

Featured Research

Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP

Ni Putu Ariasih^{*)}¹, Kadek Suranata¹, I Ketut Gading¹

Universitas Pendidikan Ganesha¹

*) Correspondence regarding this article should be addressed to: Author address e-mail: ariasih@undiksha.ac.id

Abstract: This research was carried out with the aim of developing, testing feasibility and effectiveness of a cognitive behavioral techniques counseling manual Cognitive restructuring to increase junior high school students' happiness. This research is research and development (research & development) with using 4D models. Data collection in this validity test was carried out by using the expert validity instrument described by used the CVR and CVI formulas and effectiveness tests in this research involving 31 students of class IX A11 at SMP Negeri 1 Singaraja as subjects research, using one group pre-test and post-test experiments design explained using the t test. The research results show very suitable category. It can be concluded that the use of guidebooks cognitive behavioral counseling effective cognitive restructuring techniques for increasing the happiness of middle school students.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Happiness, 4D

Article History: Received on 8/11/2023; Revised on 20/11/2023; Accepted on 16/12/2023; Published Online: 31/12/2023.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

INTRODUCTION

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh manusia guna memajukan ilmu pengetahuan yang perlu di dapat melalui lembaga formal seperti sekolah (Annisa, 2022). Sekolah adalah acuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi peserta didik, lebih lanjut sekolah juga membantu mengatasi masalah yang timbul dari peserta didik di lingkungan sekolah. Sekolah hendaknya mengutamakan kebahagiaan siswanya. Kebahagiaan siswa merupakan perasaan senang, tentram, damai, dan kondisi positif psikologis peserta didik yang mengalami proses perkembangan kognitif yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis. Siswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi akan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik dan siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya.

Ketidakhahagiaan dapat mengakibatkan rusaknya kemampuan beradaptasi, baik secara sosial maupun pribadi. Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian negatif

terhadap diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, individu yang kurang bahagia memiliki kemampuan beradaptasi yang buruk. Jika hal ini terus terjadi, individu dapat mengalami kegagalan dalam tugas perkembangannya, terutama dalam aspek pribadi dan sosial di sekolah (Maharani, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan Guru BK di SMP N 1 Singaraja Buleleng Bali, ditemukan (1) masih banyak siswa tidak bahagia dikarenakan persaingan didalam kelas untuk menjadi yang terbaik, (2) siswa juga merasa tertekan saat pembelajaran berlangsung, (3) siswa kurang berkonsentrasi dan mudah merasa bosan saat pelajaran berlangsung.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling kepada siswa yang tingkat kebahagiaannya masih rendah, namun hal ini belum maksimal dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa disekolah. Selain itu sekolah juga menciptakan proses pembelajaran yang bermakna lebih menyenangkan dan siswa betah di sekolah untuk sukses dalam pengembangan pribadi, mengubah sekolah menjadi tempat bagi siswa untuk bereksplorasi momen bahagia dan membangun hubungan baik dengan orang lain.

Terkait dengan temuan di atas, perlu ada upaya untuk meningkatkan kebahagiaan siswa, salah satu upaya untuk mengentaskan permasalahan diatas yaitu melalui Guru BK. Guru BK harus memiliki strategi dalam upaya menangani kebahagiaan siswa yang rendah. Salah satu layanan konseling yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah Kognitif Behavioral dengan Teknik Cognitive Restructuring. Konseling kognitif behavioral dipilih di karenakan menurut (Made, 2022) ini berorientasi pada perilaku, dalam membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negative, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Sedangkan teknik yang digunakan yaitu Cognitive Restructuring hal ini dipilih karena teknik Cognitive Restructuring dapat merekstruturisasi konseli agar memiliki persepsi baru dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Tujuan penelitian ini yaitu mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan R&D (research and development) meliputi define, design, develop dan disseminate. Pada tahap define dilakukan analisis program bimbingan konseling, analisis kebutuhan layanan bimbingan konseling, analisis karakteristik kebahagiaan, dan analisis teoritik. Pada tahap design dilakukan pembuatan produk awal buku panduan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP. Pada tahap develop dilakukan pengujian keberterimaan isi buku panduan dan kelayakan produk dengan melibatkan 5 orang ahli bimbingan konseling diantaranya 3 orang dosen BK FIP Undiksha dan 2 orang guru BK SMP Negeri 1 Singaraja. Pada tahap disseminate dilakukan uji coba produk pada sasaran yang sesungguhnya dengan melibatkan 5 orang siswa SMP Negeri 1 Singaraja. Untuk pelaksanaan uji coba dalam pembuktian efektifitas digunakan eksperimen dengan rancangan One group pretest and posttest. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan

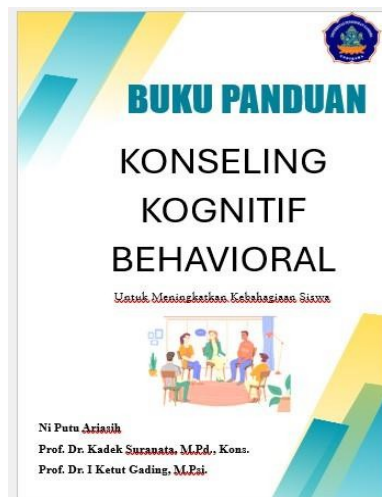
dalam penelitian ini yaitu instrumen validitas isi produk dan kuesioner kebahagiaan. Instrumen ini berisikan 22 butir pernyataan yang meliputi kegunaan (utility), ketepatan (accuracy), kelayakan (feasibility) yang digunakan untuk mengetahui hasil validitas produk. Dalam menganalisis data validitas produk menggunakan metode CVR (Content Validity Ratio) yang kemudian dilanjutkan.

RESULTS AND DISCUSSION

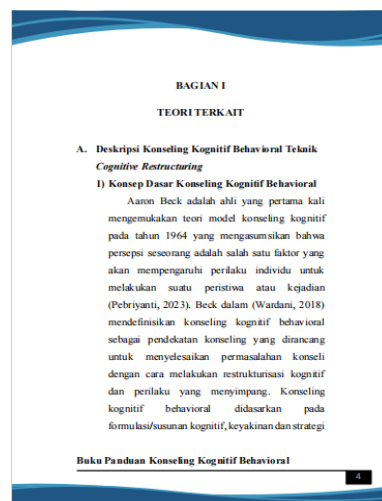
Pada tahap define dilakukan analisis terhadap kurikulum dan program kerja bimbingan dan konseling serta kebutuhan siswa. Hasil analisis terhadap kurikulum dan program kerja bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Singaraja ditemukan bahwa tujuan dari layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu peserta didik (konseli) dalam mencapai perkembangan yang optimal dan kepribadian yang utuh, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir serta memperhatikan kesejahteraan psikologis pesertadidik. Dalam upaya membantu siswa untuk meningkatkan kebahagiaan siswa, hasil analisis kebutuhan yang ditemukan bahwasanya pelaksanaan layanan bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Singaraja belum terlaksana secara optimal karena pelaksanaan layanan bimbingan konseling lebih sering dilaksanakan layanan responsive seperti pelaporan dan penindakan terhadap siswa yang bermasalah, selain itu adanya keterbatasan perangkat layanan yang digunakan sebagai pedoman oleh guru BK. Setelah kebutuhan pengembangan produk teridentifikasi, analisis selanjutnya dilakukan untuk menentukan model konseling yang tepat digunakan dalam meningkatkan kebahagiaan siswa. Analisis teoretik dilakukan dengan mengkaji hasil-hasil penelitian terkait dengan model konseling yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Hasil analisis teoretik ditemukan bahwa salah satu model konseling yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa dalam masalah penelitian kali ini adalah model konseling kognitif behavioral dengan teknik cognitive restructuring.

Pada tahap design kegiatan yang dilakukan adalah merancang kerangka utama panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik cognitive restructuring. Adapun kerangka panduan yang disusun berawalan dari (1) Halaman sampul, (2) Kata pengantar, (3) Daftar isi, (4) Pendahuluan, (5) Bagian I Teori Terkait : (a) deskripsi konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring, (6) Bagian II Petunjuk Umum : (a) penggunaan buku panduan, (b) tujuan pelaksanaan layanan, (c) pengguna dan fasilitator, (d) metode pelaksanaan dan teknik, dan (e) tempat & waktu,, (7) Bagian III Petunjuk Khusus : (a) langkah-langkah dan implementasi konseling.

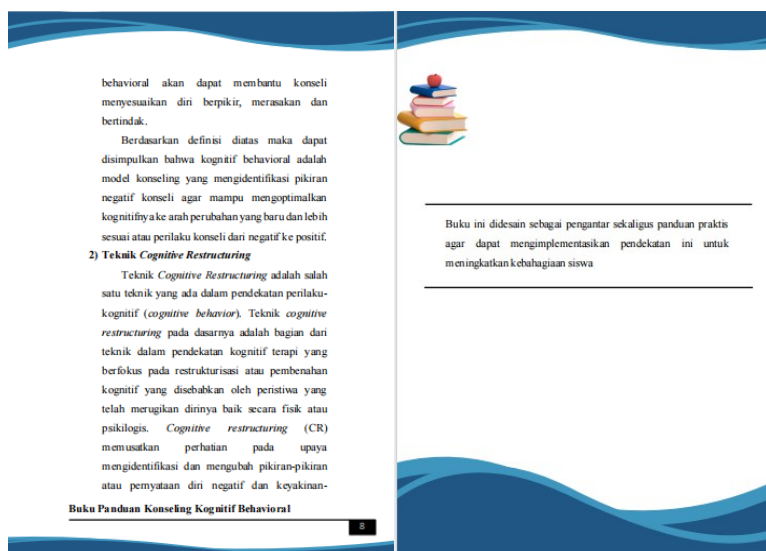
Berikut merupakan desain Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP pada Gambar 1,2 dan 3.



Gambar 1 Bagian Inti Visualisasi Produk



Gambar 1 Bagian Isi Visualisasi Produk



Gambar 3 Bagian Penutup Visualisasi Produk

Pada develop dilakukan uji keberterimaan buku panduan yang telah selesai disusun. Uji keberterimaan dilakukan oleh 5 orang ahli bimbingan konseling yaitu 3 Dosen BK FIP Undiksha dan 2 Guru BK SMP N 1 Singaraja. Berikut merupakan hasil validasi judges yang telah dianalisis CVR dan CVI.

Tabel 2. Hasil Validasi

No Butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	CVI	Status Soal
1	5	0	1,0		Terpakai
2	5	0	1,0		Terpakai
3	5	0	1,0	0,81	Terpakai
4	5	0	1,0		Terpakai
5	4	1	0,6		Revisi
6	5	0	1,0		Terpakai
7	5	0	1,0		Terpakai
8	5	0	1,0		Terpakai
9	4	1	0,6		Revisi
10	4	1	0,6		Terpakai
11	5	0	1,0		Terpakai
12	4	1	0,6		Revisi
13	4	1	0,6		Revisi
14	4	1	0,6		Revisi
15	3	2	0,2		Revisi
16	5	0	1,0		Terpakai
17	5	0	1,0		Terpakai
18	5	0	1,0		Terpakai
19	4	1	0,6		Revisi
20	5	0	1,0		Terpakai
21	5	0	1,0		Terpakai
22	3	2	0,2		Revisi
Total			18,0		

Berdasarkan hasil perhitungan indeks CVR pada setiap item pernyataan didapatkan hasil bahwa buku panduan yang telah dikembangkan valid/diterima dan telah memenuhi validitas item. Kemudian dilanjutkan menghitung indeks validitas isi CVI dan didapatkan bahwa buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring memperoleh skor CVI = 0,81. Berdasarkan kategori hasil perhitungan CVI, maka Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP berkategori Sangat Sesuai dengan skor CVI = 081.

Pada tahap Disseminate ini buku panduan konseling kognitif behavioral dilakukan uji coba pada sasaran yang sesungguhnya yaitu siswa yang mengalami kebahagiaan yang

rendah untuk menguji keefektifitasan buku panduan. Uji keefektifitasan dilakukan dengan menganalisis pre-test and post-test design menggunakan uji t dengan bantuan SPSS windows 20.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Statistic	Shapiro-Wilk df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,956	5	0,777
<i>Posttest</i>	0,987	5	0,967

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau Sig. untuk data nilai pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,777 dan 0,967, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
0,083	1	8	0,781

Berdasarkan hasil uji homogenitas data, diketahui nilai probabilitas atau Sig. data nilai pretest dan posttest sebesar 0,781, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi.

Tabel 5. Hasil Uji T-test

Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference						Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t		
	192,00	1,30384	0,58310	17,58107	20,81893	32,928	4	0,000

Berdasarkan hasil uji t-test data pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,00, nilai probabilitas ini lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H0 ditolak. Dengan demikian, penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP, selanjutnya dilakukan perhitungan uji effect size cohen's untuk mengetahui tingkat efektifitas dari buku panduan konseling dan didapatkan ES= 14, 725 yang berarti penelitian ini termasuk ke dalam kategori ES Sangat Tinggi.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aziz, 2020) dengan judul penelitian "Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa". Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa efektivitas konseling kognitif behavioral dengan Teknik restrukturisasi pikiran efektif dalam meningkatkan self defference siswa sama halnya dengan penelitian penulis yang mendapatkan hasil bahwa konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Edi Kurniawan, Muhammad Japar & Anwar Sutoyo (Kurniawan et al., 2020) terkait “Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce The Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati”. Dalam penelitian ini menyatakan bahwasannya teknik restrukturisasi kognitif, teknik instruksi diri, dan kombinasi teknik restrukturisasi kognitif dan teknik instruksi diri efektif untuk mengurangi kecemasan sosial, dan dapat digunakan oleh konselor. Dalam penelitian ini ditemukan fakta bahwasannya kecemasan sosial yang terjadi pada peserta didik cenderung membuat peserta didik menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Keunggulan penelitian ini adalah dapat digunakan untuk mengatasi masalah kebahagiaan siswa yang masih rendah dengan menggunakan layanan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring. Sedangkan keterbatasan penelitian ini adalah produk berupa buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa yang disusun ditujukan kepada siswa SMP sehingga jika buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa akan digunakan pada jenjang sekolah yang lebih tinggi maka diperlukan penyesuaian-penyesuain tergantung pada perkembangan siswa.

CONCLUSIONS

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP memiliki validitas isi yang baik dan layak digunakan. Dan hasil penelitian ini membahas tentang kebahagiaan siswa yang masih rendah dan masih jarang dibahas oleh peneliti yang lain menggunakan layanan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring. Terkait keefektifan buku panduan, berdasarkan hasil penelitian data, maka Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Efektif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP.

REFERENCES

- Annisa, D. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Aziz, M. A., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2020). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 4(1), 74-80.
- Aliem, N., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2019). Group counseling with cognitive restructuring technique to improve the self-efficacy and assertiveness of students who experienced advanced study anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 106-112.
- Budiono, S. E., Suranata, K., Arum, D., & Metra, W. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. 9(1), 438–445.
- C., C. N. (2017). Hubungan Perilaku Prosocial Dengan Kebahagiaan Siswa SMP An-Nur Bululawang Malang. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 01, 1–7.

- Dantes. (2017). *Desain Eksperimen Dan Analisis Data*. In PT Raja Grafindo Persada.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 59-68.
- Krisnayana, I. N. T. A., Nengah, N., Antari, M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2020). Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce The Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(24), 151–158.
- Kurniawati, S. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Made, N. I., Angreni, R., Konseling, P. B., Ilmu, J., Psikologi, P., Bimbingan, D. A. N., Pendidikan, F. I., & Ganesha, U. P. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Berbasis Website Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 151(April), 10–17.
- Muqoddimah. (2019). layanan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 20 bandar Lampung. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), 1–19.
- Putra, D. P. (2019). Hubungan Kesabaran Dengan Kebahagiaan Pada Siswa Sltip Yang Ibunya Bekerja. *F Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology*, 224(11), 122–130.
- Pebriyanti, N. P. D. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).