

Penyusun:
(Tim Asosiasi Bimbingan Konseling Kalimantan Tengah)

Bunga rampai penelitian:
**KONSELING KREATIF BERBASIS HOTS
UNTUK MENINGKATKAN BEST PRACTICE
BAGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING**



Editor:
Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.
Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd.
M. Andi Setiawan, M.Pd.
Esty Aryani Safithry, M.Psi.
Drs. Sunaryo AI. M.Pd.
Karyanti, M.Pd.

Penyusun:
(Tim Asosiasi Bimbingan Konseling Kalimantan Tengah)

Bunga Rampai Penelitian:
KONSELING KREATIF BERBASIS HOTS
UNTUK MENINGKATKAN *BEST PRACTICE*
BAGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Editor:
Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.
Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd.
M. Andi Setiawan, M.Pd.
Esty Aryani Safithry, M.Psi.
Drs. Sunaryo AI. M.Pd.
Karyanti, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2020

**KONSELING KREATIF BERBASIS HOTS UNTUK MENINGKATKAN BEST PRACTICE BAGI GURU
BIMBINGAN DAN KONSELING; Bunga Rampai Penelitian**

iv+ 4 hlm.; 21 x 29,7 cm

ISBN: 978-602-451-827-1

Penyusun : Tim Asosiasi Bimbingan Konseling Kalimantan Tengah

Editor : Dr. M. Fatchurahman, M.Pd.

Tata Letak : Uki

Desain Sampul : Doni Apriatama, M,Pd.

Gambar sampul diambil dari Pinterest

Cetakan : Juni 2020

Copyright © 2020 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektrik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini berisi kumpulan makalah dari berbagai daerah di Indonesia yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling yang diadakan oleh Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Regional Kalimantan Tengah pada tanggal, 17-18 Februari 2020 di Hotel Luwansa Palangka Raya Seminar ini mengangkat tema “**Konseling Kreatif Berbasis Hots Untuk Meningkatkan Best Practice Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling**”. Buku ini disusun untuk mendokumentasikan gagasan dan hasil penelitian terkait inovasi dalam Bimbingan dan Konseling. Selain itu, diharapkan buku ini dapat memberikan wawasan tentang perkembangan dalam Bimbingan dan Konseling dan upaya-upaya yang terus dilakukan demi terwujudnya pendidikan berkemajuan. Dengan demikian, seluruh pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan dapat terus termotivasi dan bersinergi untuk berperan aktif membangun pendidikan Indonesia yang berkualitas melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam penyelesaian buku ini, kami menyadari bahwa dalam proses penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penyusun menyampaikan ucapan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya, kepada semua pihak yang turut berkontribusi demi terselesaikannya buku Bunga Rampai ini.

Kami menyadari bahwa buku ini tentu saja tidak luput dari kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan buku ini selanjutnya. Akhirnya kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak terkait.

Palangka Raya, 17 Februari 2020

Penyusun

DAFTAR ISI

BEST PRACTICE GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGUATAN NILAI BUDAYA LOKAL PADA GENERASI MILLINEAL Ali Rachman.....	1
KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN <i>BEHAVIORAL</i> DENGAN TEKNIK <i>TOKEN ECONOMY</i> UNTUK MENGENTASKAN PERMASALAHAN SIKAP KURANG DISIPLIN SISWA KELAS XI SMK YPSEI PALANGKA RAYA Saidatun Novilah, Merson U Sangalang, Esty Pan Pangestie.....	12
PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> UNTUK MENGENTASKAN <i>SELF-ESTEEM</i> YANG RENDAH PADA SISWA KELAS XI DI MAN KOTA PALANGKA RAYA Sri Rahayu, Helmuth Y Bunu, Romiaty	19
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI <i>INTERPERSONAL</i> MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI PADA SISWA DI SMA ISEN MULANG PALANGKA RAYA Ayu Hanika, Merson U Sangalang, Esty Pan Pangestie	27
KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN <i>COGNITIF</i> <i>BEHAVIOUR</i> DALAM MENGENTASKAN PERILAKU AGRESI VERBAL SISWA KELAS X AGAMA 2 MAN KOTA PALANGKA RAYA M Amirul Mu'minin, Merson U Sangalang, Romiaty.....	35
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN <i>INQUIRY</i> DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PESERTA DIDIK PADA PELAJARAN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA Novia Nafsiya, Esty Pan Pangestie, Romiaty	40
PENGGUNAAN MEDIA PUZZLE PADA LAYANAN DASAR DI KELAS VIII B SMP TUNAS AGRO KAB.SERUYAN Sekar Ayu Rakhmanishati.....	48
EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN METODE INTROSPEKSI EKSPERIMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI SISWA Muliansyah	55
PENERAPAN EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITY UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI SISWA KELAS X DI SMK SWASTA BIFAHMIDDIN KUALA KAPUAS TAHUN AJARAN 2019/2020 Kiki Endah Purnama Sari.....	62
EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN METODE INTROSPEKSI EKSPERIMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI SISWA Muliansyah.....	68

***BEST PRACTICE* GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGUATAN NILAI BUDAYA LOKAL PADA GENERASI MILLINEAL**

Ali Rachman

Dosen Prodi BK FKIP ULM

Email : ali.bk@ulm.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan informasi telah mempengaruhi berbagai perilaku peserta didik, menghadapi peserta didik saat ini yang disebut dengan istilah generasi milineal bagaimanapun juga memerlukan suatu strategi sendiri bagi guru dalam memahami berbagai aspek perkembangan mereka, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik menuju ke arah perkembangan optimal, strategi dan teknik dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling perlu memperhatikan kearifan budaya lokal, oleh karena itu sangat penting guru bimbingan dan konseling memahami konseling multibudaya dalam memberikan layanan kepada peserta didik dengan memperhatikan budaya lokal. Artikel ini menyajikan tentang beberapa hal yang perlu menjadi perhatian guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik dengan menggunakan kearifan lokal seperti permainan tradisional yang dapat dijadikan sebagai salah satu media layanan. Guru bimbingan dan konseling perlu mengembangkan kearifan lokal yang dapat menjadi *best practice* layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

PENDAHULUAN

Siapakah Generasi Milineal ?

Era Revolusi Industri 4.0 sudah dimulai sekarang muncul lagi istilah era 5.0 dimana semua serba berbasis teknologi. Terjadinya perubahan sangat besar melalui kemajuan teknologi dengan kehadiran kecerdasan buatan nampaknya mulai merambah keberbagai bidang kehidupan, pola kehidupan nampak berubah menjadi digital. Perubahan pada era ini memiliki dampak hampir di seluruh aspek kehidupan manusia baik aspek sosial, budaya, ekonomi bahkan pendidikan mulai anak-anak usia dini sampai pada perguruan tinggi. Ruang lingkup pendidikan yang berbasis konvensional pelan-pelan sudah mulai ditinggalkan menuju ke arah berbasis teknologi, perkembangan ini terus menerus terjadi dalam hitungan waktu yang sangat pendek, hitungan menit bahkan detik sudah terjadi informasi temuan-temuan baru di dunia.

Era revolusi industri 4.0 yang memiliki pengaruh terhadap dunia pendidikan dapat dirasakan oleh para personil sekolah termasuk guru maupun siswa dampaknya. Siswa yang ada saat ini pada dasarnya sudah mulai masuk pada istilah yang disebut dengan generasi milenial, mereka sudah tidak merasa asing lagi dengan dunia digital, mereka terbiasa dengan arus cepat perkembangan informasi dan teknologi. Sikap-sikap yang muncul antara lain kecanduan games, handphone, *phubbing*, atau bahkan mulai nampak menurunnya nilai-nilai etika yang ada di masyarakat akibat kemajuan teknologi. Mereka seringkali dianggap sangat berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Ada beberapa istilah perbedaaan generasi sebagaimana dikemukakan oleh

Putra, (2016) generasi lahir tahun 1925-1946 adalah generasi veteran, generasi kelahiran tahun 1946-1960 adalah generasi baby boom, tahun kelahiran 1960-1980 adalah generasi X, tahun kelahiran 1980-1995 adalah generasi Y, tahun kelahiran 1995- 2010 adalah generasi Z, dan tahun kelahiran 2000 ke atas adalah generasi alfa.

Perkembangan generasi ke generasi yang sebagaimana dikemukakan di atas mereka lahir pada tahun rentang kelahiran yang berbeda yang nampaknya akibat adanya perubahan pada masyarakat, Generasi tahun 1960an misalnya saat ini mereka berada pada usia yang telah memasuki usia tua, mereka pada masanya adalah generasi yang menurut beberapa pandangan berada pada generasi dimana banyaknya bayi lahir pada masa tersebut, kemudian muncul generasi berikutnya lahir dengan sebutan generasi X, Y, Z dan alfa, Disamping pendapat di atas dalam artikelnya yang sama, Putra mengelompokkan tentang generasi yang diambil dari berbagai kajian para ahli yang memiliki sudut pandang berdasarkan studi yang mereka lakukan tentang generasi, sehingga terjadi beberapa pengelompokkan generasi, Putra (2016) mengemukakan tentang pengelompokkan generasi sebagaimana berikut :

Tabel 1
Pengelompokkan Generasi

Sumber	Label				
Tapscott (1998)	-	Baby Boom Generation (1946-1964)	Generation X (1965-1975)	Digital Generation (1976-2000)	-
Howe & Strauss (2000)	Silent Generation (1925-1943)	Boom Generation (1943-1960)	13 th Generation (1961-1981)	Millennial Generation (1982-2000)	-
Zemke et al (2000)	Veterans (1922-1943)	Baby Boomers (1943-1960)	Gen-Xers (1965-1980)	Nexters (1980-1999)	-
Lancaster & Stillman (2002)	Traditionalist (1900-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation Xers (1965-1977)	Generation Y (1981-1999)	-
Martin & Tugan (2002)	Silent Generation (1925-1942)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1977)	Millenials 91978-2000)	-
Oblinger & Oblinger (2005)	Matures (<1946)	Baby Boomers (1947-1964)	Generation Xers (1965-1980)	Gen-Y/NetGen (1981-1995)	Post Millenials (1995-Present)**

Perkembangan saat ini di Indonesia jika melihat pada pengelompokkan generasi generasi milineal adalah generasi yang lahir diantara tahun 1980 sampai dengan 2000 (Badan Pusat Statistik, 2018; Hidayatullah, Waris, & Devianti, 2018) Generasi yang seringkali disebutkan oleh pemerintah akan menjadi generasi paling banyak sepanjang masa sehingga seringkali disebutkan bahwa bangsa Indonesia memiliki bonus

demografi. Fenomena yang tampak ditandai adanya peningkatan jumlah penduduk produktif bertambah secara signifikan. Meningkatnya generasi produktif yang pada masa ini didominasi oleh generasi Y (generasi milineal) akan menjadi peluang untuk membuat Indonesia unggul. Potensi generasi millenial yang dapat dimaksimalkan akan mampu meningkatkan kemajuan bangsa. Generasi millineal harapannya dari sisi pendidikan akan memiliki kualitas yang lebih unggul. Mereka memiliki pola pikir yang bebas, terbuka dan kritis, disamping mereka juga memiliki kemampuan penguasaan di bidang teknologi, tentu akan menjadi peluang dan kesempatan untuk berinovasi. (Badan Pusat Statistik, 2018). Ada 10 karakteristik generasi millineal yang perlu diketahui (Idntimes, 2018) :

1. “Gampang bosan pada barang yang dibeli”, generasi millenial jika dilihat seringkali menggunakan serba cepat atau gercep apabila mengetahui adanya keluaran suatu produk terbaru. Mereka bisa cepat bosan dengan apa yang sudah dibeli akibat adanya tawaran promosi baru yang mereka peroleh apalagi kalo lewat online .
2. “No Gadget No Life”, para milineal betah dengan gadget yang mereka miliki, sekalipun ini juga saat ini tidak hanya generasi milineal namun juga orang-orang dewasa sebelum generasi milineal sudah mulai aktif menggunakan gadget, seakan-akan tanpa gadget mereka tidak bisa hidup. Baterai gadget atau handpone lemah saja sudah mulai gelisah, mempengaruhi performa mereka dalam berselancar dengan menggunakan gadget.
3. “Hobi melakukan pembayaran non-cash”, generasi millineal sudah mulai memafaatkan kecanggihan teknologi tanpa harus menggunakan pembayaran tunai, perkembangan aplikasi pembayaran non tunai telah membuat generasi milineal tidak disia-siakan oleh generasi yang suka dengan keinstanan.
4. “Suka yang serba cepat dan instan”, generasi milineal suka dengan hal-hal yang berbau instan, tidak ingin menunggu lama, tidak mau repot, hal ini sekali lagi tentunya karena pengaruh perkembangan teknologi
5. “Memilih pengalaman daripada aset”, generasi mereka nampaknya lebih menyukai untuk membelanjakan atau menghabiskan uang mereka untuk mendapatkan pengalaman tertentu yang up to date dibanding mereka tabung atau menambah aset untuk masa depan. misalnya, millennials akan lebih cenderung melakukan adventure dibanding menabung buat investasi.
6. “Perilaku yang berbeda dalam grup satu dan group yang lain”, generasi millineal dengan banyaknya aplikasi chat cenderung memiliki perilaku berkomunikasi lewat berbagai group chat, sekalipun mereka nampak nongkorng bersama dalam sebuah kafe, banyak group yang mereka ikuti berbeda juga perilakunya
7. “Jago multitasking”, para millennials untuk urusan melakukan beberapa tugas dalam waktu bersamaan nampaknya sangat lihai. Mereka nampak terbiasa dengan cepat melakukan berbagai hal ditengah-tengah mobilitas serta aktivitas mereka yang tinggi. Mereka bisa saja sambil makan balas *chat* teman dalam group.

8. “Kritis terhadap fenomena sosial”, Generasi millenials sekarang nampaknya lebih kritis, kecenderungan aktif di media sosial tentang suatu fenomena yang lagi ramai dimasyarakat, hal ini didasari karena para millineal yang suka berselancar begitu cepat mendapat update informasi-informasi terbaru.
9. “Dikit-dikit posting”, para millienals yang *instagramable*, rasanya kalau tidak posting ada sesuatu yang tidak nyaman, keinginan untuk lebih cepat posting begitu kuat. Banyak hal yang selalu bisa jadi bahan postingan misalnya makanan, kafe, sepatu atau tas branded, perilaku-perilaku unik atau kejadian-kejadian yang mereka alami.
10. Bagi Milleniel “sharing is cool”. Para millienalis akan sangat suka banget terhadap apapun selama masih bisa di *share*. Sekecil apapun selama bisa berbagi, pada siapapun dan dimanapun ada kebanggaan jika bisa berbagi lewat media online

Penjelasan tentang generasi milineal tentunya memunculkan sebuah pertanyaan bagaimana peranan guru BK dalam menghadapi generasi millineal ? tentunya guru bimbingan dan konseling akan semakin aktif pada pelayanannya, juga perlu update terhadap perkembangan siswa generasi millieal, memahami karakteristik mereka, kemudian mencoba menyusun program bimbingan dan konseling, mengidentifikasi siswa yang memerlukan layanan dengan segala latar belakang yang mereka miliki termasuk keberagaman budaya yang dimiliki mereka.

Keberagaman siswa-siswa yang berlatar belakang berbeda, baik dari etnis, suku bahkan budaya, memerlukan kompetensi guru dalam memahami lintas budaya, kemampuan guru bimbingan dan konseling di sekolah mengenal budaya daerah lokal juga perlu mendapatkan perhatian, apalagi jika lingkungan sosial siswa beragam budaya atau masih didominasi oleh suatu etnis tertentu pada daerah tertentu, ini perlu mendapatkan perhatian, adanya penguatan budaya lokal dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan intervensi dalam memberikan layanan kepada siswa, pertanyaannya sekarang adalah bagaimana penguatan budaya lokal yang diberikan guru bimbingan dan konseling ? tentunya guru bimbingan dan konseling mesti meng-upgrade kompetensi dirinya dalam menjalankan perannya sebagai guru bimbingan dan konseling, dengan memperhatikan keberagaman budaya siswa, memperkuat layanan berbasis budaya lokal dalam mengembangkan potensi peserta didiknya. nilai-nilai budaya lokal yang telah dimiliki tentu memiliki makna dan nilai-nilai kehidupan yang perlu dimiliki siswa agar tetap dapat berkembang secara optimal.

Penguatan budaya lokal sangat penting dilakukan agar selain menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam budaya lokal dimaknai juga sebagai penguatan dalam pengembangan strategi layanan bimbingan dan konseling. Tentunya penguatan budaya lokal perlu didukung oleh *need asesmen* yang tepat bagaimana dalam pelaksanaannya. Guru bimbingan dan konseling mampu melakukan asesmen untuk menemukan cara melakukannya, mengamati tingkah laku setiap siswanya serta memiliki catatan anekdot siswa yang menjadi siswa asuhnya secara mendalam berdasarkan asesmen yang dilakukan.

PENGUATAN BUDAYA LOKAL DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Perkembangan diri siswa sebagai generasi millineal saat ini nampaknya sangat kompleks dengan segala problematika yang dihadapinya, pada aspek pendidikan, perubahan gaya pembelajaran dengan segala model pembelajaran yang dikembangkan, pengembangan keprofesian guru juga telah menyita waktu sebagian guru dalam melakukan aktivitasnya. Aktivitas pelayanan diupayakan untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kompetensi diri serta memfasilitasi siswa secara terprogram. Guru bimbingan dan konseling selalu mengembangkan sikap terbuka dalam menerima masukan untuk meningkatkan kompetensi atau kemampuan dalam mendidik dan membimbing peserta didik untuk masa depannya. Problematika siswa di sekolah yang beragam, pola pikiran siswa dan perubahan budaya dialami siswa tentunya memiliki pengaruh dalam layanan bimbingan dan konseling. Pentingnya memahami keberagaman budaya siswa dalam memberikan pelayanan bimbingan dengan memperhatikan budaya lokal tentunya sangat membantu agar layanan bimbingan dan konseling dapat berlangsung secara efektif. Guru bimbingan dan konseling memiliki rasa sensitif terhadap keragaman budaya yaitu: (1) keragaman dalam konseling adalah dua arah; konselor dan konseli secara timbal balik. (2) keragaman dalam konteks masyarakat kontemporer tidak hanya tercermin dalam dimensi ras/etnis, melainkan pada seluruh aspek budaya seperti status sosial ekonomi, agama/spiritualitas, orientasi seksual, dan status abilitas; (3) orientasi seksual sebagai suatu budaya tidak didukung di Indonesia karena hal itu bertentangan dengan nilai-nilai budaya dan agama. (4) kesuksesan terapi terutama tergantung pada faktor konselor/terapis daripada teknik-teknik dan pendekatan-pendekatan konseling yang digunakan (Hastuti, M.M.S., & Marheni, 2017). Seringkali juga dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling perlu memiliki kemampuan dalam layanan bimbingan konseling lintas budaya atau biasa juga disebut juga multikultural sebagaimana dikemukakan oleh Adhiputra (2013) Ada beberapa persyaratan yang dimiliki konselor dalam pendekatan multikultural, yaitu : *Pertama*, menunjukkan penghargaan terhadap klien dalam suatu perilaku yang dirasakan, dipahami, diterima dan diapresiasi oleh klien. Penghargaan tersebut mungkin dikomunikasikan baik verbal maupun non verbal. *Kedua*, merasakan dan mengekspresikan empati terhadap klien yang berbeda, yang mana dalam hal ini diperlukan kemampuan dari konselor untuk memposisikan dirinya dalam budaya klien. *Ketiga*, menetapkan ukuran observasinya yang berarti bahwa konselor memahami pengamatan, pengetahuan atau persepsi tentang klien adalah “benar” atau “tepat” bagi diri konselor, dan hal tersebut tidak dapat digeneralisasikan untuk klien. *Keempat*, tidak memberi penilaian dan tetap obyektif hingga seseorang memperoleh cukup informasi dan memahami dunia klien. *Kelima*, toleran pada ambiguitas yang menunjuk pada kemampuan untuk bereaksi kepada hal baru, berbeda dan situasi yang tidak dapat diperkirakan dengan sedikit ketidaknakan atau kejengkelan. *Keenam*, bersabar dan tekun ketika mengalami kesulitan untuk memahami sesuatu dengan segera.

Dalam hal ini, melalui bimbingan dan konseling berbasis multibudaya dengan adanya penguatan budaya lokal diharapkan dapat mendukung pelayanan bimbingan dan konseling. Memahami pengaruh nilai budaya, keyakinan, perilaku dan hal-hal lain menjadi sangat penting ketika menjumpai siswa dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda untuk membangun hubungan dan memahami satu sama lain. Guru bimbingan dan konseling dituntut mempunyai keahlian multibudaya dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, mengingat juga guru pembimbing bertanggung jawab mendidik siswa dalam kemajemukan. Perspektif multibudaya dan kemajemukan ini akan menambah pengalaman dan menjadi tantangan dalam mendapat kepercayaan (trust) dari masyarakat (Basuki, 2013). Oleh karenanya sebagaimana dikemukakan oleh Suryomentaram, Kawruh, Marhamah, & Murtadlo (2015) Pelaksanaan konseling yang memiliki fungsi dalam mendampingi siswa dalam mengatasi masalah, akan lebih efektif dengan menggunakan budaya lokal yang diyakini.

Berdasarkan uraian tersebut menarik dibahas melalui artikel ini bagaimana pengalaman terbaik guru dalam pengembangan pelayanan bimbingan dan konseling menggunakan penguatan budaya lokal. Beberapa artikel penelitian juga menyatakan pentingnya memahami budaya dalam memmberikan pelayanan kepada anak seperti yang dikemukakan. Brata Ida Bagus, (2016) Pada era globalisasi dewasa ini muncul upaya-upaya untuk membangkitkan kembali atau pemberdayaan, pelestarian dan pengembangan adat istiadat dan peran dari lembaga-lembaga adat. Menggunakan nilai-nilai budaya lokal untuk menjawab berbagai tantangan inilah sebagai wujud nyata revitalisasi budaya lokal itu. Bahkan tidak hanya mampu menjawab berbagai tantangan ke depan, namun kearifan lokal itu dapat dijadikan sebagai perekat sekaligus memperkokoh identitas bangsa.

Tiap daerah tentunya memiliki budaya lokal yang diyakini memiliki filosofinya masing-masing-masing, di Banjarmasin ada istilah Wasaka atau Waja Sampai Kaputing, kemudian di Kalimantan Tengah ada disebut Huma Betang, Nilai-nilai yang tercermin dalam falsafah huma betang merupakan identitas kultural Suku Dayak Ngaju Kalimantan Tengah. Adapun nilai-nilai tersebut ialah gotong royong, kebersamaan, toleransi, rukun, dan hidup berdampingan. Nilai-nilai ini juga mirip dengan filosofi hidup suku Dayak, yaitu belum bahadat, handep, serta hapungkal lingu nalatai hapangan. Nilai-nilai inilah yang sepatutnya dipelihara sebagai kearifan lokal di Kalimantan Tengah. Meskipun huma betang merupakan unsur budaya dalam bentuk fisik, namun falsafah yang tercermin di dalamnya telah hidup sejak huma betang itu didirikan dan melekat dalam kebiasaan sehari-hari Suku Dayak (Apandie & Ar, 2019)

***Best Practice* Penguatan Budaya Lokal dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling**

Layanan bimbingan dan konseling membuat siswa dapat memperoleh pengalaman dalam mencegah maupun mengatasi berbagai yang dirasakannya. Guru bimbingan dan konseling memiliki kemampuan untuk menjadikan budaya lokal sebagai salah satu strategi layanan bimbingan di sekolah. Kemampuan pemahaman konsep

konseling lintas budaya sangat diperlukan. Beberapa model Layanan bimbingan yang menggunakan berbagai pendekatan untuk mengembangkan konseling berbasis nilai budaya sebagaimana dikemukakan oleh Adhiputra (2013) yaitu Model layanan bimbingan dengan menggunakan pendekatan psiko-pedagogis, model layanan bimbingan dengan menggunakan pendekatan ekologis, model layanan bimbingan dengan menggunakan pendekatan multikulutral.

Ketrampilan kemampuan Guru bimbingan dan konseling dalam melakukan pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu memahami siswa generasi milenial dengan memperhatikan nilai-nilai budaya lokal perlu lebih diperdalam oleh Guru bimbingan dan konseling, misalnya melalui permainan tradisional yang ada pada suatu daerah dimana Guru bimbingan dan konseling bertugas, permainan menurut Suwarjo & Eliasa (2014) permainan dalam kegiatan berinteraksi dapat meningkatkan kompetensi intrapersonal dan interpersonal siswa. Permainan tradisional memberi dampak yang sangat baik dalam membantu siswa untuk mengembangkan karakter kerja keras (Sugianto, 2017). Terkait dengan penguatan budaya lokal maka dalam artikel ini permainan tradisional guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan sebagai *best practice* penguatan budaya lokal dalam layanan yang dilakukan, baik secara kelompok maupun klasikal, bahkan bisa berkolaborasi dengan guru bidang lainnya, mengingat setiap permainan tradisional biasanya memiliki makna masing-masing, hal ini bisa diselaraskan dengan program bimbingan dan konseling, berikut ini ada beberapa permainan tradisional dari Kalimantan Selatan seperti yang dikemukakan oleh Wahyu et al. (2018) beserta makna yang terkandung diajarkan dalam permainan tersebut, yaitu :

Babubutaan

Babubutaan di ambil dari kata dasar yaitu “buta” yang berarti tidak dapat melihat dengan ditambah awalan ba yang kemudian ditambah pengulangan kata bu dan akhiran -an. Pengulangan awal suku kata dari setiap kata dasar dapat diartikan dengan melakukan permainan. Dengan demikian, babubutaan dapat diartikan dengan melakukan permainan menjadi orang buta.

Permainan babubutaan merupakan permainan sederhana yang hanya memerlukan sedikit persiapan. Adapun alat-alat yang dipersiapkan adalah sehelai saputangan yang akan digunakan untuk menutup mata dan sebuah kayu yang dipergunakan untuk membuat garis lingkaran yang berdiameter sekitar 2,5-3 meter. Lingkaran yang dibuat tersebut kemudian dijadikan sebagai lapangan permainan.

Permainan ini pada dasarnya mengajarkan ketangkasan, kerja sama, dan kejujuran. Ketangkasan setiap pemain sangat terlihat dari cara menghindari orang “buta” yang ajak untuk menangkap pemain. Selain itu, permainan ini juga memupuk sikap kebersamaan antar pemain yang bekerja sama dalam menghindari tangkapan. Bagi orang yang ajak, permainan ini bertujuan untuk mengembangkan daya ingat yang sangat berperan dalam menebak pemain yang ditangkap. Disamping itu, permainan ini juga dapat memupuk sportivitas, terutama bagi pemain yang ditangkap.

Bacukcuk Bimbi

Permainan bacukcuk bimbi merupakan permainan tradisional urang banjar yang mulai pudar. Nama permainan bacukcuk bimbi diambil dari kata cukcuk bimbi yang kemudian diberi awalan ba- yang dapat diartikan bermain. Dengan demikian, bacukcuk bimbi secara sederhana dapat diartikan dengan melakukan permainan cukcuk bimbi.

Dalam permainan ini tidak diperlukan peralatan khusus, sebagaimana permainan lain pada umumnya. Permainan ini hanya memerlukan sebuah undas yang dapat dibuat dari sebuah benda kecil, seperti sepotong kertas yang dilipat-lipat, sebatang korek api, atau sebuah kerikil. Persyaratan sebuah undas yang merupakan benda kecil bertujuan agar dapat digenggam oleh pemain tanpa ketahuan oleh orang lain, terutama oleh orang yang ajak.

Permainan bacukcuk bimbi mengajarkan kerja sama dan sportivitas dan percaya diri. Kerja sama sangat terlihat antara para pemain yang membuka telapak tangannya di atas punggung pemain ajak, terutama kekompakan ketika menyembunyikan undas. Selain itu, permainan ini juga mengajarkan percaya diri dengan cara mengatur mimik wajah pada saat menyembunyikan undas. Adapun sportivitas dalam permainan ini diperlihatkan pada saat menjadi pemain ajak, yaitu ketika tebakan pemain ajak benar. Di sisi lain, permainan ini tentunya dapat memupuk rasa persahabatan di antara para pemain serta menimbulkan keakraban dan keceriaan.

Bahagaan

Permainan bahagaan biasanya juga disebut dengan bahasinan atau baasinan. Permainan bahagaan ini berasal dari kata haga yang artinya „jaga“ ditambah awalan ba- yang menunjukkan adanya sebuah aktivitas permainan. Secara sederhana, bahagaan dapat diartikan dengan melakukan permainan jaga. Adapun sebutan bahasinan atau baasinan tidak memiliki arti kata yang jelas. Kemungkinan besar, penamaan tersebut diambil dari kata siin yang biasanya diteriakkan oleh kelompok pemain yang memenangkan permainan ini.

Permainan ini melatih keterampilan motorik pemain, terutama kelincihan pada saat melepaskan dan menjaga diri dari sergapan kelompok jaga. Permainan ini juga dapat memupuk keterampilan berpikir, terutama kecerdikan dalam menyusun strategi. Permainan ini juga memupuk kerja sama dan kejujuran serta sikap sportivitas yang dapat terlihat selama permainan berlangsung. Disamping itu, permainan ini juga dapat mengeratkan tali persahabatan dan menimbulkan keakraban dan keceriaan.

Balogo

Permainan balogo adalah salah satu permainan khas daerah Banjarmasin. Biasanya balogo ini dimainkan anak laki-laki dan anak perempuan sangat jarang melakukannya. Balogo berasal dari bahasa banjar logo dengan tambahan awalan ba- yang berarti permainan yang mempergunakan alat yang disebut logo. Anak-anak biasanya memainkannya di halaman rumah yang datar dan berbentuk persegi panjang dengan struktur tanah keras.

Alat yang digunakan dalam balogo terbuat dari tempurung kelapa atau plastik yang diolah sendiri. Umumnya logo berbentuk bundar, tetapi ada pula yang berbentuk daun talas dengan ukuran garis tengah lebih kurang 8-9 cm. dahulu, dikampung tertentu anak-anak menggunakan biji tumbuhan yang disebut ularan, yakni sejenis biji polong pipih berbentuk hati dan berwarna hitam. Biji tersebut dapat ditemukan di hutan dan biasanya merambat pada pohon. Agar logo memiliki daya berat yang sesuai, pada permukaannya ditempel kutupi dari sarang kalulut, aspal ataupun damar yang diaduk dengan minyak tanah. Logo dilengkapi dengan sebatang panapak atau disebut juga dengan cacampah, terbuat dari kepingan batang buluh berukuran sekitar 40 x 1 cm. jika menggunakan tempurung kelapa, bagian yang digunakan adalah bagian dasar yang berbentuk pipih atau rata.

Permainan balogo mengajarkan untuk mengasah daya keterampilan dalam memfokuskan pada sesuatu yang dituju atau suatu sasaran. Dalam permainan ini, yang menjadi sasaran adalah logo lawan. Jika diartikan dalam kehidupan, maksud memfokuskan pada suatu tujuan adalah mengajarkan anak-anak agar berusaha meraih suatu tujuan dengan cara yang jelas dan bersungguh-sungguh. Permainan ini juga dapat meningkatkan daya pikir dalam menentukan jarak antara logo kita dan logo kekuatan pukul agar mengenai logo lawan. Dalam kehidupan, permainan ini dimaksudkan agar pemain mempunyai cara yang tepat untuk meraih tujuannya. Permainan ini dapat memupuk sifat kejujuran, kerjasama, dan mempererat persahabatan diantara teman sebaya.

Main Tali Ulai dan Karet

Permainan ini biasanya terdiri dari tiga orang. Orang pertama memegang tali karet ujung kanan dan orang kedua memegang ujung karet ujung kiri. Sementara itu, pemain ketiga memainkan karet. Dulu bahan utama main tali ulai tidak berasal dari karet yang dirakit sehingga menjadi panjang, tetapi berasal dari tali karet kursi yang sudah rusak. Namun, bahan tersebut saat ini sudah sulit ditemukan sehingga menggunakan karet yang telah diangkai yang dapat ditemukan di warung-warung terdekat.

Permainan ini tidak bersifat kompetisi karena tidak ada istilah menang dan kalah. Hanya saja bagi mereka yang gagal melakukan loncatan, ia harus diganti oleh pemain selanjutnya. Permainan ini melatih keterampilan motorik para pemain, terutama kelincahan pada saat melakukan lompatan. Ketidacermatan dalam melakukan lompatan dapat dipastikan ia akan gagal melewati karet yang semakin lama semakin meninggi yang dimulai dari mata kaki hingga satu tangan di atas kepala.

Permainan main tali urai dan tali karet ini mengajarkan sikap kerja sama. Permainan ini terdiri atas tiga orang sehingga kerja sama (gotong royong) yang baik diantara para pemain sangat diperlukan. Di samping itu, permainan ini juga dapat mengeratkan tali persahabatan dan menimbulkan keakraban dan keceriaan.

Permainan-permainan yang dikemukakan di atas dalam layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan best practice untuk menanamkan nilai-nilai tertentu sebagai penguatan budaya lokal, guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakannya bisa

berkolaborasi dengan guru mata pelajaran atau pihak personil sekolah lainnya, setiap layanan yang diberikan dengan penguatan budaya lokal tentunya juga dimuat pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sampai pada laporan kegiatannya. Sangat baik apabila guru BK dan guru mata pelajaran berkolaborasi memikirkan upaya yang tepat dalam menghadapi perubahan-perubahan perilaku siswa generasi milenial dengan berbasis penguatan lokal. Pentingnya guru bimbingan dan konseling dalam memahami strategi dan teknik bimbingan dan konseling dapat menjadi penguatan pelayanan terhadap siswa, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan penguatan budaya lokal dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.

PENUTUP

Pemberian layanan kepada siswa oleh guru bimbingan bisa dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling lintas budaya, termasuk budaya lokal, beberapa budaya lokal seperti permainan-permainan tradisional dapat dilakukan guru bimbingan konseling sebagai media dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Kinerja guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa sangatlah diperlukan pada siswa yang saat ini menjadi generasi milenial, penguatan budaya lokal dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi strategi tersendiri dalam layanan bimbingan dan konseling berbasis lintas budaya.

REFERENSI

- Adhiputra, A. A. N. (2013). *Konseling Lintas Budaya*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Apandie, C., & Ar, E. D. (2019). Huma Betang: Identitas Moral Kultural Suku Dayak Ngaju Kalimantan Tengah. *Journal of Moral and Civic Education*, 3(2), 76–91. <https://doi.org/10.24036/8851412322019185>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Basuki, A. (2013). Landasan bimbingan dan konseling Dalam Menghadapi Berbagai Lintas Budaya. *Paradigma*, VIII(15), 65–82.
- Brata Ida Bagus. (2016). Kearifan Budaya Lokal Perikat Identitas Bangsa. *Jurnal Bakti Saraswati*, 05(01), 9–16. <https://doi.org/10.1007/s11104-008-9614-4>
- Hastuti, M.M.S., & Marheni, K. . (2017). Kompetensi Konseling Multikultur bagi Konselor Sekolah Suatu Kajian Teoretis. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKNI*, (mcc), 4–6.
- Hidayatullah, S., Waris, A., & Devianti, R. C. (2018). Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 6(2), 240–249. <https://doi.org/10.26905/jmdk.v6i2.2560>
- Idntimes. (2018). 10 Ciri Dasar Generasi Millennial, Kamu Termasuk Gak Nih?. Retrieved February 5, 2020, from 29 Agustus 2018 website: <https://www.idntimes.com/life/inspiration/sinta-wijayanti-d/10-ciri-dasar->

generasi-millennial-c1c2/full

- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review: Teori Perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9(18), 123–134.
- Sugianto, A. (2017). Teknik permainan balogo dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan karakter kerja keras pada siswa smp. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKN*, 4–6.
- Suryomentaram, A., Kawruh, D., Marhamah, U., & Murtadlo, A. (2015). Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram Dalam Kawruh Jiwa). *Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang)*, 4(2), 100–108.
- Suwarjo, & Eliasa, E. I. (2014). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Wahyu, Sarbaini, Abbas, E. W., Anis, M. A., Winarso, H. P., & Porda, H. (2018). *Analisis Konteks Pengetahuan Tradisional dan Ekspresi Budaya Tradisional (PTEBT) Kalimantan Selatan*. Jakarta: Direktorat Kepercayaan Terhadap Tuhan YME dan Tradisi.

KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MENGENTASKAN PERMASALAHAN SIKAP KURANG DISIPLIN SISWA KELAS XI SMK YPSEI PALANGKA RAYA

Saidatun Novilah*
Drs. Merson U Sangalang, M.Pd²
Esty Pan Pangestie, M.Psi., Psi³

*¹saidatunnovilah12@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²MersonU sangalang@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³estee571@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan fenomena yang didapatkan di SMK YPSEI Palangka Raya. Peneliti menemukan ada beberapa siswa, yang menunjukkan sikap kurang disiplin yaitu diantaranya sering terlambat, sering tidak memperhatikan guru saat proses pembelajaran, dan sering menggunakan pakaian tidak sesuai dengan ketentuan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok pendekatan *Behavioral* dengan teknik *Token Economy* efektif dalam mengentaskan permasalahan kurang disiplin Siswa Kelas XI di SMK YPSEI Palangka Raya. Jenis metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, observasi, wawancara dan dokumentasi. populasi dalam penelitian ini adalah 35 siswa kelas XI dan berdasarkan penarikan sampel dengan *purposive sampling* ada 4 (empat) orang siswa. Teknik analisis data dilakukan dengan 3 (tiga) tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, menunjukkan siswa yang awalnya memiliki sikap kurang disiplin setelah di berikan layanan konseling dengan teknik *Token Economy* menunjukkan perubahan sikap disiplin yang lebih baik, diantaranya tidak terlambat lagi, sudah memperhatikan guru saat jam pelajaran berlangsung dan berpakaian rapi. Maka peneliti menyimpulkan bahwa penelitian konseling kelompok Pendekatan *Behavioral* dengan teknik *Token Economy* untuk mengentaskan permasalahan disiplin siswa kelas XI efektif di SMK YPSEI Palangka Raya.

Kata Kunci: konseling Kelompok, konseling Behavioral, Token Economy, Disiplin Siswa

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar bagi para pendidik serta menjadi tempat memberi dan juga menerima pelajaran sesuai dengan bidangnya. Untuk memperlancar proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, sekolah mempunyai sebuah aturan yang dikenal sebagai tata tertib untuk mendisiplinkan semua anggota yang ada di lingkungan sekolah tersebut. Di sekolah juga tidak pernah lepas dari yang dinamakan disiplin dan peraturan tata tertib yang harus dipatuhi seluruh anggota masyarakat yang tinggal didalamnya, baik itu kepala sekolah, pegawai yang bekerja di sekolah, guru-guru, dan siswa yang belajar di sekolah tersebut. Maka untuk itu kita sebagai manusia yang senantiasa hidup dengan penuh peraturan harus lebih peduli terhadap aturan yang diberlakukan dimanapun kita berada, kita harus memiliki kedisiplinan yang baik. Karena kedisiplinan itu merupakan kunci

dari kesuksesan, maka dari itu mulai dari awal kita di didik dan harus membiasakan diri peduli, serta patuh dan taat terhadap peraturan tata tertib yang berlaku di sekolah.

Disiplin juga sangat penting khususnya bagi perkembangan siswa dan diperlukan supaya mereka dapat belajar dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima lingkungan dimana ia berada. Kedisiplinan merupakan kepatuhan terhadap peraturan yang berlaku, terutama di lingkungan sekolah Hurlock (dalam Muhtar 2015:25). Beberapa literatur memberikan beberapa strategi dalam menangani masalah perilaku siswa di dalam kelas. Dengan berdisiplin, rasa malas, tidak teratur dan menentang akan dapat diatasi, sehingga siswa menyadari bahwa dengan disiplin akan mempermudah kelancaran proses pendidikan, dan suasana belajar yang kondusif, serta mereka akan menunjukkan perilaku disiplin yang tinggi dalam dirinya.

Membahas tentang kedisiplinan di atas peneliti menemukan beberapa di SMK YPSEI Palangka Raya, menunjukkan perilaku pada tata tertib sekolah yang rendah dalam pengamatan yang dilakukan peneliti selama kegiatan PPL dan wawancara sesama guru PPL. Padahal setiap pagi dan setelah literasi berlangsung kepala sekolah dan guru piket sudah mensosialisasikan tentang disiplin tata tertib sekolah, akan tetapi masih ada saja siswa yang melakukan pelanggaran dan tidak menaati tata tertib yang ada di sekolah SMK YPSEI. Guru sudah memberikan bimbingan dan sanksi terhadap siswa yang melanggar disiplin tata tertib tersebut akan tetapi masih ada beberapa siswa, yaitu 4 siswa masih menunjukkan perilaku yang kurang mencerminkan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan atau tata tertib yang berlaku di sekolah. Hal itu terlihat dari

- Perilaku siswa seperti siswa datang terlambat dan tidak sesuai dengan jam sekolah dan kegiatan pembelajaran di sekolah, karena tidur terlalu malam dan akibatnya bangun kesiangan.
- Siswa berpakaian tidak sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah dan sebagainya, Seperti baju dikeluarkan dan tidak mau dirapikan.
- Membolos pada jam pelajaran. Karena di sekolah ada larangan siswa meninggalkan sekolah selama kegiatan belajar pada jam efektif tanpa izin.
- Tidak mengerjakan tugas dengan tepat waktu. karena di sekolah peserta didik diwajibkan melaksanakan dan menyelesaikan tugas – tugas yang diberikan oleh guru/kepala sekolah.
- sering tidur di dalam kelas saat pelajaran berlangsung. Yang tentu saja kegiatan tersebut mengganggu proses pembelajaran yang berlangsung.
- Suka membuat keributan di dalam kelas. Dan hal itu tentu mengganggu proses belajar dan mengajar di kelas.
- Suka izin pada jam pelajaran berlangsung dan tidak kembali ke kelas lagi. Dan jika siswa tidak kembali ke kelas atau ke sekolah siswa tersebut dianggap membolos.
- Kurang memperhatikan guru pada saat jam pelajaran berlangsung.
- Siswa laki – lakinya berambut gondrong dan tidak sesuai dengan tata tertib sekolah. Karena siswa laki - laki diwajibkan berambut pendek dan rapi

- membuang sampah sembarangan. Karena ada larangan untuk siswa membuang sampah sembarangan.

Untuk mengatasi sikap disiplin yang kurang baik tersebut, maka siswa sebaiknya mempunyai keinginan untuk berubah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menyelesaikan masalah siswa tersebut melalui layanan konseling. Karena Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*). Sebagai sebuah *helping profession*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur salah satunya adalah melalui prosedur konseling kelompok. Adapun pelaksanaan layanan yang akan digunakan di Sekolah untuk meningkatkan disiplin tata tertib sekolah tersebut adalah konseling kelompok pendekatan *Behavioral*. Karena konseling *Behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubar perilaku. Dengan melihat ciri-ciri dan dampak dari rendahnya sikap disiplin siswa pada tata tertib sekolah diatas, maka perlu adanya cara maupun solusi untuk meningkatkan disiplin tersebut, oleh karena itu dalam hal ini konseling kelompok pendekatan *Behavioral* mempunyai beberapa teknik, dan salah satunya teknik *Token Economy*.

Konseling kelompok, menurut Harisson (dalam Kurnanto 2014:63) , adalah konseling yang terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu sampai dua konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi,

Konseling pendekatan *Behavioral* (perilaku) merupakan pendekatan yang populer, menurut Krumboltz dan Thoresen (dalam Elford 2017:196) antara lain disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya dalam melatih atau mengejar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa datang, dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus.

Token Economy adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin menurut Ayllon (dalam Komalasari 2011:80). Seorang individu akan menerima token dengan segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menampilkan perilaku yang tidak disukai. Token-token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Secara singkatnya *Token Economy* merupakan sebuah system *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadahi/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan menurut Garry (dalam Komalasari 2011:81). Bagaimanapun, tujuan ekonomi token yang lebih besar adalah mengajarkan tingkah laku yang tepat dan keterampilan sosial yang dapat dipergunakan dalam suatu lingkungan alamiah. *Token Economy* juga bisa digunakan pada individu atau dalam kelompok.

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YPSEI Palangka raya tahun ajaran 2019/2020 dan berlokasi di Jl. Yos Sudarso no. 15 Palangka Raya Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Objek penelitian ini adalah peserta didik XI SMK YPSEI Palangka Raya. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan teknik observasi pada peserta didik dan wawancara kepada guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan sampai menemukan 4 peserta didik yang memiliki sikap disiplin yang rendah. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang mana sebagian besar data-data yang dikumpulkan peneliti, merupakan data yang berupa kata-kata dan perbuatan-perbuatan dari manusia.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Observasi, wawancara dan Dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan tahapan mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan reduksi data dan Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2015: 330) triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Triangulasi Teknik. Menurut Sugiyono (2015: 330) triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data yang sama. Peneliti menggunakan observasi non-partisipatif, wawancara bebas terpimpin, Serta dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa 4 siswa yang diidentifikasi memiliki sikap disiplin yang rendah dan bahkan kurang pada tata tertib sekolah, yang bernama DN, RN, IG dan KV. Observasi dilakukan dengan menggunakan 3 indikator diantaranya, disiplin waktu, disiplin etika belajar, dan disiplin berpakaian. Setelah melakukan observasi peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, guru Mata Pelajaran, dan teman sekelas DN, IG, KV dan RN. Dan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa tersebut memang memiliki disiplin yang rendah akan tata tertib sekolah. Hal itu dibuktikan dari keterangan yang diberikan guru BK yang sering menemukan mereka terlambat dan membolos pada saat jam pelajaran berlangsung, namun guru BK belum melakukan tindakan lebih lanjut kepada mereka dan Guru BK hanya memberikan mereka teguran – teguran yang ringan. Selain guru BK, guru MAPEL juga memberikan informasi terkait masalah yang dihadapi keempat siswa tersebut yaitu sering tidak memperhatikan saat belajar, suka tidur dan jarang mengumpulkan tugas. Untuk keterangan dari teman sekelas DN, IG, KV dan RN mereka memberikan keterangan bahwa mereka masing – masing suka ribut di kelas, dan jarang mengerjakan piket di kelas.

Berdasarkan masalah yang terjadi dilapangan, peneliti ingin meningkatkan sikap disiplin siswa tersebut melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan

Behavioral dan menggunakan teknik *Token Economy*, karena Salah satu teknik yang biasa digunakan dalam perubahan perilaku manusia berdasarkan pendekatan Behavioral adalah teknik ekonomi token (*Token Economy Technique*). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Behavioral menggunakan teknik *Token Economy* dilakukan di SMK YPSEI Palangka Raya selama 2 minggu dan 5 kali pertemuan. Selama proses konseling berangsur peneliti berusaha untuk meningkatkan sikap disiplin siswa yang rendah di sekolah. Peneliti juga berusaha mengubah sikap malas yang ada pada diri masing – masing siswa dengan pemberian token.

Dalam konseling kelompok sesi pertama, diawali dengan pembukaan yaitu berdoa dan perkenalan masing – masing anggota kelompok, dilanjutkan dengan obrolan ringan sebagai penghangat suasana dan agar terjalin lebih akrab, selanjutnya kesepakatan kontrak konseling yang akan dilaksanakan selama 5 sesi pertemuan. Dilanjutkan dengan pengungkapan dan penggalian masalah masing – masing konseli, dimana mereka masing – masing diarahkan untuk menyadari masalah yang tengah mereka hadapi. Pada pertemuan kedua, tiga dan empat peneliti menanyakan tentang perkembangan yang terjadi pada mereka setelah melaksanakan konseling, diikuti pemberian token dan pengurangan token jika ada yang melanggar kesepakatan. Teknik token adalah satu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin (dalam Komalasari 2011:200). Seorang individu akan menerima token dengan segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menampilkan perilaku yang tidak disukai. Token- token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Tujuan utama dari *Token Economy* adalah meningkatkan perilaku yang disukai (baik) dan mengurangi perilaku tidak disukai (dalam Corey 2013:222).

Setelah selesai melakukan konseling dengan pendekatan Behavioral menggunakan teknik *Token Economy*, peneliti melakukan observasi dan wawancara kembali kepada keempat siswa yang memiliki masalah disiplin tata tertib yang rendah dan kepada Guru BK, Guru Mata Pelajaran, serta teman – teman sekelas dengan mereka. Hasil dari observasi dan wawancara dengan keempat siswa menunjukkan bahwa, keempat siswa tersebut sudah sering datang pagi, masuk kelas tepat waktu, tidak bolos, tidak tidur, jarang ribut, sudah rajin mengerjakan tugas, dan sudah mulai menggunakan pakaian sesuai dengan tata tertib. Selain wawancara dengan siswa yang bersangkutan wawancara juga dilakukan peneliti dengan Guru BK, Guru Matpel, dan teman – teman sekelas DN, IG, KV dan RN setelah layanan konseling kelompok dengan pendekatan Behavioral menggunakan teknik *Token Economy* dilaksanakan untuk memastikan perubahan yang signifikan terhadap keempat siswa tersebut. Dan hasilnya memang keempat siswa tersebut menunjukkan perubahan walaupun tidak signifikan dan perubahan itu berangsur – angsur setelah layanan konseling pendekatan Behavioral dengan teknik *Token Economy*, sebab token yang diberikan akan perlahan – lahan dikurangi pemberiannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK YPSEI Palangka Raya untuk mengentaskan permasalahan disiplin siswa terhadap tata tertib sekolah. Yaitu disiplin waktu, disiplin etika belajar, dan disiplin berpaakaian di kelas XI 1 dan XI 2 menggunakan konseling kelompok pendekatan *Behavioral* dengan teknik *Token Economy*. Dapat disimpulkan bahwa siswa bernama DN, RN, IG, dan KV (nama inisial), menurut data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara memiliki sikap disiplin yang rendah dan bahkan kurang menjadi lebih meningkat dengan adanya perubahan sikap yang menjadi lebih disiplin terutama pada disiplin waktu. Mereka menunjukkan peningkatan yaitu datang ke sekolah lebih awal dan sudah jarang membolos.

Penggunaan *Token Economy* dalam konseling kelompok, ternyata efektif dalam meningkatkan sikap disiplin siswa. Karena dari pemberian token akan ada *reward* yang mereka dapatkan jika memperoleh token dengan jumlah tertentu, dengan menunjukkan sikap diingikan. Akan tetapi dalam penelitian ini peneliti mendapat sebuah keberhasilan yang tak terduga yaitu, siswa – siswa tersebut dapat mempertahankan sikap disiplin mereka walaupun tidak berubah secara keseluruhan. Dengan berakhirnya kegiatan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Untuk Siswa
Bagi siswa diharapkan untuk lebih disiplin terutama disiplin tata tertib sekolah. Agar menjadi pribadi yang baik karena pribadi siswa yang baik berawal dari sikap disiplin yang baik pula.
2. Untuk Guru BK
Bagi guru BK dapat memberikan masukan kepada peserta didik akan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai suatu cara untuk meningkatkan sikap disiplin siswa yang kurang. Bukan hanya disiplin, akan tetapi bisa juga menjadi tempat bergai untuk siswa yang memiliki masalah.
3. Untuk Kepala Sekolah
Bagi kepala sekolah diharapkan dapat membantu memfasilitasi konselor di sekolah dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Sehingga dapat berjalan secara sesuai dengan yang diharapkan dan bisa mengawasi perkembangan siswa yang sedang mengalami masalah sehingga konselor dapat melaksanakan layanan secara merata dan optimal.
4. Untuk Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai pengetahuan tentang konseling yang menggunakan teknik *Token Economy*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini penulis mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Allah SWT. Dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam mencurahkan semua pikiran, tenaga serta dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Elford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Seriap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komalasari, G. D. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Yogyakarta: Indeks.
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Muhtar. (2015). Upaya Meningkatkan Disiplin Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas XI Otomotif SMKN 1 Belimbing. *Jurnal Pendidikan*, 19-31.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGENTASKAN *SELF-ESTEEM* YANG RENDAH PADA SISWA KELAS XI DI MAN KOTA PALANGKA RAYA

Sri Rahayu*

Prof. Dr. Helmuth Y Bunu, M.Pd²

Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psi³

¹srirahayu250697@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²prof.hyb47@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³Romiatyfkip.upr.ac.id, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa siswa kelas XI MAN Kota Palangka Raya yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah, yang ditandai dengan perilaku takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan akan di tertawakan temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, selain itu siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk mengentaskan *self esteem* siswa yang rendah di MAN Kota Palangka Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang memungkinkan diperolehnya gambaran dan menjelaskan fenomena yang terjadi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Objek penelitian ini adalah 4 (empat) orang siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah di kelas XI MAN Kota Palangka Raya. Teknik analisis data dilakukan dengan 3 (tiga) tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengetahui bahwa setelah di berikan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* terjadi perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Diantaranya berani menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah. Maka peneliti menyimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dapat mengentaskan *self esteem* siswa kelas XI di MAN Kota Palangka Raya.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Self Esteem, Rational emotive behavior terapi

PENDAHULUAN

Self esteem tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan melainkan terbentuk karena banyak faktor. Salah satunya peran orang tua dalam memberikan pendidikan awal. Selain itu, lingkungan sosial juga memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan *self esteem* anak, karena pembentukan *self esteem* dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Ini merupakan hasil dari proses lingkungan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain terhadapnya.

Pada proses pertumbuhan dan proses kehidupan, ternyata tidak mudah dalam membentuk *self esteem* yang positif, karena mungkin mempunyai pandangan yang tidak menyenangkan terhadap diri sendiri karena pengaruh komentar teman-teman, orang tua,

saudara, atau orang lain. Maslow (Jahja 2011:23) berpendapat bahwa manusia dimotivasi oleh sejumlah kebutuhan dasar yang bersifat sama untuk seluruh individu, yang dibagi menjadi lima yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Self esteem yang hakiki seperti kejujuran, tanggung jawab, kebaikan hati, cinta kepada Tuhan dan sesama manusia, kebenaran dan pengabdian kepada Tuhan. Self esteem yang didasarkan pada nilai kejujuran akan mampu memberikan penerimaan yang tulus tentang keadaan dirinya, baik kemampuan maupun kekurangan yang dimiliki. Karena setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Siswa yang memiliki self esteem yang rendah cenderung akan menolak atau menarik diri dari lingkungannya, tidak percaya diri, berperilaku acuh tak acuh.

Menurut Clames and Bean (dalam Okta 2014:4), karakteristik peserta didik dengan harga diri yang rendah diantaranya: 1) menghindari situasi yang dapat menentukan kecemasan, 2) merendahkan bakat dirinya, 3) merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, 4) menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendirinya, 5) mudah dipengaruhi orang lain, 6) bersikap defensif dan mudah frustrasi, 7) merasa tidak berdaya, 8) menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

Dari pendapat di atas, peneliti menemukan permasalahan yang sama terjadi pada siswa di MAN Kota Palangka Raya. Dimana ada beberapa anak di MAN Kota Palangka Raya kurang mampu atau takut mengungkapkan pendapatnya di kelas misalnya takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan akan di tertawakan temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, selain itu siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Guru BK dan wali kelas juga memaparkan hal serupa saat wawancara observasi.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti berharap dapat membantu mengentaskan permasalahan tersebut melalui layanan konseling kelompok. Menurut Sukardi (dalam Okta 2014:3) layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Pendapat ini juga di perkuat dengan adanya pendapat dari Harrison (dalam Kurnanto 2013:7) yaitu “konseling terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu sampai dua konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan menyelesaikan masalah.

Dengan melihat ciri-ciri dan dampak kurangnya *self esteem* di atas, maka perlu adanya pencegahan ataupun usaha untuk mengatasi *self esteem* tersebut, oleh karena itu dalam hal ini Konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dirasa tepat untuk mengatasi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah. Konseling REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan di lakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan

(Neenan dalam Stephen Palmer 2010:499). Sedangkan menurut Ellis (dalam Corey 2013:5) anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh luar dan pemikiran irasional dibandingkan dengan orang dewasa. Ia percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi, sangat sugestif dan mudah terganggu. Pendekatan tersebut diatas dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rendahnya *self esteem* siswa, karena rendahnya *self esteem* siswa bermula pada pola pikir yang salah, keraguraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah keyakinan negatif yang muncul pada diri individu, yang yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, merasa tidak mampu melakukan hal lebih besar hanya karna takut disalahkan dan di tertawakan orang lain, padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut. Sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang *self esteemnya* rendah, karena selalu merasa tidak bisa sehebat orang lain yang kemudian tidak mau menunjukkan kemampuannya. Tujuan konseling REBT adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar dia dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Di samping itu, dalam konseling REBT, konseli dibantu untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah.

METODOLOGI

Penelitian ini berlokasi di MAN Kota Palangka Raya tahun ajaran 2019/2020 yang beralamat di Jl. Tjilik Riwut km 4.5 Palangka Raya. objek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MAN Kota Palangka Raya. Teknik pengambilan objek dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara terhadap guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini bahwa sampel yang ingin diteliti hanya pada peserta didik yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 orang peserta didik yang terdiri dari 3 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek alamiah dimana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiono 2009:15). Pelaksanaan penelitian kualitatif ini meliputi pra-lapangan, kegiatan lapangan, dan analisis intensif. Kemudian peneliti melaksanakan monitoring setelah kegiatan konseling dengan observasi dan wawancara selanjutnya peneliti dapat membandingkan data awal konseli dengan data hasil perlakuan.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Observasi, wawancara dan Dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan tahapan mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu di MAN Kota Palangka Raya. Selama penelitian berlangsung peneliti menemukan banyak masalah yang terjadi pada siswa di MAN Kota Palangka Raya, namun peneliti memfokuskan permasalahan yang akan diteliti dan diantarkan yaitu siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah. Peneliti merasa bahwa masalah rendahnya *self esteem* ini sangat berpengaruh dalam berkomunikasi, dan perkembangan akademik siswa. Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah yaitu BANV, AAR, AWK dan RAK.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan kepada BANV, AAR, AWK dan RAK. dapat diketahui bahwa siswa tersebut memiliki masalah *self esteem* yang rendah, hal ini dapat dilihat ketika proses belajar terlihat takut mengungkapkan pendapatnya, takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan, tidak mau berpendapat karena takut menyinggung teman, sering berprasangka buruk terhadap teman yang lain, temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Selain itu, siswa juga memiliki jangkauan emosi yang sempit. Yang terlihat ketika di kritik suka marah dalam bentuk diam dan memukul meja.

Setelah itu hasil wawancara yang telah dilaksanakan dengan Guru BK, Guru Mata Pelajaran dan teman dari siswa BANV, AAR, AWK dan RAK. menunjukkan bahwa Guru BK mengetahui siswanya yang memang memiliki *self esteem* yang rendah melalui observasi yang dilakukan dengan guru mata pelajaran. Namun Guru BK belum memberikan layanan yang tepat guna menyelesaikan masalah tersebut. Sejauh ini guru BK hanya memberikan pengarahan dan teguran ringan kepada siswa yang bermasalah tersebut. Wawancara yang dilakukan dengan teman sekelas siswa bermasalah juga membenarkan dan mengetahui siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah ketika didalam kelas dan diluar kelas. Teman – teman siswa menjelaskan bahwa siswa tidak mau berpendapat, jika di ajak bermain siswa malah mengatakan “kalian ngajakin aku kah...” dengan suara kecil, jika sedang piket sering lupa dan harus di ingatkan, merasa takut salah dan jarang sekali berbicara, juga sering marah kalau di kritik teman yang lain. Selain itu wawancara yang dilakukan dengan siswa bersangkutan juga memperkuat dugaan peneliti bahwa siswa BANV, AAR, AWK dan RAK. menyadari bahwa dirinya memang memiliki *self esteem* yang rendah, menyadari penyebab masalah tersebut dan belum menemukan upaya yang tepat untuk memecahkan masalahnya tersebut.

Berdasarkan masalah yang terjadi dilapangan tersebut, peneliti ingin mengentaskan *self esteem* yang rendah melalui konseling kelompok dengan REBT. Tujuan konseling REBT adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara

berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar dia dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Di samping itu, dalam konseling REBT, konseli dibantu untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah.

Dilihat dari tujuan teknik REBT dapat dilihat bahwa teknik ini mengutamakan perbaikan atau pengentasan masalah terhadap tingkah laku dan pola pikir individu. REBT merupakan salah satu teknik alternative dalam layanan konseling kelompok yang dipandang mampu mengentaskan masalah *self esteem* yang rendah.

Layanan konseling kelompok dengan teknik REBT dilakukan sebanyak 4 sesi yang dilakukan selama dua minggu 4 kali pertemuan. Selama proses konseling berlangsung peneliti berusaha untuk mengentaskan *self esteem* siswa yang rendah menjadi meningkat. Peneliti berusaha mengubah dan memperbaiki pola pikir (*believe*) dan tingkah laku (*behavior*) siswa yang dinilai negatif menjadi positif dan terarah yang nantinya akan mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Merubah keyakinan – keyakinan siswa yang keliru sera meluruskan keyakinan siswa berdasarkan faktor – faktor dari rendahnya *self esteem* yang di alami BANV, AAR, AWK dan RAK. Serta membuang semua rasa takut, mudah marah, tidak mandiri, mudah berprasangka buruk, menjadi lebih sadar akan harga diri yang baik.

Dalam proses konseling yang telah di laksanakan, selalu diawali dengan salam di lanjutkan dengan perkenalan (perkenalan hanya di lakukan pada pertemuan pertama), kemudian pembahasan topik-topik umum dan dilanjutkan dengan menanyakan perubahan yang terjadi setelah melaksanakan konseling. Pada pertemuan kedua, tiga dan empat peneliti menanyakan tentang perkembangan yang terjadi pada mereka setelah melaksanakan konseling, kemudian tidak lupa peneliti memberikan reward yang berupa pujian guna meningkatkan semangat, motivasi dan peningkat *self esteem* seperti pendapat Anthony (dalam Putri 2018:32) untuk meningkatkan harga diri dapat di lakukan dengan cara: memberikan kesempatan untuk berhasil, menanamkan gagasan dengan memberi gagasan yang dapat memotivasi kreatifitas untuk berkembang, mendorong aspirasi dengan menanggapi pertanyaan dan pendapatnya serta memberi dukungan terhadap aspirasi yang positif sehingga merasa diterima, dan harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas. Berikut ini merupakan data dari hasil proses konseling:

- 1) Siswa berinisial BANV memiliki masalah sulit mengerjakan tugas sendiri dan sering mencontek, sering meminta bantuan teman, juga harus di ingatkan atas tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya dengan kata lain ia belum bisa mandiri. Sering lambat juga dalam mengerjakan tugas, Baik tugas rumah maupun tugas sekolah. Ia mudah marah dan berprasangka buruk, takut dan malu berpendapat, kurang percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, kemudian peneliti mengarahkan proses konseling pada peningkatan *self esteem*, mengubah tingkah laku dan pemikirannya yang negatif menjadi pemikiran yang positif.

Setelah melaksanakan konseling kelompok, mawar terlihat lebih riang gembira menjalani hari-harinya. Ia selalu terlihat bersemangat di sekolah baik saat belajar di dalam kelas maupun di luar kelas. Ia tidak lagi takut dalam berpendapat, ia juga tidak lagi mudah marah seperti biasanya. Ia bertekad menyelesaikan masalahnya sehingga dapat berkembang secara optimal.

- 2) Siswa berinisial AAR memiliki masalah dengan jangkauan emosinya yang sempit sehingga menyebabkan ia mudah sekali marah ataupun tersinggung. Ia juga mudah berprasangka buruk terhadap orang lain, selain itu ia juga tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dirinya. Ia juga berani berpendapat karna takut jika pendapatnya salah dan akan menyinggung teman yang lain. Setelah di laksanakan konseling kelompok, melati terlihat santai dalam menanggapi kritikan dari teman-temannya meskipun belum sepenuhnya ia dapat menerima kritik. Ia tidak lagi marah menanggapi kritikan dari temannya itu. Kemudian beberapa kali peneliti melihatnya mencoba menyampaikan pendapatnya di dalam kelas. Mula-mula ia terlihat ragu, namun saat teman-temannya menyanggah. Ia terlihat sangat antusias dalam mempertahankan jawabannya itu. Ia juga tidak lagi menyendiri, ia selalu bersama teman-temannya.
- 3) Siswa berinisial AWK merupakan koseli yang memiliki banyak permasalahan dalam emotive nya. Ia mudah berprasangka buruk, mudah cemas dan sulit menampilkan emosinya. Ia juga takut untuk berpendapat, dan selalu menganggap temannya tidak mau berteman dengannya. Ia merasa bahwa temannya tidak menyukainya, ini membuat ia semakin tertutup. Berbicara hanya saat perlu saja. Ia juga tergolong anak yang belum mandiri meskipun tidak separah Mawar. Hal ini terlihat dari ia sering terburu-buru mengerjakan tugas di kelas saat pagi hari. Namun setelah dilakukan konseling kelompok, AAR merupakan konseli yang sangat terlihat perkembangannya. Ia selalu menunjukan perubahan yang positif di setiap pertemuannya. setelah pertemuan terakhir peneliti melihat Ia menjadi anak yang periang, selalu menghabiskan waktu istirahatnya bersama teman-temannya. Ia juga selalu memperhatikan guru saat menjelaskan dan membuat ia selalu mencoba menyelesaikan tugasnya sendiri secara mandiri. Ia tidak terlihat murung dan bersedih lagi, karena ia selalu berkumpul bersama teman-temannya. Ia juga sudah berani mencoba berpendapat.
- 4) Siswa berinisial RAK merupakan konseli yang memiliki banyak masalah. Masalah terbesar di sini adalah tentang kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang di milikinya. Hal ini juga menjadikan ia tumbuh menjadi anak yang kurang mandiri. Ia sering kali mengabaikan kemampuannya karena ia tidak percaya bahwa dirinya bisa. Ia juga takut untuk mengungkapkan pendapat karena takut salah. Setelah dilaksanakan konseling kelompok ia mencoba untuk percaya dengan kemampuannya sendiri. Bahkan ia tidak lagi mencontek atau menyamakan jawabannya dengan jawaban teman yang lain. Bahkan teman-

temannya lah yang bertanya kepadanya mengenai cara pengerjaan tugas yang di beri oleh guru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan Guru Bk dan teman-teman siswa, serta BANV, AAR, AWK dan RAK setelah konseling kelompok dengan Teknik REBT dilaksanakan, peneliti mengetahui bahwa terjadinya perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Diantaranya keempat siswa yang bermasalah sebelumnya sangat tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, sering berprasangka buruk, pemalu dan tidak berani berpendapat, kini sangat terlihat berbeda dimana mereka tidak berprasangka buruk lagi, berani menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik REBT dapat mengentaskan permasalahan *self esteem* yang rendah.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertujuan untuk mengentaskan permasalahan *self esteem* yang rendah yang dialami oleh siswa di MAN Kota Palangka Raya yaitu BANV, AAR, AWK dan RAK, yang kemudian diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dan telah mampu mengentaskan permasalahan *self esteem* rendah yang di timbulkan oleh pemikiran yang irasional menjadi siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi serta percaya diri dalam hal yang positif. Hal ini dilihat berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru bk dan teman-teman klien dengan perubahan yang sebelumnya sangat tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, sering berprasangka buruk, pemalu dan tidak berani berpendapat, kini sangat terlihat berbeda dimana mereka tidak berprasangka buruk lagi, berani menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah. Berdasarkan perubahan yang dialami oleh BANV, AAR, AWK dan RAK dengan demikian pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengentaskan masalah *self esteem* yang rendah pada siswa di MAN Kota Palangka Raya. Dengan berakhirnya kegiatan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Sebagai rujukan bagi para pembimbing dalam dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa, agar senantiasa dapat memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya.
2. Bagi Guru
Bagi guru BK yaitu tecapainya suatu layanan konseling di sekolah sehingga membantu siswa-siswa yang mengalami suatu permasalahan dalam diri nya.
3. Bagi siswa

Dapat memberikan masukan kepada peserta didik akan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai suatu cara untuk meningkatkan *self esteem*nya.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai kemampuan mengelola *self esteem* serta disarankan bagi peneliti lain untuk menyempurnakan penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT. Serta banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam mencurahkan semua pikiran, tenaga serta dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Corey, Gerald. (2005). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Oktha A.E, tri. (2014). *Peningkatan Self-Esteem kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok*. jurnal bimbingan konseling,3 (3), 3-4
- Palmer, Stephen. (2010). *Konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri, Andriani. (2018). *Penerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotif Terapy untuk mengentaskan kepercayaan diri yang rendah pada siswa di*

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI PADA SISWA DI SMA ISEN MULANG PALANGKA RAYA

Ayu Hanika*

Drs. Merson U Sangalang, M.Pd²

Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psi³

*¹Ayuhanika565@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²MersonUsangalang@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³Estee571@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di SMA Isen Mulang Palangka Raya berdasarkan fenomena rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa seperti belum bisa bersikap terbuka, kurangnya empati, tidak menunjukkan sikap positif dan mendukung dalam berkomunikasi dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen design* dengan jenis rancangan *one group pretest dan posttest*. Subjek penelitian adalah siswa SMA di Isen Mulang Palangka Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah 47 siswa dengan jumlah sampel 10 (sepuluh) siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis uji-t berpasangan menunjukkan perubahan dalam hasil *pretest* dan *posttest* dari 51,57% menjadi 75,89%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan komunikasi *interpersonal* siswa SMA Isen Mulang Palangka Raya menjadi lebih terbuka dan percaya diri dalam merespon pembicaraan, siswa dapat menunjukkan empati baik secara verbal maupun non verbal, dan lebih komunikatif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini disebabkan oleh $t_{hitung} -22,593$, sedangkan harga t_{tabel} dengan Df (10-1) = 9 pada tingkat signifikan 0,05% -1,833, sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-22,593 \geq -1,833$). Dari data diatas peneliti menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kemampuan komunikasi *interpersonal* siswa di SMA Isen Mulang Palangka Raya

Kata Kunci: Komunikasi *Interpersonal*, Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi

PENDAHULUAN

Kemampuan berkomunikasi merupakan suatu kemampuan yang paling dasar yang harus dimiliki manusia. Sebagai makhluk sosial, kita memerlukan komunikasi dengan orang lain, entah secara pribadi antara dua orang, dengan beberapa orang, dengan sejumlah kecil orang, atau dengan sejumlah besar orang dan massa. Komunikasi memberikan keuntungan kepada individu dalam kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki komunikasi yang tinggi akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat menyelesaikan masalah pribadi dan masalah yang melibatkan lingkungan sosial, bisa lebih menghargai perbedaan antar individu, serta dapat menjalin komunikasi secara efektif.

Definisi komunikasi secara umum adalah suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan dan penggolongan pesan yang terjadi di dalam diri seseorang dan atau di antara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Pada kehidupan sehari-hari, kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dari pada aktivitas yang lainnya, dan dapat dipastikan bahwa kita berkomunikasi hampir di semua aspek kehidupan. Oleh karena itu kemampuan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan agar setiap individu dapat menjalin hubungan antar manusia dengan baik pula dan tidak terisolir di lingkungan masyarakat dimana dia tinggal.

Kegiatan komunikasi intrapersonal dan interpersonal merupakan kegiatan sehari-hari yang paling banyak dilakukan oleh manusia sebagai makhluk sosial. Sejak bangun tidur di pagi hari sampai tidur lagi di larut malam, sebagian besar dari waktu kita digunakan untuk berkomunikasi dengan manusia yang lain. Komunikasi intrapribadi (*Intrapersonal Communication*) adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Orang itu berperan sebagai komunikator maupun sebagai komunikan. Dia berbicara dengan dirinya sendiri, dia berdialog dengan dirinya sendiri. Dia bertanya kepada dirinya dan dijawab oleh dirinya sendiri. Sedangkan komunikasi yang berkaitan langsung dengan hubungan antarmanusia adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan suatu kemampuan dalam membina hubungan yang baik antar manusia yang satu dengan manusia yang lain. Dalam bukunya, *The Interpersonal Communication Book*, Joseph A. Devito mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa efek dan umpan balik secara seketika.

Menurut Cangara (dalam Hasan 2015:16) komunikasi Interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Komunikasi interpersonal berorientasi pada perilaku, sehingga penekanannya pada proses penyampaian informasi dari satu orang ke orang lain.

Menurut Supratiknya (dalam Hasan 2015:18) mengemukakan beberapa manfaat dari komunikasi interpersonal yang baik remaja yaitu, pertama, komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial remaja. Kedua, identitas dan jati diri remaja terbentuk lewat komunikasi dengan orang lain. Ketiga dalam rangka memahami realitas di sekelilingnya, remaja melakukan perbandingan sosial untuk memperoleh pemahaman mengenai dunia disekelilingnya. Keempat, kesehatan mental remaja sebagian ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan interpersonal yang terjalin anatara remaja dengan orang-orang terdekatnya (*significant others*).

Packard (2011:2) mengemukakan bila seseorang mengalami kegagalan dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain ia akan menjadi agresif, senang berkhayal, dingin, sakit fisik dan mental, dan ingin melarikan diri dari lingkungannya. Pendapat tersebut menyiratkan bahwa komunikasi interpersonal mempunyai dampak yang cukup besar bagi kehidupan anak Keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa ini menjadi sangat penting karena dalam bergaul dengan teman sebayanya siswa seringkali dihadapkan dengan hal-hal yang membuatnya harus mampu menyatakan

pendapat pribadinya tanpa disertai emosi, marah atau sikap kasar, bahkan siswa harus bisa mencoba menetralkan keadaan apabila terjadi suatu konflik. Bahkan suatu studi menyimpulkan bahwa kelemahan berkomunikasi akan menghambat personal seseorang. Devito (2011: 285-291) Komunikasi interpersonal memiliki lima aspek yaitu keterbukaan (*Openess*), empati (*Empathy*), sikap mendukung (*Supportiveness*), sikap positif (*Positiveness*), kesetaraan (*Equality*).

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti selama PPL Keguruan dan Bimbingan di SMA Isen Mulang Palangkaraya, peneliti melihat ada beberapa siswa yang terindikasi berkomunikasi interpersonal dengan baik berdasarkan aspek komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Jalaludin Rakhmat. Terlihat dari siswa yang belum bisa bersikap terbuka sehingga dalam saat berinteraksi dengan teman sebaya lebih baik diam, pemalu bahkan tidak berani bertanya. Sikap empati yang masih kurang seperti tidak percaya saat teman bercerita dan bersikap acuh tak acuh ketika teman memerlukan bantuan, tidak bisa mengungkapkan rasa empati baik secara verbal maupun nonverbal. Siswa sering egois dalam berkomunikasi seperti tidak mau mendengarkan orang lain sehingga tidak adanya sikap mendukung dalam berkomunikasi selain itu masih banyak siswa yang berteman dengan mengelompokkan diri hal tersebut tentu saja menjadi penghambat dalam menjalin keakraban dengan teman sebaya. Melalui komunikasi interpersonal siswa akan berinteraksi dengan orang lain, mengenal diri sendiri, dan mampu mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain. Pada usia perkembangan sebagai seorang remaja tersebut tentunya kemampuan komunikasi interpersonal yang baik sangat diperlukan, sedangkan tugas perkembangan yang berkaitan dengan siswa sebagai remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya. Komunikasi interpersonal yang baik akan mudah diterima dalam pergaulan dan memperoleh banyak teman.

Dalam hal ini, maka tugas guru BK lah yang membantu siswa dalam memecahkan berbagai macam kesulitan yang dihadapinya. Oleh sebab itu, sangat dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Melalui bimbingan kegiatan bimbingan kelompok, individu yang dibimbing akan belajar melatih diri untuk mengembangkan diri terutama pengembangan dalam kemampuan sosial, meningkatkan kemampuan diri sesuai bakat, minat dan nilai-nilai yang dianutnya. Selanjutnya Sukardi dan Kusmawati (2015:78) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan siswa sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Menurut Tohirin (Afni 2017:14) Secara umum

layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan

Di dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok itu sendiri terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, yaitu; (1) teknik pemberian informasi; (2) diskusi kelompok; (3) teknik pemecahan masalah; (4) permainan peran; (5) permainan simulasi; (6) karya wisata; (7) teknik penciptaan suasana kekeluargaan. (Romlah 2013:87).

Menurut Dewa Ketut Sukardi (dalam Andi 2012:11), bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Diskusi pada hakikatnya adalah kerjasama dalam mengumpulkan dan tukar-menukar pengalaman serta gagasan. Melalui diskusi, siswa dibina memperhatikan kepentingan orang lain, menghargai pendapat orang lain, dan menerima keputusan bersama.

Diskusi kelompok dipilih karena merupakan salah satu metode dalam bimbingan kelompok, yang mana bimbingan kelompok sendiri akan membangun dinamika kelompok dan dari situlah siswa akan dapat memahami satu sama lain secara langsung. Penyelesaian masalah secara kelompok akan lebih efektif karena anggota kelompok akan mendapatkan umpan balik dari teman lain yang akan lebih membangun. Menurut Roestiyah N. K. (dalam Rohmawati 2014:6) dengan diskusi kelompok siswa akan dapat mengembangkan rasa sosial, memperluas pandangan, mengembangkan kepemimpinan, dan mengemukakan pendapatnya secara bebas. Teknik diskusi ini mendorong terhadap munculnya pola komunikasi dua arah, baik antara peserta didik dengan guru maupun peserta didik dengan peserta didik sehingga dengan penerapan teknik diskusi memungkinkan setiap individu untuk ikut berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Dengan menggunakan teknik diskusi maka seorang individu mampu memecahkan masalah yang dialaminya dengan cara berdiskusi agar dia dapat menyatakan atau menegaskan diri serta mampu untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas, sehingga dengan melakukan hal tersebut maka kemampuan siswa dalam berkomunikasi interpersonal juga akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

METODOLOGI

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA Isen Mulang Palangka Raya. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Isen Mulang Palangka Raya. Adapun pelaksanaannya dimulai pada bulan Oktober 2019 sampai dengan penelitian selesai. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X, XI, XII. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis logis dan teliti di dalam melakukan kontrol

terhadap kondisi. Dalam melakukan eksperimen peneliti memanipulasi suatu stimulus, treatment atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan adanya perlakuan atau manipulasi. Desain yang digunakan adalah eksperimen *The one group pre-test dan post-test design*. Sugiyono (2012:118) menjelaskan *The one group pre-test dan post-test design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik "*purposive sampling*". Dalam *purposive sampling* pemilihan kelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang memiliki sangkut paut erat yang dengan ciri-ciri populasi yang diketahui sebelumnya. Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Angket, Observasi dan Dokumentasi. Instrument Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Alternatif jawaban mengacu pada prinsip-prinsip skala Likert yang kemudian dimodifikasi, yang terdiri dari empat alternative jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic non parametris yang digunakan untuk menguji hipotesis kompratif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk interval atau ratio adalah menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk penelitian ini untuk mengetahui adakah peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Penelitian eksperimen ini mengacu pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang dibatasi beberapa tahap saja yaitu : 1) tahap perencanaan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap pasca bimbingan.

Berikut adalah hasil analisis data presentase dari kesepuluh sampel:

Tabel 1. Gambaran data sebelum diberikan treatment

No	Kode Siswa	Pre-Test		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	N	64	50.00%	Rendah
2	J.S	71	55,50%	Rendah
3	R	72	53,30%	Rendah
4	U	70	54,70%	Rendah
5	G	64	50.00%	Rendah
6	R.M	68	53,10%	Rendah
7	T.P.K	69	53,90%	Rendah
8	S	70	54.70%	Rendah
9	S	62	48,40%	Rendah
10	P	70	54,70%	Rendah
Rata-rata		68	51,57 %	Rendah

Tabel II. Gambaran data sesudah diberikan treatment

No	Kode Siswa	Post-Test		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	N	99	77.30%	Tinggi
2	J.S	100	78,10%	Tinggi
3	R	97	76.60%	Tinggi
4	U	96	75.00%	Tinggi
5	G	95	74.20%	Tinggi
6	R.M	95	74.20%	Tinggi
7	T.P.K	100	78,10%	Tinggi
8	S	95	74,20%	Tinggi
No	Kode Siswa	Post-Test		
		Jumlah	Presentase	Kategori
9	S	99	77.30%	Tinggi
10	P	98	76.60%	Tinggi
Rata-rata		97.6	75.89%	Tinggi

Tabel III. Gambaran data Sebelum dan Sesudah diberikan treatment

No	Kode Siswa	Pre-Test		Post-Test		Skor Peningkatan %
		Skor%	Kriteria	Skor%	Kriteria	
1	N	50.00%	Rendah	77.30%	Tinggi	27,3%
2	J.S	55,50%	Rendah	78,10%	Tinggi	22,6%
3	R	53,30%	Rendah	76.60%	Tinggi	23,3%
4	U	54,70%	Rendah	75.00%	Tinggi	20,3%
5	G	50.00%	Rendah	74.20%	Tinggi	21,1%
6	R.M	53,10%	Rendah	74.20%	Tinggi	17,9%
7	T.P.K	53,90%	Rendah	78,10%	Tinggi	24,2%
8	S	54.70%	Rendah	74.20%	Tinggi	19,5%
9	S	48,40%	Rendah	77.30%	Tinggi	28,9%
10	P	54,70%	Rendah	76.60%	Tinggi	21,89%
	Rata-Rata	51.57%	Rendah	75.89%	Tinggi	22,69%

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan angket kemampuan komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan Teknik diskusi menunjukkan peningkatan, hal ini dapat dilihat pada *Pre-test* skor rata-rata yang diperoleh sebesar 51,57% dan dikategorikan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terdapat perubahan skor rata-rata meningkat menjadi 75,89% (*post-test*) dan dikategorikan tinggi. Hasil dari data yang terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data dengan menggunakan rumus uji t-test.

Maka perhitungan uji-t hasil $t_{hitung} -22,593$, sedangkan harga t_{tabel} dengan $N-1 = 9$ pada tingkat signifikan 0,05% $-1,833$, sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-22,593 \geq -$

1,833) .Dapat disimpulkan bahwa data kebiasaan belajar signifikan dan hipotesis penelitian (h_a) dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal melalui bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa SMA Isen Mulang Palangkaraya, dapat diambil simpulan sesuai rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan komunikasi interpersonal siswa siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi termasuk dalam kategori rendah. Artinya aspek-aspek kemampuan komunikasi interpersonal siswa yang meliputi keterbukaan (*Openess*), empati (*Empathy*), sikap mendukung (*Supportiveness*), sikap positif (*Positiveness*), kesetaraan (*Equality*). sebagai indikator kemampuan komunikasi interpersonal telah dimiliki siswa, akan tetapi masih kurang baik.
2. Kemampuan komunikasi interpersonal siswa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkat setelah diberikan treatment.
3. Terdapat perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Kesimpulan ini dapat dibuktikan dari hasil post test tersebut sebesar 75,89% meningkat dari sebelumnya pada saat pre test sebesar 51,57% setelah diberikan treatment. Jumlah tersebut mengalami persentase peningkatan rata-rata sebesar 22,69%. Sehingga dikatakan bahwa pemberian layanan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa di SMA Isen Mulang Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini penulis mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dan semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung penulis dalam mencurahkan semua pikiran, tenaga serta dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Andi, Ekaputra. (2012). *Pengaruh Diskusi Kelompok Kecil (Buzz Group Discussion) Terhadap Pemahaman Dampak Tawuran Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Depok. S1 Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Devito Joseph. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia. Tangerang: Karisma Publishing Group.*
- Hasan, Zidni Kafa Halim. (2015). *Penggunaan Teknik Diskusi Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII Di SMP Wijaya Surabaya.*

- Nur Afni, ddk. (2017). *Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training*.
- Rakhmat Jalaluddin. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Romlah, T. (2013). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rohmawati, Devi. (2014:6) *Peningkatan Kecerdasan Emosi Melalui Diskusi Kelompok (Buzz-Group) Pada Siswa Kelas VIII-C SMP N 2 Berbah*.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015) *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Packard, Vance. (2011:2). *Indha Rachmawati Sufis. Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Melalui Metode Role Playing Pada Anak Di SD Negeri 2 Gombang*.

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
COGNITIF BEHAVIOUR DALAM MENGENTASKAN PERILAKU
AGRESI VERBAL SISWA KELAS X AGAMA 2 MAN
KOTA PALANGKA RAYA**

M Amirul Mu'minin*
Drs.Merson U Sangalang,M.Pd²
Romiaty S.Psi,Psi,M.Pd³

*¹amuminin800@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²sangalangmerson@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³Romiatyfkp.upr.ac.id, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Perilaku agresi verbal merupakan sikap kurangnya kemampuan untuk menahan emosinya dan selalu berpikir pendek tanpa memikirkan dampak yang akan diterimanya. Fenomena yang ditemukan dilapangan diantaranya : (1) beberapa siswa memanggil dengan sebutan hewan (2) mengatakan kalimat bodoh (3) fitnahan dan mengejek. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 siswa dan sampel 4 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan siswa mengalami perubahan sikap terkait perilaku agresi verbal setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitiv behaviour*. Adapun perubahan perilakunya seperti siswa tidak menyebutkan kalimat hewan, tidak memfitnah, dan tidak mencaci maki sesama siswainya. Dengan demikian pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pendekatan *Cognitive behavior* dapat mengentaskan masalah agresi verbal pada siswa kelas X agama 2 MAN Kota Palangka Raya

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitiv Behaviour*, Terapi

PENDAHULUAN

Remaja dapat didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang diawali dengan masa puber, yaitu proses perubahan fisik yang ditandai dengan kematangan seksual, kognisi dan psikososial yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Masa remaja dikenal dengan masa dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Masa remaja merupakan masa yang bergejolak dan sangat mudah untuk dipengaruhi atau diprovokasi baik dari segi yang positif maupun yang negatif, dimana remaja lebih mudah dipengaruhi dari segi yang negatif yaitu untuk melakukan tindakan-tindakan yang merugikan orang lain ataupun dirinya sendiri, misalnya: memaki teman, merokok, minum minuman keras, mengeroyok teman, tawuran, kebut-kebutan. Remaja tersebut terkadang tidak ingin melakukannya tetapi karena didesak atau bahkan akan disepelkan oleh teman-teman sebayanya maka remaja tersebut akhirnya melakukan perilaku agresi.

Agresi merupakan kata yang amat familiar bagi kita, Ketika kita mendengar kata agresi pusat perhatian kita selalu tertuju pada kata kekerasan, Agresi dan kekerasan

tampaknya sudah tidak aneh lagi terjadi disekitar kita. Perilaku agresi bisa dikatakan sebagai perilaku yang dipelajari darilingkungan, bukan yang diwariskan. Perilaku agresi menurut Bandura (dalam Saryono. 2012: 146) merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial. Pemicu yang umum dari agresi adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentupada objek tertentu. Agresi bukan hanya mengenai kekerasan fisik saja tetapi agresi juga dapat berupa kekerasan secara verbal, seperti memaki, berkata kasar, mengucapkan kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain, dll (Saryono. 2012: 147). Akibat yang dirasakan oleh perilaku kekerasan fisik memang lebih nyata dan terlihat seperti memar atau luka, sebaliknya kekerasan verbal kurang nampak akibatnya karena akibat dari kekerasan verbal lebih mengarah pada luka batin atau sakit hati yang dialami oleh korbannya. Oleh sebab itu, penilaian mengenai tindak kekerasan verbal terkesan tidak nyata. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arsih (2011:110) menemukan bahwa perlakuan kekerasan kata-kata (*verbal aggression*) adalah seperti memanggil nama dengan nama hewan, mengatakan „bodoh“, mencaci maki, marah-marah. penyebab kekerasan fisik juga dapat bermula dari adanya perilaku agresi verbal yang turut terkait.

Sebagai manusia, kegiatan bersosialisasi merupakan hal yang wajib dilakukan mengingat manusia adalah makhluk sosial. Dalam bersosialisasi merupakan pendekatan pendekatan terapi yang menitik beratkan pada restukturlasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik fisik maupun psikis (Corey, 2012:130) Berdasarkan realita permasalahan terhadap siswa dan teori diatas yang menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitif Behavior* yaitu menggunakan prinsip – prinsip belajar yang ditegakkan secara eksperimental dengan maksud mengubah perilaku maladaptif. Oleh karena itu penulis mengentaskan perilaku agresi verbal siswa di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif yang memungkinkan diperolehnya gambaran dan menjelaskan fenomena yang terjadidalam situasi yang alami. Penelitian kualitatif dilakukan dalam situasi alami diwarnai adanya interaksi langsung antara peneliti dengan responden agar memperoleh pemahaman menurut persepsi responden, bukan persepsi peneliti adalah penelitian dengan paradigma naturalistis (Sugiyono, 2011: 146).

Subyek penelitian kualitatif adalah tingkah laku manusia sebagai individu yang menjadi anggota masyarakat, Di sini ditekankankan perspektif pandangan sosio-psikologis, yang sasaran utamanya adalah pada individu dengan kepribadiannya dan pada interaksi antara pendapat internal dan eksternal tingkah laku seseorang terhadap latar belakang kehidupan sosialnya. Jadi, pada hakikatnya penelitian Tentunya memiliki tata cara dan aturan antar manusia di dalamnya.

Agresi verbal banyak dilakukan karena beberapa orang menganggap hal tersebut sebagai hal yang wajar dan lumrah terjadi terutama dalam hal bersosialisasi dengan teman sebaya, Nilai-nilai dan norma-norma ditanamkan pada kegiatan interrelasi agar seseorang dapat berpartisipasi serta dapat diterima sebagai anggota kelompok masyarakatnya.

Perilaku agresi ini tidak hanya ditunjukkan oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuanpun bisa melakukannya. Pada saat penulis melaksanakan PPL Keguruan dan Bimbingan di MAN kota Palangka Raya, penulis menemukan empat siswa yaitu kelas X Agama 2 yang berperilaku agresi verbal. Perilaku agresi dapat berbentuk celaan dan makian, berkata-kata kasar terhadap orang yang tidak ia sukai, ejekan, fitnahan, ancaman melalui kata-kata dan subjek bisa memicu perkelahian dan penyerangan terhadap teman yang tidak disukainya.

Selain itu prestasi belajarnya disekolahpun kurang baik. mereka kurang konsentrasi saat belajar dikelas dan selalu terpancing amarah ketika ada satu kalimat yang dianggap tidak mengenakkan untuk didengarnya. Dan mereka juga memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan teman-temannya. Teman-temannya enggan berteman dengannya karena mereka sering mengatakan kata-kata yang tidak pantas, yang bahkan dapat menyinggung hati seseorang.

kualitatif adalah satu kegiatan sistematis untuk melakukan eksplorasi atas teori dari fakta di dunia nyata secara empiris. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus.

Studi kasus adalah metode penelitian. Bentuk penelitian mengikuti pradigma penelitian kualitatif. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, maksudnya adalah mendeskripsikan tentang “dampak kekerasan dalam rumah tangga terhadap perilaku agresi (studi kasus pada salah satu siswa MAN Kota Palangka Raya tahun pelajaran 2018/ 2019). Perlunya penulis menggunakan metode penelitian deskriptif karena untuk mencari data yang sebanyak-banyaknya dengan cara penulis meneliti secara langsung keadaan dilapangan, kemudian mengumpulkan data-data yang ada, menyusun, mengklarifikasikan, serta menjelaskan atau menerangkan arti dari data-data tersebut yang diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, memperoleh pemahaman dari kasus. Kesimpulan studi kasus hanya berlaku untuk kasus yang diteliti (Sukmadinata, 2011:64). Kasus dapat terdiri atas satu orang, kelas atau sekolah. Adapun tujuan penelitian ini ialah mengeksplorasi perilaku agresi siswa (remaja) secara mendalam baik dari bentuk perilaku agresi, pemicu perilaku agresi siswa maupun dari sudut latar belakang siswa, serta diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap keilmuan bimbingan dan konseling. Alasan lain penggunaan pendekatan kualitatif adalah keinginan peneliti untuk menghasilkan suatu hipotesis dan teori dasar di akhir penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Moleong (2012:56) bahwa salah satu modus dalam pendekatan kualitatif (alamiah) adalah diakhiri dengan hipotesis *dangrounded theory*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agresi bukan hanya mengenai kekerasan fisik, tetapi agresi juga dapat berupa kekerasan secara verbal, seperti memaki, berkata kasar, mengucapkan kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain, dll. Akibat yang dirasakan oleh perilaku kekerasan fisik memang lebih nyata dan terlihat seperti memar atau luka, sebaliknya kekerasan verbal kurang nampak akibatnya karena akibat dari kekerasan verbal lebih mengarah pada luka batin atau sakit hati yang dialami oleh korbannya. Oleh sebab itu, penilaian mengenai tindak kekerasan verbal terkesan tidak nyata. Seperti yang diungkapkan Baron dan Bryne (2011:140), agresi verbal adalah suatu bentuk perilaku atau aksi agresif yang diungkapkan untuk menyakiti orang lain, dapat berupa umpatan, celaan atau makian, ejekan fitnahan, dan ancaman melalui kata-kata Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek, teman-teman subjek, guru BK, Sedangkan dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melihat bahwa perilaku mencela dan mengumpat subjek sangat nampak pada keseharian subjek di sekolah. Sedangkan apabila menghina, mengancam, dan memfitnah hanya pada keadaan tertentu saja subjek melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki dendam dan memendam amarah terhadap ayahnya karena kerap memperlakukannya dengan kasar dan subjek kerap menerima cacian dan makian dari ayahnya, sehingga rasa dendam itupun diluapkannya kepada lingkungan sekitarnya. Subjek ingin orang yang ada disekitarnya merasakan apa yang selama ini ia rasakan, sehingga ia tidak merasa bersalah telah menyakiti orang lain. Perkataan kasar yang kerap diucapkan oleh subjek, ia tiru dari perlakuan ayahnya selama ini. Walaupun teman subjek dan ibu subjek sudah menasehatinya, tetapi nampaknya subjek kurang menanggapi nasehat mereka, teman subjek yang selama ini dekat dengan subjek, dan tetap mau berteman dengan subjek sampai saat ini pun merasa bahwa sebenarnya subjek memerlukan orang yang dapat mengertikannya, dan sebenarnya subjek tidak boleh dijauhi oleh teman-teman karena semakin subjek dijauhi teman subjek takut kalau subjek melakukan hal yang lebih membahayakan lagi bagi orang lain dan bagi dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertujuan untuk mengentaskan permasalahan agresi verbal yang dialami oleh siswa di MAN Kota Palangka Raya yaitu TA, RZ, AI, dan AD yang kemudian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dan telah mampu mengentaskan permasalahan agresi verbal dan menjadi seorang individu yang lebih tenang dan sabar dalam kehidupan sehari – harinya. Hal ini dilihat berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti melalui beberapa sumber. Berdasarkan perubahan yang dialami oleh keempat siswa yaitu mereka sudah tidak mengucapkan kalimat hewan, memfitnah, dan mencacimaki, dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pendekatan *cognitive behavior*

dapat membantu siswa mengatasi perilaku agresi verbal tersebut dan menjadi seoran individu yang lebih baik. Berdasarkan perubahan yang dialami oleh keempat siswa tersebut, dengan demikian pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik *cognitive behavior* dapat mengentaskan masalah agresi verbal siswa kelas X agama MAN Kota Palangkaraya.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan sebagai berikut:

- 1). Untuk siswa
Dapat memberikan masukan kepada peserta didik akan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai suatu cara untuk menjadi pribadi yang lebih sabar, tenang dan berfikir logis
- 2). Untuk Guru BK
Bagi guru BK yaitu tercapainya suatu layanan konseling disekolah sehingga membantu siswa – siswa yang mengalami suatu permasalahan dalam dirinya.
- 3). Untuk Kepala Sekolah
Sebagai rujukan bagi para pembimbing dalam mengentaskan perilaku agresi verbal pada diri siswa, agar senantiasa dapat mengarahkan pada hal – hal yang lebih positif terhadap siswanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang ikut serta dan berpartisipasi dalam mencurahkan segala pikiran, gagasan, tenaga serta dukungan baik moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Baron,R.A dan Bryne. (2011) *psikologi sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong. (2012) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sukmadinata,nana (2011) *Kesimpulan studi kasus*, Bandung. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono (2011) *penelitian dengan paradigma naturalis bandung*. Remaja Rosdakarya
- Corey, Gerald (2012) *penelitian dengan paradigma naturalis*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Saryono. (2012) *paradigma naturalis*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN *INQUIRY* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PESERTA DIDIK PADA PELAJARAN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA

Novia Nafsiya*

Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psi²

Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psi³

^{*1} novianafsiya1996@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²estee571@gmail.com, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

³ Romiatyfkp.upr.ac.id 3, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMA Negeri 1 Palangka Raya yang menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki kemampuan berpikir kritis yang rendah. Berpikir kritis adalah bagaimana peserta didik fokus dan menganalisis setiap pertanyaan atau pernyataan dari peserta didik yang lain, bertanya serta membuat kesimpulan saat pelajaran diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku peserta didik yang hanya diam dan tidak mengajukan pertanyaan, serta sulit menyimpulkan materi yang diberikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah metode Pembelajaran *Inquiry* membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Designs* dengan *One-group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive*. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang peserta didik SMA Negeri 1 Palangka Raya yang memiliki kemampuan berpikir kritis rendah. Alat pengumpulan data menggunakan angket kemampuan berpikir kritis Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametric* dengan rumus uji t dua sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan berpikir kritis peserta didik sebelum memperoleh bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran *Inquiry* 43% dengan kategori rendah, setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran *Inquiry* 64% dengan kategori sedang. Perbedaan tingkat kemampuan berpikir kritis peserta didik sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran *Inquiry* sebesar 21%. Hasil uji t dua sampel berpasangan diperoleh t hitung -23,308 dan t tabel 1,812 berarti H_0 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran *Inquiry* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada peserta didik kelas XII IIS 2 SMA Negeri 1 Palangka Raya

Kata Kunci: Berpikir Kritis, Pembelajaran *Inquiry*, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Berpikir kritis adalah pengajaran yang berdasarkan masalah, dimana cara yang aktif untuk pengajaran proses berpikir tingkat tinggi, hal ini merupakan daya yang paling utama bagi peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan cara berpikir. Banyaknya peserta didik yang hanya diam dan tidak mengajukan pertanyaan saat jam pelajaran berlangsung, peserta didik sulit membedakan opini dan fakta, serta peserta didik tidak mencari informasi lebih lanjut mengenai informasi yang didapatkan. Akibatnya saat diberikan pertanyaan ataupun diminta memberikan

kesimpulan peserta didik tidak dapat menyimpulkan terhadap materi yang diberikan, peserta didik kesulitan menganalisis pertanyaan dan pernyataan yang diberikan, serta kesulitan dalam menyimpulkan materi yang didapatkan. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir kritis peserta didik. Perkembangan intelektual peserta didik merupakan faktor yang dapat menyebabkan munculnya kemampuan berpikir kritis adalah ketika kecerdasan atau intelektual peserta didik terganggu, maka kemampuan mental peserta didik untuk merespon atau menyelesaikan masalah akan terhambat. Akibatnya, seringkali peserta didik kesulitan saat diminta memberikan penjelasan mengenai materi atau masalah yang diberikan. Menurut Ennis (dalam Siswanto:2012:187), peserta didik dapat dikatakan mampu berpikir kritis dengan baik apabila memenuhi beberapa indikator sebagai berikut, 1) Memberikan penjelasan sederhana, yang berisi memfokuskan pertanyaan, menganalisis pertanyaan dan bertanya, serta menjawab pertanyaan tentang suatu penjelasan atau pernyataan; 2) Membangun keterampilan dasar, yang terdiri atas mempertimbangkan apakah sumber informasi tersebut dapat dipercaya atau tidak, dan mengamati serta mempertimbangkan laporan hasil observasi; 3) Menyimpulkan, yang terdiri atas kegiatan mendeduksi atau mempertimbangkan hasil deduksi, menginduksi atau mempertimbangkan hasil induksi, serta menentukan hasil pertimbangan; 4) Memberikan penjelasan lanjut, yang terdiri atas mengidentifikasi istilah-istilah, definisi pertimbangan dan juga dimensi, serta mengidentifikasi asumsi; 5) Mengatur strategi dan teknik, yang terdiri atas menentukan tindakan dan berinteraksi dengan peserta didik.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan melalui observasi dan wawancara langsung pada peserta didik kelas XII IIS 2 SMA Negeri 1 Palangka Raya. Ditemukan beberapa ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Murti (2010:2), diantaranya; 1) Mengajukan berbagai pertanyaan. Namun, saat jam pelajaran berlangsung, banyak peserta didik yang hanya diam; 2) Merumuskan ide-ide baru. Masih banyaknya peserta didik yang kesulitan saat diminta memberikan penjelasan mengenai materi atau masalah yang diberikan; 3) Mengumpulkan dan menilai informasi. Peserta didik lebih hanya menerima informasi dari peserta didik lainnya, tanpa mencari lebih lanjut mengenai informasi yang didapatkan; 4) Menarik kesimpulan dan memberikan informasi. Namun, saat jam pelajaran berakhir, tidak ada peserta didik yang menyimpulkan terhadap materi yang didapatkan

Berpikir kritis adalah suatu kecenderungan peserta didik dalam perubahan tingkah laku hingga tingkatan tertentu, sehingga kadang munculnya kebosanan dalam belajar. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu faktor pendorong dalam belajar agar peserta didik mampu belajar secara konstan. Metode pembelajaran *Inquiry* mampu menjadi salah satu faktor pendorong dalam belajar sehingga dapat menumbuhkan kemampuan berpikir kritis peserta didik dalam pembelajaran.

Tujuan dari melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana metode Pembelajaran *Inquiry* dapat membantu Peserta didik di SMA Negeri 1 Palangka Raya dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui bimbingan kelompok dengan metode Pembelajaran *Inquiry*. Menurut Prayitno & Erman Amti (2013:99)

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Prayitno dan Eman Amti (2013:114) Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut Konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada sehingga individu atau kelompok itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup. Prayitno (2012:35-38) menjelaskan bahwa : Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri positif.

Berpikir kritis adalah kemampuan intelektual yang ditujukan peserta didik atau secara etimologi menyatakan bahwa *Critic* atau *Critical* yang berasal dari krinein yang berarti menaksit/menilai sesuatu. Lebih jauh lagi Johnson and Johnson (2010:100) menjelaskan bahwa berpikir kritis adalah perbuatan seseorang yang mempertimbangkan, menghargai dan menafsirkan nilai suatu hal. Dapat disimpulkan bahwa berpikir kritis merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat peserta didik kritis dalam berpikir. Dengan meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik, akan menyebabkan pengetahuan yang diterima peserta didik tidak hanya sekedar hapalan. tetapi akan lebih bermakna dan pengetahuan yang didapatkan akan bertahan lama.

Fister (dalam Susanto, 2013:121) mengemukakan bahwa proses [berpikir](#) kritis adalah menjelaskan bagaimana sesuatu itu dipikirkan. Belajar berpikir kritis berarti belajar bagaimana bertanya, kapan bertanya, dan apa metode penalaran yang dipakai. Seorang siswa hanya dapat berpikir kritis atau bernalar sampai sejauh ia mampu menguji pengalamannya, mengevaluasi pengetahuannya, ide-ide, dan mempertimbangkan argumen sebelum mencapai suatu justifikasi yang seimbang Berpikir reflektif yang berfokus pada pengambilan keputusan tentang apa yang harus

diyakini dan dilakukan. Berpikir kritis juga merupakan berpikir yang menguji, menghubungkan dan mengevaluasi semua aspek dari situasi masalah (dalam Sumardyono dan Ashari, 2010:9). Menurut Deswani (2010:105) berpikir kritis adalah proses mental untuk menganalisis atau mengevaluasi informasi, dimana informasi tersebut didapatkan dari hasil pengamatan, pengalaman, akal sehat atau komunikasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan berpikir kritis merupakan keterampilan berpikir yang melibatkan proses kognitif dan mengajak peserta didik untuk berpikir reflektif terhadap permasalahan.

METODOLOGI

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 1 Palangka Raya dari semester genap tahun ajaran 2018/2019 sampai semester genap 2019/2020 yang beralamat di Jl. Ais Nasution No. 2, Langkai, Kec. Pahandut, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XII IIS 2 SMA Negeri 1 Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini bahwa sampel yang ingin diteliti hanya pada peserta didik yang memiliki kemampuan berpikir kritis rendah. Sehingga didapat sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang terdiri dari 6 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain *Pre-eksperimental Designs* yaitu merupakan penelitian yang mengamati suatu kelompok utama dan melakukan intervensi sepanjang penelitian. Dalam rancangan ini tidak ada kelompok kontrol untuk diperbandingkan dengan kelompok eksperimen (Sugiyono 2019:78). Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal (post test), dan tes akhir (post test) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan Metode Pembelajaran *Inquiry* dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan hasil tes awal sebelum penerapan Metode Pembelajaran *Inquiry*. Jadi kelompok peneliti yang digunakan dalam penelitian hanya 1 kelompok eksperimen. *Desain The One Group Pretest-Posttest*.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Angket, Observasi, Dokumentasi dan Wawancara. Instrument Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik yang dikembangkan peneliti sendiri berdasarkan teori yang ada. Angket dalam penelitian ini menggunakan model likert. Model skala likert biasanya terdiri dari 4 jawaban. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *statistic non parametris* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk interval atau rasio adalah menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tempat dilaksanakannya penelitian adalah di ruang kelas XII IIS 2 SMA Negeri 1 Palangka Raya. SMA Negeri 1 Palangka Raya adalah salah satu sekolah negeri dengan akreditasi A yang terletak di Jl. Ais Nasution No. 2, Langkai, Kec. Pahandut, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah.
2. Hasil tahap studi pendahuluan diperoleh data berupa data hasil studi literatur, observasi, dan wawancara. Hasil observasi dan wawancara langsung kepada kesepuluh peserta didik tersebut antara lain: 1) Peserta didik hanya diam saat pelajaran diberikan. 2) Peserta didik tidak mengajukan pertanyaan saat materi Bimbingan Konseling diberikan. 3) Peserta didik sulit membedakan opini dan fakta. 4) Saat jam pelajaran berakhir, tidak ada peserta didik yang menyimpulkan terhadap materi yang didapat. 5) Peserta didik hanya menerima informasi dari peserta didik yang lain, tanpa mencari informasi lebih lanjut mengenai materi yang didapat. 6) Saat pendidik mengajukan pertanyaan, peserta didik hanya diam tanpa mencoba memberikan solusi terhadap masalah yang diberikan. Hal ini bertolak belakang dengan yang dikemukakan oleh Ennis (dalam Siswanto:2012:187) mengenai berpikir kritis peserta didik dapat dikatakan berpikir kritis dengan baik apabila memenuhi beberapa indikator;
 - 1) Memberikan penjelasan sederhana, yang berisi memfokuskan pertanyaan, menganalisis pertanyaan, dan bertanya. Serta menjawab pertanyaan tentang suatu penjelasan atau pernyataan;
 - 2) Membangun keterampilan dasar, yang terdiri atas mempertimbangkan apakah sumber informasi dapat dipercaya atau tidak, dan mengamati hasil observasi;
 - 3) menyimpulkan, yang terdiri atas kegiatan mendeduksi atau mempertimbangkan hasil deduksi, menginduksi atau mempertimbangkan hasil induksi, dan menentukan nilai pertimbangan;
 - 4) Memberikan penjelasan lanjut, yang terdiri atas mengidentifikasi istilah-istilah dan definisi pertimbangan serta dimensi dan asumsi;
 - 5) Mengatur strategi dan teknik, yang terdiri atas menentukan tindakan dan berinteraksi dengan orang lain.Hal ini bertolak belakang dengan data hasil studi literature, observasi wawancara dari kesepuluh sampel yang mengalami rendahnya kemampuan berpikir kritis, seperti yang terdapat pada indikator 1,2,3,4 dan 5. Jadi dari hasil studi pendahuluan dengan peserta didik tersebut mengenai kemampuan kemampuan berpikir kritis menunjukkan bahwa perlu adanya pemberian bimbingan kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry* kepada peserta didik. Hal ini dikarenakan kemampuan berpikir kritis peserta didik dalam pelajaran Bimbingan dan Konseling sangat rendah. Berikut adalah hasil analisis data presentase dari kesepuluh sampel:

Tabel I. Analisis Data Presnetase Nilai Pre Test

No	Kode Siswa	Pre Test		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	AN	42	42%	Rendah
2	AJ	41	41%	Rendah
3	AM	45	45%	Rendah
4	AK.	42	42%	Rendah
5	ANA	43	43%	Rendah
6	AAV	45	45%	Rendah
7	AVA	45	45%	Rendah
8	AA	44	44%	Rendah
9	CP	45	45%	Rendah
10	DFP	43	43%	Rendah
Rata-Rata		43.5	43%	Rendah

Tabel II. Analisis Data Presentase Nilai Posttest setelah diberikan Bimbingan Kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry*

No	Kode Siswa	Post Test		
		Jumlah	Presentase	Kategori
1	AN	62	62%	Sedang
2	AJ	63	63%	Sedang
3	AM	64	64%	Sedang
4	AK.	65	65%	Sedang
5	ANA	62	62%	Sedang
6	AAV	61	61%	Sedang
7	AVA	61	61%	Sedang
8	AA	65	65%	Sedang
9	CP	67	67%	Sedang
10	DFP	67	67%	Sedang
Rata-Rata		63.7	64%	Sedang

Tabel III. Analisis Data Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) diberikan Bimbingan Kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry*

No	Kode Siswa	Pre test		Post Test		% Skor Peningkatan
		% Skor	Kriteria	% Skor	Kriteria	
1	AN	42%	Rendah	62%	Sedang	20%
2	AJ	41%	Rendah	63%	Sedang	22%
3	AM	45%	Rendah	64%	Sedang	19%
4	AK.	42%	Rendah	65%	Sedang	23%
5	ANA	43%	Rendah	62%	Sedang	19%
6	AAV	45%	Rendah	61%	Sedang	16%

No	Kode Siswa	Pre test		Post Test		% Skor Peningkatan
		% Skor	Kriteria	% Skor	Kriteria	
7	AVA	45%	Rendah	61%	Sedang	16%
8	AA	44%	Rendah	65%	Sedang	21%
9	CP	45%	Rendah	67%	Sedang	22%
10	DFP	43%	Rendah	67%	Sedang	24%
Rata-Rata		43%	Rendah	64%	Sedang	21%

Selain itu analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan berpikir kritis pada peserta didik benar-benar bisa ditingkatkan melalui bimbingan kelompok Metode Pembelajaran *Inquiry* yaitu dengan menggunakan teknik analisis uji T dua sampel berpasangan. Berdasarkan analisis data diperoleh t hitung yaitu (-23,308) sedangkan untuk nilai t tabel dalam penelitian ini yaitu (1,812). Dari tabel III Analisis Data Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) diberikan Bimbingan Kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry* dapat dilihat persentase rata-rata tingkat kemampuan berpikir kritis pada peserta didik sebesar 64% meningkat dari sebelumnya pada saat *pre test* sebesar 43%. Jumlah tersebut mengalami persentase peningkatan rata-rata sebesar 21%. Tentunya hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berpikir kritis pada peserta didik dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok Metode Pembelajaran *Inquiry*. Berdasarkan analisis data diperoleh t hitung yaitu (-23,308) sedangkan untuk nilai t tabel dalam penelitian ini yaitu (1,812). Hal ini menunjukkan bahwa $(-23,308) < (1,812)$ maka ditolak dan diterima. Ini berarti penerapan Metode Pembelajaran *Inquiry* dapat membantu peserta didik kelas XII IIS 2 SMA Negeri 1 Palangka Raya dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis menggunakan Rumus F (Presnetase) dapat diketahui bahwa nilai pretest dan posttest mengalami peningkatan sebesar 21%, dimana nilai pretest memperoleh nilai rata-rata sebesar 43% masuk dalam kategori rendah kemudian setelah mendapatkan bimbingan kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry* nilai rata-rata presentase meningkat menjadi 64% dan masuk dalam kategori sedang. Kemudian dari hasil angket pretest dan posttest mengenai kemampuan berpikir kritis pada peserta didik dengan menggunakan bimbingan kelompok Metode Pembelajaran *Inquiry* menggunakan analisis statistic uji t dua sampel berpasangan diperoleh hasil (-23.308) sedangkan (1,812) dimana hal ini menunjukkan bahwa $(-23.308) < (1,812)$ maka ditolak. Ini berarti menunjukkan ada perbedaan rata-rata nilai pretest dan posttest setelah diberikan bimbingan kelompok dengan Metode Pembelajaran *Inquiry*. Dengan berakhirnya kegiatan penelitian yang dilakukan, maka penelitian mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Metode Pembelajaran *Inquiry* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi alternatif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada peserta didik.

2. Bagi Guru
3. Memberikan alternatif kepada guru dengan menggunakan Metode Pembelajaran *Inquiry* agar kemampuan berpikir kritis pada peserta didik dapat terbentuk dengan baik.
4. Bagi Peserta didik
Dapat memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa kemampuan berpikir kritis sangat membantu bagi peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih kritis baik disekolah maupun dilingkungan masyarakat.
5. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai kemampuan berpikir kritis dengan Metode Pembelajaran *Inquiry*, serta disarankan bagi peneliti lain untuk menyempurnakan penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi berpikir kritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini penulis mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Allah SWT. Dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam mencurahkan semua pikiran, tenaga serta dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Deswani. 2010. *Proses Keperawatan dan Berpikir Kritis*. Jakarta. Salemba Media
- Johnson, D.W., Johnson, R.T. & Johnson-Holubec, E.J. 2010. *Cooperation in the Classroom*. Bandung: Alfabeta.
- Murti, B. 2010. *Desain dan Ukuran Sampel dalam Penelitian Kesehatan Edisi ke2*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Prayitno. 2012. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil* Jakarta. Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Cetakan ke dua.
- Siswanto. 2012. *Pengaruh Model Problem Based Learning (PBL) Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah dan Hasil Belajar Kognitif Biologi Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Surakarta*. <https://jurnal.uns.ac.id/bio/article/view/5564>
- Sugiyono. 2019. *Model-Model Pembelajaran Kooperatif*. Surakarta. Depdikbud
- Sumardyono dan Ashari S. 2010. *Kajian Kritis Dalam Pembelajaran Matematika*. Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) Matematika, Yogyakarta.
- Susanto. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta. Kencana Prenada Media Grup
- Trianti. 2010. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi konstruktivistik*, Jakarta. Prestasi Pustaka.

PENGGUNAAN MEDIA *PUZZLE* PADA LAYANAN DASAR DI KELAS VIII B SMP TUNAS AGRO KAB.SERUYAN

Sekar Ayu Rakhmanishati
SMP Tunas Agro Kab. Seruyan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal dengan menggunakan media puzzle di kelas VIII B SMP Tunas Agro Seruyan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), meliputi kegiatan sebelum pelaksanaan PTBK berupa refleksi awal dan investigasi/ observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di kelas, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTBK selama dua siklus. Masing- masing siklus terdiri dari tiga pertemuan. Setiap putaran siklus penelitian tindakan meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik analisis data yang digunakan adalah tabel distribusi relatif (tabel persentase). Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media puzzle dalam pemberian layanan dasar bimbingan klasikal di kelas VII B SMP Tunas Agro telah menunjukkan perubahan terhadap peningkatan keaktifan siswa, meliputi empat aspek yaitu perhatian mengalami peningkatan dari 30% menjadi 72,7%, kerjasama dari 24% menjadi 69,3%, keterlibatan dari 27% menjadi 75,76% dan pemecahan masalah dari 26% menjadi 75%.

Kata kunci: keaktifan, layanan dasar, media puzzle.

Pendahuluan

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari sistem pembelajaran di sekolah, maka layanan bimbingan dan konseling hendaknya mampu merangsang peserta didik untuk lebih aktif ditandai dengan perilaku: Mencari, mengolah, mengkontruksi, dan menggunakan pengetahuan yang diperoleh. Salah satu layanan yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling adalah layanan dasar bimbingan klasikal. Yang dimaksud dengan layanan dasar bimbingan klasikal menurut Panduan Operasional BK SMA (2016: 62) yaitu layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan. Adapun pengertian lain dari bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang tergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran (Winkel dan Hastuti, 2006: 561). Prayitno (2007: 57) menyatakan bahwa “bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diikuti oleh para siswa dari kelas tertentu”.

Tujuan umum dari layanan tersebut adalah agar peserta didik memahami berbagai informasi pribadi, sosial, belajar, karir, selanjutnya tujuan khusus dari layanan ini adalah agar peserta didik mampu menggunakan informasi yang diperoleh secara obyektif dan bijak. Menurut Salahudin (2010: 102-103), fungsi bimbingan klasikal meliputi: 1) Fungsi preventif, yaitu fungsi bimbingan untuk menghindarkan diri dari terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan dan ataupun yang membahayakan dirinya dan orang lain. 2) Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan untuk membantu siswa agar mampu mengembangkan potensi diri secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

Agar tujuan dan fungsi ini dapat tercapai secara optimal maka dalam menerima layanan informasi peserta didik hendaknya aktif mencari, mengolah, mengkontruksi, dan menggunakan informasi yang diperoleh. Aktif mencari artinya yang semula “diberi tahu” harus bergeser menjadi “aktif mencari tahu”. Mengolah berarti peserta didik harus menerapkan ide- ide dalam mencari informasi. Mengkontruksi berarti peserta harus merangkai informasi menjadi satu kesatuan utuh dan menjadi suatu pengetahuan baru pada dirinya. Sedangkan menggunakan informasi berarti peserta didik harus membuat informasi yang diperoleh menjadi bermakna bagi hidupnya.

Berdasarkan hasil observasi di kelas VIII B SMP Tunas Agro Kab. Seruyan, proses pemberian layanan dasar klasikal sudah menggunakan berbagai metode seperti tanya jawab,

diskusi, penugasan, media audio visual namun masih belum optimal dari segi proses dan hasil karena masih ditemukan kekurangan seperti kurangnya keaktifan siswa, masih sedikit yang memberikan tanggapan, kurang memfasilitasi semua gaya belajar, siswa belum terangsang, peserta didik belum optimal menggunakan hasil layanan informasi, dan karena tidak ada nilai dalam rapor untuk layanan bimbingan dan konseling maka peserta didik sering mengabaikan.

Dari sejumlah persoalan diatas maka perlu dicari terobosan untuk menyelenggarakan layanan dasar klasikal dengan media yang dapat mengaktifkan peserta didik. Salah satu media yang dapat digunakan dalam layanan informasi yaitu *puzzle* yang dimodifikasi. *Puzzle* adalah sebuah permainan, masalah atau mainan yang digunakan untuk mengetes kemampuan atau pengetahuan seseorang, dengan menyusun sekumpulan potongan-potongan dengan cara yang logis.

Melalui media *puzzle* anak akan belajar banyak hal, tentang warna, bentuk, angka, huruf yang akan menjadi satu rangkaian pengetahuan yang biasanya lebih mengesankan. Menurut Adenan dalam Arinil Janah (2012: 1) media *puzzle* adalah materi untuk memotivasi diri secara nyata dan merupakan daya penarik yang kuat. Penggunaan *puzzle* dalam layanan informasi menjadi daya tarik tersendiri dan merangsang keaktifan peserta didik. Selama ini media *puzzle* digunakan dalam pembelajaran TK, anak berkebutuhan khusus, pembelajaran mata pelajaran sehingga dalam layanan informasi media *puzzle* perlu dimodifikasi sedemikian rupa agar dapat dijadikan alat bantu untuk menyampaikan layanan informasi yang sesuai dengan tujuan layanan.

Dalam penelitian ini media *puzzle* dimodifikasi sedemikian rupa sehingga dapat digunakan untuk menyampaikan materi layanan informasi. Modifikasi media *puzzle* dilakukan pada:

1. isi *puzzle*, dimana isinya berupa materi layanan informasi yang akan disampaikan kepada siswa.
2. Bentuk *puzzle*, modifikasi bentuk disini terdiri atas induk *puzzle* dan anak *puzzle*.
3. Cara memainkan, dalam *puzzle* ini cara memainkannya dengan memasang anak *puzzle* ke dalam lubang- lubang yang disediakan pada induk *puzzle*.
4. Bahan *puzzle*, bahan yang digunakan kertas dengan pertimbangan mudah dibuat, mudah didapat dan murah.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas tentang meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal dengan menggunakan media *puzzle* di kelas VIII B SMP Tunas Agro Kab. Seruyan.

Keaktifan Mengikuti Layanan

Proses pembelajaran pada hakekatnya merupakan proses interaksi antara guru dengan siswa yang di dalamnya berisi aktivitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar yang dialami oleh keduanya. Keaktifan belajar siswa merupakan salah satu unsur dasar yang penting bagi keberhasilan proses layanan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia aktif berarti giat dalam bekerja atau berusaha. Kegiatan bekerja dan berusaha dilakukan oleh siswa dalam proses pelayanan sesuai dengan materi pelayanan yang disampaikan oleh guru. Keaktifan adalah kegiatan yang bersifat fisik maupun mental, yaitu berbuat dan berfikir sebagai suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan (Sadirman, 2001:98). Macam aktifitas siswa dalam proses pembelajaran terbagi menjadi dua bagian, bagian pertama adalah aktifitas fisik dan yang kedua aktifitas psikis.

Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan siswa melalui gerakan anggota badan, gerakan membuat sesuatu, bermain maupun bekerja yang dilakukan oleh siswa di dalam kelas. Siswa sedang melakukan aktifitas psikis jika daya jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya. Dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa dalam belajar merupakan segala kegiatan yang bersifat fisik dan non fisik siswa dalam proses kegiatan yang optimal

sehingga dapat menciptakan suasana yang kondusif.

Salah satu penilaian proses pembelajaran adalah melihat sejauh mana keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Nana Sudjana (2004: 61) menyatakan keaktifan siswa dapat dilihat dalam hal:

- 1) Turut serta dalam melaksanakan tugas belajarnya
- 2) Terlibat dalam pemecahan masalah
- 3) Bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya
- 4) Berusaha mencari berbagai informasi yang diperlukan untuk pemecahan masalah
- 5) Melaksanakan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru
- 6) Menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperolehnya
- 7) Melatih diri dalam memecahkan soal atau masalah yang sejenis
- 8) Kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang diperoleh dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan keaktifan siswa dapat dilihat dari berbagai hal seperti memperhatikan (*visual activities*), mendengarkan, berdiskusi, kesiapan siswa, bertanya, keberanian siswa, mendengarkan, memecahkan soal (*mental activities*).

Metode Penelitian

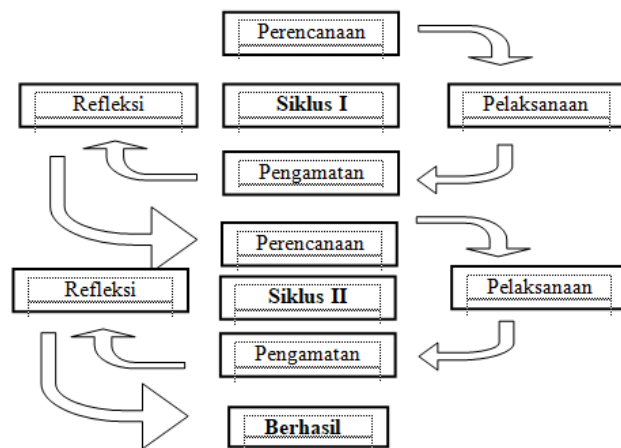
Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) yang dilaksanakan di kelas VIII B SMP Tunas Agro Kab. Seruyan. Penelitian ini dilaksanakan lebih kurang selama 2 bulan (mulai kegiatan persiapan hingga pelaksanaan tindakan). Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 24, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Alasan pemilihan kelas VIII B sebagai subyek penelitian, karena selama ini mereka sangat pasif setiap menerima layanan informasi kemudian pengukuran hasil layanannya juga lebih rendah dari kelas- kelas lain baik dari aspek pengetahuan yang nilai rata- ratanya rendah, aspek sikap positif yang menunjukkan kurang kerjasama, keseriusan, tanggung jawab, sikap komunikatif dan rasa ingin tahu yang juga rendah, serta aspek rencana tindakan yang masih belum ada.

Prosedur penelitian meliputi kegiatan sebelum pelaksanaan PTBK berupa refleksi awal dan investigasi/ observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di kelas, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTBK selama dua siklus.

Sebelum pelaksanaan PTBK peneliti melakukan refleksi awal berdasarkan kegiatan bimbingan konseling sebelumnya. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan di Kelas. Kegiatan ini dilaksanakan melalui angket yang diberikan kepada kelas VIII B sebelum dilaksanakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling, yang berisi hal-hal berkaitan dengan layanan dasar bimbingan klasikal dengan media *puzzle* dan keaktifan siswa mengikuti layanan. Dari hasil analisis angket diketahui bahwa keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal sebagian besar berada pada kategori rendah dan perlu ditingkatkan. Dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab siswa kelas VIII B kurang aktif dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal adalah karena kurangnya perhatian siswa dan minat dalam mengikuti layanan serta banyak siswa yang kurang fokus, tidak tertarik dalam kegiatan layanan dasar bimbingan klasikal.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua siklus, mulai bulan Oktober sampai November. Masing- masing siklus terdiri dari tiga pertemuan. Setiap putaran siklus penelitian tindakan meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Kegiatan ini dilaksanakan melalui layanan informasi menggunakan media *puzzle*

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti mengambil desain penelitian menurut Yeni Karneli dan Suko Budiono (2018: 41) sebagai berikut:



Gambar 3.1. Skema Alur Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dianalisa menggunakan teknik statistik yaitu teknik tabel distribusi relatif yang dinamakan tabel persentase. Sebagaimana dikemukakan Anas Sudijono (2011: 43) yaitu :

$$p = f/n \times 100$$

Keterangan:

p= angka persentase

f= frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n= jumlah frekuensi

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Siklus I dilaksanakan pada tanggal 4, 11, 18 Oktober 2019, dengan jumlah pertemuan sebanyak tiga kali pertemuan. Setiap pertemuan diselenggarakan dengan alokasi waktu 2 x 40 menit . Topik bahasan yang diberikan pada setiap pertemuan serta tanggal pelaksanaannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Pelaksanaan Siklus I

No	Pertemuan	Topik Bahasan	Alokasi Waktu	Tanggal
1.	1	Siapa Aku	2 x 40 menit	4 Oktober 2019
2.	2	Pergaulan Lawan Jenis	2 x 40 menit	11 Oktober 2019
3.	3	Gaya Belajar	2 x 40 menit	18 Oktober 2019

Observasi dilakukan kepada setiap siswa dengan cara memberikan skor 1-4 pada setiap aspek sesuai dengan pedoman observasi setelah kegiatan layanan dasar bimbingan klasikal. Penilaian dilihat dari:

1. Perhatian, sikap yang ditunjukkan: Tidak merasa bosan, Mendengarkan penjelasan, Tidak izin keluar masuk, Tidak melakukan hal lain yang tidak berkaitan dengan layanan
2. Kerjasama, sikap yang ditunjukkan: Ikut serta menyusun *puzzle*, Ikut serta mencari materi, Mendukung teman saat menyampaikan gagasan, Mendengarkan pendapat
3. Keterlibatan, sikap yang ditunjukkan: Aktif bertanya, Aktif mengemukakan gagasan, Aktif menjawab pertanyaan, Menemukan hal baru
4. Pemecahan masalah: Menyelesaikan *puzzle*, Menyelesaikan tantangan, Menjawab respon teman, Mengerjakan lembar kerja

Hasil Observasi keaktifan siswa siklus pertama

No	Aspek	Persentase	Rata-rata
----	-------	------------	-----------

		1	2	3	
1.	Perhatian	31	42	52	41.67
2.	Kerjasama	26	33	48	35.67
3.	Keterlibatan	27	41	52	40
4.	Pemecahan Masalah	30	41	51	40.67

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa persentase keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal berdasarkan hasil observasi dalam setiap aspek penilaian meningkat pada setiap pertemuan. Adapun gambaran peningkatan keaktifan siswa mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal pada siklus I ini dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

Diagram Data Kategori Keaktifan Siswa Mengikuti Layanan dasar bimbingan klasikal Siklus I

Berdasarkan hasil observasi siswa, terdapat peningkatan hasil di siklus I dibandingkan hasil dari kondisi awal. Namun hasil yang didapatkan di siklus I belum mencapai indikator yang ditetapkan secara maksimal. Selanjutnya peneliti berupaya menggali kekurangan pada siklus I dengan berdiskusi bersama kolaborator atau teman sejawat dan melakukan refleksi dalam rangka perbaikan di siklus II.

Siklus II dilaksanakan pada tanggal 8, 22, 29 November 2019, dengan jumlah pertemuan sebanyak tiga kali pertemuan. Setiap pertemuan diselenggarakan dengan alokasi waktu 2 x 45 menit . Topik bahasan yang diberikan pada setiap pertemuan serta tanggal pelaksanaannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Pelaksanaan Siklus II

No	sesi	Topik Bahasan	Alokasi Waktu	Tanggal
1.	1	Cerdas Menggunakan Media Sosial	2 x 45 menit	8 November 2019
2.	2 & 3	Manajemen Waktu	2 x 45 menit	22 & 29 November 2019

Observasi dilakukan kepada setiap siswa dengan cara memberikan skor 1-4 pada setiap aspek sesuai dengan pedoman observasi setelah kegiatan layanan dasar bimbingan klasikal dengan kriteria yang sama dengan siklus I

Hasil Observasi keaktifan siswa siklus kedua

No	Aspek	Persentase (%)			Rata-rata (%)
		1	2	3	
1.	Perhatian	59	75	85	72.7
2.	Kerjasama	57	66	85	69.3
3.	Keterlibatan	65	79	86	75.76
4.	Pemecahan Masalah	66	72	83	75

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa persentase keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal berdasarkan hasil observasi dalam setiap aspek penilaian meningkat pada setiap pertemuan.

Diagram Data Kategori Keaktifan Siswa Mengikuti Layanan dasar bimbingan klasikal di Siklus II

Berdasarkan pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan menggunakan media *puzzle* dalam pemberian layanan dasar bimbingan klasikal di kelas VII B SMP Tunas Agro telah menunjukkan perubahan terhadap peningkatan keaktifan siswa mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal. Aspek yang diobservasi yaitu empat aspek yaitu perhatian, kerjasama,

keterlibatan, pemecahan masalah melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas siswa selama peneliti melakukan penelitian.

Dari hasil penelitian yang diuraikan pada siklus I, terlihat bahwa keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal terjadi peningkatan setelah diselenggarakannya layanan menggunakan media *puzzle*. yang sesuai dengan materi yang dibahas. Namun peningkatan keaktifan yang terjadi tidak begitu signifikan jika dibandingkan dengan pra siklus sebelumnya.

Kelemahan-kelemahan yang terjadi pada siklus I, diperbaiki pada siklus II. Langkah awal untuk perbaikan pada siklus II adalah guru memberikan *puzzle* tanpa diberikan materi di dalamnya sehingga siswa lebih tertantang untuk aktif dan melengkapi pembelajaran dengan media video, ice breaking serta reward. Selain itu sikap dan cara peneliti dalam memberikan layanan di kelas lebih baik lagi jika dibandingkan dengan siklus I mulai dari segi intonasi suara, tatapan mata, gerak-gerik dan keterampilan memberikan suasana kejadian yang lebih menarik dan humoris.

Berdasarkan observasi yang diselenggarakan pada pelayanan di siklus II ini, terjadi perubahan yang cukup signifikan terhadap peningkatan keaktifan siswa mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal.

Peningkatan minat siswa dalam mengikuti layanan dasar bimbingan klasikal pada tiap siklusnya berdasarkan skor rata-rata data observasi keaktifan peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Perbandingan Persentase Hasil Observasi Keaktifan

No	Tahapan	Pra Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1	Perhatian	30	43	72.7
2	Kerjasama	24	35.67	69.3
3	Keterlibatan	27	40	75.76
4	Pemecahan Masalah	26	41.33	75

Dengan demikian maka pemberian layanan dasar bimbingan klasikal menggunakan media *puzzle* dapat meningkatkan keaktifan siswa mengikuti layanan. Maka dari pelaksanaan penelitian tindakan pelayanan BK yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan yang dilakukan berhasil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan dengan media *puzzle* dapat meningkatkan keaktifan siswa kelas VIII B SMP Tunas Agro Seruyan dalam mengikuti layanan. Peningkatan keaktifan siswa tampak pada kualitas proses dan produk sebagai berikut:

1. Peningkatan Proses

Peningkatan pemahaman siswa mengenai materi layanan tampak pada kualitas proses layanan yang ditunjukkan dengan antusias siswa mengikuti kegiatan, keseriusan siswa dalam menyimak dan mengamati materi yang ditampilkan, serta keaktifan siswa dalam setiap tindakan. Peningkatan proses ini terlihat dari hasil observasi mulai dari pelaksanaan siklus I sampai siklus II.

2. Peningkatan Produk

Peningkatan hasil/produk dapat diketahui dari kemampuan memahami materi yang disampaikan, serta kemampuan siswa mendiskusikan lembar kerja yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press
- Arinil Jannah. 2012. *Permainan Puzzle untuk meningkatkan Keterampilan*
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Irpan Harahap. 2011. *Keaktifan Belajar*. <https://irpan.wordpress.com>. Diunduh tanggal 2 Juni 2018.
- Kemendikbud Dirjen GTK. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Di SMA*. Jakarta: Dirjen GTK.
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Nana Sudjana. 2010. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Prayitno. 2013. *Modul Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: P4TK.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yeni Karneli dan Suko Budiono. (2018). *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*. Bogor: Graha Cipta Media.

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN METODE INTROSPEKSI EKSPERIMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI SISWA

oleh
Muliansyah

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan tujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi siswa dan untuk membuktikan efektifitas kegiatan layanan konseling kelompok dalam mengentaskan siswa yang mempunyai pengendalian emosi yang rendah. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kinerja layanan BK di sekolah.

Subyek penelitian adalah siswa yang diidentifikasi sebagai siswa yang mempunyai gejala atau fenomena tingkat pengendalian emosi yang rendah. Subyek penelitian berjumlah 6 orang siswa dari kelas XI TKR A dan B yang teridentifikasi pada saat layanan bimbingan dan konseling di kelas mereka mempunyai gejala-gejala emosi yang rendah sehingga sangat perlu penanganan lebih lanjut.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan pada ke 6 siswa yang menjadi subyek penelitian tersebut. Konseling kelompok dijalankan dengan membahas hasil introspeksi eksperimental masing-masing individu dalam bertingkah laku sehari-hari selama seminggu yang lalu. Layanan konseling kelompok dilakukan selama 10 kali. Hasil introspeksi masing-masing individu tersebut disajikan dalam diskusi fanel konseling kelompok. Perkataan ,sikap dan emosi siswa yang menjadi subyek penelitian diteliti dan diamati oleh peneliti sepanjang proses konseling berlangsung. Pada saat mereka mengikuti konseling pertama kali rata-rata mereka mengalami frekuensi lepas kendali kontrol emosi yang tinggi, kemudian setelah mengikuti konseling kesembilan dan kesepuluh kondisi lepas kendali kontrol emosi rata-rata nol. Ini berarti bahwa kemampuan mengendalikan emosi mereka rata-rata meningkat.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan yang mampu mengentaskan siswa yang kontrol emosinya rendah. Enam subyek yang diteliti mengalami perubahan tingkah laku dari mudah emosi menjadi lebih tenang dan sabar. Introspeksi perilaku yang dilakukan dengan selalu mencoba mengontrol emosi secara bertahap membuat subyek berubah lebih baik. Jadi metode introspeksi eksperimental tepat untuk mengatasi tingkah laku emosi siswa yang teridentifikasi rendah saat mengikuti kegiatan pembelajaran atau bimbingan di kelas.

Kata-kata kunci: konseling kelompok, introspeksi eksperimental, pengendalian emosi

PENDAHULUAN

Saat pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di kelas XI TKR A dan B di SMK Negeri 2 Pelaihari pada semester 1 tahun pelajaran 2019/2020. Melalui layanan bimbingan klasikal yang diberi judul *Siapa diriku* ditemukan gejala atau tanda-tanda bahwa ada 6 orang siswa yang emosinya meledak-ledak, kurang terkontrol. Dengan perkataan lain, ke 6 orang siswa tersebut mempunyai kemampuan mengendalikan emosi yang rendah. *Siapa aku ?* adalah sebuah layanan bimbingan klasikal yang berisi kegiatan saling mengutarakan sifat dan kebiasaan kawan sekelas dengan tujuan untuk lebih saling memahami kepribadian kawan tersebut. Bersama dengan itu reaksi emosi masing-masing siswa diamati dengan daftar cek individual

Setelah melihat gejala atau tanda-tanda ada enam orang siswa yang mempunyai

kemampuan mengendalikan emosi yang rendah, maka guru pembimbing bermaksud memberikan tindakan terhadap temuan tersebut. Dalam rangka menindak lanjuti kasus rendahnya pengendalian emosi, guru pembimbing bermaksud membantu siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok. Dengan alasan belum pernah melakukan layanan konseling kelompok untuk mengatasi rendahnya pengendalian emosi. Sehingga layanan konseling kelompok tersebut barangkali akan sangat membantu. Lebih-lebih jika dikaitkan dengan metode introspeksi eksperimental pengalaman nyata dalam hidup sehari-hari siswa asuh tersebut.

Keinginan untuk meningkatkan kemampuan siswa asuh dalam mengendalikan emosinya, dengan pertimbangan bahwa aspek psikologis ini sangat penting bagi mereka dalam menjalani hidup dan kehidupan sebagai manusia. Untuk meningkatkan kemampuan siswa asuh dalam mengendalikan emosinya membutuhkan suatu metode dan teknik layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Penulis yang juga sebagai guru pembimbing siswa yang bersangkutan mengajukan layanan konseling kelompok dengan metode eksperimental pengalaman nyata dalam hidup sehari-hari siswa dapat diterapkan dalam kasus tersebut.

Penulis sedang mencari solusi agar enam orang siswa yang mempunyai kemampuan pengendalian emosi yang rendah dapat meningkat lebih baik. Adapun tindakan yang direncanakan adalah melakukan layanan konseling kelompok melalui metode introspeksi eksperimental pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa asuh.

TEORI

1. Pengendalian Emosi

Sebagaimana dikemukakan oleh Steven J. Stein, dan Howard E. Book (2002) pengendalian emosi adalah Kemampuan pengendalian adalah kemampuan untuk berhati-hati sebelum melangkah, lalu menangani dengan bijaksana dan tenang berbagai dorongan emosi yang meledak-ledak. Kemampuan pengendalian emosi termasuk kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan, kompetensi atau kecakapan non-kognitif yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sebagai salah satu unsur dari kecerdasan emosi maka pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menolak atau menunda godaan untuk bertindak secara emosional.

Pengendalian emosi juga merupakan kemampuan untuk menampung dan mengendalikan dorongan agresif, dan perilaku destruktif yang tidak bertanggung jawab. Dalam penelitian ini yang perlu diingat adalah bahwa pengendalian emosi bukan penghentian keberanian untuk bertindak, tetapi suatu proses untuk mengontrol emosi. Gejala emosi yang muncul harus dikelola secara cerdas dengan logika, lalu mengubahnya demi tindakan yang bijaksana. (Stein and Book, 2002).

Siswa SMK dikategorikan sedang dalam masa puber. Menurut Hurlock (1980), sikap dan perilaku anak pada masa puber antara lain murung, merajuk, ledakan amarah, perasaan khawatir, gelisah, sedih, dan mudah menangis walaupun hanya terkena hasutan yang sangat kecil. Perkembangan ini harus dipahami oleh semua pihak khususnya siswa yang sedang duduk di bangku SMK. Siswa yang demikian sangat membutuhkan bimbingan agar dapat mengendalikan gejolak perasaan yang dapat merugikan dirinya dalam proses mencapai kedewasaan sebagai manusia yang utuh.

Ternyata antara siswa laki-laki dengan perempuan pengendalian impulsnya berbeda, artinya siswi atau murid wanita lebih bisa meredam emosi dari pada yang laki-laki. Sebagaimana dikatakan oleh Taufik Pasiak bahwa ketika marah seorang perempuan cenderung membelalakan mata, jarang memukul, menendang, atau memaki. Rupa-rupanya perempuan lebih bisa mengontrol emosinya daripada laki-laki. Dalam beberapa kasus perempuan lebih suka memendam emosinya daripada menumpukannya. (Pasiak Taufik, 2003: 98). Dalam kasus disini memang semua subyek yang mudah lepas kendali kontrol emosi adalah enam

siswa laki-laki. Jadi benar teori ini.

2. Konseling Kelompok.

Konseling merupakan inti dan alat yang paling penting dalam keseluruhan sistem dan kegiatan bimbingan. (Surya M, 2003: 1). Sebagian besar kasus siswa di sekolah yang berhubungan dengan masalah perasaan tidak dapat dibantu pemecahannya tanpa melalui proses konseling. Oleh karena itu konseling adalah esensi bimbingan di sekolah. Disamping konseling individual ada pula konseling kelompok. Inti kegiatan konseling adalah komunikasi atau hubungan. Hubungan konseling merupakan interaksi antara seorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan memudahkan secara positif bagi perbaikan orang tersebut. (Willis S. Sofyan, 2004: 36). Konseling individual merupakan proses hubungan yang terjadi antara seorang konselor dengan seorang konsesee atau klien. Mereka terlibat wawancara psikologis yang konselor membantu klien menemukan diri dan permasalahannya kemudian secara berangsur-angsur mampu keluar sendiri dari masalah yang dideritanya.

Syarat utama konseling kelompok harus ada kelompok. Prayitno (1995) mengemukakan dalam kelompok tersebut terdapat hubungan yang dinamis antar anggota kelompok, lebih lanjut dikatakan bahwa masing-masing anggota kelompok itu berkepentingan untuk bergulat dengan suasana khususnya suasana perasaan yang tumbuh dalam kelompok itu. Tujuan bersama adalah pusat dari kegiatan atau kehidupan kelompok. Mengenai besarnya jumlah anggota kelompok 4 sampai 8 atau 9 orang termasuk dalam kelompok sedang. Kelompok ukuran sedang mudah dikendalikan dan suasananya hangat serta dinamis. (Prayitno, 1995: 27 – 28).

Materi konseling kelompok yang utama dalam penelitian ini adalah kasus-kasus aspek emosi, sehingga konselor akan membawa mereka dalam suasana yang rasional mengikis hal-hal yang bersifat ledakan emosi. Terapi yang relevan adalah rational-emotif. Gerald Corey (dalam terjemahan E. Koeswara, 1988) terapi ini akan mengubah respon-respon emosional klien, lalu mendorong mereka mampu dengan jelas melihat apa yang dikatakan oleh mereka sendiri, mengajari mereka untuk aktif dan tegas membantah keyakinan yang irasional. Kemudian mengajari mereka untuk menggunakan dasar-dasar logika dalam bertindak. (Gerald Corey, 1998: 246-247).

Keberhasilan proses konseling kelompok sangat ditentukan oleh kehangatan, dinamika dan kebersamaan antar anggota kelompok selama menjalani proses konseling tersebut.

3. Introspeksi Eksperimental

Pada introspeksi murni individu mengalami suatu perbuatan, lalu menghayati, dan kemudian melihat kembali apa yang dihayati itu. Sedangkan pada eksperimen jumlah subyek terdiri dari beberapa orang yang dieksperimentasi. (Abu Ahmadi, 1998: 12-13). Yang dimaksud eksperimen disini bukan merupakan metode mandiri dengan tata cara atau prosedur yang khusus, melainkan hanya mencoba untuk selalu ingat dalam mengendalikan emosi.

4. Pembelajaran di SMK

Salah satu kompetensi lulusan SMK adalah kecakapan hidup (life skill). Kecakapan hidup yang berkaitan dengan ranah afektif antara lain adalah kemampuan mengendalikan diri. (Pedoman Khusus Pengembangan Instrumen dan Penilaian Ranah Afektif, Depdiknas, 2004), Adapun hal-hal yang termasuk ranah afektif adalah watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, atau nilai. Hasil belajar akan bermanfaat bagi masyarakat apabila para lulusan memiliki perilaku dan pandangan yang positif dalam keikutsertaan menyejahterakan dan menentramkan masyarakat.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah bersifat psikopedagogik artinya penekanan layanan pada aspek psikologis tetapi tidak terlepas dari aspek pendidikan. Materi bimbingan pribadi diantaranya adalah pemantapan sikap dan kebiasaan beriman bertakwa kepada Tuhan, paham kelemahan diri dan penanggulangannya, serta pemantapan rencana dan penyelenggaraan hidup yang sehat jiwa raga. Dalam berperilaku siswa seharusnya

menjunjung tinggi nilai-nilai agama, *sadar akan kelemahan manusia pada segi emosi* dan bagaimana untuk terbiasa *mengendalikan emosi*, sehingga dapat hidup seimbang dalam kesehatan jiwa dan raga. Pendekatan pembelajaran kontekstual (Contextual Teaching and Learning), Depdiknas (2003), menekankan bahwa pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan nyata. Siswa harus didorong untuk membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dan kehidupan mereka sehari-hari.

METODOLOGI

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul **Efektifitas Konseling Kelompok Menggunakan Metode Introspeksi Eksperimental Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Siswa** termasuk dalam jenis penelitian pendekatan kualitatif rancangan tindakan kelas. Alasannya adalah karena penelitian ini membahas tentang, untuk, dan oleh kelompok sasaran yaitu siswa asuh penulis sendiri di kelas XI TKR , Semester I, SMK Negeri 2 Pelaihari Tahun 2019/2020. Selain itu, dalam prosedur pelaksanaan terjadi interaksi, partisipasi, dan kolaborasi antara peneliti yang pada dasarnya adalah guru BK dengan kelompok sasaran yang kenyataannya adalah siswa asuh. Keterlibatan tersebut benar – benar kontekstual dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 2 Pelaihari

Prosedur Penelitian

Penelitian ini mengikuti langkah – langkah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Dalam kegiatan perencanaan dilakukan hal-hal seperti, pertama, membuat rencana layanan konseling kelompok. Kedua memanggil 6 orang siswa sebagai subyek penelitian untuk sosialisasi tindakan dan sekaligus memberikan tugas introspeksi tingkah laku dalam kehidupan sehari – hari selama seminggu yang lalu. Direncanakan seminggu berikutnya bertemu dalam acara konseling kelompok dan seterusnya.

b. Implementasi Tindakan

Enam orang siswa yang mempunyai tingkat pengendalian emosi yang rendah untuk pertama kali datang pada waktu dan tempat sesuai dengan kesepakatan untuk mengadakan konseling kelompok. Adapun kegiatan riil di dalam ruang konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1. Anggota kelompok (subyek penelitian) menempatkan diri melingkar, lalu pembimbing memberikan salam dan sambutan, kemudian berdoa.
2. Masing – masing siswa menyebutkan nama dan kelas asal termasuk peneliti, secara berantai saling menyebut nama teman kait mengakit, Setelah mereka merasa sudah ada keterkaitan kepentingan dalam forum itu, maka dilanjutkan oleh peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta azas dalam kegiatan. Selanjutnya diadakan permainan makan atau minum untuk membangun dinamika kelompok. Jika peneliti menyebut kata **makan** maka para peserta atau subyek penelitian harus pindah bertukar tempat duduk dengan yang lain. Apabila dalam batas waktu yang ditentukan peneliti, ada salah satu atau lebih subyek yang belum pindah dari tempat duduknya, maka dia wajib menyanyikan sebuah lagu. Sebaliknya jika kata **minum** diucapkan oleh peneliti maka mereka harus tetap berada di tempat duduk masing-masing dan jika ada peserta yang berdiri pada saat itu, maka dia dikenai sanksi untuk menyanyikan sebuah lagu.
3. Setelah dipandang dinamika kelompok sudah terbentuk, maka peneliti berusaha mengalihkan ke pokok kegiatan pada hari itu dengan cara menyampaikan tatacara konseling pada hari itu, menyebutkan hak dan kewajiban anggota kelompok, setelah itu ucap janji kelompok. Janji kelompok ini, sangat penting karena terkait dengan kerahasiaan dan kebulatan tekad untuk keluar dari masalah yang dihadapi oleh mereka pada saat ini.
4. Masing – masing siswa membaca tulisannya sendiri tentang pengalaman

tingkah laku nyata dalam kehidupan sehari-hari selama seminggu yang lalu yang merupakan hasil eksperimen sendiri untuk mengendalikan emosi.

5. siswa yang lain masing – masing memberikan tanggapan dan komentar atas cerita teman pertama. Sementara itu guru melakukan pengamatan intensif dan berusaha terlibat sedalam mungkin dalam kelompok itu.
6. Giliran siswa yang kedua bercerita, dst sampai sembilan orang seluruhnya mendapat giliran.
7. Guru menyampaikan hasil koreksi dokumentasi dan pengamatan konseling pada hari itu.
8. Kesan dan pesan peserta konseling kelompok hari itu
9. Peneliti menugasi siswa untuk melakukan percobaan mengendalikan emosi dan introspeksi perilaku berikutnya seminggu yang akan datang akan dibahas dalam acara konseling kelompok.

Setelah itu mengadakan kesepakatan ketemu lagi, berdoa dan pamit. Kegiatan seperti itu dilakukan sebanyak 10 (sepuluh) kali pertemuan. Setiap pertemuan waktu yang digunakan adalah 1 jam pelajaran atau 45 menit. Jadi rata-rata setiap siswa membutuhkan waktu selama 20 menit untuk menyampaikan tulisan tentang hasil introspeksi tingkah laku yang diperbuat selama satu minggu yang lalu, termasuk pembahasannya. Kemudian pada pertemuan berikutnya hasil introspeksi tersebut disajikan dan ditanggapi oleh subyek penelitian yang lain.

3. Hasil Pengamatan

Untuk kegiatan pengamatan telah terencana dan terimplementasi melalui kegiatan konseling kelompok sebagaimana tersebut di atas. Sedangkan untuk mentabulasi data hasil pengamatan dilakukan diluar kegiatan konseling. Demikian juga refleksi hasil pengamatan setelah tersusun baik maka disampaikan kepada siswa asuh peserta konseling. Tujuan penyampaian hasil refleksi pengamatan ini untuk mengetahui kemajuan prestasi peserta konseling kelompok

HASIL PENELITIAN

Antara pelaksanaan konseling kelompok dan usaha mengendalikan emosi bagi 6 orang siswa ada saling pengaruh yang sangat berarti. Hasil introspeksi eksperimental pengalaman untuk mengendalikan emosi tak akan bermakna jika tidak dibawa ke dalam forum konseling kelompok. Demikian juga konseling kelompok membutuhkan materi pembahasan khusus dalam masalah lepasnya kendali emosi ketika bertingkah laku sehari-hari. Tanpa pembahasa lewat konseling kelompok pengendalian emosi bagi siswa yang bermasalah ini tak akan mengalami kemajuan.

Pada konseling kelompok pertama sangat jelas bahwa subyek penelitian rata-rata masih rendah dalam mengendalikan emosi. Hal ini dapat dilihat dari seringnya mereka lepas kendali kontrol emosi. Setelah mengikuti konseling tersebut maka pada tahap introspeksi kedua mereka menunjukkan berkurangnya lepas kendali kontrol emosi. Demikian terjadi setiap minggu selama sepuluh minggu.

Proses untuk meningkatkan kemampuan enam orang siswa dalam mengendalikan emosi dapat ditunjukkan oleh profil masing – masing individu. Pertama – tama mereka rata-rata masih tinggi kegagalan dalam kendali kontrol emosi, lalu dikenai konseling kelompok, maka berubahlah kondisi itu. Makna perubahan itu adalah pertanda positif dalam usaha ini.

Konseling kelompok pertama telah berdampak positif pada usaha untuk meningkatkan kemampuan enam orang siswa dalam mengendalikan emosi. Hal itu ditandai menurunnya kegagalan yang dapat dibaca melalui hasil introspeksi eksperimental mereka yang kedua. Konseling kelompok yang kedua telah pula berdampak positif pada target tingkah laku yang diharapkan pada hasil yang ketiga. Demikian seterusnya sampai dengan konseling kelompok yang terakhir yang mana hampir semua subyek kegagalan mengendalikan emosi rata-rata nihil. Hal ini berarti juga keberhasilan bagi semua subyek dalam mengendalikan

emosi.

Penelitian berpendekatan kualitatif dengan rancangan atau pola penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil mencapai tujuan dan sasaran dengan alasan sebagai berikut.

1. Ditemukannya kewajaran (*autentical proses*) subyek dalam melakukan introspeksi terhadap tingkah laku yang sengaja dilakukan untuk mengendalikan emosi. Demikian pula keterlibatan peneliti selama proses penelitian sebagai guru pembimbing atau guru BK.
2. Konseling kelompok benar-benar efektif untuk menangani kasus semacam ini, karena dinamika kelompok menjadi penyedap bagi para peserta konseling, sehingga motivasi untuk terlibat konseling berikutnya terus meningkat sampai akhir.
3. Proses siswa mencoba mengendalikan emosi dalam setiap langkah tingkah laku, dengan ditindak lanjuti proses menghayati tingkah laku (*introspeksi eksperimen*), secara berulang dan dikontrol oleh teman sebaya ternyata sangat berarti bagi kemajuan mereka mengendalikan impuls emosional.

Kesimpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah menjalani konseling kelompok sebanyak sepuluh kali, maka enam orang siswa mampu meningkatkan pengendalian emosinya. Keberhasilan tersebut ditandai dengan fakta frekuensi kegagalan mereka mengendalikan emosi cenderung menurun dan akhirnya tidak gagal lagi. Kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi meningkat setelah setiap seminggu sekali mereka menjalani konseling kelompok.
2. Kemampuan mengendalikan emosi pada individu siswa A, B, C, D, E, F, dan G, meningkat secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi karena mereka menjalani konseling kelompok dengan metode introspeksi eksperimental pengalaman nyata dalam hidup mereka sehari-hari. Mereka berubah menjadi siswa yang sabar dan tenang, sehingga mereka mampu mengendalikan dorongan-dorongan kuat untuk bertindak secara emosional. Kemampuan seperti ini terjadi karena setiap seminggu sekali mereka introspeksi diri dan selalu ingat untuk dengan sengaja selalu mengendalikan diri. Ini berarti bahwa metode introspeksi eksperimental merupakan metode yang tepat dalam usaha memperbaiki kualitas tingkah laku siswa.

Sehubungan dengan kesimpulan tersebut di atas, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut: Konseling kelompok supaya lebih luas diterapkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kasus – kasus berlatar belakang emosi dapat dibawa kedalam forum konseling kelompok ini. Adapun alasan yang dapat dikemukakan adalah bahwa :

1. konseling kelompok lebih menarik bagi para remaja sebab didalamnya terdapat permainan dinamika kelompok yang menyenangkan hati mereka.
2. Banyak kasus yang terjadi di sekolah terkait dengan masalah emosi remaja, sehingga konseling kelompok merupakan alternatif untuk lebih mengefisienkan waktu dan tenaga konselor sekolah.
3. Siswa yang sudah mampu mengendalikan emosi harus terus mendapat bimbingan untuk selalu melakukan introspeksi diri setiap hari atau minimal seminggu sekali terhadap perilaku yang diperbuat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mereka akan tercegah dari perbuatan emosional yang cenderung akan mencelakakan masa depan mereka. Himbuan saja tidak akan membawa mereka bertindak, tetapi kegiatan introspeksi yang terbimbing secara bersama-sama dalam kelas itu akan membuahkan hasil yang maksimal

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abu Ahmadi. 1998. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmadi Alsa. 2004. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey Gerald 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Alih Bahasa, E. Koeswara). Bandung: PT Eresco.
- Depdiknas.2004. *Konsep Dasar (Seri Life Skills – Buku 1)*. Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup PMU.
- _____. 2004. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup.
- _____. 2004. *Pedoman Khusus Pembelajaran Tuntas (Mastery Learning)*. Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup.
- Pasiak Taufiq. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al- Quran*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Surya Mohamad. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Sutrisno Hadi. 2002. *Metodologi Research jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Willis S. Sofyan. 2004. *Konseling Individual teori dan praktek*. Bandung: AlfaBeta.

PENERAPAN EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITY UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI SISWA KELAS X DI SMK SWASTA BIFAHMIDDIN KUALA KAPUAS TAHUN AJARAN 2019/2020

Kiki Endah Purnama Sari, S.Pd
SMK Swasta Bifahmiddin Kuala Kapuas

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul Penerapan Efektivitas Konseling Kelompok Reality Siswa Kelas X di SMK Swasta Bifahmiddin Kuala Kapuas Tahun Ajaran 2019/2020 ini bertujuan untuk mengatasi rasa rendah diri siswa. Masalah rasa rendah diri sering terjadi di kalangan remaja terkait dengan perkembangan emosional yang di alami. Rasa malu, gugup dan takut yang berlebihan membuat remaja kurang memiliki rasa percaya diri. Rasa percaya diri pada seorang remaja merupakan salah satu indikator kecerdasan emosional yang berhubungan dengan kemampuan dalam memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Bahkan menurut penelitian, rasa percaya diri yang besar, secara tidak langsung juga meningkatkan peluang keberhasilan remaja dalam kehidupan sosial yang merupakan bagian dari tatanan interaksi sosial. Ketika remaja bisa melihat kelebihan yang dimilikinya, akan membuat remaja menyadari bahwa ia memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh teman-temannya. Ketika remaja mampu melihat kelebihan dalam dirinya, ia akan tumbuh lebih percaya diri, memiliki keberanian serta mampu menghilangkan rasa malu yang selama ini mungkin menghambat potensinya. Konseling kelompok realita adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai sua tu "identitas keberhasilan" dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Terapi realitas meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan menengah, dan para pekerja rehabilitasi.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Konseling Kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian konseling kelompok memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri, apalagi masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa sehingga untuk mengefisienkan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual.

Konseling kelompok memiliki berbagai pendekatan, salah satunya adalah Pendekatan Reality. Konseling kelompok reality merupakan teknik konseling kelompok yang di perkenalkan oleh William Glasser. Menurutnya, teori realitas menekankan bahwa semua perilaku muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dirinya (Glasser, dalam Gladding, 1955).

Menurut Glasser (dalam Mappiare, 2006) bahwa konseling kelompok realita berdasarkan 3R yaitu perencanaan perilaku yang bertanggung jawab (*Responsibility*), realitas atau pemusatan pada perilaku (*Reality*), mempertimbangkan nilai-nilai perilaku klien keputusan baik kurang baik (*Right and Wrong*). Glasser juga menambahkan bahwa

tanggung jawab adalah inti dari teori realitas.

Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit (Glasser dalam Corey, 2005).

Selain itu, McArthur menjelaskan (dalam Parrot, 2003) bahwa konseling kelompok realita memberikan kesempatan yang lebih besar bagi individu untuk terlibat, baik dalam memiliki perhatian lain bagi mereka maupun dalam menyediakan kesempatan bagi individu itu untuk merawat orang lain.

Menurut pandangan optimistik Glasser yang menegaskan bahwa manusia dapat mengubah perasaan, tindakan dan nasib (kehidupannya) sendiri. Namun, itu dapat dilakukan jika hanya manusia telah menerima tanggung jawab dan bersedia mengubah identitasnya (dalam Darminto, 2007: 152).

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas bahwa penggunaan teknik reality dapat di gunakan dalam konseling kelompok. Alasan peneliti menguji keefektifitas dalam konseling kelompok untuk mengurangi rasa rendah diri siswa. Hal ini dikarenakan teknik reality yang bertujuan untuk kebutuhan individu akan cinta dan harga diri. Sedangkan rasa rendah diri sangat berkaitan dengan harga diri.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Konseling Kelompok

Corey & Corey (dalam Budi Astuti, 2012: 3) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir here and now (di sini dan saat ini).

Konseling kelompok menurut Gazda (dalam Budi Astuti, 2012: 3-4) konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan empati pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Konseling kelompok menurut Rochman Natawijaya, 1987:14 adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling Kelompok

menurut Asew, 1990 adalah sebagai suatu praktek profesional yang luas, yang mengarahkan kepada pemberian bantuan atau penyelesaian tugas-tugas dalam suatu adegan (setting) kelompok. Konseling Kelompok Menurut Gazda, 1967 adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti saling mempercayai, saling memerlukan, saling pengertian, saling mendukung dan menerima. Konseling Kelompok menurut Prayitno, 1999 : 115-120 adalah suatu layanan bimbingan dan kelompok konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Konseling Kelompok menurut Achmad Juntika adalah adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Konseling Kelompok menurut Allson adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi dalam suasana kelompok. Konseling Kelompok menurut Sukamto adalah pelayanan pengembangan pribadi dan pemecahan masalah dalam sebuah diskusi kelompok yang mementingkan pemenuhan kebutuhan dan kebahagiaan individu sesuai harkat dan martabatnya. Konseling Kelompok Menurut Erman Amti adalah kegiatan dinamika kelompok yang membantu tercapainya perkembangan optimal individu sesuai bakat dan kemampuan, sehingga dapat hidup mandiri.

Konseling kelompok, menurut Dr. Thantawy R, M.A. : 2005 merupakan hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dan konseli dan antar konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai-nilai kehidupan, cita-cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu.

Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Ohlsen, Dinkmeyer, Muro, serta Corey (dalam Winkel, 1997) sebagai berikut.

Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.

Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.

Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.

Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.

Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

Sementara itu, Shertzer & Stone (dalam Budi Astuti, 2012: 6) melengkapi tujuan konseling kelompok melalui pernyataannya berikut ini: “tujuan yang paling fundamental dari pengalaman diadakannya konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan-perasaan anggota kelompok terhadap permasalahan para anggota kelompok dan membantunya menuju pada pemahaman terhadap penyebab permasalahannya”. Gibson dan Mitchell (dalam Latipun, 2003: 152) konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok sebagai suatu usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dan pemahaman terhadap permasalahannya, mengembangkan kemampuan interpersonal, menumbuhkan sikap dalam hidup bersosial, dan terbuka terhadap orang lain.

Konseling Realita

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada klien. Perkembangan ini berkembang pada awal tahun 30 an – 60 an. Alasan Glesser mengembangkan pendekatan ini antara lain ketidakpuasan terhadap pendekatan psikoanalisis karena pendekatan psikoanalisis kurang efektif dan efisien. Dan tidak setuju dengan anggapan bahwa pada dasarnya manusia itu baik. Proses pengembangan Gletser mulai menerbitkan sebuah buku dan dikembangkan di rumah sakit, tetapi oleh teman-temannya tidak mendapat persetujuan serta dukungan bahkan ditolak namun hal ini tidak membuat Gletser putus asa.

Dan dilanjutkan dengan mempraktekkan teorinya di V.A. Hospital disana mendapat tanggapan baik yang akhirnya teori tersebut dapat berkembang serta diterima oleh kolega-kolega yang bahkan dulu tidak menyetujuinya. Hal ini berdasarkan pada konsep terapi realitas dimana seorang klien ditolong agar dia mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis. Konseling realitas berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dan terapi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.

Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak usah melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang dipentingkan bagaimana klien dapat sukses mencapai hari depannya, karena manusia dalam kehidupan mempunyai kebutuhan dasar, yaitu cita dan harga diri. Setiap orang akan belajar memenuhi kebutuhannya dengan bertingkah laku normal, yaitu 3 R (Right, Responsibility, dan Reality) dimana masa yang penting dalam penanaman adalah usia 2-5 tahun dengan peranan orang tua dan sekolah sebagai faktor yang menentukan.

Teknik-Teknik dalam Konseling Kelompok Realitas

Menggunakan role playing (sebuah permainan yang para pemainnya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama) dengan konseli.

Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks. Tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.

Menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.

Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik.

Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya

Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas. Ikut terlibat mencari hidup yang lebih efektif.

2.5 Situasi Hubungan dalam Konseling Realitas

Konseling realitas didasarkan pada hubungan pribadi dan keterlibatan antara konseli dan konselor. Konselor dengan kehangatan, pengertian, penerimaan dan kepercayaan pada kapasitas orang untuk mengembangkan identitas berhasil, harus mengkomunikasikan dirinya kepada konseli bahwa dirinya membantu. Melalui keterlibatan ini, konseli belajar mengenai hidup daripada memusatkan pada mengungkap kegagalan dan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab. Kunci konseling realitas adanya kesepakatan/komitmen dalam membuat rencana dan melaksanakannya. Perencanaan yang telah dilakukan oleh konseli dinilai positif jika ditulis dalam kontrak. Dalam konseling realitas ditekankan tidak adanya ampunan (no excuses) ketika konseli tidak melaksanakan rencananya.

Peranan Konselor dalam Konseling Kelompok Realitas

Konselor terlibat dengan klien dan membawa klien menghadapi realita. Tugas utama konselor adalah menjadi terlibat dengan konselinya dan kemudian menghadapi konseli dengan mengusahakan agar konseli mengambil keputusan.

Konselor sebagai pembimbing. Konselor bertugas melayani sebagai pembimbing untuk membantu konseli menaksir tingkahlaku mereka secara realistis.

Memberi hadiah. Konselor diharapkan memberi hadiah bila konseli berbuat dalam cara yang bertanggungjawab dan tidak menerima setiap penghindaran atas kenyataan atau tidak mengarahkan konseli menyalahkan setiap hal atau setiap orang.

Mengajar konseli Beberapa kualitas pribadi yang harus dimiliki konselor adalah kemampuan untuk mengajar konseli, untuk mencapai kebutuhan mereka secara terbuka, tidak untuk menerima ampunan, menunjukkan dukungan yang terus menerus dalam membantu konseli, untuk memahami dan mengempati konseli, dan untuk terlibat dengan tulus hati.

Motivator, yang mendorong konseli untuk: a) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya. b) merangsang klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkan dirinya sendiri.

Penyalur tanggung jawab, sehingga : a) keputusan terakhir berada di tangan konseli. b) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.

Moralis Konselor memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.

Pengikat janji (contractor) Artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijajagi maupun akibat yang ditimbulkannya.

Pengertian Rendah Diri

Rasa rendah diri atau minder atau low self-esteem atau condescending, adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrem, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang

mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan

DAFTAR PUSTAKA

<http://eshintanuriah.blogspot.com/2017/09/konseling-kelompok-dengan-pendekatan.html>
(<http://smkn1bansari.wordpress.com>).

<https://www.sehatfresh.com/meningkatkan-rasa-percaya-diri-remaja/>

<https://materi-bimbingankonseling.blogspot.com/2013/05/teknik-konseling-kelompok-realitas.html>

https://id.wikipedia.org/wiki/Rendah_diri

Reza Mina Pahlewi, 2017, efektifitas konseling kelompok dengan teknik terapi realita untuk mengurangi gejala narcissistic personality disorder pada siswa kelas ix smp piri ngaglik tahun ajaran 2017/2018

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN METODE INTROSPEKSI EKSPERIMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI SISWA

oleh
Muliansyah

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan rancangan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi siswa dan untuk membuktikan efektifitas kegiatan layanan konseling kelompok dalam mengentaskan siswa yang mempunyai pengendalian emosi yang rendah. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kinerja layanan BK di sekolah.

Subyek penelitian adalah siswa yang diidentifikasi sebagai siswa yang mempunyai gejala atau fenomena tingkat pengendalian emosi yang rendah. Subyek penelitian berjumlah 6 orang siswa dari kelas XI TKR A dan B yang teridentifikasi pada saat layanan bimbingan dan konseling di kelas mereka mempunyai gejala-gejala emosi yang rendah sehingga sangat perlu penanganan lebih lanjut.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan pada ke 6 siswa yang menjadi subyek penelitian tersebut. Konseling kelompok dijalankan dengan membahas hasil introspeksi eksperimental masing-masing individu dalam bertingkah laku sehari-hari selama seminggu yang lalu. Layanan konseling kelompok dilakukan selama 10 kali. Hasil introspeksi masing-masing individu tersebut disajikan dalam diskusi fanel konseling kelompok. Perkataan ,sikap dan emosi siswa yang menjadi subyek penelitian diteliti dan diamati oleh peneliti sepanjang proses konseling berlangsung. Pada saat mereka mengikuti konseling pertama kali rata-rata mereka mengalami frekuensi lepas kendali kontrol emosi yang tinggi, kemudian setelah mengikuti konseling kesembilan dan kesepuluh kondisi lepas kendali kontrol emosi rata-rata nol. Ini berarti bahwa kemampuan mengendalikan emosi mereka rata-rata meningkat.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan yang mampu mengentaskan siswa yang kontrol emosinya rendah. Enam subyek yang diteliti mengalami perubahan tingkah laku dari mudah emosi menjadi lebih tenang dan sabar. Introspeksi perilaku yang dilakukan dengan selalu mencoba mengontrol emosi secara bertahap membuat subyek berubah lebih baik. Jadi metode introspeksi eksperimental tepat untuk mengatasi tingkah laku emosi siswa yang teridentifikasi rendah saat mengikuti kegiatan pembelajaran atau bimbingan di kelas.

Kata-kata kunci: konseling kelompok, introspeksi eksperimental, pengendalian emosi

PENDAHULUAN

Pada saat pelaksanaan kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling di kelas XI TKR A dan B di SMK Negeri 2 Pelaihari pada semester 1 tahun pelajaran 2019/2020 dengan materi layanan bimbingan klasikal yang diberi judul *Siapa aku ?*. Ditemukan gejala atau tanda-tanda bahwa ada 6 orang siswa yang emosinya meledak-ledak, dan kurang terkontrol. Dengan perkataan lain, ke 6 orang siswa tersebut mempunyai kemampuan mengendalikan emosi yang rendah. *Siapa aku ?* adalah sebuah layanan bimbingan klasikal yang berisi kegiatan saling mengutarakan sifat dan kebiasaan kawan sekelas dengan tujuan untuk lebih saling memahami kepribadian kawan tersebut. Bersama dengan itu reaksi emosi masing-masing siswa diamati dengan daftar cek individual

Setelah melihat gejala atau tanda-tanda ada enam orang siswa yang mempunyai

kemampuan mengendalikan emosi yang rendah, maka guru pembimbing bermaksud memberikan tindakan terhadap temuan tersebut. Dalam rangka menindak lanjuti kasus rendahnya pengendalian emosi, guru pembimbing bermaksud membantu siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok. Karena diyakini layanan konseling kelompok dapat mengatasi rendahnya pengendalian emosi siswa. Sehingga layanan konseling kelompok tersebut akan sangat membantu untuk meningkatkan kontrol emosi siswa. Lebih-lebih jika layanan Bimbingan Kelompok dilaksanakan dengan metode introspeksi eksperimental pengalaman nyata dalam hidup sehari-hari siswa asuh tersebut.

Keinginan untuk meningkatkan kemampuan siswa asuh dalam mengendalikan emosinya sangat diperlukan. Dengan pertimbangan bahwa aspek psikologis ini sangat penting bagi mereka dalam menjalani hidup dan kehidupan sebagai manusia. Untuk meningkatkan kemampuan siswa asuh dalam mengendalikan emosinya membutuhkan suatu metode dan teknik layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Penulis yang juga sebagai guru pembimbing siswa yang bersangkutan mengajukan layanan konseling kelompok dengan metode eksperimental pengalaman nyata dalam hidup sehari-hari siswa akan dapat diterapkan dalam kasus tersebut.

TEORI

Pengendalian Emosi

Sebagaimana dikemukakan oleh Steven J. Stein, dan Howard E. Book (2002) pengendalian emosi adalah Kemampuan pengendalian adalah kemampuan untuk berhati-hati sebelum melangkah, lalu menangani dengan bijaksana dan tenang berbagai dorongan emosi yang meledak-ledak. Kemampuan pengendalian emosi termasuk kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan, kompetensi atau kecakapan non-kognitif yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sebagai salah satu unsur dari kecerdasan emosi maka pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menolak atau menunda godaan untuk bertindak secara emosional.

Pengendalian emosi juga merupakan kemampuan untuk menampung dan mengendalikan dorongan agresif, dan perilaku destruktif yang tidak bertanggung jawab. Dalam penelitian ini yang perlu diingat adalah bahwa pengendalian emosi bukan penghentian keberanian untuk bertindak, tetapi suatu proses untuk mengontrol emosi. Gejala emosi yang muncul harus dikelola secara cerdas dengan logika, lalu mengubahnya demi tindakan yang bijaksana. (Stein and Book, 2002).

Siswa SMK dikategorikan sedang dalam masa puber. Menurut Hurlock (1980), sikap dan perilaku anak pada masa puber antara lain murung, merajuk, ledakan amarah, perasaan khawatir, gelisah, sedih, dan mudah menangis walaupun hanya terkena hasutan yang sangat kecil. Perkembangan ini harus dipahami oleh semua pihak khususnya siswa yang sedang duduk di bangku SMK. Siswa yang demikian sangat membutuhkan bimbingan agar dapat mengendalikan gejala perasaan yang dapat merugikan dirinya dalam proses mencapai kedewasaan sebagai manusia yang utuh.

Ternyata antara siswa laki-laki dengan perempuan pengendalian impulsnya berbeda, artinya siswi atau murid wanita lebih bisa meredam emosi dari pada yang laki-laki. Sebagaimana dikatakan oleh Taufik Pasiak bahwa ketika marah seorang perempuan cenderung membelalakan mata, jarang memukul, menendang, atau memaki. Rupa-rupanya perempuan lebih bisa mengontrol emosinya daripada laki-laki. Dalam beberapa kasus perempuan lebih suka memendam emosinya daripada menumpahkannya. (Pasiak Taufik, 2003: 98). Dalam kasus disini memang semua subyek yang mudah lepas kendali kontrol emosi adalah enam siswa laki-laki. Jadi benar teori ini.

Konseling Kelompok.

Konseling merupakan inti dan alat yang paling penting dalam keseluruhan sistem dan kegiatan bimbingan. (Surya M, 2003: 1). Sebagian besar kasus siswa di sekolah yang

berhubungan dengan masalah perasaan tidak dapat dibantu pemecahannya tanpa melalui proses konseling. Oleh karena itu konseling adalah esensi bimbingan di sekolah. Disamping konseling individual ada pula konseling kelompok. Inti kegiatan konseling adalah komunikasi atau hubungan. Hubungan konseling merupakan interaksi antara seorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan memudahkan secara positif bagi perbaikan orang tersebut. (Willis S. Sofyan, 2004: 36). Konseling individual merupakan proses hubungan yang terjadi antara seorang konselor dengan seorang konselikan atau klien. Mereka terlibat wawancara psikologis yang konselor membantu klien menemukan diri dan permasalahannya kemudian secara berangsur-angsur mampu keluar sendiri dari masalah yang dideritanya.

Syarat utama konseling kelompok harus ada kelompok. Prayitno (1995) mengemukakan dalam kelompok tersebut terdapat hubungan yang dinamis antar anggota kelompok, lebih lanjut dikatakan bahwa masing-masing anggota kelompok itu berkepentingan untuk bergulat dengan suasana khususnya suasana perasaan yang tumbuh dalam kelompok itu. Tujuan bersama adalah pusat dari kegiatan atau kehidupan kelompok. Mengenai besarnya jumlah anggota kelompok 4 sampai 8 atau 9 orang termasuk dalam kelompok sedang. Kelompok ukuran sedang mudah dikendalikan dan suasananya hangat serta dinamis. (Prayitno, 1995: 27 – 28).

Materi konseling kelompok yang utama dalam penelitian ini adalah kasus-kasus aspek emosi, sehingga konselor akan membawa mereka dalam suasana yang rasional mengikis hal-hal yang bersifat ledakan emosi. Terapi yang relevan adalah rasional-emosional. Gerald Corey (dalam terjemahan E. Koeswara, 1988) terapi ini akan mengubah respon-respon emosional klien, lalu mendorong mereka mampu dengan jelas melihat apa yang dikatakan oleh mereka sendiri, mengajari mereka untuk aktif dan tegas membantah keyakinan yang irasional. Kemudian mengajari mereka untuk menggunakan dasar-dasar logika dalam bertindak. (Gerald Corey, 1998: 246-247).

Keberhasilan proses konseling kelompok sangat ditentukan oleh kehangatan, dinamika dan kebersamaan antar anggota kelompok selama menjalani proses konseling tersebut.

3. Introspeksi Eksperimental

Pada introspeksi murni individu mengalami suatu perbuatan, lalu menghayati, dan kemudian melihat kembali apa yang dihayati itu. Sedangkan pada eksperimen jumlah subyek terdiri dari beberapa orang yang dieksperimentasi. (Abu Ahmadi, 1998: 12-13). Yang dimaksud eksperimen disini bukan merupakan metode mandiri dengan tata cara atau prosedur yang khusus, melainkan hanya mencoba untuk selalu ingat dalam mengendalikan emosi.

4. Pembelajaran di SMK

Salah satu kompetensi lulusan SMK adalah kecakapan hidup (life skill). Kecakapan hidup yang berkaitan dengan ranah afektif antara lain adalah kemampuan mengendalikan diri. (Pedoman Khusus Pengembangan Instrumen dan Penilaian Ranah Afektif, Depdiknas, 2004), Adapun hal-hal yang termasuk ranah afektif adalah watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, atau nilai. Hasil belajar akan bermanfaat bagi masyarakat apabila para lulusan memiliki perilaku dan pandangan yang positif dalam keikutsertaan menyejahterakan dan menentramkan masyarakat.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah bersifat psikopedagogik artinya penekanan layanan pada aspek psikologis tetapi tidak terlepas dari aspek pendidikan. Materi bimbingan pribadi diantaranya adalah pematapan sikap dan kebiasaan beriman bertakwa kepada Tuhan, paham kelemahan diri dan penanggulangannya, serta pematapan rencana dan penyelenggaraan hidup yang sehat jiwa raga. Dalam berperilaku siswa seharusnya menjunjung tinggi nilai-nilai agama, sadar akan kelemahan manusia pada segi emosi dan bagaimana untuk terbiasa mengendalikan emosi, sehingga dapat hidup seimbang dalam kesehatan jiwa dan raga. Pendekatan pembelajaran kontekstual (Contextual Teaching and

Learning), Depdiknas (2003), menekankan bahwa pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan nyata. Siswa harus didorong untuk membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dan kehidupan mereka sehari-hari.

METODOLOGI PENELITIAN

Setting Penelitian

Setting penelitian ini dilaksanakan dimulai dari minggu ke IV bulan juli 2019 untuk tahap pengajuan proposal PTBK dengan mengkonsultasikannya terlebih dahulu dengan guru bidang studi yang mengajar di kelas yang menjadi subyek penelitian dan rekan kerja sesama guru BK untuk mendapatkan masukan serta dengan kepala sekolah untuk meminta persetujuan penelitian. Untuk pelaksanaan Bimbingan Kelompok dimulai pada minggu ke 1 Agustus sampai minggu ke II oktober 2019 sebanyak 10 kali pertemuan. Setiap kali pertemuan Bimbingan Kelompok hasilnya ditelaah dan direfleksikan pada subyek penelitian pada pertemuan berikutnya. Setiap sesi pertemuan Bimbingan Kelompok dilaksanakan di ruang Bimbingan Konseling. Pada minggu ke II Oktober 2019 saat pertemuan Bimbingan Kelompok yang ke 10 dilakukan sesi penutupan Bimbingan Kelompok untuk diambil tindakan penelitian. Untuk tahap selanjutnya, pada minggu ke III Oktober sampai minggu ke II November 2019 dilakukan tahap penyusunan laporan penelitian sampai pada desiminasi atau seminar penelitian yang diselenggarakan pada kegiatan Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK) Kabupaten Tanah Laut.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai pengendalian emosi yang rendah. Mereka teridentifikasi ketika dilakukan acara bimbingan di kelas yang diberi judul *Siapa aku ?*. Acara tersebut dilaksanakan di 2 kelas yaitu kelas XI TKR A dan XI TKR B. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan *siapa aku ?* adalah sebagai berikut:

1. Guru pembimbing memberikan penjelasan tentang tatacara atau aturan main acara kegiatan *siapa aku ?* kepada siswa di dalam kelas pada saat ada jam bimbingan dan konseling.
2. Siswa saling menggali data tentang sifat, kebiasaan, dan watak kawan sebangku. Dengan teman sebangku mereka saling tukar menukar informasi sehingga mempunyai bahan untuk ditampilkan di depan kelas.
3. Penyajian data pribadi kawan sebangku tersebut secara bergiliran di depan kelas. Sementara itu siswa yang lain termasuk siswa yang datanya dibacakan bisa memberikan tanggapan dan komentar terhadap informasi yang sedang dipresentasikan di depan kelas. Pada saat presentasi inilah suasana menjadi ramai, hangat, dan penuh kebebasan berekspresi. Kemungkinan siswa lepas kontrol emosi pun terjadi dalam forum ini.
4. Reaksi atau ekspresi perasaan siswa di kelas itu diamati oleh guru pembimbing dengan menggunakan daftar cek individual. Demi kepentingan asas rahasia maka nama asli siswa tidak dimuat dalam laporan penelitian. Sebagai gantinya diberikan nama subyek A, B, C, D, E, dan F

Siswa yang mendapat tanda cek (X) dalam pengamatan tersebut diidentifikasi sebagai siswa yang mempunyai gejala atau fenomena tingkat pengendalian emosi yang rendah. Mereka ditetapkan sebagai subyek penelitian. Mereka tersebut adalah 4 orang siswa dari kelas XI TKR A, lalu 2 orang dari kelas XI TKR B, jadi jumlah subyek penelitian 6 siswa.

Metode Pengumpul Data Penelitian

Metode data penelitian ini meliputi :

Metode Observasi

Tujuan observasi dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perilaku yang tergolong lepas kendali kontrol emosinya pada 6 siswa kelas XI TKR A dan XI TKR B SMK Negeri 2 Pelaihari. Di samping itu, observasi juga digunakan untuk mengamati proses

konseling kelompok yang dilaksanakan seminggu sekali. Sedangkan alat observasi yang digunakan adalah daftar cek individual.

Adapun alasan yang dapat dikemukakan penulis menggunakan cek list adalah karena pengamatan tertuju pada satu aspek yaitu lepasnya kendali emosinya.

Metode Interview

Metode interview atau wawancara sangat penting digunakan untuk mengontrol kebenaran tentang beberapa informasi yang disampaikan secara personal. Di samping itu, melalui interview terhadap masing – masing siswa secara intensif guru dapat memperoleh gambaran perasaan yang otentik dari siswa.

Jika kita ingin tahu perasaan orang, apa yang menjadi pengalaman, dan apa yang mereka ingat, seperti apa gambaran emosi dan motifasinya, dan alasan – alasan mereka bertingkah laku – mengapa tidak bertanya langsung kepada mereka?

Jadi alasan penulis menggunakan metode interview adalah (1). Pernyataan perasaan siswa secara tertulis perlu dicek kejujurannya melalui wawancara atau interview. (2). Mengurangi kesesatan metode observasi/pengamatan. (3). Dalam pelaksanaan metode introspeksi eksperimental dituntut adanya kebenaran dalam eksperimen dan penghayatan kembali, maka perlu diadakan wawancara lisan langsung.

Metode Studi Dokumen Pribadi

Metode Studi Dokumen Pribadi sesuai dengan penelitian ini dengan alasan sebagai berikut: (1). Merupakan sumber data yang stabil dan otentik. (2). alami dan sesuai dengan konteks penelitian yaitu introspeksi eksperimental pengalaman nyata siswa dalam bertingkah laku.

Teknik Analisis Data Penelitian

Data dianalisis dengan cara terus menerus membaca teks tema yang ditulis oleh subyek penelitian setiap seminggu sekali. Dari hasil pengamatan setiap seminggu sekali kemudian dikomparasikan secara ajeg rutin setiap kali ada perkembangan data baru dari subyek. Jadi peneliti akan menganalisis teks, membuat deskripsi, analisis dan mengamati perkembangan tingkah laku subyek. Kemudian peneliti memberikan makna setiap ada perkembangan. Makna yang dimaksud adalah apakah ada perubahan tingkat kemampuan

Langkah - Langkah Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul Efektifitas Konseling Kelompok Menggunakan Metode Introspeksi Eksperimental Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Siswa termasuk dalam jenis penelitian pendekatan kualitatif rancangan tindakan kelas. Alasannya adalah karena penelitian ini membahas tentang, untuk, dan oleh kelompok sasaran yaitu siswa asuh penulis sendiri di kelas XI TKR , Semester I, SMK Negeri 2 Pelaihari Tahun 2019/2020. Selain itu, dalam prosedur pelaksanaan terjadi interaksi, partisipasi, dan kolaborasi antara peneliti yang pada dasarnya adalah guru BK dengan kelompok sasaran yang kenyataannya adalah siswa asuh. Keterlibatan tersebut benar – benar kontekstual dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 2 Pelaihari

Prosedur Penelitian

Penelitian ini mengikuti langkah – langkah sebagai berikut:

Perencanaan

Dalam kegiatan perencanaan dilakukan hal-hal seperti, pertama, membuat rencana layanan konseling kelompok. Kedua memanggil 6 orang siswa sebagai subyek penelitian untuk sosialisasi tindakan dan sekaligus memberikan tugas introspeksi tingkah laku dalam kehidupan sehari – hari selama seminggu yang lalu. Direncanakan seminggu berikutnya bertemu dalam acara konseling kelompok dan seterusnya.

Implementasi Tindakan

Enam orang siswa yang mempunyai tingkat pengendalian emosi yang rendah untuk pertama kali datang pada waktu dan tempat sesuai dengan kesepakatan untuk mengadakan konseling kelompok. Adapun kegiatan riil di dalam ruang konseling kelompok adalah

sebagai berikut:

(1). Anggota kelompok (subyek penelitian) menempatkan diri melingkar, lalu pembimbing memberikan salam dan sambutan, kemudian berdoa.

(2). Masing – masing siswa menyebutkan nama dan kelas asal termasuk peneliti, secara berantai saling menyebut nama teman kait mengakit, Setelah mereka merasa sudah ada keterkaitan kepentingan dalam forum itu, maka dilanjutkan oleh peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta azas dalam kegiatan. Selanjutnya diadakan permainan makan atau minum untuk membangun dinamika kelompok. Jika peneliti menyebut kata makan maka para peserta atau subyek penelitian harus pindah bertukar tempat duduk dengan yang lain. Apabila dalam batas waktu yang ditentukan peneliti, ada salah satu atau lebih subyek yang belum pindah dari tempat duduknya, maka dia wajib menyanyikan sebuah lagu. Sebaliknya jika kata minum diucapkan oleh peneliti maka mereka harus tetap berada di tempat duduk masing-masing dan jika ada peserta yang berdiri pada saat itu, maka dia dikenai sanksi untuk menyanyikan sebuah lagu.

(3). Setelah dipandang dinamika kelompok sudah terbentuk, maka peneliti berusaha mengalihkan ke pokok kegiatan pada hari itu dengan cara menyampaikan tatacara konseling pada hari itu, menyebutkan hak dan kewajiban anggota kelompok, setelah itu ucap janji kelompok. Janji kelompok ini, sangat penting karena terkait dengan kerahasiaan dan kebulatan tekad untuk keluar dari masalah yang dihadapi oleh mereka pada saat ini.

(4). Masing – masing siswa membaca dokumen tulisannya sendiri tentang pengalaman tingkah laku nyata dalam kehidupan sehari- hari selama seminggu yang lalu yang merupakan hasil eksperimen sendiri untuk mengendalikan emosi.

(5). siswa yang lain masing – masing memberikan tanggapan dan komentar atas cerita teman pertama. Sementara itu guru melakukan pengamatan intensif dan berusaha terlibat sedalam mungkin dalam kelompok itu.

(6). Giliran siswa yang kedua bercerita, dst sampai sembilan orang seluruhnya mendapat giliran.

(7) Guru menyampaikan hasil koreksi dokumentasi dan pengamatan konseling pada hari itu.

(8). Kesan dan pesan peserta konseling kelompok hari itu

(9). Peneliti menugasi siswa untuk melakukan percobaan mengendalikan emosi dan introspeksi perilaku berikutnya seminggu yang akan datang akan dibahas dalam acara konseling kelompok.

Setelah itu mengadakan kesepakatan ketemu lagi, berdoa dan pamit. Kegiatan seperti itu dilakukan sebanyak 10 (sepuluh) kali pertemuan. Setiap pertemuan waktu yang digunakan adalah 1 jam pelajaran atau 45 menit. Jadi rata-rata setiap siswa membutuhkan waktu selama 20 menit untuk menyampaikan tulisan tentang hasil introspeksi tingkah laku yang diperbuat selama satu minggu yang lalu, termasuk pembahasannya. Kemudian pada pertemuan berikutnya hasil introspeksi tersebut disajikan dan ditanggapi oleh subyek penelitian yang lain.

3. Hasil Pengamatan

Untuk kegiatan pengamatan telah terencana dan terimplementasi melalui kegiatan konseling kelompok sebagaimana tersebut di atas. Sedangkan untuk mentabulasi data hasil pengamatan dilakukan diluar kegiatan konseling. Demikian juga refleksi hasil pengamatan setelah tersusun baik maka disampaikan kepada siswa asuh peserta konseling. Tujuan penyampaian hasil refleksi pengamatan ini untuk mengetahui kemajuan prestasi peserta konseling kelompok

HASIL PENELITIAN

Antara pelaksanaan konseling kelompok dan usaha mengendalikan emosi bagi 6 orang siswa ada saling pengaruh yang sangat berarti. Hasil introspeksi eksperimental pengalaman untuk mengendalikan emosi tak akan bermakna jika tidak dibawa ke dalam

forum konseling kelompok. Demikian juga konseling kelompok membutuhkan materi pembahasan khusus dalam masalah lepasnya kendali emosi ketika bertingkah laku sehari-hari. Tanpa pembahasa lewat konseling kelompok pengendalian emosi bagi siswa yang bermasalah ini tak akan mengalami kemajuan.

Pada konseling kelompok pertama sangat jelas bahwa subyek penelitian rata-rata masih rendah dalam mengendalikan emosi. Hal ini dapat dilihat dari seringnya mereka lepas kendali kontrol emosi. Setelah mengikuti konseling tersebut maka pada tahap introspeksi kedua mereka menunjukkan berkurangnya lepas kendali kontrol emosi. Demikian terjadi setiap minggu selama sepuluh minggu.

Proses untuk meningkatkan kemampuan enam orang siswa dalam mengendalikan emosi dapat ditunjukkan oleh profil masing – masing individu. Pertama – tama mereka rata-rata masih tinggi kegagalan dalam kendali kontrol emosi, lalu dikenai konseling kelompok, maka berubahlah kondisi itu. Makna perubahan itu adalah pertanda positif dalam usaha ini.

Konseling kelompok pertama telah berdampak positif pada usaha untuk meningkatkan kemampuan enam orang siswa dalam mengendalikan emosi. Hal itu ditandai menurunnya kegagalan yang dapat dibaca melalui hasil introspeksi eksperimental mereka yang kedua. Konseling kelompok yang kedua telah pula berdampak positif pada target tingkah laku yang diharapkan pada hasil yang ketiga. Demikian seterusnya sampai dengan konseling kelompok yang terakhir yang mana hampir semua subyek kegagalan mengendalikan emosi rata-rata nihil. Hal ini berarti juga keberhasilan bagi semua subyek dalam mengendalikan emosi.

Penelitian berpendekatan kualitatif dengan rancangan atau pola penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil mencapai tujuan dan sasaran dengan alasan sebagai berikut.

Ditemukannya kewajaran (autentical proses) subyek dalam melakukan introspeksi terhadap tingkah laku yang sengaja dilakukan untuk mengendalikan emosi. Demikian pula keterlibatan peneliti selama proses penelitian sebagai guru pembimbing atau guru BK.

Konseling kelompok benar-benar efektif untuk menangani kasus semacam ini, karena dinamika kelompok menjadi penyedap bagi para peserta konseling, sehingga motivasi untuk terlibat konseling berikutnya terus meningkat sampai akhir.

Proses siswa mencoba mengendalikan emosi dalam setiap langkah tingkah laku, dengan ditindak lanjuti proses menghayati tingkah laku (introspeksi eksperimen), secara berulang dan dikontrol oleh teman sebaya ternyata sangat berarti bagi kemajuan mereka mengendalikan impuls emosional.

KESIMPULAN

Setelah mengkaji hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Setelah menjalani konseling kelompok sebanyak sepuluh kali, maka enam orang siswa mampu meningkatkan pengendalian emosinya. Keberhasilan tersebut ditandai dengan fakta frekuensi kegagalan mereka mengendalikan emosi cenderung menurun dan akhirnya tidak gagal lagi. Kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi meningkat setelah setiap seminggu sekali mereka menjalani konseling kelompok.

Kemampuan mengendalikan emosi pada individu siswa A, B, C, D, E, F, dan G, meningkat secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi karena mereka menjalani konseling kelompok dengan metode introspeksi eksperimental pengalaman nyata dalam hidup mereka sehari-hari. Mereka berubah menjadi siswa yang sabar dan tenang, sehingga mereka mampu mengendalikan dorongan-dorongan kuat untuk bertindak secara emosional. Kemampuan seperti ini terjadi karena setiap seminggu sekali mereka introspeksi diri dan selalu ingat untuk dengan sengaja selalu mengendalikan diri. Ini berarti bahwa metode introspeksi eksperimental merupakan metode yang tepat dalam usaha memperbaiki kualitas tingkah laku siswa.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan tersebut di atas, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut: Konseling kelompok supaya lebih luas diterapkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kasus – kasus berlatar belakang emosi dapat dibawa kedalam forum konseling kelompok ini. Adapun alasan yang dapat dikemukakan adalah bahwa :

(1). konseling kelompok lebih menarik bagi para remaja sebab didalamnya terdapat permainan dinamika kelompok yang menyenangkan hati mereka.

(2). Banyak kasus yang terjadi di sekolah terkait dengan masalah emosi remaja, sehingga konseling kelompok merupakan alternatif untuk lebih mengefisienkan waktu dan tenaga konselor sekolah.

(3) Siswa yang sudah mampu mengendalikan emosi harus terus mendapat bimbingan untuk selalu melakukan introspeksi diri setiap hari atau minimal seminggu sekali terhadap perilaku yang diperbuat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mereka akan tercegah dari perbuatan emosional yang cenderung akan mencelakakan masa depan mereka. Himbauan saja tidak akan membawa mereka bertindak, tetapi kegiatan introspeksi yang terbimbing secara bersama-sama dalam kelas itu akan membuahkan hasil yang maksimal.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abu Ahmadi. 1998. Psikologi Umum. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmadi Alsa. 2004. Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey Gerald 1988. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (Alih Bahasa, E. Koeswara). Bandung: PT Eresco.
- Depdiknas.2004. Konsep Dasar (Seri Life Skills – Buku 1). Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup PMU.
- Depdiknas 2004. Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup.
- Depdiknas 2004. Pedoman Khusus Pembelajaran Tuntas (Mastery Learning). Jakarta: Dirjend PDM, Direktur Pndidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup.
- Pasiak Taufiq. 2003. Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al- Quran. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Jakarta: Ghalia Indonesia
- Surya Mohamad. 2003. Psikologi Konseling. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Sutrisno Hadi. 2002. Metodologi Research jilid 2. Yogyakarta: Andi.
- Willis S. Sofyan. 2004. Konseling Individual teori dan praktek. Bandung: AlfaBeta.



Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
kmediacorp
kmedia.cv@gmail.com
www.kmedia.co.id

