

Original Article

Konseling kelompok *restructuring cognitive* efektif untuk meningkatkan kematangan emosi siswa terisolir kelas VII SMPN 9 Surabaya

Dwi Wahyuningtyas^{1*)}, Boy Soedarmadji²⁾

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹²

*) Alamat korespondensi: Jl. Setro Baru Utara II no 58 Surabaya, Jawa Timur, 60134 Indonesia E-mail: sawanu68@gmail.com

Article History:

Received: 15/07/2020;
Revised: 05/08/2020;
Accepted: 20/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Wahyuningtyas, D & Soedarmadji, B. (2020).
Konseling kelompok *restructuring cognitive* efektif untuk meningkatkan kematangan emosi siswa terisolir kelas VII SMPN 9 Surabaya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 169–174. DOI: 10.26539/terapeutik.42398



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. © 2020, Wahyuningtyas, D & Soedarmadji, B (s).

Abstrak: Kematangan emosi siswa adalah bentuk kesiapan diri siswa agar mampu menempatkan dirinya dan beradaptasi pada lingkungan baru. Hal ini tidak nampak pada siswa-siswa terisolir. Penelitian ini bertujuan untuk mengentaskan siswa-siswa terisolir agar mampu mencapai kematangan emosional sehingga dapat menjadi individu yang aktif. Populasi penelitian ini adalah 40 siswa dan didapatkan 5 sampel siswa dengan metode *purposive sampling*. Hasil mean setelah diberikan perlakuan naik dari 42.8 menjadi 64.2. Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa bahwa $Z (-2.032)$ dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai 0,042 dimana $0,042 \leq 0,05$. Maka *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kematangan emosi siswa SMPN 9 Surabaya

Kata Kunci: Konseling kelompok, Remaja, Restrukturisasi Kognitif

Abstract: Student's maturity is the shape of readiness to make them able place themselves and resilience towards new habit and place. These things didn't appear to student who isolated themselves. The research's goal to make isolated student become more active in the class. The population of this study is 40 and got 5 samples by using purposive sampling. The mean result shows there is increasing number before and after treatment 42.8 to 64.2. The analysis using Wilcoxon shows that $Z (-2.032)$ with *Sig (2-tailed)* is 0,042. Based on the result we can conclude that *restructuring cognitive* in group counseling is effective enough to increase maturity to the student of SMPN 9 Surabaya.

Keywords: Group Counseling, Teenager, Restructuring Cognitive

Pendahuluan

Manusia memiliki tiga aspek dalam dirinya, yaitu afektif, motorik, dan kognitif. Afektif adalah segala sesuatu dalam diri manusia yang berkaitan dengan perasaan atau emosi sehingga memunculkan respon baik yang berorientasi ke dalam dan keluar. Motorik adalah segala hal yang berhubungan dengan gerak dan perilaku manusia yang ditunjukkan dengan raga. Sementara kognitif adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan proses berpikir manusia. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain. Kendati demikian, hal yang membentuk motif sehingga perilaku manusia muncul adalah kognitif dan afektif. Kedua hal yang terletak dalam internal manusia dan sulit terlihat ini perlu beberapa usaha untuk memunculkannya.

Jika kognitif cenderung dapat diukur menggunakan alat test (seperti test IQ), afektif lebih bersifat abstrak. Sifat abstrak afektif bukan berarti tidak dapat diukur, namun sifat keabstrakan ini kerap

menimbulkan perilaku yang menyimpang dari norma. Bukti paling banyak yang mendukung sifat abstrak afektif ini terjadi pada masa remaja. Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa ini sangat rentan, sebab terjadi fluktuasi emosional dalam diri mereka. Fluktuasi emosional ini yang membuat remaja cenderung melakukan anarkisme, vandalisme, pelecehan, pencurian, bolos, dan perilaku menyimpang lain yang tidak sesuai dengan norma masyarakat. Namun tidak semua perilaku negatif ditunjukkan dengan perilaku. Maka hal itulah yang kita kenal dengan prasangka. Justru emosi-emosi yang tidak dimunculkan tersebut membuat remaja kehilangan performanya sehingga lahirlah fenomena remaja-remaja yang terisolir dari lingkungannya. Jika digambarkan pada sebuah grafik sebetulnya ada sebuah bentuk totalitas pada remaja. Totalitas yang dimaksud adalah ada beberapa remaja yang sangat aktif namun di sisi lain ada sekelompok remaja yang sangat pasif.

Beberapa remaja memang akan menemukan jalan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang terjadi pada dirinya sehingga permasalahan emosional dapat berkurang secara ilmiah. Namun jika tidak direduksi sejak dini permasalahan fluktuasi emosi menanamkan *mindset* negatif pada individu remaja, sehingga individu tersebut tidak memiliki kecerdasan dan kematangan emosi sebab mereka tidak pernah menerimanya. Apabila hal tersebut dibiarkan hingga remaja tersebut dewasa, maka dirinya akan tumbuh menjadi individu yang tidak pandai membawa diri, buruk dalam pengelolaan emosi, gagal menyesuaikan diri, antisosial, dan rentan menimbulkan konflik. Oleh sebab itulah, pengetahuan kematangan emosi perlu disampaikan pada remaja yang terindikasi memiliki ciri-ciri perilaku yang bertolak belakang seperti perilaku yang terlalu aktif atau terlalu pasif. Sebab penelitian ini menasar pada aspek afektif, maka peneliti membuat spesifikasi kematangan emosional remaja yang terisolir. Hal ini dipilih sebab seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa memunculkan sisi afektif pada individu perlu usaha lebih mendalam.

Remaja yang ekspresif dan aktif cenderung memiliki emosi yang lebih lugas, tidak ditahan-tahan, dan gamblang sehingga peneliti berasumsi bahwa secara kasat mata remaja yang demikian tidak memiliki masalah emosi serius. Hal tersebut akan menjadi berbeda jika dibandingkan dengan remaja-remaja yang cenderung pasif. Remaja yang pasif cenderung tidak banyak menunjukkan apa yang dirasakan, apa yang dipikirkan, dan bersikap tidak menonjol. Hubungan antara kematangan emosional individu dengan perilaku yang ditunjukkan adalah semakin tinggi kematangan emosional maka semakin rendah emosi negatif. Kematangan emosi didukung oleh konsep diri dapat dijadikan sebagai konstruk psikologi positif (Lis, Suroso, & Pratikto, 2012)

Maksud dari kematangan emosional pada penelitian ini adalah sebuah kedewasaan sifat yang terjadi pada individu (Dalyono, 2014). Kematangan membentuk *'readiness'* atau kesiapan pada remaja. Kesiapan yang dimaksud adalah kesiapan-kesiapan bertingkah laku baik secara *insting* maupun yang dipelajari. Kematangan emosional secara harfiah dimaknai dengan kemampuan remaja dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan wajar dengan pengendalian diri, memiliki kemandirian, memiliki konsekuensi diri, serta memiliki penerimaan diri yang tinggi (Albin, 1669). Baik perilaku secara insting dan perilaku yang dipelajari tersebut sangat tidak nampak pada remaja yang terisolir, maka penelitian ini dikhususkan pada mereka. Kematangan emosional menjadi penting sebab secara tidak langsung hal ini menjadi prediktor individu. Individu-individu yang mencapai kematangan emosional tinggi cenderung tahu apa yang diinginkan dan tahu bagaimana mewujudkan keinginan tersebut (Zapata, 2015).

Sementara itu remaja dikatakan sudah matang secara emosi ketika: (1) mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang, (2) mampu menghadapi kenyataan, (3) mampu menilai secara positif pengalaman hidup, (4) mampu berpikir secara positif mengenai penilaian pribadi, (5) penuh harapan, (6) ketertarikan untuk memberi, (7) kemampuan untuk belajar dari pengalaman, (8) mampu untuk menangani permusuhan secara konstruktif, dan (9) berpikir terbuka (Kapri & Rani, 2014). Selain karakteristik tersebut, secara universal kematangan emosional pada remaja dimaknai dengan kemampuannya mengontrol emosi (Paramitasari & Alfian, 2012). Faktor yang membentuk kematangan emosional diantaranya adalah pola asuh orang tua dan lingkungan tempat tinggal. Kedua faktor ini berlaku untuk semua gender baik laki-laki dan perempuan (Jadhav, 2010).

Layanan Bimbingan dan Konseling sangat cocok jika dikaitkan dengan fenomena ini. Remaja dalam hal ini siswa yang terisolir mudah diamati ketika mereka sedang di dalam kelas. Siswa-siswa yang cenderung tidak menonjol, menarik diri, dan tidak menunjukkan kemampuan diri di dalam kelas kerapnya menjadi indikasi siswa terisolir. Remaja yang memiliki fluktuasi emosional tinggi kerap terjadi di sekolah menengah pertama. Dengan rentan usia 13-15 tahun, mereka baru saja menjadi dewasa dan belum memiliki pengalaman apapun dalam mengatur emosi. Berdasarkan asumsi itulah peneliti menelaah fenomena kematangan emosional siswa terisolir pada siswa SMP.

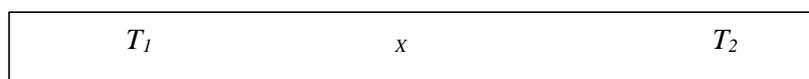
Pengetahuan dan latihan kematangan emosi perlu diterapkan secara terapeutik pada siswa. Hal ini karena bentuk kematangan emosi tidak nampak namun dampak dari ketidakmatangan tersebut nampak jelas. Guna mengimplementasikan layanan Bimbingan dan Konseling, peneliti menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosial siswa. Dengan latihan terhubung satu sama lain maka fenomena terisolir tersebut dapat sedikit berkurang.

Guna memberikan dampak yang lebih signifikan, dalam bimbingan kelompok diterapkan strategi *restructuring cognitive*. *Restructuring cognitive* adalah latihan untuk membentuk pola pikir individu yang sebelumnya negatif menjadi positif. Peneliti berasumsi untuk memunculkan kematangan emosional individu perlu adanya perubahan pola pikir, terutama tentang kedewasaan, pentingnya bersosial, dan kesadaran-kesadaran agar individu menjadi manusia yang kembali pada jati dirinya sebagai manusia yang mampu beradaptasi, saling membutuhkan satu sama lain, dan bergaul dengan sesama. Maka dengan jelas penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosional siswa terisolir.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kematangan emosional pada siswa yang terisolir mampu diatasi dengan beberapa latihan dalam sesi terapi, seperti pada penelitian Syaputra pada tahun 2018 yang membuktikan ada perubahan perilaku setelah sampel (siswa yang terisolir) diberikan terapi melalui konseling kelompok (Syaputra, 2018). Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti optimis bahwa akan ada perubahan perilaku positif pada siswa yang terisolir setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan *restructuring cognitive*.

Metode

Kuantitatif adalah sebutan untuk penelitian ini sebab ditinjau dari penggunaan berupa angka dan penggunaan berupa analisis statistik. Desain penelitiannya sendiri adalah *one group pre test-post test* dengan spesifikasi eksperimental (Sugiyono, 2013). Rancangan penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Alur penelitian

Populasi pada penelitian ini sebanyak 40 siswa kelas 7 yang diambil dari SMPN 9 Surabaya dengan rincian 15 siswa laki-laki dan 25 siswa perempuan. Populasi sendiri adalah sebuah wilayah baik berbentuk subyek dan obyek yang memberikan kuantitas dan karakter tertentu untuk memberikan informasi penelitian (Sugiyono, 2013). Skala kematangan emosi kemudian disebarakan pada populasi tersebut. Setelah melalui olah data, maka penelitian masuk pada tahap pengambilan sampel. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti (Saiduddin, 2013). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan berdasarkan perhitungan analisis didapatkan 5 sampel siswa untuk mendapatkan *treatment* dalam konseling kelompok. Penjabaran pemberian *treatment* atau perlakuan sebagai berikut

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2019. Pada pertemuan ini konselor mulai melaksanakan konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling, menjelaskan azas dan kontrak konseling, serta menjelaskan tujuan konseling kelompok.

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 17 Januari 2019. Pada pertemuan ini onselor mengulas pembahasan lanjutan dari pertemuan pertama dengan analisis permasalahan tiap anggota kelompok terhadap kematangan emosi siswa. Urutan pembahasan konseling kelompok antara lain konseli DM mempunyai masalah dengan keramaian, konseli DT mempunyai masalah kurang kasih sayang orang tua, konseli INA mempunyai masalah tentang pembawaan diri yang membuat ia sering ikut campur permasalahan orang lain, konseli YNP mempunyai masalah mengenai pelampiasan emosi pada orang lain, dan konseli PKG mempunyai masalah tidak berani berbicara didepan umum

Pertemuan Ketiga

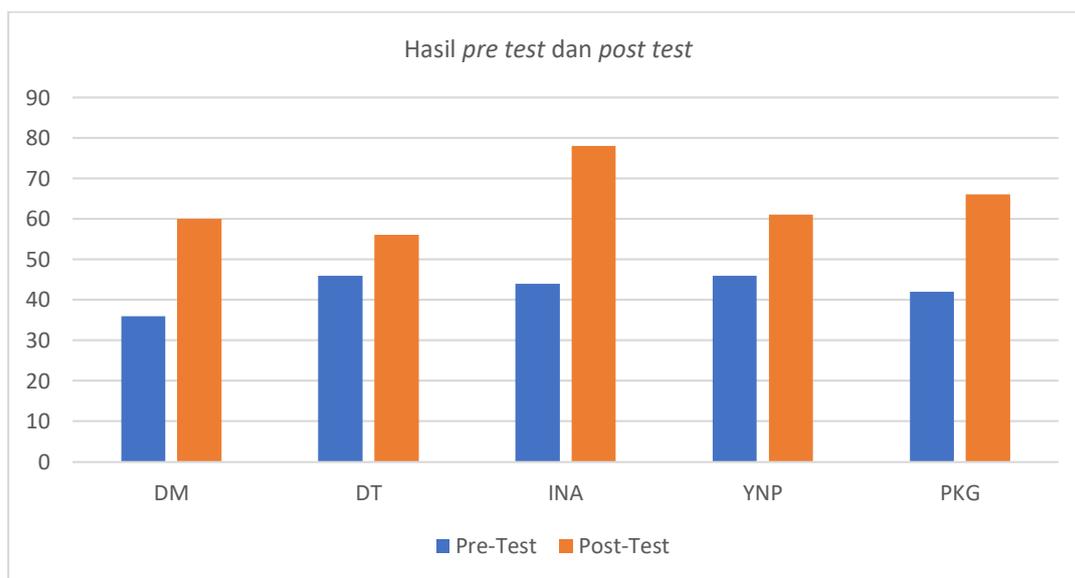
Pertemuan ketiga dilakukan pada tanggal 18 Januari 2019. Pada pertemuan ini konselor mengulas kembali permasalahan yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Konselor melakukan cek pemahaman dan konseli dapat memahami perilaku yang perlu diubah. Selanjutnya konselor menjelaskan strategi yang dapat membantu konseli agar permasalahan konseli dapat terselesaikan. Pada tahap ini pula konselor mengimplementasikan strategi *restructuring cognitive*.

Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat pada tanggal 21 Januari 2019, konselor megulas kembali pembahasan pada pertemuan ketiga. Setelah itu, konselor meminta konseli aktif memberi tanggapan mengenai permasalahan dari teman satu kelompok. Setelah itu konselor memberikan evaluasi dan memberikan beberapa penguatan.

Hasil dan Diskusi

Berikut adalah hasil mean skor *pre test* dan *post test* dalam sajian diagram batang:



Gambar 2. Hasil Statistik Perhitungan Pre test dan Post test

Guna mendapatkan angka lebih jelas tentang data tersebut, maka berikut data disajikan pada tabel lengkap dengan kategorinya:

Tabel 1 Hasil Skor dan Kategori *Pre test* dan *Post test*

No	Nama Responden	Hasil <i>Pre-test</i>	Kategori	Hasil <i>Post-test</i>	Kategori
1	DM	36	Rendah	60	Sedang
2	DT	46	Rendah	56	Sedang
3	INA	44	Rendah	78	Tinggi
4	YNP	46	Rendah	61	Sedang
5	PKG	42	Rendah	66	Sedang

Tabel 2 Hasil Hitungan Statistik *Pre test* dan *Post test*

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>pretest</i>	5	42.8000	4.14729	36.00	46.00
<i>posttest</i>	5	64.2000	8.49706	56.00	78.00

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2019

Berdasarkan sajian tabel dan diagram diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan angka antara sebelum dan sesudah sampel diberikan perlakuan. Kolom pada kategori juga mendukung adanya kenaikan yang sebelumnya rendah menjadi sedang dan tinggi. Perhitungan rata-rata keduanya juga menunjukkan adanya kenaikan. Guna menguji seberapa signifikan kenaikan yang terjadi, maka proses analisis selanjutnya dilakukan dengan uji wilcoxon pada SPSS.

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon pada SPSS menunjukkan bahwa $Z (-2.032)$ dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai 0,042 dimana $0,042 \leq 0,05$. Hasil 0.042 tersebut masuk dalam kategori signifikan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa *restructuring cognitive* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kematangan emosi siswa terisolir SMPN 9 Surabaya. Keberhasilan tersebut dapat dicapai karena beberapa faktor diantaranya pertama, teknik pengambilan sampel yang tepat sasaran. *Purposive sampling* lebih cocok diimplementasikan untuk konseling kelompok sebab untuk memulai konseling haruslah dengan permasalahan yang sudah terjadi. Meski konseling baik kelompok maupun individu memiliki tujuan terapeutik, konseling kelompok dapat dijadikan media untuk preventif melalui pengalaman-pengalaman yang dipaparkan antar konseli. Melalui dinamika kelompok inilah konseli mendapat pengalaman dan pelajaran penting untuk mawas diri.

Kedua, individu yang termasuk dalam konseling kelompok memiliki latar belakang yang mirip sehingga membuat mereka nyaman untuk terbuka satu sama lain. latar belakang mirip yang dimaksud adalah sama-sama terisolir dan sama-sama duduk di bangku kelas 7 SMP. Dan ketiga, waktu pemberian perlakuan yang pas tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lama rentang pertemuannya, sehingga tidak mengaburkan materi yang sudah didapat pada pertemuan sebelumnya. Seperti yang kita ketahui bahwa kegiatan siswa di dalam kelas kelas sangat padat. Belum lagi jika ada kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler. Pemilihan waktu juga turut berpengaruh pada hasil penelitian.

Simpulan

Melalui penelitian ini pula dapat membuktikan bahwa, siswa yang terisolir merupakan dampak perilaku dari permasalahan yang sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa isolasi pada siswa adalah manifestasi perilaku dari permasalahan-permasalahan yang terjadi pada lingkungan siswa. Lingkungan ini bisa terjadi pada keluarga, teman sebaya, atau permasalahan internal diri. Dan kematangan emosional remaja yang rendah mengakibatkan tingkat adaptasi yang rendah pula. Hal ini terbukti dari perilaku menarik diri siswa di dalam kelas, serta melihat sampel masih duduk dikelas 7 SMP, maka penelitian ini membuktikan bahwa teman sebaya sampel mampu menunjukkan kematangan emosional yang berkebalikan dengan apa yang sampel tunjukkan. Dengan kata lain, penelitian ini membuktikan bahwa permasalahan kematangan emosi sudah terbentuk sejak remaja awal. Melalui penelitian ini diharapkan pula Guru BK dapat terbuka wawasannya agar pelayanan pada siswa khususnya pada bidang pribadi sosial dapat diaplikasikan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberi dukungan kepada saya seperti orang tua, sahabat, mantan, saudara, dan sebagainya. Atas berkat doa dan bantuannya. Terima kasih untuk dosen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya terutama untuk Pak Boy dan Bu Ayong yang sudah ikut membantu mahasiswanya sampai bisa seperti ini, yang awalnya tidak tahu apa-apa selama niat belajar dan dibantu oleh dosen-dosen saya merasa bangga mempunyai guru dan orang tua baru disana. Untuk teman-teman yang sudah membantu dalam penelitian ini hingga dapat dipublikasikan. Serta untuk seluruh populasi dan sampel yang terlibat pada penelitian ini serta keluarga besar SMPN 9 Surabaya.

Daftar Rujukan

- Albin, R. S. (1669). *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima, dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dalyono. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jadhav, N. S. (2010). Relationship between home environment and emotional maturity of collage going student of belgaum distric. *International research journal*, 34-36.
- Kapri, U. C., & Rani, N. (2014). Emotional Maturity: Characteristic and Levels. *International Journal of Technological Exploration and Learning*, 359-361.
- Lis, B. M., Suroso, & Pratikto, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Persona*, 6-14.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 1-7.
- Saiduddin, A. (2013). *Penyusun Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syaputra, B. A. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kematangan Emosi siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol.1 (2)*.
- Zapata, D. A. (2015). The emotional stability and emotional maturity of fourth year teacher education students. *Journal of Social Sciences & Humanities Research*, 1(2), 1-5.