



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

**PENGEMBANGAN EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI
DALAM BERSOSIAL MEDIA SISWA SMA YA BAKII KESUGIHAN**

Shihatus Sirri¹, Khulaimata Zalfa², Yusuf Hasan Baharudin³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

shihatussirri@gmail.com¹, zalfazein@gmail.com², yusuf.hasan.b@gmail.com³

Abstrak

Tujuan penelitian ini: (1) untuk mendapatkan gambaran kesadaran diri dalam bersosial media siswa sebelum kesadaran diri dalam bersosial media siswa diberikan layanan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)*, (2) untuk mengetahui bagaimana kesadaran diri dalam bersosial media siswa setelah diberikan layanan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* dan (3) untuk mengetahui bagaimana efektivitas teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk meningkatkan kesadaran diri dalam bersosial media siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media sebelum diberi layanan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh oleh siswa sebelum diberikan layanan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* adalah antara 55-72, sedangkan mean pre test pada *Paired Samples Statistics* adalah 58,00. Ini berarti bahwa kesadaran diri siswa dalam bersosial media adalah rendah. (2) Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media setelah diberikan layanan teknik *cognitive behavior therapy* adalah naik menjadi sedang dan ada yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh siswa adalah antara 72-95. Sedangkan mean post test pada *Paired Samples Statistics* 83,12. Ini berarti bahwa Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media setelah diberikan layanan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* meningkat. (3) Ada peningkatan yang signifikan kesadaran diri dalam bersosial media siswa antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)*. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, di mana tingkat signifikansi $< 0,005$ ($0,00 < 0,05$), berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima artinya bahwa Ada peningkatan yang signifikan kesadaran diri dalam bersosial media siswa antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)*.

Kata Kunci: *Teknik cognitive behavior therapy (CBT), Kesadaran diri (Self Awareness)*

A. Pendahuluan

Data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) mengungkapkan jumlah pengguna internet tahun 2017 telah mencapai 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,68 persen

dari total jumlah penduduk Indonesia. Jumlah tersebut menunjukkan kenaikan sebesar 10,56 juta jiwa dari hasil survei pada tahun 2016. Demikian diumumkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) setelah melakukan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet di Indonesia.

Secara positif teknologi seperti sosial media memberikan kemudahan dalam transaksi jual beli, dan memudahkan orang untuk mencari informasi, bisa menjadi suatu inovasi perkembangan pembelajaran pada pendidikan dasar di Indonesia. Alternatif yang bisa disebut sebagai Pendidikan Teknologi Dasar (PTD) merupakan salah satu teknologi dalam memperkenalkan teknologi secara dini kepada anak Indonesia, dalam program tersebut para siswa diperkenankan untuk terlibat aktif berinteraksi dengan teknologi sehingga memberikan stimulasi pengembangan kemampuan problem solving, kreativitas, dan inovasi dalam bidang teknologi, dengan demikian pendidikan teknologi yang diberikan secara proporsional mengembangkan keterampilan berpikir teknologi dan keterampilan vokasional sebagai akumulasi dari proses berpikir teknologi (Chandra dan Rustaman, 2009).

Sedangkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh internet antara lain meliputi pornografi, penipuan, pembobolan kartu kredit, dan juga digital piracy. Kehadiran media sosial, seperti Facebook, Instagram, Blog, Path, BBM, dll., membawa perubahan yang sangat besar dalam berkomunikasi. Apalagi media sosial tersebut dapat dilihat melalui telepon genggam atau telepon seluler (ponsel) yang setiap orang bisa memilikinya. Celakanya, apresiasi sebagian orang terhadap etika ber-media sosial sangat rendah karena tidak ada regulasi yang langsung meng-intervensi. Selain itu sosialisasi terkait dengan aturan main agar tetap pada koridor hukum juga tidak ada. Akibatnya, sebagian orang tidak memahami dampak hukum jika memakai media sosial sebagai tempat menuliskan sesuatu yang merugikan pihak lain, seperti menyebarkan fitnah, memutarbalikkan fakta, menyebarkan kabar bohong, dan lain-lain. Sosialisasi UU ITE (Informasi dan Transaksi Elektronik) No 11 Tahun 2008 juga tidak merata sehingga banyak orang yang tidak mengetahui pasal-pasal di UU itu yang bisa menjerat perbuatan yang melawan hukum.

Contoh kasus Nur Arafah atau Farah, seorang pelajar SMA asal Bogor, divonis 2 bulan 15 hari dengan masa percobaan 5 bulan lantaran terbukti menghina Felly Fandani via Facebook. Dia dijerat Pasal 310 dan 311 KUHP dan UU ITE, Pasal 27 ayat 3. Kasus ini bermula pada Juli 2009 lalu. Saat itu Felly yang marah lantaran cemburu, menulis komentar di

status Facebook Ujang. Karena membaca tulisan yang dianggap memaki-makinya, Farah lalu membalas dengan lebih pedas. Tulisan itu yang kemudian dilaporkan Felly dan ibunya ke polisi (merdeka.com, 1/9-2014).

Memperhatikan kasus yang dikemukakan pada bagian sebelumnya, ditengarai bahwa tujuan ranah afektif belum tercapai. Ini terkait dengan pembelajaran sikap dan lebih spesifik lagi dimulai dari hal yang sederhana tetapi sulit dilakukan, yaitu memiliki kesadaran (awareness) yang baik. Pembelajaran sikap yang dimaksud adalah pengalaman belajar yang berkenaan dengan bidang sikap, yang mencakup latihan kesadaran diri (self awareness).

Self awareness atau kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri. Self awareness atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan. (Laila Maharani dan Meri Mustika, 2016; 19-20)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan terapi yang dipusatkan pada keadaan “disini dan sekarang”, yang memandang individu sebagai pengambil keputusan penting tentang tujuan atau masalah yang akan diselesaikan dalam proses terapi.

Dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT) terdapat dua aspek yang menjadi tujuan terapi yaitu aspek kognitif dan behavior. Aspek kognitif antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavior ialah mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. (Ns Muhammad Suhron, 2017;76)

Tujuan dari Cognitive Behavior Therapy (CBT) menurut Oemarjoedi adalah untuk memodifikasi fungsi berfikir, perasaan, bertindak, dengan menekankan fungsi otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan mengambil keputusan kembali serta memutuskan hubungan negatif yang tercipta antara pikiran dan perilaku yang negatif, maka

secara keseluruhan cara berfikir dan berperilaku individu tersebut tidak mengarah pada maladaptive. (Ns. Retna Tri Astuti, dkk, 2018;36)

Dengan teknik ini, diharapkan dapat melatih siswa untuk melakukan perubahan-perubahan tingkah laku untuk membuktikan pikiran yang menyimpang. Cognitive behaviour therapy (CBT) menekankan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan-perubahan kognitif tersebut diperkuat dengan pelatihan tingkah laku. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan yang dihadapi oleh siswa secara cepat akan hilang, sehingga siswa dapat berfikir, merasa, dan bertindak dengan tepat.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan ini termasuk penelitian eksperimen, yang dilakukan selama 4 bulan dimulai dari bulan Januari-April 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor lain yang bisa mengganggu. Jadi eksperimen dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan (Umi Zulfa, 2011; 11).

Adapun bentuk atau desain eksperimennya adalah Nonequivalent Control Group Desain, yaitu eksperimen yang dilakukan dengan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian treatment pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control, akan tetapi kelompok eksperimen maupun kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015; 79).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Disebut pendekatan kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Untuk memperoleh data-data yang diperlukan, penelitian ini lebih banyak menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner atau angket (Saifudin Azwar, 2007; 5).

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Tingkat kesadaran diri dalam bersosial media anggota kelompok eksperimen yang rendah ditunjukkan dari aspek self awareness subjektif yaitu kemampuan untuk membedakan

dirinya dari lingkungan fisik dan sosial anggota kelompok eksperimen yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan ketidakmampuan anggota kelompok eksperimen mengenali emosi diri dan pengaruhnya saat menggunakan sosial media. Kemudian dari aspek self awareness objektif yaitu kapasitas untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya pengetahuan akan kekuatan dan keterbatasan diri anggota kelompok eksperimen, oleh sebab itu anggota kelompok eksperimen terlalu cepat mengambil kesimpulan atau memberikan reaksi atau respon terhadap suatu kejadian disosial media mereka, contoh seperti anggota kelompok eksperimen mempercayai berita hoax yang tersebar disosial media. Tingkat kesadaran diri dalam bersosial media siswa ditunjukkan dari aspek self awareness simbolik yaitu kemampuan untuk membentuk sebuah konsep dari diri dan berkomunikasi, serata menjalin hubungan. Hal ini ditunjukkan dari minimnya pengertian yang mendalam akan kemampuan diri sehingga seringkali menghambat komunikasi dan menimbulkan kesalahpahaman dilingkaran lingkungan pertemanan sosial media mereka. Namun setelah dilakukan bimbingan kelompok menggunakan teknik cognitive behaviour therapy (CBT) kesadaran diri dalam bersosial media anggota kelompok eksperimen meningkat.

Kesadaran diri dalam bersosial media dinyatakan tinggi manakala mereka dapat mengenal emosi diri dan pengaruhnya, menegetahui kekuatan dan keterbatasan diri, dan pengertian yang mendalam akan kemampuan diri, jika sebaliknya maka dinyatakan rendah. Oleh sebab itu salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri dalam bersosial media yakni dengan teknik cognitive behaviour therapy (CBT) dengan cara mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi siswa belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif, dan mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran, dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas dalam aspek behaviour.

Peneliti menemukan bahwa teknik cognitive behaviour therapy (CBT) mampu meningkatkan kesadaran diri dalam bersosial media anggota kelompok eksperimen pada 3 aspek: self awareness subjektif, self awareness objektif, dan self awareness simbolik yakni anggota kelompok mampu mengenal emosi diri dan pengaruhnya, menegetahui kekuatan dan keterbatasan diri, dan pengertian yang mendalam akan kemampuan diri ketika menggunakan

sosial media, sehingga anggota kelompok eksperimen akan melakukan hal-hal yang tidak lepas dari nilai-nilai dan norma-norma yang ada dalam sosial media.

Dengan demikian adanya peningkatan kesadaran diri dalam bersosial media sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan kelompok menggunakan teknik cognitive behavior therapy (CBT) yang dilakukan oleh peneliti memberikan indikasi bahwa teknik cognitive behavior therapy (CBT) dapat membantu meningkatkan kesadaran diri siswa. Akan tetapi perlu adanya pertimbangan yang lebih seksama dalam penerapannya. Karena latar belakang sosial, budaya, subjek yang mempengaruhi faktor keefektifan teknik cognitive behavior therapy (CBT).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Efektivitas Penggunaan Teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk Meningkatkan kesadaran diri dalam bersosial media siswa SMA Ya BAKII Kesugihan”. Selanjutnya setelah data dari hasil penelitian diolah dengan menggunakan perhitungan statistik SPSS 16.0 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media sebelum diberi layanan teknik cognitive behavior therapy (CBT) adalah rendah. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh oleh siswa sebelum diberikan layanan teknik cognitive behavior therapy (CBT) adalah antara 55-72, sedangkan mean pre test pada Paired Samples Statistics adalah 58,00. Ini berarti bahwa kesadaran diri siswa dalam bersosial media adalah rendah.
2. Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media setelah diberikan layanan teknik cognitive behavior therapy adalah naik menjadi sedang dan ada yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor angket yang diperoleh siswa adalah antara 72-95. Sedangkan mean post test pada Paired Samples Statistics 83,12. Ini berarti bahwa Kesadaran diri Siswa dalam bersosial media setelah diberikan layanan teknik cognitive behavior therapy (CBT) meningkat.
3. Ada peningkatan yang signifikan kesadaran diri dalam bersosial media siswa antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT). Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, di mana tingkat signifikansi $< 0,005$ ($0,00 < 0,05$), berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima artinya bahwa Ada peningkatan yang signifikan kesadaran diri dalam bersosial media siswa

antara sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT).

Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin. (2007). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- KOMINFO. (2018, 19 Februari). Jumlah Pengguna Internet 2017 Meningkat, Kominfo Terus Lakukan Percepatan Pembangunan Broadband. Diperoleh 26 Oktober 2018, dari https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfo-terus-lakukan-percepatan-pembangunan-broadband/0/siaran_pers
- Maharani, Laila, Meri Mustika. 2016. Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasi Bidang BK Pribadi). Jurnal Bimbingan dan KOnseling 03 (1) 2016.
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta
- Suhron, Muhammad. (2017), Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem, Jakarta: Mitra Wacana Media
- Tri Astuti, Retna. Dkk. (2018), Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Dissorder (PTSD), berdasarkan penelitian terkini, Magelang: Unimma Press
- Zulfa, Umi. (2011). Metode Penelitian Sosial. Yogyakarta : Cahaya Ilmu