

Analysis of the Implementation of Individual Counseling by Counseling Guidance Teachers with the CBT Approach to Overcome Student Delinquency Problems in Schools

Netrawati¹, Neviyarni.S², Yarmis Syukur³, Dina Sukma⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: netrawatiunp07@gmail.com.

Abstract

This study aims to prevent juvenile delinquency behavior by developing a counseling model of cognitive behavioral therapy (CBT). The problem of counseling skills for counseling teachers is an interesting study to do because in the industrial revolution era there were many problems for adolescents. The counseling model of cognitive behavioral therapy (CBT) is important to train teachers BK because this counseling model has a problem-solving focus on cognitive restructuring compared to other counseling models and approaches. The development of this model training was carried out for BK Teachers at SMP and SMA Padang Panjang. Based on the results of the descriptive analysis that has been carried out, it shows that the implementation of individual counseling by BK teachers with the CBT approach is generally in the medium category with an achievement of 74.6%. Furthermore, the implementation of individual counseling by BK teachers with the CBT approach is in the high category with an achievement of 17.6% and a small proportion is in the low category with an achievement of 5.9%. The results of this analysis illustrate that, the implementation of individual counseling by BK teachers with the CBT approach still needs to be developed.

Keywords: *Delinquency, Cognitif Behavioral Therapy, Counseling Guidance Teacher*

How to Cite: Netrawati¹, Neviyarni. S², Yarmis Syukur³, Dina Sukma⁴. 2020. *Analysis of the Implementation of Individual Counseling by Counseling Guidance Teachers with the CBT Approach to Overcome Student Delinquency Problems in Schools*. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. 179-183, DOI: 10.24036/00440kons2021



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. ©2019 by author

Introduction

Dewasa ini terapi perilaku kognitif (CBT) mengacu pada pendekatan terapeutik populer yang telah diterapkan pada berbagai masalah. Teori cognitive behavioral memandang bahwa perkembangan manusia didasarkan pada pengalaman belajar yang berbeda pada masing masing individu, pengalaman unik yang diberikan oleh lingkungan dan pemahaman kognisi individu terhadap dunia (Capuzzi & Stauffer, 2016, p. 230). Selanjutnya, Aaron T. Beck menjelaskan sifat dasar manusia berfokus pada kognisinya, dimana dalam hal ini lebih lanjut dijelaskan bahwa 1) komunikasi internal individu dapat diakses melalui introspeksi, 2) keyakinan individu memiliki makna yang sangat pribadi, dan 3) interpretasi ini hanya dapat ditemukan oleh individu sendiri bukan oleh orang lain/konselor (Chao, 2015, p. 166). Pendekatan cognitive behavioral ini berfokus pada kognisi. Reaksiemosi, reaksiperilaku dan reaksi psikologis individu memiliki hubungan dengan kognisi (saling mempengaruhi). Di sisi lain, situasi (kondisi lingkungan) juga mempengaruhi kognisi individu. Kendall (dalam Joyce Beaulieu & Sulkowski, 2015, p.27) menjelaskan bahwa model pendekatan cognitive behavioral ini mengarahkan yaitu bagaimana kognisi individu memediasi emosinya dan bagaimana respon perilaku individu terhadap situasi, yang tentunya akan mempengaruhi dalam waktu jangka pendek dan bahkan jangka panjang.

Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk memberikan survei komprehensif tentang meta-analisis yang memeriksa kemanjuran CBT. Beberapa penelitian telah menguji keefektifan CBT dalam mereduksi depresi, stres, maupun modifikasi perilaku. Salah satunya untuk mengatasi kecemasan sosial bagi narapidana. Penelitian tersebut menggunakan studi pustaka dan membuktikan bahwa 15,8% narapidana

cukup sering mengalami kecemasan sosial setelah keluar dari penjara, terutama bagi mereka yang telah 10 tahun di penjara. Bentuk terapi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah dengan memanfaatkan al-Qur'an, hadis, serta sumber ajaran Islam lainnya untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif para narapidana. Penelitian lain membuktikan bahwa CBT juga terbukti bisa menangani trauma seorang anak korban pelecehan seksual dan mengatasi perilaku kenakalan remaja (Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A., 2012). Dalam penelitian ini anak yang menjadi korban dalam penelitian tersebut menjadi tidak berdaya secara mental, dan tubuhnya juga terluka akibat pelecehan yang dialami. Teknik CBT yang digunakan telah mengubah pandangan objek bahwa ia masih punya masa depan, dan orang tuanya semakin giat beragama karena mendapat bantuan berupa pemahaman Islam oleh peneliti

Cognitif behaviour therapy dirancang untuk membantu individu memperoleh insight terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang rasional sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif (spiegler & guevremont, 2003). *British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies* (2006) menyatakan *cognitive behaviour therapy* adalah terapi yang membantu individu merubah cara berfikir dan perilakunya sehingga perubahan itu membuat individu merasa lebih baik, dan terapi ini berfokus pada *here and now* serta kesulitan yang dihadapi. Dengan demikian *cognitive behaviour therapy* merupakan suatu terapi yang membantu individu mengevaluasi kembali persepsi, keyakinan, cara berfikir, dan perilaku yang tidak adaptif yang disebabkan oleh masalah yang dihadapinya. Dalam konseling individu konseli diharapkan dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dengan masyarakat sekitarnya. Pemilihan dan penyesuaian yang tepat dapat memberikan perkembangan yang optimal kepada individu dan dengan perkembangan ini individu dapat lebih baik menyumbangkan dirinya atau ambil bagian yang lebih baik dalam lingkungannya. Pada umumnya Guru BK hanya melakukan layanan konseling individual dengan pendekatan konvensional, padahal banyak pendekatan yang mampu dikombinasikan pada pelaksanaan layanan konseling individual salah satunya yaitu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki pandangan yang khas dalam melihat sebuah masalah yang dialami oleh seorang individu. Setiap masalah yang ada merupakan *negative thought* dan *cognitive distortion* yang bersumber dari *core belief* yang maladaptif (Corey, 2013). Oleh sebab itu, konseling CBT berfokus pada proses mengubah *negative thought* dan *cognitive distortion* menjadi lebih adaptif kembali, dengan tujuan agar individu tersebut memiliki *core belief* yang lebih adaptif sehingga perasaan dan perilaku individu tersebut dapat menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Corey (2012) mengatakan bahwa dalam penerapan konseling CBT, keputusan yang diambil oleh konselor untuk menggunakan teknik-teknik tertentu harus berdasarkan tujuan dan keefektifan yang dimiliki. Dalam praktik konseling CBT, pemilihan teknik cukup luas, dan banyak di antara para konselor CBT sangat eklektik (integratif) dalam menerapkan teknik pada proses konseling yang dilakukan, (Wijayanti, W. (2017). Mereka lebih fleksibel dalam menggunakan beberapa teknik dari banyak pendekatan konseling untuk membantu konselinya mengentaskan permasalahan yang dihadapi, khususnya untuk mengubah pola berpikir, perasaan, dan perilaku yang dimiliki oleh konseli mereka (Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M, 2018).

Namun kenyataan dilapangan Guru BK belum memahami pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dan belum terlaksananya layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan CBT. Salah satu permasalahan yang cocok menggunakan CBT yaitu kenakalan remaja yang marak terjadi di sekolah dan masyarakat. Di Indonesia masalah kenakalan remaja dirasa telah mencapai tingkat yang cukup meresahkan bagi masyarakat (Prasasti, 2017). Kondisi ini memberi dorongan kuat kepada pihak-pihak yang bertanggung jawab mengenai masalah ini, seperti kelompok edukatif di lingkungan sekolah. Demikian juga pemerintah sebagai pembentuk kebijakan umum dalam pembinaan, penciptaan, dan pemeliharaan keamanan dan ketertipan masyarakat. Di Sumatera Barat akhir-akhir ini terjadi peningkatan kenakalan remaja dalam bentuk tawuran antar pelajar dan remaja. Dan dibeberapa kota dan kabupaten di Sumatera Barat, termasuk Kota Padang Panjang (Khair & Aviani, 2019).

Penelitian yang dilakukan dengan kenakalan remaja dan konseling CBT, masih ditemukan remaja yang melakukan kenakalan yang meresahkan masyarakat dan dunia pendidikan. Remaja yang memiliki perilaku *delinquency*/nakal dilatar belakanginya oleh teman sebaya, keluaraga, dan kepribadian. Kondisi ini perlu mendapatkan penanganan dengan segera, salah satu yang dapat memberikan perlakuan adalah guru BK di sekolah. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang akan dihadapi remaja berkenaan dengan perilaku *delinquency* hasil penelitian yang dijelaskan sebelumnya, maka perlu dilakukan upaya pelatihan untuk Guru BK dengan konseling CBT untuk mengatasi perilaku *delinquency* remaja.

Method

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif, pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket model skalalikers. Sampel penelitian ini guru BK se-Kota Padang Panjang. Data di analisis menggunakan analisis deskriptif dengan memanfaatkan program SPSS. 20.

Results and Discussion

1. Pelaksanaan Konseling CBT

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Pelaksanaan Konseling CBT

Skor Interval	Kategori	Frekuensi	%
≥ 46	Tinggi	3	17,6
31 – 45	Sedang	13	76,4
≤ 30	Rendah	1	5,9
Total		17	100

Pada tabel 1. Memperlihatkan bahwa sebagian besar pelaksanaan konseling CBT oleh guru bimbingan dan konseling berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 76,4%. Sebagian yang lain berada pada kategori tinggi sebanyak 17,6% dan pelaksanaan konseling CBT oleh guru yang berada pada kategori rendah sebanyak 5,9%.

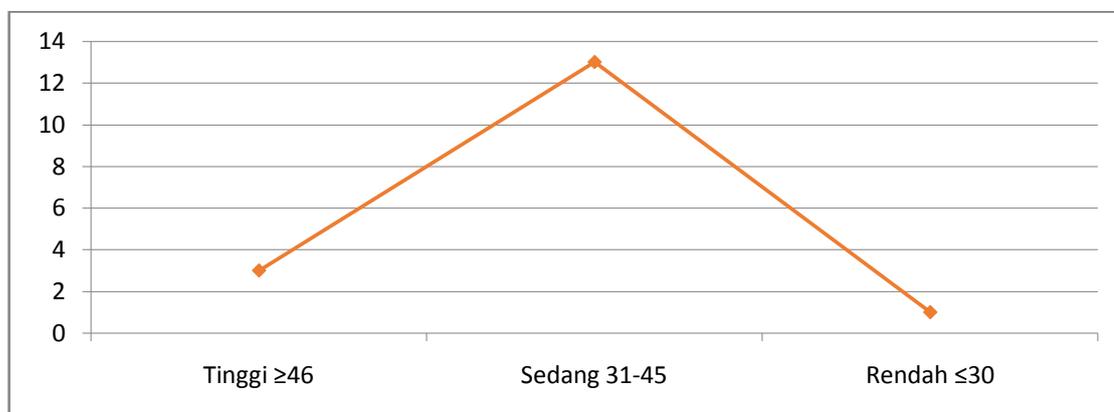


Diagram. 1

2. Analisis Deskriptif Pelaksanaan Konseling CBT Untuk Mengatasi Masalah Delinquency Siswa di Sekolah

Tabel 2. Hasil analisis pelaksanaan konseling CBT

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pelaksanaan Konseling CBT	17	22	50	35,12	8,253
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling CBT memiliki nilai terendah sebesar 22, nilai tertinggi sebesar 50, kemudian nilai rata-rata sebesar 35,12 dan standar deviasinya (tingkat sebaran data) sebesar 8,253. dari data nilai rata-rata 35,12 artinya, guru masih perlu meningkatkan keterampilan dalam memberikan konseling CBT untuk membantu permasalahan delinquency di sekolah, untuk itu masih perlu dilakukan pelatihan atau *coaching* konseling CBT.

Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang yang meliputi menyerang secara fisik (memukul, merusak, menendang),

menyerang dengan kata-kata, mencela orang lain, menyerbu daerah lain, mengancam daerah lain, main perintah, melanggar milik orang lain, tidak mentaati perintah (Yahya & Megalia, 2016). Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) merupakan hal yang penting untuk mengatasi kenakalan pada remaja (Mega Ralasari, 2015).

Berlangsungnya pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), dimana peneliti sebagai instruktur tentunya mengalami beberapa hambatan yaitu antara lain: Pada awal pertemuan, peneliti kesulitan untuk menghilangkan ketegangan dan membangun keaktifan peserta pelatihan. Namun hal itu dapat diatasi dengan cara memulai pertemuan dengan pengenalan menggunakan permainan. Memulai permainan tersebut menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga ketegangan mereka berkurang mereka mulai merasa nyaman dan mulai aktif mengungkapkan identitas diri mereka. Selanjutnya suasana konseling tercipta kedekatan dan keakraban.

Hambatan yang lain, peneliti cukup kesulitan untuk mengumpulkan peserta pelatihan tepat waktu. Sehingga pada awal-awal pertemuan sering sekali pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tidak tepat waktu sesuai kesepakatan. Dalam hal ini peneliti mengatasinya dengan cara memberikan reward kepada peserta pelatihan yang datang tepat waktu dan fanishment bagi peserta pelatihan yang tidak tepat waktu. Sehingga dengan adanya reward dan fanishment ini membuat peserta pelatihan berlomba-lomba untuk datang tepat waktu. Dengan demikian pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dapat berjalan sesuai dengan waktu yang telah disepakati.

Conclusion

Perkembangan remaja yang sukses adalah ditandai dengan identitas diri dan perilaku yang baik, tetapi tidak semua remaja memilikinya dan bagi mereka yang gagal pengembangan tugas menunjukkan perilaku kenakalan. Ini penelitian dilakukan untuk menggambarkan pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan *Cognitif behavior therapy* di sekolah. Studi ini menjadi penting mengingat remaja adalah estafet bangsa yang mau menjadi ahli waris bangsa, jika remaja berada dalam kondisi buruk syaratnya, bangsa ini akan hancur. Studi ini bertujuan untuk mencegah perilaku kenakalan pada remaja oleh menggunakan terapi perilaku kognitif. Konselingterapi perilaku kognitif yang tepat untuk gangguan kenakalan tersebut perilaku pada remaja. Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan CBT untuk mengatasi masalah delinquency siswa di sekolah secara umum berada pada kategori sedang, masih perlu usaha guru bk untuk meningkatkan kemampuannya, dalam melaksanakan konseling CBT untuk membantu masalah siswa di sekolah. Kondisi ini menggambarkan bahwa pelaksanaan konseling oleh guru BK dengan pendekatan CBT belum sepenuhnya dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi masalah. Selanjutnya, guru BK perlu merencanakan membuat program untuk melakukan pelatihan CBT lanjutan dalam memantapkan teknik konseling CBT dalam mengatasi masalah *delinquency* siswa. dan guru BK juga perlu memperluas pengalamannya untuk menerapkan pendekatan dan teknik CBT untuk masalah masalah siwa yang lainnya, seperti kecemasan, prokrastinasi, trauma, agresive dan *adiction game* online.

References

- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* New Jersey: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (8th edition)*. American Board of Professional Psychology: Brooks/Cole.
- Chao, R. C. L. (2015). *Counseling psychology: An integrated positive psychological approach* New Jersey: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th edition)*. California: Brooks/Cole.
- Claudia, R. (2014). Dampak Psikologis Pengalaman Kekerasan pada Dua Wanita dan Rencana Tindak Lanjut Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Psiko Edukasi*, 12(2), 110-123.
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental psychology*. Tata McGraw-Hill Education.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- Joyce, Beaulieu, D., & Sulkowski, M. L. (2015). *Cognitive behavioral therapy in K-12 school settings: a practitioner's toolkit*. New York: Springer Publishing Company.

-
- Khair, U., & Aviani, Y. I. (2019). Intensi Perilaku Tawuran Ditinjau Dari Theory of Planned Behavior. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Landenberger, N. A., & Lipsey, M. W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of Experimental Criminology*, 1(4), 451–476.
- Mega Ralasari, T. (2015). Upaya perubahan perilaku membolos siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Muri'ah, D. R. H. S., & Wardan, K. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Literasi Nusantara.
- Netrawati, N., Karneli, Y., Firman, F., & Syukur, Y. (2019). Anaysis of Delinquency Behavior in Adolescents and the Prevention By Using Cognitive Behavioral Therapy Counseling. 5th *International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*. Atlantis Press.
- Perry, M. J., & Mandell, W. (1995). Psychosocial factors associated with the initiation of cocaine use among marijuana users. *Psychology of Addictive Behaviors*, 9(2), 91.
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 28–45.
- Sukron, M. (2009). Perbandingan antara pemikiran Kartini Kartono dan Soerjono Soekanto tentang penanggulangan kenakalan remaja ditinjau dari konsep pendidikan Islam. *Jurnal IAIN Walisongo*.
- Willis, S. (2010). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36
- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Vii B Di Smp Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 26-31.
- Mayang, N. (2013). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto. *Jurnal BK Unesa*, 3(1).
- Prihatiwi, D. N. (2018). Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Pada Mts Guppi 2 Tanjung Karang Tahun Pelajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Situmorang, D. D. B. (2018). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik passive dan active music therapy terhadap academic anxiety dan self-efficacy. Unpublished master's thesis). Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36.
- Wijayanti, W. (2017). Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Singorojo Kendal (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
-