determined H1 accepted and Ho rejected, this proved the effectiveness of consultation services with REBT to improve social class VII in SMPN 1 Cikarang Utara.

Keywords : Social relations, Rational Emotive Behavior Therapy, Group Guidance

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian *Non-equivalent Control Group Design*. Melibatkan 16 siswa, 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan sosial pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol hal ini dibuktikan pada uji t *paired sample test* dengan taraf kesalahan 5%, nilai sig. $0,002 < 0,05$, diperoleh nilai df 8 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2.447$ maka t_{hitung} diperoleh 8.973, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.973 > 2.447$), artinya H1 diterima dan Ho ditolak, ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa kelas VII di SMPN 1 Cikarang utara.

Kata Kunci : Hubungan Sosial, Rational Emotive Behavior Therapy, Bimbingan Kelompok.

PENDAHULUAN

Di Setiap manusia pasti akan merasakan berada disituasi sosial yang didalamnya terjalin hubungan sosial sesama manusia. Hubungan sosial dimulai dari tingkat yang sederhana yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Semakin tumbuh dewasa kebutuhan manusia akan menjadi lebih banyak dari sebelumnya, dan dengan demikian tingkat hubungan sosialnya juga akan lebih berkembang dan meningkat. Pada masa perkembangan seorang remaja tidak hanya membutuhkan orang lain demi memenuhi kebutuhan pribadinya, namun juga memerlukan orang lain untuk berpartisipasi dan berkontribusi untuk kehidupannya didalam lingkungan bermasyarakat. Agar hubungan sosial berjalan dengan baik dan lancar remaja diharapkan untuk dapat berfikir, bersikap, dan berperilaku yang sesuai dengan keadaan lingkungannya serta eksistensinya sebagai seorang remaja.

Remaja sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri. Agar hubungan sosial dan interaksi berjalan dengan baik maka remaja diharapkan untuk dapat berfikir,bersikap,dan bertingkah laku yang sesuai dan cocok dengan tuntutan lingkungannya. Harapan dan tuntutan diistilahkan sebagai tugas perkembangan, Tugas-tugas perkembangan remaja merupakan salah satu bentuk tugas yang harus dicapai oleh seorang remaja. Menurut Havighurst (dalam jannah : 2015) menyatakan bahwa pengertian tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar periode tertentu dari kehidupan manusia, individu yang jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi jika gagal menimbulkan tidak Bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya. Menurut Hurlock (dalam jannah : 2015) menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira dimulai dari usia 13

tahun sampai 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu memasuki usia kematang secara hukum. Pada periode ini terjadi pasti akan terjadi perubahan besar pada fisik dan psikis seorang remaja yang berpengaruh terhadap perkembangan berfikir, bahasa, emosi, maupun hubungan sosial remaja.

Remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan berkembang akan terus melakukan hubungan sosial baik dalam bentuk kelompok ataupun individu. Salah satu tugas dari perkembangan pada masa-masa remaja tersulit yaitu bagaimana cara membangun hubungan yang baik dilingkungan yang baru dan lingkungan yang belum dikenalnya dengan baik, dan juga remaja harus menyesuaikan diri dengan siapapun dan dalam keadaan apapun dalam menjalankan hubungan sosial. Menurut Alisyahbana, (dalam Ali dan Asroi 2005: 85) menjelaskan bahwa hubungan sosial adalah sebagai cara-cara individu untuk merespon dan beraksi terhadap orang-orang di sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya, termasuk juga penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, bagaimana mentaati peraturan, dan perjanjian-perjanjian dalam kelompok ataupun organisasi, dan sebagainya.

Kelompok perteman memegang peranan penting dalam kehidupan seorang remaja. Remaja sangat ingin diterima sebagai anggota kelompok baik disekolah maupun diluar sekolah, karena itu remaja cenderung bertingkah laku seperti teman-teman kelompoknya dan bertingkah laku sesuai dengan perkembangan zaman yang ada disekitarnya. Remaja akan mendapatkan pengakuan sebagai anggota kelompok baru yang ada dalam lingkungan sekitarnya melalui proses adaptasi.

Remaja akan rela mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang baru dan belum pernah dilakukan yang berlaku dalam suatu kelompok remaja agar remaja bisa

masuk dalam kelompok yang mereka inginkan, contohnya seperti menggunakan gelang persahabatan secara bersamaan dengan kelompoknya, mendengarkan genre musik yang sama dengan teman sekelompoknya. Remaja bisa akan merasa sangat sedih dan kecewa jika suatu saat tidak diterima atau bahkan diasingkan oleh teman-teman yang ada dilingkungannya.

Berdasarkan hasil dilapangan yang diperoleh dari wawancara dengan guru pamong dan observasi awal dapat diperoleh informasi bahwa di SMPN 1 Cikarang Utara terdapat siswa-siswi yang dapat menjalin hubungan sosial dengan baik dan ada juga siswa yang kurang dapat menjalin hubungan sosial dengan baik. Gejala yang muncul antara lain siswa kurang dapat menunjukkan komunikasi antar pribadi yang baik, sehingga menyebabkan komunikasi yang kurang efektif, baik komunikasi verbal maupun non verbal, misalnya seperti mudah cemas, mudah gugup, mudah kesal, tidak memperhatikan lawan bicara saat berkomunikasi, lebih pendiam atau tidak memberikan tanggapan apapun, mudah tersinggung, dan selain itu siswa yang tidak dapat menjalin hubungan sosial dengan baik mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kerjasama antar siswa didalam lingkungan sekolah. Kesulitan yang dialami siswa dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya bisa menimbulkan masalah dalam mengembangkan potensi yang dimiliki siswa itu sendiri, sehingga dapat mempengaruhi prestasinya didalam sekolah. Melihat masa remaja yang sangat potensial dan dapat berkembang kearah positif maupun negatif maka intervensi edukatif dalam bentuk pendidikan, bimbingan maupun pendampingan sangat diperlukan untuk mengarahkan perkembangan potensi remaja tersebut agar lebih berkembang ke arah yang lebih positif dan lebih produktif dari sebelumnya.

Menurut Prayitno (2004) Layanan Bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial dan ekonomi serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam hal ini Bimbingan dan Konseling sangat membantu kita untuk menjadi manusia yang baik dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat, dan menjadikan manusia lebih banyak memiliki wawasan, pandangan, pemikiran, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang pas untuk dirinya. Dengan demikian, siswa diharapkan menjadi individu yang lebih mandiri, lebih mengenal dirinya sendiri, lebih mengerti dirinya sendiri, lebih menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif, dan lebih mampu untuk mengambil keputusan secara bijaksana dan tepat.

Menurut Prayitno (2004) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan hubungan sosial siswa, khususnya kemampuan komunikasi. Kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi seseorang sering tertanggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak obyektif, serta tidak efektif, maka dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok diharapkan mampu memberikan bantuan kepada individu agar dapat memberikan masukan-masukan untuk lebih teratur lagi dalam menyusun kegiatan-kegiatannya, mengembangkan sudut pandangnya, mengambil keputusannya sendiri, menjaga tutur kata, sikap dan perilakunya, serta dapat mengembangkan perkembangan sosial secara lebih maksimal. Layanan bimbingan kelompok dijadikan pilihan layanan untuk meningkatkan hubungan sosial siswa terhadap lingkungannya karena layanan ini merupakan proses

pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuannya yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, perilaku, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih baik lagi dengan tetap memperhatikan potensinya. Pada kegiatan bimbingan kelompok, dinamika kelompok yang dikembangkan adalah hubungan sosial yang ditandai dengan kerjasama yang dilakukan antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok, sehingga melalui dinamika kelompok kemampuan untuk berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan teman dapat ditingkatkan. Berdasarkan fenomena diatas maka penulis terdorong untuk mencoba mengadakan penelitian tentang permasalahan tersebut dalam pembuatan skripsi yang berjudul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial Pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Cikarang Utara”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Cikarang Utara dengan menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan desain *nonequivalent control group design*. Teknik Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan *skala hubungan sosial* sebagai variabel terikat. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dan kelompok kontrol diberikan *treatment* bimbingan kelompok konvensional. Pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa selama 8 kali sesi pertemuan. Selanjutnya diberikan *posttest* pada kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Hasil uji validitas didapatkan 62 item soal angket yang valid dari 80 item soal angket dengan koefisien *alpha* sebesar 0.938. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan *t-test*.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment*. Jenis metode *quasi experiment* yang digunakan adalah *pretest and posttest control group design*.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 108 peserta didik. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 kelas. Kelompok eksperimen yang berjumlah 9 orang dan kelompok kontrol juga berjumlah 9 orang. Sasaran pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3 dengan subjek berjumlah 18 orang siswa yang merasa kedisiplinan belajarnya menurun akibat terlalu sering menggunakan gadget.

Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data secara terperinci dan detail. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner. Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa hubungan sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustabiqotul, 2011) menunjukkan bahwa hubungan sosial berpengaruh terhadap cara berinteraksi siswa. Siswa akan memiliki hubungan yang baik bilamana interaksi yang dilakukan juga baik.

Hubungan sosial merupakan hubungan antara manusia yang saling membutuhkan. “Hubungan sosial yaitu hubungan antar-manusia yang

menghasilkan adanya proses pengaruh-mempengaruhi” Astrid S.Susanto (dalam Laeni).

Menurut Hurlock (dalam Jannah: 2015) mengungkapkan bahwa untuk mencapai tujuan dari penyesuaian dalam menjalin hubungan sosial adalah remaja harus banyak membuat penyesuaian baru, Penyesuaian baru tersebut seperti melakukan interaksi yang baik, mengubah sudut pandang, serta memperbaiki tingkah laku kita kepada siapapun.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tujuan utama yakni membantu individu untuk menyadari bahwa mereka mampu hidup lebih produktif dengan pemikiran yang rasional. Selain itu REBT juga mengajarkan individu dalam mengoreksi pemikiran yang salah untuk mengurangi emosi negatif yang tidak diharapkan, melatih individu untuk merubah pikiran irrasional dan tingkah laku yang dapat merusak diri sendiri, membuat klien lebih menerima dan menghargai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan (Dina, 2019).

Menurut Muhadi (dalam Dina 2019) menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan motivasi peserta didik, peneliti mengungkapkan REBT merupakan pendekatan yang berkaitan dengan keyakinan irasional sehingga mampu memilah antara keyakinan rasional dengan irrasional yang diwujudkan ke dalam bentuk perilaku. Membantu peserta didik membuka wawasan dan memiliki pemikiran yang rasional dalam tindakan yang berhubungan dengan tujuan belajar merupakan tujuan dari pendekatan ini.

REBT adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi

diri secara optimal. Dalam pendekatan REBT peneliti dan guru BK akan membantu siswa untuk merasionalkan pikiran yang Irrasional, untuk membantu peserta didik menumbuhkan motivasi baru dan pandangan baru tentang bagaimana cara menjalin hubungan sosial yang baik pada siswa sehingga hubungan sosialnya dapat meningkat jauh lebih baik lagi dari pada sebelumnya.

Pernyataan ini didukung oleh Ellis (dalam Dina : 2019) yang menyatakan bahwa masalah-masalah seperti agresi, kecemasan, hubungan sosial, pikiran yang irasional, perilaku distriktif, self-esteem yang rendah, conduct disorder, prestasi akademik yang rendah dapat diatasi melalui pendekatan REBT. Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan hubungan sosial diduga dapat digunakan sebagai tempat untuk meningkatkan hubungan sosial di sekolah.

Kondisi perilaku hubungan sosial siswa di SMPN 1 Cikarang utara sebelum dan sesudah diberi perlakuan menghasilkan uji homogenitas *pretest* kelompok kontrol dan eksperimen. Dari hasil perhitungan didapat hasil dengan angka $\text{sig} = 0,532 > 0,05$, maka hasil data *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah homogen. Lalu dibandingkan uji homogenitas *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen. Dari hasil perhitungan didapat hasil sebagai berikut: $\text{sig} = 0,609 > 0,05$, maka dapat dinyatakan juga bahwa hasil data *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol homogen. Uji hipotesis yang digunakan yaitu *t-test*. Uji-t menghasilkan data $\text{sig} = 0,00 < 0,05$ apabila dilihat dari $t_{hitung} 8973$ dan $t_{tabel} 2306$, $df = 8$ artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dinyatakan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa kelas VII SMPN 1 Cikarang Utara.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa kelas VII SMP N 1 Cikarang Utara yaitu menghasilkan adanya peningkatan hubungan sosial pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT. Yaitu dibuktikan melalui hasil penelitian bahwa siswa yang diberikan treatment atau perlakuan rata-rata mengalami peningkatan pada hubungan sosialnya. Terdapat selisih perbedaan hasil pretest= posttest pada kelompok eksperimen terhadap *pretest-posttest* kelompok kontrol yang signifikan.

Saran yang dapat diberikan kepada lembaga khususnya para pengajar dapat mengembangkan cara pembelajaran yang lebih menarik agar mahasiswa dapat menerima dan dapat mengembangkan keaktifkan dalam memberikan opininya. Dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., dan Asrori, M. (2014) *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amin, Laeni Novita., dkk. (2014). Pengaruh Hubungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Pilihan Melanjutkan Pendidikan ke SMPN 5. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (3): 1-13.
- Ardi, Zadrian., dkk. (2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor*. 1 (1), 2-8.
- Bengi, Rizki Mah. (2018). Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis dalam Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* Menurut Perspektif Islam. *Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh*.
- Bungin, Burhan. (2006). *Sosiologi Komunikasi*. Kencana: Prenada Media Grup.
- Corey, G.(2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gladding, S. T. (2011). *Konseling Profesi yang Menyeluruh* Edisi 6. Jakarta: Indeks.
- Habsy, Bakhrudin. (2018). *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofi*. Indonesian *Journal of Educational Counseling*. 2 (1), 13-30.
- Hartati, Sri., dan Rahman, Imas. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Jurnal Genta Mulia*. 8 (2), 13-26.
- Jay, R. (2007). *How To Manage Your Boss: Membangun hubungan kerjasama yang sempurna*. Jakarta: PT Gelora aksara.
- Hurlock, Elizabeth. (2006). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, Miftahul (2015) Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-kanak. 1 (2).
- Kinassih, Sonia., dkk. (n.d). Pola Hubungan Sosial Teman Sebaya pada Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Bimbingan Konseli*. 4 (3), 1-11.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2004). *9 Layanan & 5 Kegiatan Terpadu*. Universitas Negeri Padang.

- Rahmawati, Dina, dkk. (2019). Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan. *Jurnal Selaras*. 2 (1), 23-33.
- Rohmika, Ita., dkk. (2016). Dinamika Pola Hubungan Sosial Siswa dalam Kelompok Teman Sebaya di SMA Negeri 1 Tawang Sari Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (3), 1-15.
- Sarwono, Sarlito, W. (2018). *Psikologi Remaja*. Depok: Rajawali Pers
- Surya, Mohamad. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy.
- Utaminingsih, Diah., dkk. (2015). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (3), 1-14.
- Yusuf, S.(2014).PSIKOLOGI Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Jannah, Miftahul (2015) Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-kanak. 1 (2).