

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENURUNKAN
KECENDERUNGAN MENARIK DIRI (*WITHDRAWL*) PADA SISWA KELAS X MIA 4
SMA NEGERI 1 MANTUP LAMONGAN**

**THE IMPLEMENTATION OF COGNITIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELLING TO
DECREASE INCLINATION OF WITHDRAWL ON STUDENTS OF GRADE X SCIENCE 4
MANTUP STATE SENIOR HIGH SCHOOL LAMONGAN**

Faizatul Amilin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: alizzah.izza@gmail.com

Dra. Retno Lukitaningsih, Kons

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Kecenderungan menarik diri merupakan gejala penyimpangan sosial yang tidak asertif lagi bagi remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kecenderungan menarik diri ditandai dengan perilaku anak yang melarikan diri dari kelompok, penyendiri, suka mengasingkan diri, pendiam dan cenderung *introvert*. Berdasarkan penelitian terdahulu perilaku menarik diri terjadi di beberapa instansi baik sekolah menengah pertama maupun menengah atas. Fenomena menarik diri ini bukan merupakan sebuah perilaku yang diturunkan atau dibawa sejak lahir melainkan perilaku yang dihasilkan oleh pengintegrasian antara pola pikir dan perilaku. Perilaku ini merugikan individu dalam hal perkembangan pribadi, sosial, dan moral karena individu tidak bisa secara optimal dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Hal ini dapat diatasi dengan cara mengubah pola berpikir yang positif agar terbentuk perilaku yang adaptif, yaitu dengan menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku berupa strategi *cognitive restructuring* dan *self monitoring*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dalam menurunkan kecenderungan menarik diri pada siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design* berupa *one group pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan 4 pilihan jawaban untuk mengetahui skor menarik diri siswa. Subjek penelitian terdiri dari 6 siswa kelas X MIA 4 yang memiliki kecenderungan menarik diri tinggi dibandingkan yang lain. Hasil analisis penelitian ini menggunakan uji tanda. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 6$ dan $X = 0$, maka diperoleh $p = 0,016$. Bila menggunakan taraf kesalahan 5% dan dibandingkan dengan T_{tabel} maka $p < \alpha$. Berdasarkan perhitungan diketahui hasil mean *pre-test* 89,93 dan mean *post-test* 60,50. Sehingga dapat dikatakan penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dapat menurunkan kecenderungan menarik diri pada siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, Kecenderungan Menarik Diri

ABSTRACT

Decrease inclination of withdrawal is a symptom of social aberration that no longer assertive for teens in adapting to their environment . Decrease inclination of withdrawal is characterized by the behavior of children who run away from the group , a loner , like seclusion , quiet and tend to be introverted . Based on previous studies withdrawal behavior occurring in several agencies both middle school and upper middle . Withdrawal this phenomenon is not a behavior inherited or inborn behavior but generated by the integration between the patterns of thought and behavior . This behavior is detrimental to the individual in terms of personal development , social , and moral because the individual can not be optimal in developing the potential in him . This can be overcome by changing the pattern of positive thinking in order to form an adaptive behavior , using a cognitive behavior group counseling strategies such as cognitive restructuring and self-monitoring .

The purpose of this research to know the use of cognitive behavior group counselling to decrease inclination of withdrawal on students of grade X science 4 Mantup state senior high school Lamongan. This research applied experimental design in the form of one group pretest-posttest design. The data collecting method was closed questionnaire with 4 options to know the consumptive behaviour of the students. The subject in this research were 6 students from grade X science 4 who have higher score than anothers. The results of this analysis used sign test. By looking at the table of binomial test with the provisions of $N = 6$ and $X = 0$, the obtained $p = 0.016$. When using a 5% error level and compared with Table then $p < \alpha$. Based on the results of the calculation are known pre-test mean 89.93 and the mean post-test 60.50. That is to say the implementation of cognitive behavior group counselling can decrease inclination of withdrawal on students of grade X science 4 Mantup state senior high school Lamongan.

Keywords: *cognitive behavior group counseling, decrease inclination of withdrawal*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang dituntut agar mampu bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya. Remaja selain sebagai makhluk individu, dia juga sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk individu remaja harus bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri baik dalam memenuhi kebutuhan maupun menjaga dirinya dari hal-hal yang dapat merusak. Sebagai makhluk sosial remaja remaja harus mampu berhubungan dengan remaja lainnya.

Siswa SMA berada pada masa remaja (*adolescence*). Pada masa *adolescence* menurut Hurlock (1980:206) mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja ditandai oleh perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang pesat. Remaja berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju ke dewasa. Pada masa ini individu akan mengenali tugas perkembangan dalam dirinya, salah satunya adalah perkembangan sosial. Bentuk perkembangan sosial salah satunya adalah interaksi sosial dengan teman. Interaksi sosial dengan teman merupakan wujud aktualisasi diri individu di lingkungan sekolah. Hal ini merupakan unsur penting untuk memenuhi kebutuhan harga diri. Adanya interaksi sosial, maka individu dapat menemukan jati dirinya. Apabila interaksi sosial tersebut tidak berjalan

dengan baik, maka individu tersebut terindikasi mempunyai masalah dalam dirinya. Dalam hal ini, dibutuhkan kemampuan individu untuk memahami dirinya agar mendapatkan harga diri di lingkungannya. Namun dalam perkembangan sosial ada beberapa individu yang mengalami permasalahan, seperti tidak bisa bersosialisasi dengan teman, canggung berhubungan dengan orang lain, pendiam, pasif, dan mudah tersinggung. Perilaku ini disebut perilaku menarik diri.

Perilaku menarik diri (*withdrawal*) terjadi di beberapa instansi, terutama di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Ates Budiarto menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 41 siswa yang mengalami menarik diri (*withdrawal*) tingkat tinggi di SMP Kemala Bayangkari Surabaya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mochammad Sifak di SMA Negeri 1 Babat Lamongan ditemukan terdapat 7 dari 35 siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku menarik diri yang tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menarik diri (*withdrawal*) terjadi di beberapa sekolah tingkat menengah, baik menengah pertama maupun menengah atas. Hal ini sinkron dengan permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Pada studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 23 November 2013 melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan

Konseling di SMA Negeri 1 Mantup Lamongan, didapatkan hasil bahwa di tiap-tiap kelas terdapat siswa yang terindikasi memiliki permasalahan dalam hubungan sosial. Hal ini terindikasi ketika siswa dilibatkan dalam kegiatan kelompok mereka tidak bisa bergaul atau bersosialisasi dengan temannya dan memilih untuk diam. Siswa tersebut merasa tidak aman, tertekan, menyendiri, mengasingkan diri, pendiam, dan pasif di dalam kelas. Dalam keadaan seperti ini siswa membatasi dirinya dan berusaha menarik diri dari lingkungannya. Permasalahan ini, menurut guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Mantup Lamongan terjadi pada siswa kelas X, yang paling dominan yaitu pada siswa kelas X MIA 4 (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam).

Dampak menarik diri terhadap kebutuhan dasar manusia yang dikaji menggunakan teori Abraham Maslow antara lain adalah secara fisiologis individu tidak memiliki motivasi untuk makan, minum dan kurang memperhatikan kebutuhan lain seperti kebutuhan istirahat dan tidur, karena asyik dengan pikirannya sendiri sehingga tidak ada minat untuk memperhatikan diri dan keberhasilannya. Secara psikologis individu yang menarik diri cenderung merasa cemas, gelisah, takut dan bingung sehingga akan menimbulkan rasa tidak aman dan cenderung memisahkan diri dari orang lain. Dari segi harga diri *individu* mengalami perasaan yang tidak berarti dan tidak berguna, serta mengkritik diri sendiri. Dalam hal aktualisasi diri *individu* akan merasa tidak percaya diri, merasa dirinya tidak pantas menerima pengakuan dan penghargaan dari orang lain dan klien akan merasa rendah diri untuk meminta pengakuan dari orang lain. (<http://winddyasih.blogspot.com/2008/10/isolasi-sosial-menarik-diri.html>. *online*)

Respon terhadap kenyataan yang ada di lapangan tersebut, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan menarik diri atau *withdrawl* pada siswa. Perilaku menarik diri atau *withdrawl* dapat diatasi secara langsung dengan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok, dengan tujuan agar individu itu terbiasa dan tidak canggung hidup dengan lingkungan-lingkungan sosial.

Intervensi yang diberikan adalah kegiatan konseling kelompok, dengan pendekatan kognitif perilaku. Hal ini dikarenakan kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) didasari oleh keyakinan negatif (*irrational believe*) yang menimbulkan

perilaku yang salah pada diri individu. Sehingga dalam menangani permasalahan tersebut dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada kognitif dan perilaku. Konseling kognitif perilaku menggunakan teori atau perspektif perilaku sebagai kerangka kerja tetapi secara teknis menggabungkan teknik-teknik dari perspektif perilaku dan teknik dari perspektif kognitif (Darminto, 2007). Dalam intervensi ini, peneliti menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku dengan berfokus pada strategi *cognitive restructuring* dan *self monitoring*. Strategi *cognitive restructuring* digunakan dengan tujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dapat merubah perilaku. Perubahan dari aspek kognisi dapat dilihat dari perilaku yang ditampakkan. Oleh karena itu, perlu adanya strategi *self monitoring* untuk memantau perubahan perilaku yang ditampakkan oleh siswa. Strategi ini berfungsi sebagai pemantau diri terkait perilaku yang ditampakkan setelah adanya perubahan pola pikir.

KAJIAN PUSTAKA

Dalam kamus Bahasa Indonesia kecenderungan adalah kecondongan (hati); kesudian; keinginan (kesukaan) akan. Secara istilah kecenderungan adalah suatu perbuatan atau tindakan yang condong akan dilakukan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono dan Gulo (2005:550) *withdrawl* dapat dikatakan sebagai penarikan diri, yaitu 1) memilih untuk tidak berbuat dalam menghadapi tekanan-tekanan tertentu (hambatan, kesulitan tertentu). 2) pengabaian (ketidacacuhan, kelalaian) sosial: merupakan gejala ketidaksesuaian tingkah laku atau *behavioral maladjustment* yang ekstrim. Sedangkan menurut Winkel W.S. (2004:233) menarik diri adalah perilaku menghindari ketika mengalami kesulitan atau terluka hatinya dengan cara mengambil sikap pasif dan tidak mau melibatkan diri secara emosional. Sikap ini menunjukkan ketidaknyamanan diri individu dalam lingkungannya. Studi tentang perilaku menarik diri pada anak-anak dan remaja telah dikaitkan dengan sikap-sikap seperti rasa malu, isolasi diri dan penolakan, keengganan sosial, pasif, dan acuh pada teman (Rubin, Coplan, & Bowker: 2005). Penjelasan ini menunjukkan bahwa menarik diri (*withdrawl*) merupakan suatu bentuk perilaku menyimpang yang tergolong pasif.

Menurut Al-Mighwar (2006:192), menarik diri (*withdrawl*) adalah bentuk tingkahlaku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku menarik diri (*withdrawl*) adalah suatu bentuk perilaku menghindar dalam menghadapi kesulitan ataupun tekanan dengan mengambil sikap pasif yang diikuti dengan adanya perasaan putus asa, acuh tak acuh, dan merasa tidak aman dengan lingkungannya sehingga memilih untuk tidak berbuat dalam menghadapi tekanan tertentu dan memilih untuk menarik diri dari lingkungannya.

Lebih lanjut Al-Mighwar (2006:191), menjelaskan tentang ciri-ciri perilaku menarik diri (*withdrawl*) antara lain adalah:

- a. Merasa tidak aman sehingga remaja yang bersangkutan bersikap rendah diri dan rela "dijajah" oleh siapa saja di dalam maupun di luar rumah.
- b. Selalu melamun sebagai kompensasi bagi rasa kurang puas dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Berusaha menarik perhatian dengan berbuat kekanak-kanakan.

Menurut Mappiare, 1982 perilaku menarik diri ditandai dengan mereka sering menyendiri dan melamun, apatis, tidak bergairah, sangat mudah kecewa, sangat mudah tunduk dan menuruti sesuatu meskipun sebenarnya dia tidak suka, sangat mudah tersinggung dan menyalahkan dirinya sendiri, rendah diri, mudah bingung, mudah panik, suka bergaul dengan anak yang usianya lebih muda, dan melakukan sesuatu kegiatan yang berlebihan. Dalam lingkup sosial, interaksi teman sebaya pada anak-anak yang menarik diri (*withdrawl*) dapat digambarkan antara lain yaitu jarang memulai kontak dengan teman sebaya, memakan waktu lebih lama untuk memulai percakapan, dan berbicara lebih jarang daripada rekan-rekan mereka yang tidak menarik diri (*withdrawl*) (Asendorpf & Meier, 1993; Coplan, 2008; Crozier & Perkins, 2002; Evans, 2001, dalam Rubin, Coplan, & Bowker: 2005).

Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku menarik diri adalah perilaku seseorang yang senang menyendiri, apatis terhadap kegiatan di sekitarnya,

sangat sensitif, mudah tersinggung, merasa khawatir terhadap dirinya sendiri atau tidak nyaman, dan suka melamun.

Menurut Al-Mighwar (2006:191), mengemukakan bahwa remaja yang berperilaku pasif atau menarik diri diakibatkan oleh tiga hal, yaitu:

- 1) Dirinya kurang mampu menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangan serta tidak mampu menerima apa yang diraihinya.
- 2) Adanya berbagai tekanan lingkungan seperti orangtua, teman sebaya, dan masyarakat.
- 3) Tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada.

Menurut Mappiare, 1982 (www.rahandini.blogspot.com, diakses tanggal 23 Mei 2014) penyebab timbulnya perilaku menarik diri adalah adanya frustrasi yang menimbulkan rasa kecewa akibat penolakan atau pengabaian. Selain itu penyebab perilaku menarik diri juga disebabkan karena penolakan atas dirinya dengan pergaulan teman sebaya akibat keadaan fisik dan psikis pada diri siswa yang kurang, sikap yang tidak kooperatif dari orang terdekat serta perasaan tidak puas dari diri mereka.

Perilaku menarik diri (*withdrawl*) menurut Al-Mighwar (2006:133) memiliki dampak terhadap diri sendiri yaitu berpengaruh kuat terhadap pikiran, sikap, perasaan, tingkah laku, dan penyesuaian diri individu yang bersangkutan. Hingga sampai masa perkembangan selanjutnya, akibatnya adanya rasa tidak berharga serta tidak dibutuhkan oleh kelompoknya. Selain itu, juga berpengaruh terhadap citra diri seseorang yang menarik diri (*withdrawl*).

Bentuk intervensi dalam penanganan kecenderungan menarik diri adalah melalui konseling kelompok kognitif perilaku. Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan suatu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar (Latipun, 2006). Menurut Prayitno, 2004 layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Sedangkan menurut Rochman Natawijaya konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan (bersifat pencegahan) dan juga dapat bersifat penyembuhan. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh

beberapa individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk melakukan pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno, 2004 mempunyai dua tujuan sekaligus yaitu: *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbas pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan. Sedangkan menurut Nursalim dan Hariastuti (2007) tujuan konseling kelompok dalam setting sekolah adalah untuk membantu siswa dalam penyesuaian sosial di lingkungan yang baru, sebab pada masa ini dorongan dari teman sebaya merupakan suatu yang amat penting yang dapat memotivasi mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Konseling kelompok digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang yaitu: psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral, dan afektif (Gazda, 2007)

Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan konseling kelompok sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu membantu siswa memecahkan masalah pribadi yang dialami agar tercapai perkembangan yang optimal (perkembangan sosial). Dalam hal ini siswa diberikan layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Konseling kelompok digunakan karena untuk melatih siswa berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebayanya dalam satu kelompok.

Konseling kelompok kognitif perilaku pada intinya adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang bertujuan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah dapat berubah menjadi perilaku positif dan adaptif. Konsep utama dari teori kognitif perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kata “kognitif-perilaku” mencerminkan pentingnya kedua pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan membantu manusia. Kognitif-perilaku merupakan pencampuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia (Capuzzi, 2009).

Konseling kelompok kognitif-perilaku menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional mengganggu mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode (Corey, 2009). Konseling kelompok kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan: kelompok homogen dimana semua anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas. (Vernon dalam Erford, 2004).

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku adalah suatu proses interpersonal dinamis yang dilaksanakan dalam format kelompok dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku yang menggunakan teori atau perspektif perilaku sebagai kerangka kerja tetapi secara teknis menggabungkan teknik-teknik dari perspektif perilaku dan teknik-teknik dari perspektif kognitif.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kognitif perilaku dengan berfokus pada strategi *cognitive restructuring* dan *self monitoring*. Menurut Ellis, 1975 “*cognitive restructuring focuses on identifying and altering clients irrational beliefs and negative self-statements or thoughts*”. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2005:48, strategi *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Sayre, 2006, juga berpendapat bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) adalah strategi konseling yang digunakan untuk membantu konseli mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan

mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang positif sehingga dapat berpikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk dapat meningkatkan diri.

Sedangkan strategi *self monitoring* atau pemantauan diri adalah suatu proses dimana konseli mengamati dan mencatat hal – hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungannya. Pemantauan diri (*self monitoring*) juga disamakan dengan istilah pencatatan diri dan observasi diri (*self observation*). (Cormier, 2003). Proses bantuan melalui strategi *self monitoring* ini pada dasarnya merupakan usaha untuk penguatan diri sendiri (*self-reinforcement*), lingkungan sebagai penguat (*Environmental-reinforcement*, penguatan langsung, (*direct-reinforcement*), penilaian diri sendiri (*self-evaluation*) dan menentukan diri sendiri (*self-determined*). (Cormier & Cormier, 1991; Gall & Berliner, 1984). Oleh karena itu dengan berbagai kelebihan yang ada, Cormier and Cormier, (1991:523) mengatakan "we now know that *self monitoring* is useful not only to collect data but also to promote client change". Jadi *self monitoring* selain sebagai alat pengumpul data juga sekaligus sebagai strategi mengubah tingkahlaku konseli.

Dalam pemberian konseling, kedua strategi ini akan dikombinasikan untuk memaksimalkan penyelesaian masalah. Berikut adalah penerapan kombinasi strategi *Cognitive Restructuring* (CR) dan *Self Monitoring* untuk menurunkan perilaku menarik diri pada siswa di sekolah, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Rasional
Rasional diberikan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku. Pernyataan diri yang negatif atau menyalahkan diri akan menyebabkan tekanan emosional sehingga memunculkan perilaku negatif pula, salah satunya adalah menarik diri (*withdrawl*) dari lingkungannya, dalam hal ini adalah teman-temannya di sekolah.
2. Mengidentifikasi pikiran konseli dan menentukan respon dari pengidentifikasian pikiran tersebut
Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang menimbulkan perilaku menarik diri (*withdrawl*) itu terjadi. Konselor membantu subjek untuk menentukan

usaha yang ditargetkan setelah mengetahui adanya pikiran-pikiran negatif dalam dirinya.

3. Pengenalan *coping thoughts* dan mencatat respon yang ditimbulkan
Pada tahap ini dilakukan pengenalan *coping thoughts* kemudian subjek diminta untuk mencatat respon yang ditimbulkan setelah adanya latihan *coping thoughts* tersebut.
4. Pindah dari pikiran negatif dan membuat peta respon
Konselor membantu subjek untuk pindah dari pikiran negatif ke pikiran positif. Kemudian memberikan pekerjaan rumah berupa pembuatan peta respon terkait dengan perilaku yang ditampakkan setelah terjadinya perubahan pikiran dari negatif menjadi positif.
5. Penguatan positif dan memperlihatkan data peta respon, dan pemberian tugas rumah
Konselor memberikan penguatan atas pikiran positif yang sudah muncul dan subjek menunjukkan data terkait perilaku keseharian yang sudah diamati. Memberikan tugas rumah untuk mengidentifikasi pikiran-pikirannya setelah penerapan strategi ini dan mengamati perilaku keseharian.
6. Analisis data
Konselor bersama subjek menganalisis data hasil pemberian tugas rumah. Konselor *review* hasil kegiatan sebelumnya secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diambil dalam bentuk angka yang akan diproses secara statistik (Suharsimi Arikunto, 2002 : 10). Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen adalah membandingkan keadaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui efek dari perlakuan tersebut. Dalam penelitian eksperimen variabel bebas dan terikat sudah ditentukan sejak awal penelitian.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan yang memiliki kecenderungan menarik diri kategori tinggi setelah diberi *pre-test* melalui angket. Penentuan awal dalam memilih kelas adalah didasarkan pada wawancara dengan guru BK. Kriteria yang digunakan antara lain:

- a. Kelas X, karena kelas X kurang bisa menyesuaikan diri dengan teman barunya dan

takut tidak diterima oleh teman-temannya, sehingga memunculkan perilaku menarik diri dari teman-temannya di kelas.

b. Tidak memperhatikan jenis kelamin

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket sebagai pengumpul data utama yakni untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan menarik diri kategori tinggi. Angket menarik diri memiliki pilihan jawaban berkategori : selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Pada awalnya angket yang akan digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas adalah tingkat dimana suatu tes mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Hamid Darmadi, 2011 : 87). Sedangkan reliabilitas adalah tingkatan dimana suatu tes secara konsisten mengukur berapa pun tes itu mengukur (Hamid Darmadi, 2011 : 88). Pengujian validitas menggunakan rumus korelasi *product moment dari Karl Pearson* sedangkan reliabilitas menggunakan rumus *Spearman Brown*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik nonparametrik karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek yang relatif kecil.

Teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan menggunakan uji tanda (*sign test*). Uji tanda dapat digunakan jika peneliti ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan yakni tingkat kecendrungan menarik diri pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui konseling kelompok kognitif perilaku. Saat awal analisis data harus ditetapkan H_0 dan H_a . Data-data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dengan menentukan selisih antara *pre-test* dan *post-test* kemudian memberikan tanda positif pada selisih yang mengalami penurunan dan negatif pada selisih yang mengalami kenaikan. Kemudian T_{hitung} dipilih dari nilai terkecil antara positif dan negatif. Sedangkan T_{tabel} diperoleh dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dan melihat jumlah subjek penelitian. Selanjutnya Mengkonsultasikan T_{hitung} dengan T_{tabel} daerah penolakan untuk $\alpha = 0.05$ dengan ketentuan yang dihasilkan dari tes tanda lebih kecil dari pada α ($T_{hitung} < T_{tabel}$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan yang memiliki kecenderungan menarik diri kategori tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang kecenderungan menarik diri siswa melalui angket

yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya terhadap 28 siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan yang hadir pada saat *pre_test*. Pemberian angket dilaksanakan tanggal 17 April 2014. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu : tinggi, sedang dan rendah. Pengelompokan kategori tersebut disajikan dalam tabel berikut :

Tingkatan Skor	Keterangan
83,54 keatas	Tinggi
60,10 – 83,54	Sedang
60,10 kebawah	Rendah

Tabel 1 Tingkatan Skor Perilaku Menarik Diri
Pengelompokan ini didasarkan pada standar deviasi dari hasil *pre-test* keseluruhan siswa. Dari hasil pemberian *pre-test* tersebut terdapat 6 orang siswa yang memiliki kecenderungan kategori tinggi. Data nilai *pre-test* keenam siswa tersebut disajikan dalam diagram berikut :

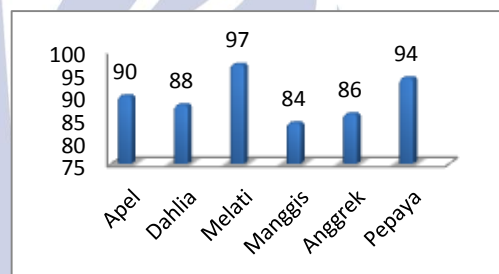


Diagram 1. Hasil Analisis Skor Pre-test

Tahap berikutnya ketujuh anak tersebut diberikan perlakuan selama 6 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama siswa yang menjadi subjek penelitian diberikan rasionalisasi perlakuan agar siswa dapat mengetahui dan mengerti mengenai masalah yang mereka hadapi dan kesediaan melaksanakan konseling secara individual. Kegiatan yang dilakukan konselor antara lain melakukan pembentukan hubungan dengan mengumpulkan 6 orang siswa yang dijadikan subjek penelitian. Konselor dan subjek membentuk lingkaran dengan posisi subjek menghadap konselor. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang analisis hasil *pre-test* yang telah dilakukan konselor kemudian menanyakan apakah konseli menyadari terkait dengan perilaku menarik diri yang dialami.

Pada pertemuan pertama kegiatan konseling yang dilakukan konselor adalah membina hubungan dengan konseli agar tumbuh suasana

keakraban. Selain itu konselor juga mengenalkan strategi yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah dan tahapan-tahapannya.

Pada pertemuan kedua konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran konseli dan menentukan respon dari pengidentifikasian tersebut. Konselor bersama konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli dan mengidentifikasi penyebab pikiran negatif tersebut.

Pada pertemuan ketiga konselor mulai mengenalkan pikiran-pikiran yang menanggulangi (*coping thoughts*) dan mencatat respon yang ditimbulkan. Pada tahap ini konselor memberikan contoh *coping thoughts* terlebih dahulu pada konseli, sebelum konseli diminta untuk membuat *coping thoughts*. Tahapan ini dilakukan untuk menjembatani peralihan dari pikiran negatif ke pikiran positif yang diawali dengan pembuatan *coping thoughts* terlebih dahulu. Pikiran-pikiran menanggulangi (*coping thoughts*) adalah berupa pernyataan diri positif yang dapat mengalihkan pikiran-pikiran negatif.

Pada pertemuan keempat konseli mulai pindah dari pikiran-pikiran negatif yang ada pada dirinya dengan mengganti menjadi pikiran positif. Hal ini dilakukan dengan cara pemberian contoh dari konselor, kemudian berikutnya konseli yang diminta untuk memberikan contoh pemindahan pikiran yang dapat dilakukan ketika pikiran negatif itu muncul.

Pada pertemuan kelima konselor memberikan penguatan positif dan konseli memperlihatkan data peta respon atau lembar *self monitoring*. Penguatan positif ini ditujukan untuk menghargai setiap keberhasilan konseli. Kemudian pada pertemuan ini konselor juga memberikan tugas rumah yaitu mengidentifikasi pikiran-pikirannya setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Hal ini bertujuan untuk mengamati perubahan pikiran yang dialami konseli.

Pada pertemuan keenam adalah pertemuan terakhir dalam kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan terakhir selain pemberian *post-test* konselor juga mengevaluasi perubahan perilaku secara keseluruhan dari penerapan strategi *cognitive restructuring* dan *self monitoring*. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis tugas rumah yang diberikan dan juga lembar *self monitoring*. Setelah diberi perlakuan dengan konseling kelompok kognitif perilaku, semua subjek penelitian diberi *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor yang diperoleh

sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data hasil pengukuran *post-test* siswa disajikan dalam diagram sebagai berikut :

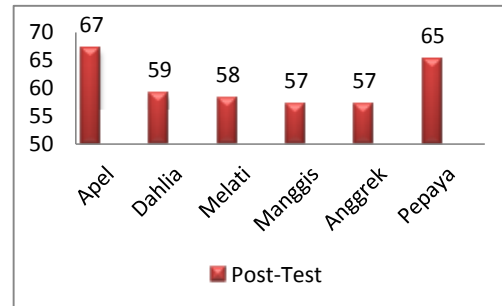


Diagram 2. Hasil Analisis Skor *Post-test*

Dari hasil post test tersebut dapat dilihat terdapat penurunan tingkat kecenderungan menarik diri pada masing-masing subyek penelitian. Secara individual penurunan skor kecenderungan perilaku konsumtif cukup beragam. Subjek Apel mengalami penurunan dari skor 90 yang masuk kategori tinggi menjadi 67 yang masuk kategori sedang. Subjek Dahlia mengalami penurunan dari skor 88 yang masuk kategori tinggi menjadi 59 yang masuk kategori rendah. Subjek Melati mengalami penurunan dari skor 97 yang masuk kategori tinggi menjadi 58 yang masuk kategori rendah. Subjek Manggis mengalami penurunan dari skor 84 yang masuk kategori tinggi menjadi 57 yang masuk kategori sedang. Subjek Anggrek mengalami penurunan dari skor 86 yang masuk kategori tinggi menjadi 57 yang masuk kategori rendah. Sedangkan subjek Pepaya mengalami penurunan dari skor 94 yang masuk kategori tinggi menjadi 65 yang masuk kategori sedang.

Berikut disajikan digram perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* yang dialami siswa.

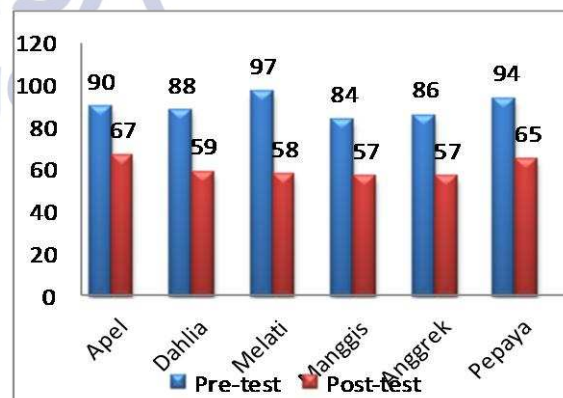


Diagram 3. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Selanjutnya data yang ada dianalisis menggunakan statistik *non-parametrik* menggunakan uji (*Ttest*). Data-data tersebut ditabulasikan pada tabel untuk memudahkan perhitungan T_{tabel} , tabulasi tabel tersebut disajikan sebagai berikut :

N o.	Sub yek	Pre-test (X _B)	Post-test (X _A)	Arah Perbedaan	T an da	KET
1.	Apel	90	67	X _A < X _B	-	Menurun
2.	Dahlia	88	59	X _A < X _B	-	Menurun
3.	Melati	97	58	X _A < X _B	-	Menurun
4.	Manggis	84	57	X _A < X _B	-	Menurun
5.	Anggrek	86	57	X _A < X _B	-	Menurun
6.	Pepaya	94	65	X _A < X _B	-	Menurun
	Mean	89,83	60,50			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (-) berjumlah 6 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 6 dan x = 0 (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,016 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel diketahui rata-rata *pre-test* 89,83 dan rata-rata *post-test* 60,50. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu terdapat penurunan skor kecenderungan menarik diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok kognitif perilaku. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikatakan konseling kelompok kognitif perilaku dapat dijadikan sebagai alternatif perlakuan yang diberikan pada siswa untuk menurunkan kecenderungan menarik diri.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini terdiri dari 6 subyek, yaitu Apel, Dahlia, Melati, Manggis, Anggrek, dan Pepaya. Dari hasil analisis per individu yang didasarkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* maka dapat diketahui bahwa semua subyek penelitian mengalami penurunan skor menarik diri. Apel mengalami penurunan sebesar 23 poin, Dahlia

mengalami penurunan sebesar 29 poin, Melati mengalami penurunan sebesar 39 poin, Manggis mengalami penurunan sebesar 27 poin, Anggrek mengalami penurunan sebesar 32 poin, Pepaya mengalami penurunan sebesar 29 poin.

Hasil analisis statistik non parametrik dengan *sign test* maka diketahui N = 6 dan x = 0. Tabel harga p dalam tabel binomial menunjukkan bahwa untuk N = 6 diperoleh $p = 0,016$. Harga ini lebih kecil dari pada α dan berada pada daerah penolakan untuk α sebesar 5% = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dapat menurunkan kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan.

Saran

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku dapat digunakan untuk menurunkan kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) pada siswa kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan, maka dari itu ada beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam menangani permasalahan siswa terutama menangani siswa yang memiliki kecenderungan menarik diri (*withdrawl*). Konselor sekolah juga perlu untuk meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang lebih kreatif, baik melalui layanan informasi tentang bimbingan pribadi atau sosial guna untuk mencegah terjadinya kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) pada siswa. Selain itu, perlu kiranya konselor sekolah untuk bergerak lebih aktif dalam memahami siswa, sehingga mudah dalam mengidentifikasi siswa yang bermasalah.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang meneliti tentang penerapan konseling kelompok kognitif perilaku untuk menurunkan kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) pada siswa. Namun dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasanyaitu penelitian ini dilakukan tanpa mengontrol variabel lain yang mungkin bisa memberikan pengaruh terhadap hasil

penelitian ini seperti latar belakang keluarga, budaya, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Binder, Kelly. 2000. *The Effect of Academic Procrastination Treatment On Student Procrastination And Subjective well Being*. (Google.com: National Library Of Canada)
- Capuzzi, David. Douglas E Gross. 2009. *Counseling And Psychotherapy, Theories and Intervension 4th edition*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, Eighth Edition. California State University, Fullerton Diplamate in Counseling Psychology, American Board of Professional Psychology: Brooks/ Cole
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helper*. Brooks/ Cole. USA
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Erford, Bradley T. 2004. *Professional School Counseling A Handbook of theories, Programs and Practice*.
- Feizi, Mohammad. 2012. Surveying the Relationship Between Job Stressors and Withdrawal Behaviors (In Health and Social Security office of Ardebil City).(jurnal online), <http://www.ajbasweb.com/ajbas/2012/sep202012/407-411.pdf>, diakses 8 Maret 2014
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini, dan Gulo Dali. 2005. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- McLeod, Jhon. 2008. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Edisi ketiga. Jakarta: Kencana
- Nursalim, Mochammad & Hariastuti, Retno Tri. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Nursalim, Mochammad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rosjidan. 1998. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Rubin, Kenneth H., Robert J. Coplan, & Julie C. Bowker. 2005. Social Withdrawal In Childhood. (jurnal online), http://www.rubin-lab.umd.edu/pubs/Downloadablepdfs/kenneth_rubin/Inhibitionshyness,withdrawal/socialwithdrawal/FINALonlinePDF.pdf, diakses 8 Maret 2014
- Sayre, Gary W. 2006. A Lesson Plan in Cognitive Restructuring, *Journal of Correctional Education* 57 : 86-95. [Online]. Tersedia: <http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588>
- Sugiyono. 2009. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta