

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA SISWA SMK

Eka Safriliani¹, Enci Zarkasih², Yusuf Maulana³

Universitas Islam As-Syafi'iyah^{1,2,3}

E-mail: ekasafriliani@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:

Mei 2020

Published:

Juni 2020

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with a cognitive behavior therapy (CBT) approach to improve self-efficacy in National Development Vocational High School (SMK) students. This type of research uses pre-experimental design with one group pre-posttest design. The number of subjects used in this study were 8 students of class X TKR (Light Vehicle Engineering). The sampling technique using purposive sampling. Data collection used self-efficacy questionnaire. Data analysis method used is the Paired t Test to test the comparative hypothesis of the average of two samples and find out whether there are differences before and after treatment. The results of the analysis showed a t value of -8.729 with Sig. (2-tailed) = 0,000 (Sig. (2-tailed) <0.05) then H₀ is rejected and H₁ is accepted so that the conclusions of the results of this study indicate that: group counseling services with cognitive behavior therapy (CBT) approaches are effective for improving self -Efficacy of class X students of the National Development Vocational School

Keywords: Group Guidance, Discussion Techniques, Self-Confidence.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pembangunan Nasional. Jenis penelitian menggunakan Pre-eksperimental Design dengan desain *one group pre posttest design*. Jumlah Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas X TKR (Teknik Kendaraan Ringan). Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data yang digunakan angket *self-efficacy*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji Paired t Test untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel dan mengetahui ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -8,729 dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 (Sig.(2-tailed) < 0,05) maka H₀ ditolak dan H₁ diterima sehingga kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas X SMK Pembangunan Nasional.

Kata kunci: Cognitive Behavior Therapy, Konseling Kelompok, Self Efficacy

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi. Pendidikan adalah modal terpenting dalam menempuh kehidupan sehingga nantinya akan menentukan kemajuan dan kelangsungan hidup individu. Dengan pendidikan individu diproses sebaik mungkin untuk bisa mengembangkan dirinya dengan tahap proses belajar.

Pendidikan tak luput oleh adanya kegiatan belajar dan pembelajaran yang menunjang individu memperoleh informasi yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri berdasarkan kemampuan dan kesempatan yang ada. Pendidikanpun sangat berperan penting dalam pertumbuhan individu dimana cara berfikir berubah secara tidak langsung melalui proses pendidikan. Di sekolah yang berperan menangani masalah masalah pertumbuhan individu adalah guru bimbingan konseling. Karena guru Bimbingan dan konseling merupakan fasilitator agar peserta didik mampu berdiri sendiri dengan potensi yang dimiliki dan bisa menjadi pribadi yang bermanfaat.

Salah satu yang harus menjadi fokus guru Bimbingan dan Konseling adalah meningkatkan *self-efficacy* peserta didik, karena *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

Kajian penelitian dilapangan yang didapat melalui hasil data observasi dan wawancara penelitian kepada guru BK di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo, yaitu rendahnya aspek *self-efficacy* yang dimiliki peserta didik, ini jelas terlihat dari permasalahan belajar dan sosial dikarenakan kurangnya keyakinan diri dan peserta didik terkadang merasa kurang

mampu terhadap suatu mata pelajaran tanpa adanya usaha memperbaiki sehingga dalam hal sosial pun mereka tidak percaya diri jika dihadapkan pada suatu perlombaan.

Peserta didik yang masih memiliki *self-efficacy* rendah akan tidak percaya diri dengan teman-temannya yang pintar. Hal ini berpengaruh pada pencapaian prestasi yang tidak memuaskan. Tidak hanya hal itu tentunya permasalahan yang dihadapi siswa, itu terlihat dari beberapa data permasalahan yang dialami tentang rendahnya *self-efficacy*.

Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2019, jumlah angkatan kerja sebanyak 136,18 juta orang, naik 2,24 juta orang dibanding Februari 2018. Dilihat dari tingkat pendidikan, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih tertinggi diantara tingkat pendidikan lain, yaitu sebesar 8,63 persen. Hal ini menggambarkan adanya kesenjangan antara kebutuhan di dunia kerja, tapi pada dasarnya salah satu kondisi yang melatar belakangi kesiapan kerja individu adalah *self-efficacy* dimana jika peserta didik memiliki *self-efficacy* yang tinggi ia akan berhasil mengenali kemampuan diri dan akan merasa yakin bisa mendapatkan pekerjaan sehingga dalam mendapatkan pekerjaan pun tentunya akan lebih mudah.

Self efficacy (kemampuan diri) merupakan hal yang terpenting dalam dunia pembelajaran, dimana seorang harus meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan permasalahan di dalam dunia pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan permasalahan yang sedang dihadapi.

Self efficacy (kemampuan diri) sendiri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan diri yang ada pada dirinya untuk melakukan sesuatu.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling oleh peneliti di SMK Pembangunan Nasional, terdapat siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah. Gejala tersebut antara lain siswa mengeluh apabila diberi tugas yang dirasa agak sulit, siswa sudah merasa tidak bisa sebelum mencoba mengerjakan tugasnya, dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, tidak berani bertanya maupun berpendapat karena merasa ragu dengan kemampuannya, kurang meyakini akan kemampuan dirinya, merasa minder dengan temannya yang dianggap lebih pandai, cenderung lebih suka menghindar bila diberi kesempatan mengerjakan tugas.

Self-efficacy mempengaruhi individu dalam proses kognitif berupa goal yang diciptakan dalam pikiran, proses motivasi berupa dorongan untuk bertindak, proses afektif berupa kecemasan dan juga proses penyeleksian yang terjadi dalam pemilihan individu terhadap situasi dan kondisi (Bandura, 2009 dan Pajares, 2005). Individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang berlebihan, sehingga dapat berpengaruh pada perilakunya. Kecemasan yang berlebihan sangat erat kaitannya dengan perilaku kognitif.

Salah satu terapi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan 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.

Intervensi dalam kelompok, terutama di kalangan siswa dalam menghadapi tugas

akademik dan ujian, seperti teman sebaya akan memberikan efek dalam meningkatkan *self-efficacy* (Pajares, 2005).

Pemanfaatan kelompok dalam pelayanan bimbingan dan konseling telah banyak terbukti keberhasilannya di dunia pendidikan, seperti : pengendalian amarah, dan kecakapan belajar. Di luar setingan sekolah, aktivitas kelompok juga dapat digunakan untuk penyediaan informasi, Skill building, kegiatan orientasi, serta untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Konseling kelompok adalah proses bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam proses konseling akan terjadi dinamika kelompok yang dapat mempengaruhi kecenderungan *self-efficacy* masing-masing individu. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok menggunakan media berupa topik-topik umum yang dipilih (Prayitno, 2017).

Konseling kelompok dipimpin oleh konselor yang berperan sebagai individu yang memiliki pengaruh sosial-emosional yang menjadikan kelompok dinamis. Pengaruh sosial-emosional pemimpin kelompok diharapkan dapat memancing anggota kelompok agar terbuka sehingga apa yang anggota kelompok pikirkan dapat disampaikan tanpa ragu-ragu. Dalam kegiatan ini anggota kelompok dapat merefleksikan perasaan, pikiran, dan menambah wawasan serta memunculkan sikap yang objektif dan tidak sempit.

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT perlu diuji keefektifannya agar dapat menjadi solusi dalam rangka membantu siswa mencapai kesuksesan di sekolah. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa

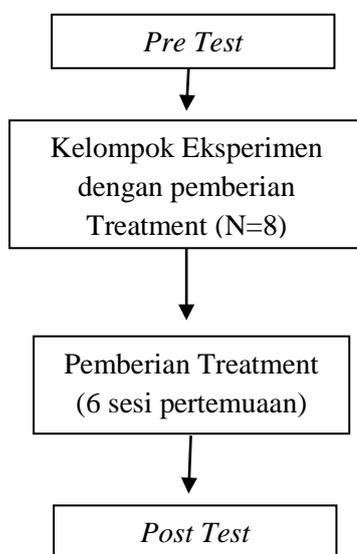
SMK Pembangunan Nasional kelas X jurusan Teknik Kendaraan Ringan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada SMK Pembangunan Nasional di Bekasi, dengan menggunakan metode *Pre-Experimental* dengan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *self-efficacy* sebagai variabel terikat, sedangkan instrumen kuesioner konseling kelompok dan pendekatan *cognitive behaviour therapy* sebagai variabel bebas.

Penelitian ini melibatkan satu kelompok yaitu sebagai kelompok eksperimen, diberikan treatment konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Partisipan penelitian terdiri dari satu orang guru BK/konselor, dan 8 orang siswa sebagai kelompok eksperimen pada saat *pretest* di SMK Pembangunan Nasional Bekasi. Selanjutnya diberikan treatment untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa selama 6 sesi pertemuan, kemudian diberikan *posttest*.

Tahapan penelitian dijelaskan pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner. Peneliti melakukan uji validasi ahli kemudian uji coba instrumen. Hasil uji validitas didapatkan 60 soal angket yang valid dari 78 item soal angket (rentang rxy: (-0.093) - (0.896) dengan koefisien alpha sebesar 0.256. selanjutnya data dianalisis menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi *self-efficacy* siswa SMK Pembangunan Nasional kelas X sebelum diberikan bantuan (*treatment*) berada pada kategori rendah 50% (N: 4) dan sedang 50% (N: 4). Setelah mendapatkan bantuan (*treatment*) kondisi *self-efficacy* siswa meningkat menjadi kategori sedang 37.5% (N: 3) dan kategori tinggi 62.5% (N:5).

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan *t-test*. Hasil analisis dengan menggunakan *t test* (tabel 1) menunjukkan bahwa tingkat kelompok eksperimen memiliki nilai *pretest* angket *self-efficacy* dengan rata-rata (*mean*) sebesar 148.5 sedangkan untuk *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 224.75. artinya terdapat perbedaan rata-rata yaitu nilai *pretest* < nilai *posttest*.

Hasil *pretest* dan *posttest self-efficacy* pada siswa kelas X SMK Pembangunan Nasional tahun ajaran 2019/2020 terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini berdasarkan uji T yang diperoleh $t_{hitung} = 8.729$ pada kelompok eksperimen dengan $t_{tabel} = 2.365$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis akhir (H_a) diterima.

Dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* pada kelompok eksperimen, berdasarkan hasil skor terjadi perubahan skor dengan jumlah *pretest* sebesar 1188 dan jumlah *posttest* sebesar 1798 sehingga terjadi peningkatan *self-efficacy* sebesar 33%. Artinya dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dalam

meningkatkan *self-efficacy* siswa pada kelas X SMK Pembangunan Nasional.

Tabel 1. Uji Paired t Tes

t	Df	Sig
-8,729	7	.000

Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menangani *self efficacy* siswa yang rendah, apalagi jika kita menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok dalam setiap kegiatannya, hal ini adalah salah satu aspek yang menunjang kegiatan konseling kelompok.

Hasil yang didapat dari penelitian ini juga sejalan dengan yang dikemukakan Wibowo (dalam Abdi, Sugiharto & Sutoyo: 2019) bahwa dengan dinamika kelompok pemimpin kelompok mampu menggambarkan berbagai kekuatan yang menentukan perilaku anggota dan perilaku kelompok yang menyebabkan terjadinya gerak perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan.

Dinamika kelompok merupakan suatu hubungan psikologis yang berlangsung secara bersama dari anggota kelompok, memperhatikan perilaku manusia dalam kelompok kecil dan kekuatan yang berada dalam kelompok, penyebab tumbuhnya kekuatan itu dan akibat terhadap individu, kelompok maupun lingkungannya.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa SMK Pembangunan Nasional melalui konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang diberikan perlakuan (treatment) rata-rata mengalami peningkatan pada *self-efficacy*. Terdapat selisi hasil pretest-postest pada

kelompok eksperimen yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* siswa kelas X SMK Pembangunan Nasional dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini diharapkan ada dampak layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa, sehingga layanan ini dapat diterapkan oleh seluruh unsur sekolah .

Saran yang dapat diberikan kepada guru bimbingan dan konseling agar membuat laporan berkala tentang keadaan di sekolah dan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk menindaklanjuti dan meningkatkan keadaan *self-efficacy* peserta didik. Kemudian untuk orang tua agar lebih aktif mengikuti perkembangan perilaku anaknya baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 1(2).
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Tingkat Pengangguran Terbuka*. [Online]. Diakses dari www.bps.go.id.
- Pajares, Frank. (2005). *Self Efficacy During Childhood and Adolescence*. Information Age Publishing All Rights of Reproduction in Any Form Reserved.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.