

Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Keterampilan Sosial Dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self Afiliasi

Luh Widi Wicaksani^{1*}, Kadek Suranata², I Ketut Dharsana³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: icaksani@yahoo.co.id

Received 01, 11, 2018;
Revised 02 02, 2018;
Accepted 04, 15, 2018;
Published Online 05, 2018

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: This study was aimed to understand: The effect of behavioral cognitive counseling by using social skill technique and problem-solving technique toward self-affiliation of the students. This study was “quasi-experimental research”. The experimental design used was the Non-equivalent Pre-test Post-test Control Group Design. The population of this study was the grade X students of SMA Negeri 4 Singaraja which amounted to 395 people. This study used the intact group. The self-affiliation data collection of the students in this study used the self-affiliation questionnaire. Self-affiliation questionnaire had been tested for their validity and reliability. The analysis of questionnaire data used the Rasch mode. The method of the data analysis of this research consisted of three steps: 1) converting the score data of the students into logit data, 2) quantitative description, 3) performing a test analysis by using the t-test. Based on the test t-test, the result of this is 22,66 with $df = (n-1) = (35-1) = 34$ with significance level 5%, it is obtained $t_{table} = 1,6909$. Based on these results can be concluded that the value of $t_{count} > t_{table}$ or $22,66 > 1,6906$. The value of $ES = 3.17$ then ES is in the high category. The results of this study indicated that there were effects of cognitive behavioral counseling by using social skill technique and problem-solving technique toward self-affiliation of grade X students of SMA Negeri 4 Singaraja.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling , Rasch, self-affiliation



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Wicaksani, L., W., Suranata, K., Dharsana, I., K., 2018. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Keterampilan Sosial Dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self Afiliasi. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 16-24, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXXXX-X

Introduction

Masa remaja awal merupakan masa yang penuh gelora dengan suasana hati yang bergejolak dari berbagai aspek kehidupan, dimana pada masa remaja awal mereka mengalami masa perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Di masa remaja awal, terjadi banyak perubahan dalam diri baik secara fisik maupun psikis. Pada tataran fisik, perubahan dapat diamati melalui perubahan bentuk tubuh pada diri remaja. Sedangkan secara psikis, pada diri remaja awal juga terjadi perubahan dan perkembangan psikis dalam bentuk persepsi, komunikasi, berpikir, kepribadian, hubungan sosial, emosi, pemahaman moral, dsb (Adison, Zaini, & Nita, 2017).

Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dicapai oleh siswa yaitu berkaitan dengan bagaimana seseorang membangun hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungan. Havighurst mengemukakan tugas perkembangan sosial pada masa remaja yaitu: (1) mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun lawan jenis, (2) mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita; dapat menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masyarakat, dan (3) mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial yang berlaku di masyarakat. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa sebagai seorang remaja, siswa membutuhkan teman untuk dapat saling berkolaborasi dalam usaha pemenuhan kebutuhan fungsi-fungsi sosial sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, serta remaja tersebut tidak mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjelaskan bahwa individu harus berinteraksi. Interaksi seseorang dengan orang lain merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Demikian pula dalam menjalani kehidupannya di lingkungan sekolah, seorang siswa dituntut menjalin hubungan sosial dengan orang-orang di sekelilingnya.

Secara sederhana hal tersebut dimaknai bahwa siswa harus mampu menjalin interaksi, membentuk pertemanan, bersosialisasi, dan bekerjasama dengan orang lain dan bersahabat. Hal-hal yang tersebut dalam kajian sosial disebut dengan kebutuhan berafiliasi. Kebutuhan berafiliasi merupakan kebutuhan individu untuk terlibat dan ikut serta dalam suatu kelompok sosial. Contoh langsung dari kebutuhan berafiliasi adalah siswa ingin bersahabat dengan orang lain, siswa ingin berinteraksi dan disukai oleh temannya, dan keinginan untuk membentuk kelompok belajar bersama temannya. Menurut Munandar (2006), orang-orang dengan kebutuhan berafiliasi yang tinggi ialah orang-orang yang berusaha mendapatkan persahabatan, mereka ingin disukai dan diterima oleh orang lain. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kebutuhan berafiliasi pada dasarnya merupakan proses bersosialisasi seorang individu dengan lingkungannya, sehingga individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan untuk saling memiliki dalam suatu lingkungan. Interaksi siswa yang terjadi di dalam hubungan sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan berafiliasi di sekolah. Hal ini berkaitan dengan prestasi belajar siswa, dikarenakan kebutuhan berafiliasi merupakan bagian dari motivasi berprestasi. McClelland (1987) menjelaskan, motivasi berprestasi mencakup tiga hal, yaitu (1) kebutuhan untuk berprestasi (*needs for achievement*), (2) kebutuhan untuk berkuasa (*needs for power*), dan (3) kebutuhan untuk berafiliasi (*needs for affiliation*). Dari pendapat ahli tersebut dapat dimaknai bahwa siswa yang dapat memenuhi kebutuhan berafiliasinya mempengaruhi motivasi berprestasinya. Siswa dengan motivasi berprestasi akan meningkatkan prestasi belajarnya (Siregar, Yusuf, 2016).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti saat mengikuti PPL-REAL dan PLBKS di SMA Negeri 4 Singaraja. Peneliti melihat beberapa siswa di kelas X menunjukkan gejala-gejala self afiliasi. Dalam hal ini, siswa yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Selain dengan melakukan observasi terhadap siswa juga dilakukan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat tentang gejala self afiliasi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tabel hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 20 % tergolong memiliki self afiliasi rendah. Seperti dalam populasi tersebut perilaku siswa tergolong dalam 3 katagori yaitu siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi tinggi, siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi sedang dan siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi rendah. Siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi tinggi yang menunjukan prilaku seperti lebih senang menjalin hubungan dengan teman, lebih suka bekerjasama, dan setia terhadap teman meskipun teman sedang mengalami kesulitan, merasa lebih aktif ketika mengerjakan tugas bersama. Selain itu ada siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi sedang, gejala prilaku seperti : suka menjalin hubungan dengan teman, patuh dan setia terhadap teman yang sudah dipercayai, dan kadang merasa aktif jika mengerjakan tugas bersama- sama. Sedangkan siswa yang tergolong memiliki Self afiliasi rendah menunjukkan perilaku seperti: tidak suka dalam kelompok, lebih suka menyendiri, merasa tidak aktif ketika mengerjakan tugas bersama- sama.\

Adapun Faktor yang menyebabkan rendahnya self afiliasi pada siswa kelas X SMA N 4 Singaraja karena adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang trampil atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu individu-individu yang mengalami kesulitan bergaul. Individu yang pandai bergaul biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Dalam pertemuan formal, mereka dapat mengemukakan pendapat, memberi penghargaan atau dukungan terhadap pendapat orang lain, dan mereka dapat juga mengemukakan kritik tanpa menyakiti orang lain.

Sebaliknya, orang yang sulit bergaul merasa kesulitan untuk memulai berbicara, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya. Tingkat kesulitan bergaul ini sangat bervariasi, mulai dari kesulitan bergaul situasional, di mana penderita mengalami kesulitan untuk bergaul di situasi-situasi tertentu saja, sampai ke tingkat kesulitan bergaul yang disebabkan oleh gangguan mental kronik.

Apabila Self afiliasi yang rendah tersebut tidak segera diatasi maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar siswa, potensi yang tidak dapat berkembang dengan baik, kurangnya kedisiplinan diri khususnya dalam bidang belajar, dan bahkan siswa tidak bisa naik kelas. Terkait dengan permasalahan tersebut, kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa dengan adanya Bimbingan Konseling di sekolah dapat menangani berbagai permasalahan yang memang merupakan kajian dari tugas BK. Kondisi yang terjadi di lapangan tersebut, mengindikasikan bahwa Self afiliasi siswa masih ada pada kategori kurang dan perlu untuk di tingkatkan.

Untuk mengintervensi variabel ini dapat dilakukan dengan tiga intervensi yaitu : melalui pendidikan, melalui bimbingan konseling, melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dari ketiga intervensi tersebut peneliti memilih alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk meningkatkan Self afiliasi siswa adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling pada siswa.

Upaya meningkatkan self afiliasi tersebut peneliti menggunakan model Konseling Kognitif perilaku merupakan model konseling yang bertujuan membantu siswa untuk berlatih atau belajar mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merubah pikiran-pikiran dan keyakinan dirinya yang tidak tepat, irasional atau terdistorsi, menjadi pikiran-pikiran yang lebih tepat, rasional dan objektif sehingga mampu mengembangkan perasaan dan emosi yang lebih tepat serta perilaku yang lebih efektif dan fungsional. Model konseling ini menekankan perubahan pada pola kognitif siswa. Pengubahan pola kognitif yang kurang tepat, irasional dan terdistorsi menjadi pemikiran dan keyakinan baru yang lebih tepat tersebut berpengaruh terhadap munculnya perasaan positif yang menghasilkan emosi yang tepat dan perilaku yang lebih fungsional. Dalam hal ini peserta didik diajak untuk menentang pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Teori Cognitive behavioral ini bertujuan untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam proses ini Cognitive behavioral lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari pola pikir yang negative menjadi pola pikir yang positif. Tetapi ada beberapa ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup pasien dan mencoba membuat pasien menerima masa lalunya untuk tetap melakukan perubahan untuk masa yang akan datang. Konseling Cognitive behavioral memiliki beberapa teknik yaitu (1) teknik restrukturisasi kognitif, (2) teknik rileksasi, (3) teknik pemecahan masalah, (4) teknik keterampilan social, (5) teknik asertif (Suranata, 2017).

Model Konseling Cognitive behavioral dalam penelitian ini menggunakan teknik keterampilan sosial dan teknik pemecahan masalah. Teknik yang digunakan dalam membantu penderita kesulitan bergaul ini juga berbeda-beda. Salah satu teknik yang semakin populer penggunaannya adalah pelatihan ketrampilan sosial. Pelatihan ketrampilan sosial merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang mulai banyak digunakan, terutama untuk membantu penderita kesulitan bergaul. Teknik ini dapat digunakan sebagai teknik tunggal maupun teknik pelengkap yang digunakan bersama-sama dengan teknik psikoterapi lainnya. Ketrampilan sosial berasal dari kata trampil dan sosial. Kata ketrampilan berasal dari 'trampil' digunakan di sini karena di dalamnya terkandung suatu proses belajar, dari tidak trampil menjadi trampil. Kata sosial digunakan karena pelatihan ini bertujuan untuk mengajarkan satu kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian pelatihan ketrampilan sosial maksudnya adalah pelatihan yang bertujuan untuk mengajarkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain kepada individu-individu yang tidak trampil menjadi trampil berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam hubungan formal maupun informal. Problem-solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya (Suharman, 2005:6). Teknik ini digunakan karena menurut Piaget (Santrock, 2003 : 108) menjelaskan bahwa remaja pada usia 11/12 s.d 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut trampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan

terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami sehingga siswa tersebut mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam membangun kemampuan penyesuaian dirinya dengan baik tanpa keterisoliran. Teknik Problem-solving atau pemecahan masalah ini digunakan dengan tujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya (Rosidah, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah Terhadap Self afiliasi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja”.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh konseling Kognitif Perilaku teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh konseling Kognitif Perilaku teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa di kelas X SMA N 4 Singaraja.

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini antara lain : 1. Manfaat Teoritis yaitu Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang baik dalam bidang ilmu pendidikan. Serta dapat menambah ilmu dalam bidang pendidikan khususnya kualitas dari guru BK di sekolah dalam menangani siswa yang bermasalah dan tentunya mengkhusus pada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi dalam pembelajaran. 2. Manfaat Praktis yang pertama gur BK. Manfaat hasil penelitian bagi guru BK yaitu : diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengimplementasikan pelaksanaan konseling dalam rangka meningkatkan self afiliasi siswa kelas X SMA N 4 Singaraja. Bagi Peneliti dan Manfaat hasil penelitian bagi peneliti yaitu : peneliti dapat memperoleh pengalaman langsung bagaimana memilih teori serta teknik yang tepat dalam menangani siswa. Kemudian menyesuaikan dengan keadaan di lapangan, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Mendapat gambaran secara langsung bagaimana menjadi seorang guru BK yang sesungguhnya, seorang guru BK yang langsung berhadapan dengan siswa. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih dalam lagi mengenai self afiliasi siswa.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh orang yang ahli kepada beberapa orang individu di dalam kelas atau seseorang atau, agar individu mampu berkembang memiliki daya tahan terhadap tugas yang didapainya. Begitu pula pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi (Dharsana, 2007).

Interaksi siswa yang terjadi di dalam hubungan sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan berafiliasi di sekolah. Hal ini berkaitan dengan prestasi belajar siswa, dikarenakan kebutuhan berafiliasi merupakan bagian dari motivasi berprestasi. McClelland (1987) menjelaskan, motivasi berprestasi mencakup tiga hal, yaitu (1) kebutuhan untuk berprestasi (needs for achievement), (2) kebutuhan untuk berkuasa (needs for power), dan (3) kebutuhan untuk berafiliasi (needs for affiliation). Dari pendapat ahli tersebut dapat dimaknai bahwa siswa yang dapat memenuhi kebutuhan berafiliasinya mempengaruhi motivasi berprestasinya. Siswa dengan motivasi berprestasi akan meningkatkan prestasi belajarnya (Siregar, Yusuf, 2016)

Menurut Dharsana Self afiliasi adalah kebutuhan untuk bersekutu dengan orang lain, setia dan patuh kepada teman, berpartisipasi aktif dalam kelompok dan kekeluargaan, melakukan sesuatu bagi teman-teman, membentuk persahabatan. (Dharsana, 2014)

Menurut Murray (dalam Hall dan Lindzey, 1993), kebutuhan afiliasi adalah mendekatkan diri, bekerja sama atau membalas ajakan orang lain yang bersekutu (orang lain yang menyerupai atau menyukai subjek), membuat senang dan mencari afeksi dari objek yang disukai, dan setia kepada seorang kawan.

Menurut Hill (dalam Baron dan Byrne, 2004) Kebutuhan afiliasi adalah suatu keinginan untuk berinteraksi secara social dengan individu lain untuk membentuk pertemanan dan bersosialisasi, berinteraksi secara dekat, bekerjasama, dan berkomunikasi dengan cara yang bersahabat dengan individu lain.

Pendapat diatas mengisyaratkan bahwa ada indikasi berkaitan dengan self afiliasi. Self afiliasi adalah keinginan seseorang untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain. Ciri-ciri seseorang yang mempunyai motif afiliasi tinggi adalah lebih suka bersama dengan orang lain, sering berhubungan dengan orang lain, lebih memperhatikan segi hubungan pribadi yang ada dalam pekerjaan, melakukan pekerjaan secara lebih efektif jika bekerja sama dengan orang lain (Musfiroh, 2011; Purwadingsih, 2016) .

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Kebutuhan Afiliasi merupakan kebutuhan seseorang akan kehangatan dan dukungan dalam hubungannya dengan orang lain yang meliputi berinteraksi, berkomunikasi, berseutu dengan orang lain, setia kepada seorang kawan untuk merasakan suatu perasaan dan ikut terlibat dengan suatu kelompok social.

Konseling kognitif perilaku merupakan model konseling yang bertujuan membantu siswa untuk berlatih atau belajar mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merubah pikiran- pikiran dan keyakinan dirinya yang tidak tepat, irasional atau terdistorsi, menjadi pikiran- pikiran yang lebih tepat, rasional dan objektif sehingga mampu mengembangkan perasaan dan emosi yang lebih tepat serta perilaku yang lebih efektif dan fungsional. Model konseling ini menekankan perubahan pada pola kognitif siswa. Pengubahan pola kognitif yang kurang tepat, irasional dan terdistorsi menjadi pemikiran dan keyakinan baru yang lebih tepat tersebut berpengaruh terhadap munculnya perasaan positif yang menghasilkan emosi yang tepat dan perilaku yang lebih fungsional (Suranata, 2017)

Keterampilan sosial merupakan keterampilan individu dalam memulai ataupun mempertahankan suatu hubungan yang positif dalam berinteraksi sosial. Berbagai kajian literatur menyatakan bahwa keterampilan sosial memiliki arti penting dalam membentuk hubungan pertemanan yang positif. Keterampilan sosial yaitu kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara yang dapat diterima dan menghindari perilaku yang ditolak oleh lingkungan serta dapat menguntungkan individu atau bersifat saling menguntungkan atau menguntungkan orang lain. Keterampilan sosial anak diantaranya sebagai berikut: 1) membantu anak mempelajari cara menyesuaikan diri dengan anak dan orang dewasa lain dan menjalin hubungan baik dengan guru; 2) membantu anak mempelajari cara membantu orang lain dan mengembangkan sikap peduli (Pujiati, 2013).

Pelatihan keterampilan social adalah teknik dalam bimbingan konseling yang digunakan untuk membantu para siswa mengembangkan kemampuan interpersonal yang lebih baik. Kemampuan interpersonal yang baik merupakan gerbang bagi siswa untuk memperoleh akses bantuan dari orang lain ketika menghadapi suatu kesulitan dalam kegiatan akademiknya. Sementara itu, siswa yang memiliki kemampuan interpersonal yang buruk cenderung mengalami kesulitan mengkomunikasikan kebutuhannya atas bantuan orang lain, menafsirkan isyarat-isyarat social dari orang-orang di sekitarnya, menyelesaikan konflik sosial (konflik orang lain), serta menyelesaikan permasalahan social lainnya seperti perselisihan paham sehingga dapat berdampak pada dialaminya kecemasan sosial serta depresi karena dikucilkan dalam lingkungan sosialnya. Beberapa bentuk kemampuan interpersonal yang penting dimiliki dan dilatihkan dalam kegiatan diantaranya ;1. Kemampuan komunikasi, yaitu kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, dan menunjukkan sikap secara verbal atau non verbal kepada orang lain, 2. Kemampuan komunikasi juga menyangkut keterampilan untuk menyampaikan kebutuhan diri sendiri untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, 3. Kemampuan bekerjasama yaitu, kemampuan untuk menyelesaikan, membicarakan atau mendiskusikan atau mengerjakan suatu persoalan, kendala, permasalahandengan orang lain secara efektif, 4. Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk memahami dan ikut merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain. Empati sangat penting dalam kemampuan interpersonal, bahkan sering disebut sebagai kunci dari keterampilan interpersonal. Dengan mengerti perasaan orang lain dapat menentukan sikap dan tindakan yang tepat dihadapan orang lain. Teknik atau metode yang dilaksanakan untuk melatih keterampilan social dalam kegiatan ini adalah teknik bermain peran. Dalam teknik bermain peran siswa atau sekelompok siswa memerankan suatu skenario, sementara itu siswa yang lainnya dapat menjadikan tokoh atau peran tertentu sebagai model perilaku yang menunjukkan keterampilan sosial yang baik Suranata (2016:112).

Teknik Keterampilan Sosial yang diberikan melalui bermain peran, Berikut langkah-langkah penerapan model role playing menurut Mulyadi yaitu ; (1) Konselor menyiapkan skenario yang akan ditampilkan. 2) Menunjuk beberapa siswa untuk mempelajari skenario. 3) Konselor membentuk kelompok yang anggotanya lima orang (menyesuaikan jumlah siswa). 4) Memberikan penjelasan tentang kemampuan yang ingin dicapai. 5) Memanggil para siswa yang sudah ditunjuk untuk melakonkan skenario yang sudah dipersiapkan. 6) Masing-masing siswa berada di kelompoknya sambil mengamati skenario yang sedang diperagakan. 7) Konselor memberi kesimpulan secara umum. 10) Evaluasi 11) Penutup. (Mulyadi, 2011)

Problem-solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya. Teknik ini digunakan karena menurut Piaget menjelaskan bahwa remaja pada usia 11/12 s.d 15 tahun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis, dan memungkinkan remaja tersebut trampil dalam menentukan penyelesaian masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan terbiasanya siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami sehingga siswa tersebut mampu membentuk suatu konsep pemikiran positif yang dapat dijadikan sebagai suatu patokan dalam membangun kemampuan penyesuaian dirinya dengan baik tanpa keterisoliran. Teknik Problem-solving atau pemecahan masalah ini digunakan dengan tujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya (Rosidah, 2016).

Penyelesaian masalah Menurut David Johnson dan Johnson dapat dilakukan melalui kelompok dengan prosedur penyelesaiannya dilakukan sebagai berikut (Suranata:2016) : 1) Mendefinisikan Masalah yaitu : mendefinisikan masalah di kelas dapat dilakukan sebagai berikut: a. Kemukakan kepada siswa peristiwa yang bermasalah, baik melalui bahan tertulis maupun secara lisan, kemudian minta pada siswa untuk merumuskan masalahnya dalam satu kalimat sederhana (brain storming). Tampunglah setiap pendapat mereka dengan menulisnya dipapan tulis tanpa mempersoalkan tepat atau tidaknya, benar atau salah pendapat tersebut, b. Setiap pendapat yang ditinjau dengan permintaan penjelasan dari siswa yang bersangkutan. Dengan demikian dapat dicoret beberapa rumusan yang kurang relevan. Dipilih rumusan yang tepat, atau dirumuskan kembali (rephrase, restate) perumusan – perumusan yang kurang tepat. akhirnya di kelas memilih satu rumusan yang paling tepat dipakai oleh semua. , 2) Merumuskan Alternatif Strategi yaitu : pada tahap ini kelompok mencari dan menemukan berbagai alternatif tentang cara penyelesaian masalah. Untuk itu kelompok harus kreatif, berpikir divergen, memahami pertentangan diantara berbagai ide, dan memiliki daya temu yang tinggi, 3) Memilih Solusi terbaik yaitu : setelah berbagai alternatif ditemukan kelompok, maka dipilih alternatif mana yang akan dipakai. Dalam tahap ini kelompok menggunakan pertimbangan- pertimbangan yang cukup cukup kritis, selektif, dengan berpikir konvergen, 4) Merencanakan akan melakukan solusi yang dipilih, 5) Menilai hasil pelaksanaan solusi, perasaan apa yang muncul setelah solusi dilaksanakan.

Method

Penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah Non-equivalent Pretest-Posttest Control Group design. Dantes (2012:37) menyatakan bahwa “Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan penelitian”. Subyek yang diambil 395 orang siswa. Sampel yang diambil adalah intact grup, yaitu satu kelas eksperimen dan satu kelas control.

Analisis reabilitas kuesioner self afiliasi dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach. Dari hasil pengujian reabilitas dengan menggunakan metode analisis Rasch menggunakan program Winstep 3.7.3. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reliabilitas. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha (α) atau r alpha. Dari hasil pengujian reliabilitas output analisis menggunakan analisis Rasch menggunakan program Winstep 3.7.3, instrumen tersebut dinyatakan reliabel karena $r_{\alpha} = 0,81$ lebih besar dari r tabel = 0,308 , didapat dari $N=40$ dengan taraf signifikan 5%. Jadi instrumen tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Kelompok Ekspeimen diberikan treatment dengan Konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah yang dilakukan selama 8 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment

selesai, selanjutnya kepada seluruh kelompok eksperimen dan control diberikan kuisioner posttest. Data yang diperoleh melalui posttest dianalisis dengan uji t.

Results and Discussion

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa model konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah, sedangkan kelompok control mengikuti pembelajaran dikelas. Data hasil self afiliasi siswa diperoleh melalui tes masing- masing kelompok. Data yang dianalisis adalah Gain Score. Rangkuman analisis data hasil self afiliasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok control tercantum pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1 Skor Pretes dan Postes

Rerata	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pretest	46,06	55,42
Posttest	53,45	55,46
Gain Score	7,39	0,04

Berdasarkan tabel 1 tentang hasil gain score di kedua kelompok sampel diperoleh rata- rata skor kelompok eksperimen = 7,39, sedangkan rata- rata skor kelompok control = 0,04. Sebelum uji hipotesis dilakukan pengujian prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subyek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus Kolmogrov-Simirnv pada signifikansi 0,05. Jika $p > 0,05$ data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS 16.00 for Windows. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data pretest kelompok eksperimen tersaji pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil uji Normalitas Sebaran Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		34
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.94714021
Most Extreme Differences	Absolute	.176
	Positive	.176
	Negative	-.155
Kolmogorov-Smirnov Z		1.025
Asymp. Sig. (2-tailed)		.244
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai 0,244. Berdasarkan hasil uji tersebut data diatas memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan data dari kelompok eksperimen terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas varian dilakukan dengan uji F. Uji ini dilakukan untujmencari tingkat kehomogenan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdaarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas didapatkan Kriteria pengujian tolak H_0 jika $F_{hit} \leq F_{\alpha}(k-1, n-k)$. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi

5% dengan derajat kebebasan untuk pembilang $k - 1$ dan derajat kebebasan untuk penyebut $n - k$. Hasil analisis data $F_{hit} = 1,96$ dengan taraf signifikansi 5% dengan $df_1 = 2-1 = 1$, $df_2 = 69-2 = 67$ dengan F_{tabel} , maka didapatkan hasil $F_{hit} \leq F_{tabel}$ atau $1,96 \leq 3,98$ hal ini berarti data variabel antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen. Hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini berunyi "Terdapat pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja". Sajian hasil data t-tes untuk pengujian hipotesis disajikan secara statistic dengan uji t-tes dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari postest.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel diatas didapatkan $t_{hitung} = 22,66$ dengan $df = (n-1) = (35-1) = 34$ dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,6909$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $22,66 > 1,6906$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga H_0 yang menyatakan "tidak terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa" ditolak, sedangkan H_1 yang menyatakan "terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa" diterima. Besarnya nilai $ES = 3,17$ maka ES berada pada kategori tinggi, sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling kognitif perilaku efektif terhadap peningkatan self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah terhadap self afiliasi siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disampaikan tujuan awal dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa mengenai self afiliasi karena self afiliasi tersebut merupakan perilaku positif yang seharusnya dapat dikembangkan oleh siswa. Sehingga siswa diberikan konseling kognitif perilaku dengan teknik keterampilan social dan teknik pemecahan masalah agar siswa mampu bermain peran dan merakan peran dirinya sebagai orang yang memiliki self afiliasi tinggi, contoh-contoh yang dianggap positif dan nantinya akan diberikan penguatan agar perilaku yang diinginkan agar dipertahankan.

Hasil yang didapat dari pengujian hipotesis menggunakan Uji T-Bruning diperoleh t_{hitung} sebesar 22,66, dengan $DF = (N-1) = (35-1) = 34$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,6909. Maka dapat disimpulkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $22,66 \geq 1,6909$, Dalam perhitungan diatas memperoleh hasil $ES = 3,17$ dalam kriteria $0,8 \leq 3,17$ tergolong dalam kategori tinggi. Maka konseling kognitif perilaku efektif terhadap peningkatan self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis "terdapat pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Keterampilan Sosial dan Teknik Pemecahan Masalah terhadap self afiliasi siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja" diterima.

Selanjutnya untuk mendukung hasil hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis Uji t-test untuk menguji perbedaan efektivitas antara 2 kelompok tersebut, maka didapatkan t_{hitung} sebesar 6,28, dengan $DF = (n-k) = (69-1) = 68$ dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,9954. Maka dapat disimpulkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $6,28 \geq 1,9954$ sehingga dapat disimpulkan H_a diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut : H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan terdapat perbedaan efektivitas antara yang mendapatkan perlakuan konseling kognitif perilaku keterampilan social dan teknik pemecahan masalah dengan yang tidak mendapat perlakuan konseling kognitif keterampilan social dan teknik pemecahan masalah.

Acknowledgment

-

References

- Adison, Zaini, & Nita. (2017). Peran Konselor Melalui Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dalam Pengembangan Self-Concept Akademik Positif Pada Masa Remaja Awal. *JIBK Undiksha*, 1(1), 247–252. Retrieved from <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/874>
- Dantes, Nyomn. (2014). Analisis Dan Desain Penelitian Eksperimen. Singaraja: Program Pasca Sarjana Undiksha.
- Dharsana. (2007). Dasar-Dasar Konseling Seri 2. Singaraja: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&q=Ketut+Dharsana&btnG=
- Dharsana. (2014). Model-Model Teori, Teknik, Skill Bimbingan Konseling untuk Penulisan RPBK, Proposal, Sripsi. Tesis. Singaraja: BK FIP UNDIKSHA.
- Klein, J. D., & Pridemore, D. (2011). Satisfaction, 40(4), 39–47. Retrieved from <http://www.springerlink.com/index/8308526226613150.pdf>
- Mulyadi. 2011. Paedagogik Khusus Model Pembelajaran Inovatif di Sekolah Dasar/ MI. Surakarta: Badan Penerbit FKIP-UMS
- Musfiroh, T. (2011). Show And Tell Edukatif Untuk Pengembangan Empati , Tadkiroatun Musfiroh Educative Show And Tell For Developing Empathy , Conflict Resolution Affiliation , And Positive Habits Of. *Jurnal Kependidikan*, Volume 41, Nomor 2, November 2011, Halaman 129 - 143 Showed, 41(2), 129–143.
- Pujiati, D. (2013). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Peran. *Jurnal Pendidikan Usia DinI*, 7(2). Retrieved from <http://pps.unj.ac.id/journal/jpud/article/view/40>
- Purwadiningih. (2016). Studi Komparasi Tentang Motif Afiliasi Pada Siswa Yang Orang Tuanya Single Parent Dengan Yang Lengkap Pada Siswa Kelas Ii Smk Negeri 1 Wonosegoro, 1–13.
- Rosidah, A. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian, 2(2). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/162871-ID-bimbingan-kelompok-melalui-teknik-proble.pdf>
- Siregar, Yusuf, M. (2016). Perbedaan Kebutuhan Berafiliasi Siswa Berprestasi Tinggi Dan Siswa Berprestasi Rendah Di Sma Negeri Sekota Binjai Dan Implikasinya Tinggi Dalam Pelayanan Pengembangan Bidang Kemampuan Sosial. *Jurnal Mediasi*, II(2), 1–128. Retrieved from <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/21790>
- Suranata. 2016. Panduan Pelaksanaan Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP. Singaraja: Program Doktor Bimbingan Konseling Pasca Sarjana Universitas Negeri Malan
- Suranata, K. S. (2017). Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Berbasis Kekuatan untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP. DISERTASI DAN TESIS Program Pascasarjana UM. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?oi=bibs&hl=id&cluster=1421322348453010743#d=gs_cit&p=&u=/scholar?q=info:N53dOiWNuRMJ:scholar.google.com/&output=cite&scirp=0&scfhb=1&hl=id

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Wicaksana > <2018>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: 4894