

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour
Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH**
(Penelitian pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Nurman Fauzi
14.0301.0056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2020**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour
Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2020**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour
Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH**

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Nurman Fauzi

14.0301.0056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa SMA Negeri 1 Candimulyo)

Diterima dan Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Nurman Fauzi
14.0301.0056

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Japar'.

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP.19580912 198503 1 006

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Supriyatno'.

Drs. Arie Supriyatno, M.Si.
NIP.19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH

Oleh :
Nurman Fauzi
14.0301.0056

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Senin
Tanggal : 24 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. (Sekertaris/Anggota)
3. Dra. Indiati, M.Pd. (Anggota)
4. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Nurman Fauzi
N.P.M : 14.0301.0056
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 18 Februari 2020

Yang membuat pernyataan,



Nurman Fauzi
14.0301.0056

MOTTO

“Tidak sempurna kebaikan kecuali dengan menyegerakannya karena disegerakan , hal itu lebih menyenangkan pihak yang berkepentingan”

(Hadist Riwayat Abdullah Ibnu Abbas R.A)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap syukur kehadiran Allah SWT,
skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ibu dan Bapak yang senantiasa memanjatkan doa dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
2. Almamater tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TERLAMBAT SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa SMA Negeri 1 Candimulyo)

Nurman Fauzi

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) melalui 2 siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 14 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan cara membandingkan antara data pra siklus, siklus 1, dan siklus 2.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik restrukturisasi kognitif mampu mereduksi perilaku terlambat sekolah dengan penghitungan frekuensi dan skor aspek/indikator perilaku terlambat sekolah pada saat pra siklus masih tinggi, dan setelah diadakan 2 siklus frekuensi perilaku terlambat sekolah berhasil direduksi sebesar 53,5 %, dan skor aspek/indikator perilaku terlambat sekolah berhasil direduksi sebesar 24,8 % . Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa.

Kata kunci : *konseling kelompok, teknik restrukturisasi kognitif, perilaku terlambat sekolah*

**IMPLEMENTATION OF CBT (Cognitive Behavior Therapy)
CONCELLING THROUGH COGNITIVE RESTRUCTURING
TECHNIQUES TO REDUCE SCHOOL
LATE BEHAVIOR**

(Research on Candimulyo 1 High School Students)

Nurman Fauzi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the application of CBT approach group counseling services with cognitive restructuring techniques to reduce late school behavior. This research was conducted in class XI students of SMA Negeri 1 Candimulyo.

This type of research is a guidance and counseling action research (PTBK) through 2 cycles. The subjects in this study were class XI students, amounting to 14 students. Data collection methods used were observation, interviews and documentation. Data were analyzed descriptively by comparing pre-cycle, cycle 1 and cycle 2 data.

The results showed that the provision of cognitive restructuring techniques was able to reduce late school behavior by calculating the frequency and aspect scores / indicators of late school behavior when pre-cycle was still high, and after 2 cycles of frequency the school late behavior was successfully reduced by 53.5%, and the score aspects / indicators of late school behavior successfully reduced by 24.8%. The results of this study can be concluded that CBT group counseling with cognitive restructuring techniques can reduce school late behavior in students.

Keywords: *group counseling, cognitive restructuring techniques, late school behavior.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Penerapan Konseling Kelompok CBT Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah” ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. M. Japar M.Si.,Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Dewi Lianasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Prof. Dr. M. Japar M.Si.,Kons selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Arie Supriyatno, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, memberi saran, masukan, pendapat dan nasihat sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Drs. Rohmat Chozin, M.Ag. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Candimulyo yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.

6. Bapak dan Ibu serta keluarga yang tak henti memberikan motivasi, perhatian dan doa.
7. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dan memberikan dukungan.

Magelang, 18 Februari 2020



Nurman Fauzi
14.0301.0056

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Terlambat Sekolah	8
B. Konseling Kelompok	15
C. <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	26
D. Penerapan Konseling Kelompok Kelompok <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah	29
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	31

F. Kerangka Pemikiran.....	33
G. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Setting Penelitian	43
F. Indikator Keberhasilan	44
G. Metode Pengumpulan Data	45
H. Instrumen Penelitian.....	46
I. Prosedur Penelitian.....	47
J. Indikator Variabel	49
K. Metode Analisis Data.....	49
L. Jadwal Pelaksanaan.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	92
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	95
A. SIMPULAN	95
B. SARAN	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	35
----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
Tabel 1	Kisi – kisi Lembar Ceklist Observasi Terlambat Sekolah.....	46
Tabel 2	Jadwal Pelaksanaan Tindakan	51
Tabel 3	Nama Subjek Penelitian Konseling Kelompok	53
Tabel 4	Hasil Observasi Frekuensi Perilaku Terlambat Selama Pra Siklus	55
Tabel 5	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 1	56
Tabel 6	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 2	57
Tabel 7	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 3	58
Tabel 8	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 4	59
Tabel 9	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 5	60
Tabel 10	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 6	61
Tabel 11	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 7	62
Tabel 12	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 8	63
Tabel 13	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 9	64
Tabel 14	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 10	65
Tabel 15	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 11	66
Tabel 16	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 12	67
Tabel 17	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 13	68
Tabel 18	Hasil Aspek yang di Amati Sebelum Tindakan Konseli 14	69
Tabel 29	Perubahan Presentase Frekuensi Perilaku Terlambat Sekolah Sesudah Tindakan 1	76
Tabel 20	Perubahan Presentase Skor Aspek yang di Amati Sesudah Tindakan 1	76
Tabel 21	Perubahan Presentase Frekuensi Perilaku Terlambat Sekolah Sesudah Tindakan II.....	83
Tabel 22	Perubahan Presentase Skor Aspek yang di Amati Sesudah Tindakan II.....	84
Tabel 23	Perubahan Presentase Frekuensi Perilaku Terlambat Sekolah Sesudah Tindakan.....	85

Tabel 24 Perubahan Presentase Skor Aspek yang di Amati Sesudah Tindakan.....	86
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Dan Pelaksanaan Penelitian	100
Lampiran 2 Lembar Validasi Instrumen Observasi Terlambat Sekolah	103
Lampiran 3 Instrumen Observasi Pra Siklus	113
Lampiran 4 Lembar Validasi Pedoman	128
Lampiran 5 Pedoman Dan Laporan Pelaksanaan Pedoman	131
Lampiran 6 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	212
Lampiran 7 Instrumen Observasi Setelah Siklus 1 Dan 2	214
Lampiran 8 Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian	217
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	224
Lampiran 10 Buku Bimbingan Penelitian	227

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya dalam mengembangkan peserta didik menjadi pribadi berilmu, berwawasan luas, dan berkarakter. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 1 pada poin 1. Pendidikan digolongkan menjadi tiga jenis Pendidikan Formal, Pendidikan Nonformal, dan Pendidikan Informal. Pelaksanaan pendidikan nilai di lingkungan sekolah muncul karena adanya pergeseran dan perubahan-perubahan sistem nilai maupun nilai-nilai itu sendiri dalam masyarakat dewasa ini.

Sekolah sebagai salah satu lembaga yang menangani pendidikan, bertugas menumbuhkan dan mengembangkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, budi pekerti luhur, pengetahuan, keterampilan, menumbuhkan daya penilaian yang benar, meneruskan warisan budaya manusia, dan menumbuhkan kesadaran akan nilai-nilai, di samping tugas pokoknya mempersiapkan anak didik untuk penghidupan atau mata pencaharian kelak. Nilai-nilai di atas dianggap penting ditumbuhkan karena situasi baru yang telah digambarkan dalam masyarakat kita di samping mempunyai pengaruh-pengaruh positif seperti kemakmuran dan kemudahan yang semakin bertambah seperti materialisme, individualisme, sekulerisme, dan sebagainya.

Pendidikan nilai pada siswa di sekolah, diperlukan usaha menjelaskan arti konkret dari pendidikan nilai itu kepada siswa dan sekolah karena bukan hanya mengajarkan pendidikan nilai secara abstrak. Dengan kata lain, pendidikan nilai yang benar menuntut pendidik agar menolong siswa memahami implikasi dari pemanduan nilai-nilai itu ke dalam kehidupan sendiri dan dalam situasi yang berbeda-beda.

Menurut George (dalam Siswoyo dkk, 2008:17) pendidikan dapat dipandang dalam arti luas dan dalam arti teknis, atau dalam arti hasil dan dalam arti proses. Dalam artinya yang luas pendidikan merujuk pada suatu tindakan yang mempunyai pengaruh atau perkembangan jiwa dan watak, atau kemampuan fisik individu, sedangkan dalam arti teknis, pendidikan adalah proses dimana masyarakat melalui lembaga pendidikan. Dari kedua pendapat diatas maka sudah terlihat jelas bahwa hanya dengan proses pendidikan yang baik, akan melahirkan manusia-manusia berkualitas yang sangat berguna bagi keberhasilan menumbuhkan dan mengembangkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, budi pekerti luhur, pengetahuan, keterampilan, menumbuhkan daya penilaian yang benar.

Kebiasaan atau perilaku yang cenderung melanggar dan mengabaikan nilai etik, moral dan disiplin dalam pendidikan disekolah menjadi titik tolak dalam menganalisa permasalahan ini untuk mengetahui lebih jauh bagaimana perilaku siswa Sekolah Menengah Atas yang sering melakukan pelanggaran tersebut.

Pendidikan nilai yang diberikan melalui kegiatan intrakurikuler di sekolah secara implisit terdapat pada semua mata pelajaran dan terutama pada mata pelajaran Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila, dan Pendidikan Kewarganegaraan (PKn). Meskipun demikian, masih dirasakan ketimpangan antara yang diharapkan dengan keadaan sebenarnya. Semua ini dapat diamati melalui perilaku siswa sehari-hari di sekolah. Selanjutnya, berdasarkan pengamatan penulis dan hasil diskusi dengan para pendidik, hampir di setiap tingkat sekolah, selalu saja ada peserta didik yang melakukan pelanggaran nilai etik, moral maupun disiplin.

Kedisiplinan adalah kesadaran diri yang berasal dari lubuk hati yang paling dalam dan berlaku sesuai dengan norma hukum yang berlaku di lingkungan tersebut. Kesadaran itu antara lain, kalau dirinya berdisiplin baik maka akan memberi dampak yang baik bagi keberhasilan dirinya pada masa depannya menurut Tu'u (2004:33).

Sedangkan menurut Imron (2011:173) kedisiplinan adalah karakter, latihan untuk mengendalikan diri, keadaan secara tertib dan efisien tanpa ada pelanggaran yang merugikan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap siswa sendiri dan terhadap sekolah secara keseluruhan.

Ketertiban itu dimungkinkan karena secara obyektif didukung oleh kebutuhan yang nyata agar mereka bertindak sesuai dengan peraturan-peraturan dan prosedur yang bersifat standar. Penyimpangan dari peraturan dan prosedur bukan saja tidak menjamin pencapaian tujuan organisasi, tetapi juga secara langsung akan membawa kerugian bagi mereka sendiri. Dengan

demikian, disiplin dalam konteks ini merupakan “kondisi yang harus dicapai demi kepentingan bersama, yaitu peningkatan kesejahteraan dari masing-masing orang.

Masyarakat Indonesia juga belum sadar bahwa mereka belum berada pada tingkat disiplin yang baik. Meskipun pemerintah sudah mencanangkan Gerakan Disiplin Nasional (GDN) pada 20 Mei 1995, sampai sekarang kita masih terus berupaya meningkatkan disiplin diri. Dari hasil observasi, 95% Siswa Kelas XI SMA N 1 Candimulyo sudah dapat dikatakan disiplin, seperti berpakaian rapi, memperhatikan ketika di dalam kelas, dan tidak terlambat, namun terdapat 5% Siswa yang belum disiplin, hal ini ditunjukkan dengan perilaku terlambat sekolah, belum memahami pentingnya waktu, dan motivasi belajar rendah.

Layanan bimbingan dan konseling dapat digunakan untuk membantu mereduksi perilaku terlambat sekolah salah satunya dengan konseling kelompok atau bimbingan kelompok. Seperti masalah yang diambil di dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eko Prasetyo Utomo yang berjudul “Mengatasi Kebiasaan Terlambat Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behaviour Contract* pada Siswa Kelas IX SMP 2 Jekulo Kudus ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah kebiasaan terlambat sekolah dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan teknik tersebut efektif atau tidak. Jenis penelitiannya adalah penelitian bimbingan konseling, subyek penelitiannya dengan 8 siswa yang mempunyai kebiasaan terlambat sekolah. Analisis data dilakukan dengan

teknik *mixed metode* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang kuat.

Hasil penelitian dari pra siklus sampai ke siklus 2 mengalami penurunan. Hal ini terbukti bahwa kebiasaan terlambat sekolah pada kelas IX SMP Jekulo mengalami penurunan menunjukkan pada pra siklus memperoleh hasil rata-rata skor 43 dengan prosentase 86% masuk kategori sangat tinggi. Pada siklus I memperoleh hasil rata-rata skor 34 dengan prosentase 68% masuk kategori tinggi. Pada siklus II memperoleh hasil rata-rata skor 23 dengan prosentase 46% masuk kategori rendah. Sehingga kebiasaan terlambat sekolah mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II dan mengalami penurunan sebesar 11 dengan prosentase 22% , jadi penurunan kebiasaan terlambat sekolah kelas IX SMP 2 Jekulo dari pra siklus sampai siklus II sebesar 20 dengan prosentase 40% atau bisa dikatakan efektif.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kebiasaan terlambat sekolah dan dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dikatakan efektif.

Berdasarkan kondisi diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat topik terlambat sekolah untuk menjadi fokus utamanya terutama dalam perilakunya, namun beda karena peneliti dalam hal ini menggunakan layanan konseling kelompok. Dan masalah tersebut juga terdapat di sekolah tempat peneliti melakukan observasi yakni di SMA Negeri 1 Candimulyo. Sehingga Penulis memberi judul pada penelitian ini “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive*

Behavior Therapy (CBT) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah - masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang memiliki masalah terlambat sekolah.
2. Terdapat siswa yang memiliki masalah dalam memahami pentingnya waktu.

Belum adanya kajian mengenai penerapan konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang teridentifikasi tersebut, maka peneliti membatasi masalah pada perilaku terlambat sekolah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo dengan menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah, maka diperoleh rumusan masalah yaitu apakah layanan konseling kelompok CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji reduksi perilaku terlambat sekolah melalui penerapan layanan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu di bidang bimbingan dan konseling serta keterampilan tentang penerapan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa.

2. Manfaat praktis :

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dengan hasil penelitian ini mampu memberikan data terkait dengan permasalahan terlambat sekolah yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian, data tersebut dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling sebagai bahan acuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa, sehingga guru Bimbingan dan Konseling dapat membuat perencanaan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Terlambat Sekolah

1. Pengertian Terlambat Sekolah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) keterlambatan berasal dari kata ‘terlambat’ yang berarti lewat dari waktu yang ditentukan atau tidak pada waktunya. Kata keterlambatan mendapat awalan ke-an sehingga membentuk kata benda yang berarti hal terlambat. Maka dari itu pengertian keterlambatan adalah perihal yang sudah lewat dari waktu yang ditentukan. Keterlambatan itu sendiri merupakan tingkah laku menyimpang yang menyalahi aturan atau tata tertib di sekolah dan merupakan hal yang tidak biasa lagu di SMA Negeri 1 Candimulyo, padahal siswa sudah dituntut disiplin untuk datang tepat waktu.

Dalam sudut pandang lain menurut Tu,u (2004:32) terlambat sekolah sebagai ketidakdisiplinan. Hal tersebut menyimpang dari pengertian kedisiplinan adalah upaya mengendalikan diri dan kesadaran diri dari lubuk hati yang paling dalam dan berlaku sesuai dengan norma hukum yang berlaku dilingkungan tersebut. Kesadaran itu antara lain, kalau dirinya berdisiplin baik maka akan memberi dampak yang baik bagi keberhasilan dirinya pada masa depan..

Terlambat ke sekolah adalah tingkah laku atau tindakan siswa yang tidak tepat atau melebihi batas waktu yang telah ditentukan oleh

pihak sekolah Priani dan Denok (2013:409). Kebiasaan terlambat ini akan memiliki dampak pada proses belajar mengajar apabila tidak segera diatasi.

Jadi dapat dipahami bahwa perilaku terlambat sekolah merupakan perilaku yang dilakukan oleh siswa atas kesadaran diri dari lubuk hati yang paling dalam berperilaku dengan menunjukkan dengan perilaku datang tidak tepat waktu ke sekolah sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh pihak sekolah. Perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang baik sengaja atau tidak sengaja dan nantinya berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

2. **Faktor-Faktor dan Aspek Penyebab Datang Terlambat Sekolah**

Priani dan Denok (2013) menyebutkan bahwa keterlambatan di bagi menjadi dua yaitu :

a. Terlambat Sengaja

Melanggar tata tertib dengan sengaja banyak dilakukan para siswa dikarenakan ada mata pelajaran pertama yang tidak mereka sukai atau dengan alasan yang tidak sesuai dan tidak bisa diterima secara rasional

b. Terlambat tidak sengaja

Melanggar tata tertib dengan tidak sengaja banyak dikarenakan jarak antara rumah siswa dengan sekolah sangatlah jauh sehingga kemungkinan besar mereka akan terlambat. Faktor yang terdapat dalam perilaku terlambat tidak disengaja yang antara lain :

1. Masalah

Anak memiliki masalah di sekolah yang menjadikannya enggan masuk ke sekolah hingga harus dipaksa oleh orang tuanya.

2. Keluarga

Faktor keluarga mempengaruhi dalam hal ini siswa terlambat sekolah dikarenakan harus membantu orang tua (pekerjaan rumah) untuk memenuhi kebutuhan ekonomi (uang saku)

3. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi siswa untuk terlambat sekolah, seperti pergaulan. Pergaulan adalah hal yang paling tepat mempengaruhi psikologi seorang siswa didukung iklim dan kondisi lingkungan dan hal-hal yang tak terduga..

4. Individu

Faktor ini sangat berpengaruh sekali terhadap keterlambatan datang ke sekolah, contohnya adalah rasa malas . rasa malas ini timbul pada diri siswa , ini bisa dikatakan penyakit yang dapat disembuhkan oleh diri sendiri siswa itu sendiri

Prayitno dan Erman Amti (1999), Aspek yang mempengaruhi perilaku terlambat sekolah digambarkan secara rinci, yakni :

- 1) Jarak antara rumah dan sekolah jauh
- 2) Kesulitan kendaraan
- 3) Terlalu banyak kegiatan dirumah, membantu orang tua

- 4) Terlambat bangun
- 5) Mempunyai gangguan kesehatan
- 6) Tidak menyukai suasana sekolah
- 7) Tidak menyukai atau lebih mata pelajaran
- 8) Tidak menyiapkan pekerjaan rumah (PR)
- 9) Kurang mempunyai persiapan untuk kegiatan di kelas
- 10) Terlalu asyik dengan kegiatan di luar sekolah

3. **Dampak yang Muncul Akibat Datang Terlambat**

Dampak dari siswa yang mempunyai kebiasaan datang terlambat ke sekolah menimbulkan beberapa dampak negatif. Dampak tersebut sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar dan lebih jauh berpengaruh lagi terhadap hasil belajar siswa, menjadikan prestasi akademik menurun

Supriyanto (2012:37) dampak yang muncul akibat siswa terlambat ke sekolah yaitu :

- a. Terhambatnya proses pembelajaran. Siswa yang terlambat ke sekolah biasanya mendapat hukuman dari guru BK ataupun guru yang sedang piket sehingga tidak bisa mengikuti pelajaran yang pertama dan otomatis siswa tersebut tertinggal materi yang diberikan guru kepada siswa yang sudah datang di kelas tepat waktu
- b. Siswa yang serimng terlambat cenderung mengganggu teman-teman lain saat proses pembelajaran berlangsung, secara langsung siswa yang terlambat menjadi titik fokus siswa yang lain saat proses

pembelajaran. Jika pada saat proses pembelajaran berlangsung dan siswa yang terlambat datang masuk ke kelas , otomatis siswa yang lain akan memperhatikan siswa yang terlambat dan hal tersebut mengganggu konsentrasi mereka dalam melaksanakan proses pembelajaran.

- c. Malas belajar dan susana kelas tidak kondusif bagi kegiatan pembelajaran sehingga siswa terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya serta terhambat dalam belajar dan masa depannya
- d. Siswa yang datang terlambat mempunyai potensi untuk mempengaruhi teman yang lain untuk berbuat yang tidak baik, mempengaruhi siswa yang disiplin untuk mengikuti kebiasaan mereka yaitu terlambat sekolah

Priani dan Denok (2013:409) kebiasaan datang terlambat bisa menyebabkan masalah seperti :

- a. Siswa tidak mudah fokus terhadap pelajaran. Siswa yang sering terlambat akan tertinggal mata pelajaran pertama dikelas, mereka juga akan tidak fokus mengikuti pelajaran di kelas karena sudah tertinggal materi yang diajarkan oleh guru
- b. Siswa yang datang ke sekolah dengan tergesa-gesa bisa menyebabkan emosi , di sekolah mereka akan merasa kesal dan suasana hatinya menjadi tidak baik karena mendapat teguran atau hukuman dari guru karena terlambat.

- c. Kebiasaan siswa terlambat akan menurunkan atau mengganggu konsentrasi belajar , mereka akan selalu tidak fokus di jam pertama jika terlambat dan itu juga bisa menurunkan prestasi belajar di sekolah
- d. Mempengaruhi proses belajar mengajar siswa dan pengaruh terhadap proses belajarnya. Jika ada teman siswa yang terlambat ke sekolah , akan mengganggu teman lain yang sedang mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang terlambat menjadi titik fokus teman yang lain apabila siswa tersebut masuk kedalam kelas , sehingga proses pembelajaran yang tadinya berjalan dengan baik akan menjadikan siswa menjadi kehilangan konsentrasi.

Prayitno dan Erman Amti (1999) menggambarkan secara rinci dampak yang muncul akibat perilaku terlambat sekolah yaitu :

- a. Nilai rendah
- b. Tidak naik kelas
- c. Hubungan dengan guru terganggu
- d. Hubungan dengan kawan kelas terganggu
- e. Kegiatan di luar sekolah tidak terkendali

Berdasarkan ketiga pendapat diatas dapat dipahami bahwa dampak yang muncul akibat keterlambatan siswa dapat menghambat proses belajar mengajar dikelas dan dapat

menjadikan siswa yang lain untuk berbuat tidak baik yaitu dengan melanggar tata tertib sekolah dengan hadir tidak tepat waktu disekolah.

Terlambat datang kesekolah merupakan kebiasaan yang berdampak negatif terhadap siswa itu sendiri , salah satunya menjadikan konsentrasi belajar siswa menurun dan tidak bisa fokus untuk mengikuti proses pembelajaran, sehingga berdampak pada prestasi belajar yang menurun. Hal ini sebenarnya terjadi karena dua faktor, yaitu individu dan dipengaruhi orang lain. Hanya saja yang bisa menyembuhkan setiap individu ini dari penyakit terlambat sekolah adalah setiap individu itu sendiri.

4. **Upaya Menghindari Datang Terlambat**

Pelanggaran tata tertib sekolah yang menyangkut kedisiplinan , yakni terlambat sekolah di SMA Negeri 1 Candimulyo masih sering terjadi , penanggulangan untuk masalah ini telah dilakukan setiap hari, akan tetapi belum memberikan hasil yang maksimal, untuk itu ada beberapa upaya menghindari terlambat yaitu :

a. Tidak tidur larut

Ketika malam tidurlah tidak lama dari sholat isya agar bisa bangun sebelum waktu subuh. Tinggalkan saja hobi-hobi yang membuat tidur waktu malam seperti main game, nonton tv, nonton film, dan lain sebagainya.

b. Tidak mampir selama perjalanan ke sekolah

Ketika berangkat sekolah harus fokus ke tempat tujuan dan tidak berhenti-berhenti atau mampir sehingga menguras waktu yang ada

c. Berangkat jauh sebelum jam masuk

Pergi ke sekolah lebih awal atau lebih pagi bisa menghindarkan kita dari kemacetan jika menggunakan alat transportasi seperti angkot. Sehingga tidak terkena dampak dari kemacetan dan bisa ke sekolah lebih cepat, sehingga di sekolah mempunyai waktu yang luang untuk istirahat di waktu pagi

d. Menggunakan alat bantu bangun tidur

Gunakan alat bantu yang bisa membantu kita bangun dari tidur lelap seperti alarm di handphone, jam beker, dan lain sebagainya.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (vitalis,2008:63) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Menurut Tohirin (2007:179) konseling kelompok adalah sebagai pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan kelompok yang optimal. Konselor atau guru pembimbing membantu memecahkan masalah-masalah yang dialami oleh setiap anggota kelompok melalui kegiatan kelompok dengan tujuan konseli dapat mencapai suatu perkembangan secara optimal

Menurut Rochman Natawidjaja (Mungin,2005:32) yang mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada insividu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan ketiga pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan di dalam bimbingan dan konseling yang berguna untuk membantu individu dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang ada di dalam kelompok yang dibantu guru pembimbing serta diarahkan menuju perkembangan dan pencapaian kelompok yang lebih baik.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bermanfaat dalam membantu anggota kelompok yang akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang

lain. Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan secara umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui refleksi dan bantuan dari anggota kelompok lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu dalam kelancaran sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkapkan melalui dinamika kelompok, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat berkembang secara optimal.

Sukardi (2003:68) menegaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah :

- a. Melatih anggota kelompok untuk berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa dengan teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada dalam kelompok.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok untuk memberikan bantuan kepada seluruh anggota kelompok agar berani berbicara dihadapan orang banyak, dapat memahami kebutuhan dirinya, dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya, dapat menciptakan dinamika kelompok dan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

3. **Manfaat Konseling Kelompok**

Konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain

Winkel dan Hastuti (2004:593) konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok mereka memenuhi beberapa kebutuhan psikologis , seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka , kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri.

Pendapat Winkel dan Hastuti di atas dapat dipahami bahwa manfaat konseling kelompok diatas adalah untuk melatih menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dapat bertukar pikiran antar anggota kelompok , dan dapat menjadikannya lebih mandiri.

Tohirin (2007:180) manfaat dari konseling kelompok adalah :

- a. Membantu siswa agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri , bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
- b. Menjadikan antar anggota kelompok menuju keakraban diantara mereka.
- c. Terbinanya kemandirian setiap anggota kelompok sehingga mereka masing-masing mampu berbicara.
- d. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik dirumah, sekolah, maupun masyarakat.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa manfaat konseling kelompok yaitu membantu siswa menjadi pribadi yang mandiri, jujur dan tanggung jawab, membantu mengembangkan komunikasi antar anggota , dan membantu menjalin keakraban dengan anggota kelompok.

4. **Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok**

Terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas dalam konseling kelompok yang harus diperhatikan oleh para anggota. Prayitno (2004:13-15) asas-asas yang terdapat layanan konseling kelompok yaitu :

a. Kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan asas kunci, karena asas ini dipegang teguh, dan konselor akan mendapat kepercayaan dari konseli, sehingga mereka akan memanfaatkan layanan konseling kelompok

sebaik-baiknya. Implikasi asas ini bahwa konselor dan konseli sama-sama menjaga kerahasiaan tentang apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling, terutama konselor harus menjaga kerahasiaan tentang semua anggota kelompok. Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok hanya diketahui oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok tidak boleh menyebar ke lain atau luar kelompok.

b. Kesukarelaan

Proses kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing (pemimpin kelompok) maupun dari pihak konseli (anggota kelompok), dalam hal ini konseli diharapkan sukarela dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, tanpa terpaksa dan ragu-ragu. Anggota kelompok secara sukarela menyampaikan masalah ataupun secara sukarela menyampaikan pendapat dalam membantu masalah yang dihadapi salah seorang dari anggota kelompok yang permasalahannya sedang dibahas.

c. Keterbukaan

Dalam proses kegiatan konseling kelompok memerlukan suasana keterbukaan, baik dari pihak konselor ataupun dari pihak konseli. Asas ini tidak kontradiktif dengan asas kerahasiaan karena keterbukaan yang dimaksud menyangkut kesediaan menerima saran-saran dari para anggota kelompok dan kesediaan membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Konseli diharapkan dapat berbicara secara jujur dan berterus terang tentang dirinya sehingga pengkajian

dan penelaahan tentang berbagai kelemahan dan kekuatan dapat dilakukan.

d. Kegiatan

Konseling kelompok pada outputnya tidak akan memberikan hasil yang berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Hasil usaha ataupun output dalam layanan konseling kelompok harus dicapai dari hasil kerja keras anggota kelompok sendiri. Konselor harus dapat membangkitkan semangat konseli, sehingga anggota kelompok mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi topik pembahasan atau pokok permasalahan dalam kelompok.

e. Kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Asas kekinian juga berarti masalah individu (anggota kelompok) yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan dan bukan masalah yang lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa yang akan datang, apabila itu dibahas, itupun hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang dapat terselesaikan.

f. Kenormatifan

Proses layanan konseling kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum ataupun negara, norma ilmu maupun norma kebiasaan sehari-hari dan harus selaras dengan norma-norma yang ada tersebut.

g. Keahlian

Konseling kelompok dilakukan secara teratur, sistematis dengan mempergunakan prosedur, teknik, serta alat yang memadai. Berdasarkan adanya asas ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok didalam bimbingan dan konseling adalah pekerjaan yang profesional yang diselenggarakan oleh tenaga ahli yang khusus dididik untuk melaksanakan itu.

Pendapat diatas dapat diartikan bahwa asas-asas yang ada di dalam layanan konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan keahlian. Semua asas tersebut sangat penting diterapkan dan merupakan kesatuan yang padu agar kegiatan berjalan dengan lancar dan anggtta menjadikan lebih jujur, terbuka dalam penanggulangan masalah.

5. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, harus melalui tahapan. Prayitno (1995:40) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu :

a. Tahap I : Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan , tahap perlibatan diri, atau tahap memasukkan diri kedalam suatu kelompok, para anggota kelompok memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai, baik dari masing-masing , sebagian, maupun seluruh anggota.

Pada tahap ini , peranan pemimpin kelompok adalah :

1. Penjelasan tentang tujuan kegiatan
2. Penumbuhan rasa saling kenal antar anggota
3. Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima
4. Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok

b. Tahap II : Peralihan

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh pada tahap pembentukan langkah berikut yang harus diperhatikan dalam tahap ini. Pada hakekatnya tahap ini merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya. Pada tahap ini dilakukan penegasan oleh pemimpin kelompok terhadap anggotanya bahwa anggota sudah memahami maksud, tujuan, asas dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Pada tahap ini , pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok pada tahap selanjutnya.

c. Tahap III : Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan dalam konseling kelompok. Pada tahap ini saling hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar menukar pengalaman dalam bidang suasana yang terjadi , pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

Seluruh anggota kelompok bersifat saling membantu, saling menerima, saling menguatkan dan berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana ini kelompok membahshal-hal yang bersifat nyata dan benar-benar mereka alami. Oleh karena itu pimpinan kelompok lebih kepada mendorong, menghidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Pimpinan kelompok menjadi reflektor dan sirkulator dari proses diskusi kelompok. Karena kelompok tanpa pemimpin sering mengalami benturan komunikasi yang tidak perlu terjadi.

Kegiatan yang ditempuh pada tahap ini adalah para anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi masing-masing , kemudian masalah tersebut akan dibahas satu persatu. Selanjutnya kelompok menentukan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu yang dianggap penting dan memerlukan penyelesaian segera. Setelah masalah disepakati, langkah selanjutnya adalah melakukan pembahasan terhadap masalah yang telah disepakati tersebut. Dalam pelaksanaannya, guru pembimbing berperan untuk menstimulasi

seluruh anggota agar masing-masing anggota berkontribusi, khususnya dalam memberikan pendapat atau solusi terhadap permasalahan yang dibahas

d. Tahap IV : Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok. Peran guru pembimbing atau pemimpin kelompok pada tahap ini ialah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok, dan juga lebih diarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara komitmen anggota.

Selain kegiatan ini berakhir, pemimpin kelompok dalam hal ini meminta kesan-kesan dari peserta dan kesan-kesan tersebut dikaitkan dengan agenda pertemuan selanjutnya. Guru pembimbing juga bertugas memberikan ungkapan yang membangkitkan motivasi siswa. Seperti “Terimakasih, kalian telah berkontribusi secara produktif dalam kegiatan ini, mudah-mudahan hasil pembicaraan yang kita lakukan dapat kita tindak lanuti dengan baik. Selamat belajar dan tetap semangat”.

Pendapat dari Prayitno di atas dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui empat tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap akhir yang dirasa dapat membantu menyelesaikan masalah siswa dalam sebuah kelompok.

C. **Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Pada dasarnya teori *Cognitive Behaviour Therapy* merupakan pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses antara Stimulus-Kognisi-Respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Ketiganya merupakan komponen yang kompleks dalam melakukan suatu hal yang dilakukan manusia dan berada jauh didalam otak. Menurut Oemarjoedi (2003;9) dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memiliki kemampuan untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka terapi *Cognitive Behaviour* diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak yang berguna untuk menentukan peran otak dalam hal menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali. Merubah status pemikiran dan perasaanya, konseli diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari semula yang negatif menjadi positif.

Adapun tujuan dari terapi *Cognitive Behaviour* menurut Oemarjoedi (2003;9) adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan emosi yang

salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Seorang terapis diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba untuk menguranginya. Dalam proses ini, ahli *Cognitive Behaviour* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak terlalu menjadi fokus penting dalam terapi, Karenanya *Cognitive Behaviour* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari yang negatif menjadi positif. Sementara lain beberapa ahli berusaha menghargai masa lalu sebagian dari hidup konseli dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.

Oemardi (Selvera,2013:66) mengemukakan bahwa metode restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik CBT dengan suatu cara yang dilakukan dengan menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya. Sedangkan secara garis besar, teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku, proses modifikasinya diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang nampak dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi, asumsi dan cara merespon stimulus yang datang.

Salah satu pengembang terapi kognitif William dan Jane (2017:75) mendefinisikan restrukturisasi kognitif sebagai “memperdebatkan suatu

keyakinan yang tidak berfungsi normal atau yang irasional”. Restrukturisasi kognitif sudah otomatis digunakan sebagai teknik terapi disetiap sesi, berfokus pada keterampilan-keterampilan kognitif yang dapat diajarkan dengan mudah dan dapat digunakan oleh konseli diluar sesi terapi.

Restrukturisasi kognitif kemungkinan paling baik dapat dilakukan dengan menerapkan proses multi langkah yang melibatkan :

1. Dimunculkannya kognisi yang problematis yang dikenal sebagai pikiran-pikiran otomatis atau pikiran otomatis negatif tentang diri, dunia, atau masa depan.
2. Merumuskan respons-respons rasional untuk pikiran otomatis negatif
3. Mengidentifikasi dan menghilangkan distorsi kognitif yang dikemukakan dalam pikiran yang negatif
4. Mengoreksi keyakinan, asumsi, prediksi yang salah dan sebagainya

Restrukturisasi kognitif sebagai strategi inti terapi kognitif telah banyak diuji dalam melampaui perubahan yang disebabkan oleh waktu yang dihabiskandengan terapis yang memberikan dasar-dasar penanganan, kemudian intervensi, dan tugas di rumah. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik restrukturisasi untuk membantu peneliti mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa kela XI SMA Negeri 1 Candimulyo. Konseling kelompok CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa, bertindak dan menganalisa, membangun pola pikir yang sesuai dengan keadaan individu. *Cognitive Behaviour Therapy* teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi

memperbaiki pola pikir siswa menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi diluar diri menjadi pikiran yang positif . kemudian yang diharapkan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari. Tujuan teknik ini menyanggah sebuah perilaku yang salah atau negatif, maka dari itu diperlukan pemahaman dengan berfikir, merasa dan bertindak ke arah yang lebih positif, namun perubahan perilaku dapat memberikan hasil efektif dalam mengentaskan masalahnya

D. Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah

Siswa menjadi faktor penting dalam terlaksananya proses pendidikan. Sebagai salah satu komponen terpenting dalam sistem pendidikan, siswa sering disebut *raw material* (bahan mentah). Maka dari itu, siswa diharapkan agar bersikap disiplin dan salah satunya adalah datang tepat waktu ke sekolah. Dengan begitu siswa akan mengawali proses pembelajaran dengan perasaan tenang serta membiasakan siswa menjadi disiplin. Akan tetapi, untuk hadir tepat waktu ke sekolah merupakan hal yang sulit dilaksanakan. Mereka lebih senang datang terlambat ke sekolah dengan berbagai macam alasan. Oleh karena itu dalam mereduksi kebiasaan terlambat ke sekolah dibutuhkan suatu pendekatan dengan teknik yang dilaksanakan didalam kelompok agar memperoleh hasil yang diinginkan. Untuk mereduksi kebiasaan terlambat sekolah , penulis memilih layanan konseling kelompok *cognitive behaviour*

therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa.

Konseling kelompok merupakan layanan didalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing kelompok (Jamal, 2010:116). Alasan penggunaan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah yaitu karena fungsi kelompok itu sendiri adalah kuratif atau penyembuhan. Sehingga diharapkan siswa yang sering terlambat mampu untuk mengubah dan termotivasi untuk lebih mematuhi tata tertib sekolah yaitu dengan datang tepat waktu ke sekolah.

Konseling kelompok CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif adalah konseling kelompok menghubungkan pikiran dengan perilaku dengan merefleksikan diri melalui restrukturisasi kognitif kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa, bertindak dan menganalisa, membangun pola pikir yang sesuai dengan keadaan individu. *Cognitive Behaviour Therapy* teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi memperbaiki pola pikir siswa menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif dan diharapkan bisa membantu siswa sadar jika terlambat sekolah merupakan perbuatan yang negatif dan merasa tidak nyaman dalam keadaan tersebut.

Terlambat datang ke sekolah merupakan salah satu perilaku menyimpang yang menyalahi segala aturan atau tata tertib yang ada di sekolah. Kebiasaan datang terlambat jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi proses belajar mengajar siswa dan lebih jauh lagi berpengaruh terhadap proses belajar

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok merupakan teknik yang efektif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini hampir sama masalahnya dengan yang dilakukan oleh Eko Prasetyo Utomo yang berjudul “Mengatasi Kebiasaan Terlambat Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behaviour Contract* pada Siswa Kelas IX SMP 2 Jekulo Kudus ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah kebiasaan terlambat sekolah dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan teknik tersebut efektif atau tidak. Jenis penelitiannya adalah penelitian bimbingan konseling, subyek penelitiannya dengan 8 siswa yang mempunyai kebiasaan terlambat sekolah. Analisis data dilakukan dengan teknik *mixed metode* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang kuat.

Hasil penelitian dari pra siklus sampai ke siklus 2 mengalami penurunan. Hal ini terbukti bahwa kebiasaan terlambat sekolah pada kelas IX

SMP Jekulo mengalami penurunan menunjukkan pada pra siklus memperoleh hasil rata-rata skor 43 dengan prosentase 86% masuk kategori sangat tinggi. Pada siklus I memperoleh hasil rata-rata skor 34 dengan prosentase 68% masuk kategori tinggi. Pada siklus II memperoleh hasil rata-rata skor 23 dengan prosentase 46% masuk kategori rendah. Sehingga kebiasaan terlambat sekolah mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II dan mengalami penurunan sebesar 11 dengan prosentase 22% , jadi penurunan kebiasaan terlambat sekolah kelas IX SMP 2 Jekulo dari pra siklus sampai siklus II sebesar 20 dengan prosentase 40% (efektif).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kebiasaan terlambat sekolah dan dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik *Behaviour Contract* dikatakan berpengaruh.

Layanan yang diambil oleh peneliti diambil dari penelitian terdahulu oleh Elis Sulistiya yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan Self Instruction Untuk Meningkatkan *Body Image* Pada Mahasiswi IKIP Mataram”

Salah satu pendekatan yang menekankan asumsi bahwa cara manusia merasa dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman adalah pendekatan *cognitive behaviour therapy*, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, desain *pretest and multiple posttest design* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 12 mahasiswi yang dipilih secara purposive dari 60 mahasiswi FKI

IKIP Mataram. Penelitian ini menggunakan Skala *Body Image* dari *Cash* dengan tingkat reliabilitas koefisien Alpha Cronbach 0,750 Hasil analisisnya menggunakan Repeated measure Anova (N=12) menunjukkan bahwa, konseling kelompok cognitive behaviour therapy dengan teknik cognitive restructuring dan self instruction efektif untuk meningkatkan body image , diketahui $F(2,10) = 21,759$, $P < 0.05$ pada teknik Cognitive Restructuring , sedangkan $F(2,10) = 21,419$, $P < 0.05$ pada teknik Self Instruction dan terbukti didapatkan terdapat penerapan dari kedua teknik tersebut.

Berdasarkan kedua penelitian terdahulu diatas peneliti bermaksud untuk mengembangkan lagi dengan karakteristik subjek penelitian yang beragam dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah”. Pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Saran yang diberikan kepada saya sebagai peneliti dalam penyelenggaraan layanan bukan hanya menitik beratkan pada aspek kognitif dan afektif , tetapi juga dalam permasalahan ini menitikberatkan pada aspek perilaku dan diharapkan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah.

F. Kerangka Pemikiran

Siswa SMA Negeri 1 Candimulyo khususnya pada siswa kelas XI memiliki frekuensi perilaku terlambat sekolah yang tinggi. Perilaku terlambat sekolah merupakan kebiasaan siswa yang akan mengganggu dirinya

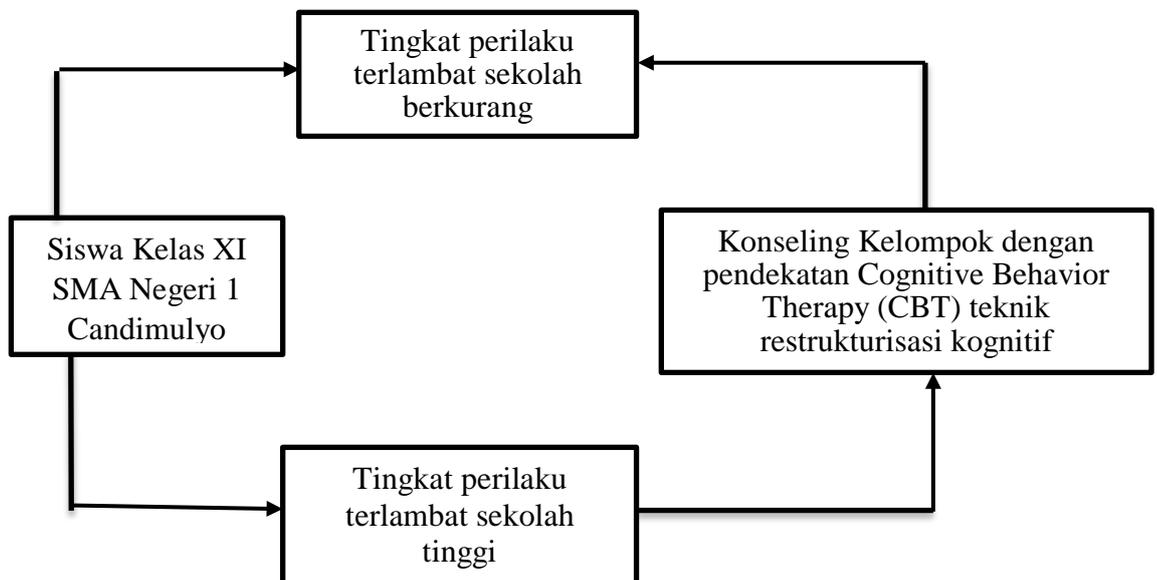
dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Terkadang siswa yang mempunyai kebiasaan terlambat sekolah itu sendiri justru merasa nyaman dengan sikap yang menjadi pilihan yang melekat pada dirinya sendiri meskipun itu bertentangan dengan peraturan yang berlaku disekolah dan menjadikan hal itu sebagai sebuah kebiasaan. Siswa akan mengalami kesulitan dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru dan mengalami masalah dalam belajar ketika di dalam kelas, sehingga kurang mampu memaksimalkan hasil dari prestasi belajarnya.

Siswa di berikan layanan konseling kelompok, karena dipandang tepat dan berguna untuk membantu individu dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang ada di dalam kelompok yang dibantu guru pembimbing serta diarahkan menuju perkembangan dan pencapaian kelompok yang lebih baik. . Dalam hal ini peneliti memilih pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif secara langsung untuk mewujudkan tujuan tersebut. Peneliti mengajak siswa menghubungkan pikiran dengan perilaku dengan merefleksikan diri melalui restrukturisasi kognitif. Nantinya kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa, bertindak dan menganalisa, membangun pola pikir yang sesuai dengan keadaan individu. *Cognitive Behaviour Therapy* teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi memperbaiki pola pikir siswa menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif dan diharapkan bisa membantu

siswa sadar jika terlambat sekolah merupakan perbuatan yang negatif dan merasa tidak nyaman dalam keadaan tersebut

Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan pada 14 siswa sebagai subjek dalam konseling kelompok kelompok. Konseling kelompok CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) diberikan sebanyak 2 siklus, dalam setiap siklus diadakan 3 kali pertemuan membahas topik yang berkaitan dengan masalah terlambat sekolah. dan diharapkan setelah diberikan layanan konseling kelompok siswa dapat meningkatkan kedisiplinan dan menurunnya frekuensi perilaku terlambat sekolah.

Berikut ini kerangka berfikir pada penelitian ini digambarkan pada gambar



Gambar 1
Kerangka Pemikiran

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul

(Arikunto,2003:67). Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian mempunyai peranan yang sangat penting untuk berhasil atau tidaknya sebuah penelitian. Metode penelitian dilaksanakan secara sistematis, maka penelitian ini melalui berbagai langkah sebagai berikut:

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk memberikan informasi bagaimana tindakan yang tepat untuk meningkatkan kemandirian anak. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam bentuk siklus-siklus. Peneliti mencoba mencari pemecahan masalah penerapan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah, hal ini penting dilaksanakan karena berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini akan dilaksanakan melalui tahap-tahap yaitu: (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi dan refleksi (4) evaluasi. Penelitian tindakan bimbingan dan ini bercirikan adanya perubahan yang terus menerus. Penelitian akan berakhir apabila indikator yang telah ditentukan dapat tercapai atau sudah mencapai tingkat kejenuhan dimana hasil hanya bergeser sedikit atau tidak berubah sama

sekali. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dengan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo.

Adapun uraian dari rencana tindakan diatas adalah sebagai berikut:

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan pertimbangan dua siklus tersebut upaya untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah dengan teknik restrukturisasi kognitif :

1) Perencanaan

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini adalah sebagai berikut :

- a) Menyusun perangkat pembelajaran kegiatan meliputi rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang disusun sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum dan sesuai tema pembelajaran.
- b) Menyusun lembar kegiatan dalam rangka mereduksi perilaku terlambat sekolah.
- c) Mempersiapkan waktu.
- d) Menyusun lembar observasi.
- e) Menyiapkan alat – alat yang akan digunakan dalam kegiatan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahap ini adalah melaksanakan tindakan sesuai dengan yang telah direncanakan.

Tindakan yang dilaksanakan berupa penerapan konseling kelompok CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif.

3) Observasi dan Refleksi

Observasi dilaksanakan untuk mengetahui perubahan perilaku terkait menurunnya perilaku terlambat sekolah. Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan dan mencatat semua hal yang terjadi pada selama pelaksanaan kegiatan tindakan berlangsung. Aspek yang diamati dalam tahap ini adalah

- a) Pengamatan perilaku terlambat sekolah di pagi hari
- b) Pengamatan adanya peningkatan atau usaha untuk lebih disiplin
- c) Pengamatan terhadap kemampuan anak dalam menyelesaikan permasalahan terlambat

Tahapan ini dimaksudkan untuk mngkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya. Refleksi mencakup analisi, sintesis, dan penilaian terhadap hasil pengamatan atau tindakan yang dilakukan. Jika terdapat masalah dari proses refleksi maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus selanjutnya sehingga tujuan dapat tercapai.

4) Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan berdasarkan hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui skor perubahan frekuensi terlambat

sekolah sehingga peneliti dapat mengevaluasi tindakan yang dilakukan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Kunandar (2010: 103) menjelaskan bahwa variabel objek penelitian atau apa yang menjadikan titik penelitian. Dalam penelitian terdapat beberapa macam variabel yaitu:

a. Variabel Input

Variabel input dalam penelitian ini adalah 14 anak kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Tahun Ajaran 2019/2020 dimana tingkat frekuensi terlambat pada 14 anak yang termasuk dalam katagori tinggi

b. Variabel Proses

Variabel proses dalam penelitian ini adalah penggunaan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah.

c. Variabel Out put

Variabel output dalam penelitian ini adalah peningkatan kedisiplinan ataupun menurunnya frekuensi perilaku terlambat sekolah pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel bertujuan untuk memberi batasan arti dari variabel penelitian guna memperjelas makna yang dimaksudkan dan membatasi ruang lingkup, sehingga tidak terjadi salah pengertian atau salah persepsi dalam menginterpretasikan data dan hasil yang telah diperoleh. Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok CBT Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif

Konseling kelompok CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif adalah konseling kelompok menghubungkan pikiran dengan perilaku dengan merefleksikan diri melalui restrukturisasi kognitif kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa, bertindak dan menganalisa, membangun pola pikir yang sesuai dengan keadaan individu. *Cognitive Behaviour Therapy* teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi memperbaiki pola pikir siswa menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif dan diharapkan bisa membantu siswa sadar jika terlambat sekolah merupakan perbuatan yang negatif dan merasa tidak nyaman dalam keadaan tersebut.

2. Perilaku Terlambat Sekolah

Perilaku terlambat sekolah merupakan perilaku yang dilakukan oleh siswa atas kesadaran diri dari lubuk hati yang paling dalam berperilaku dengan menunjukkan dengan perilaku datang tidak tepat waktu ke sekolah sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh pihak sekolah. Perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang baik sengaja atau tidak sengaja dan nantinya berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

D. Subjek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah individu yang menjadi sasaran penelitian. Dalam penelitian subyek penelitian mempunyai kedudukan yang sentral karena pada subyek penelitian itulah data tentang variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti (Arikunto dkk, 2006). Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006). Menurut Sugiyono (2003) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sehingga menjadi pusat peneliti untuk dipelajari dan diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo yang berjumlah 201 siswa.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek yang diambil pada penelitian ini sebanyak empat belas anak yang dipilih berdasarkan observasi peneliti dan argumen para pendidik SMA Negeri 1 Candimulyo. yang menyatakan bahwa anak tersebut memiliki permasalahan terlambat sekolah yaitu mempunyai tingkat frekuensi yang tinggi,

E. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Candimulyo. Lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian karena :

- a) Ada beberapa siswa yang memiliki perilaku terlambat sekolah di kelas XI.
- b) Lokasi penelitian terjangkau
- c) Telah mendapatkan izin Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Candimulyo untuk melakukan penelitian.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan selama 3 bulan mulai dari bulan Oktober 2019 sampai bulan Desember 2019 pelaksanaan penelitian dilakukan. Seluruh data dapat dikumpulkan dan dianalisis dengan kenyataan dilapangan.

F. Indikator Keberhasilan

Menurut Mulyasa (2002) keberhasilan kelas untuk aspek kognitif dapat dilihat dari hasil wawancara atau tes, jika hasil belajar siswa 65% secara individu dan 85% secara klasikal. Mengacu pendapat Mulyasa di atas, maka peneliti menggunakan indikator keberhasilan sebanyak 75%.

Indikator keberhasilan tindakan pada penelitian ini di nilai dari perubahan penurunan skor perilaku terlambat sekolah pada subjek, yang meliputi :

- a. Siswa tidak menjadikan jarak antara rumah dan sekolah yang jauh menjadi alasan terlambat
- b. Siswa mampu menyiasati keadaan kesulitan kendaraan
- c. Siswa terlalu banyak kegiatan dirumah, membantu orang tua
- d. Siswa terlambat bangun di pagi hari
- e. Siswa mempunyai gangguan kesehatan
- f. Siswa tidak menyukai suasana sekolah
- g. Siswa tidak menyiapkan PR di rumah
- h. Siswa tidak menyukai satu atau lebih mata pelajaran
- i. Siswa kurang mempunyai persiapan untuk kegiatan di kelas
- j. Siswa terlalu asyik dengan kegiatan di luar sekolah

Pengubahan perilaku dapat dikatakan berhasil apabila konseling kelompok CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif yaitu dengan memberikan penguatan mampu mencapai target lebih dari 50%. Pada

penelitian ini, siklus di hentikan apabila frekuensi terlambat sekolah telah berkurang dan mencapai target.

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi.

1. Metode Observasi

Observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti dan sistematis (Arikunto, dkk 2006). Pengumpulan data melalui observasi dilakukan sendiri oleh peneliti dibantu oleh kolaborasi guru kelas. Observasi dilakukan pada kelas yang dijadikan subjek penelitian untuk mendapatkan gambaran secara langsung tentang kemandirian pada anak. Observasi yang dilakukan meliputi: percaya diri, mampu bekerja sendiri dan berfikir secara kreatif.

Menurut Nasution (1998) metode observasi menghasilkan data berupa kegiatan manusia dan situasi sosial serta kontrak dimana kegiatan tersebut berlangsung. Penggunaan metode observasi bertujuan untuk menggambarkan keadaan ruang, para pelaku dan juga aktivitas sosial yang sedang berlaku.

Metode obeservasi yang di gunakan oleh peneliti adalah menggunakan check list (Daftar Cocok) frekuensi perilaku terlambat sekolah dan check list (Daftar Cocok) mengenai aspek/indikator yang bertujuan memperoleh data yang dianalisa melalui kecocokan perilaku konseli dengan skala tertentu, dengan berdasarkan aspek/indikator tentang

permasalahan terlambat sekolah. Adapun kisi-kisi lembar check list aspek/indikator yang diamati adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Kisi – kisi Lembar Ceklist Observasi Terlambat Sekolah

NO	INDIKATOR/ ASPEK YANG DIAMATI
1	Siswa tidak menjadikan jarak antara rumah dan sekolah yang jauh menjadi alasan terlambat
2	Siswa mampu menyasati keadaan kesulitan kendaraan
3	Siswa terlalu banyak kegiatan dirumah, membantu orang tua
4	Siswa terlambat bangun di pagi hari
5	Siswa mempunyai gangguan kesehatan
6	Siswa tidak menyukai suasana sekolah
7	Siswa tidak menyiapkan PR di rumah
8	Siswa tidak menyukai satu atau lebih mata pelajaran
9	Siswa kurang mempunyai persiapan untuk kegiatan di kelas
10	Siswa terlalu asyik dengan kegiatan di luar sekolah

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (Walgito, 2013)

Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru BK dan guru mata pelajaran secara konvensional atau tidak terstruktur yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perilaku terlambat sekolah yang dimiliki oleh siswa sebagai subjek penelitian dan penyebab dari tingginya perilaku terlambat sekolah pada siswa.

H. Instrumen Penelitian

Menurut Utami (2015) data yang diteliti dalam penelitian merupakan rangkaian peristiwa yang terjadi di dalam maupun di luar kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi bertujuan untuk menganalisis dan merefleksi setiap hasil tindakan kegiatan yang dijadikan bahan perbaikan berikutnya. Observasi dilakukan melalui penghitungan frekuensi perilaku terlambat sekolah dan penghitungan indikator/aspek terlambat sekolah, sehingga dapat diketahui pencapaian perkembangan atau penurunan frekuensi perilaku terlambat sekolah pada subyek penelitian di setiap siklusnya.

I. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa langkah untuk keberhasilan penelitian. Adapun prosedur penelitian sebagai berikut :

1. Rencana Penelitian

Sebelum peneliti melaksanakan rencana tindakan, diputuskan dan disepakati dalam penyusunan rencana tindakan ini. Adapun rencana tindakan penelitian meliputi :

- a) Mempersiapkan kegiatan
- b) Membuat rencana proses pembelajaran yang berkaitan dengan meningkatkan kemandirian anak.

2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan yang ditempuh berupa pemberian konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif berupa penguatan yang terdiri dari penguatan verbal, penguatan gestural, penguatan kegiatan, penguatan sosial, dan penguatan tanda. Tindakan dilaksanakan dalam 2 siklus yang setiap siklusnya dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Tindakan melatih berfikir secara kreatif dalam memecahkan masalah dan tidak mudah putus asa dilaksanakan pada siklus 1. Tindakan untuk membangun rasa percaya diri dalam mengambil keputusan sendiri yang sederhana dan bertanggungjawab dengan apa yang telah dilakukan dilaksanakan pada siklus II dan telah adanya perubahan perilaku yang positif.

3. Observasi dan Refleksi

Observasi dilaksanakan untuk mengetahui perubahan menurunnya frekuensi perilaku terlambat sekolah dan skor indikator/aspek terlambat sekolah. Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan selama pelaksanaan tindakan berlangsung. Perilaku yang diobservasi adalah perilaku dalam indikator sesuai dengan pedoman observasi. Refleksi bertujuan sebagai umpan balik bagi peneliti agar tidak terjadi kegagalan dalam penelitian. Apabila diketahui perubahan perilaku yang diidentifikasi belum mencapai target 50% maka dilakukan tindakan siklus II.

4. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan berdasarkan hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Berdasarkan data tersebut dapat

diketahui skor penurunan frekuensi dan skor penurunan indikator perilaku terlambat siswa sehingga peneliti dapat mengevaluasi tindakan yang dilakukan.

J. Indikator Variabel

a. Perilaku Terlambat Sekolah

Perilaku terlambat sekolah merupakan perilaku yang dilakukan oleh siswa atas kesadaran diri dari lubuk hati yang paling dalam berperilaku dengan menunjukkan dengan perilaku datang tidak tepat waktu ke sekolah sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh pihak sekolah. Perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang baik sengaja atau tidak sengaja dan nantinya berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

b. Konseling Kelompok CBT Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif

Konseling kelompok CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif adalah konseling kelompok menghubungkan pikiran dengan perilaku dengan merefleksikan diri melalui restrukturisasi kognitif kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa, bertindak dan menganalisa, membangun pola pikir yang sesuai dengan keadaan individu.

K. Metode Analisis Data

Analisis data adalah upaya yang digunakan guru yang berperan sebagai peneliti untuk merangkum secara akurat data yang telah dikumpulkan dalam bentuk yang dipercaya dan benar Wardhani dan Wihardit (2010). Penelitian tindakan ini menggunakan analisis refleksi, analisis data deskriptif.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan ini yaitu analisis data deskriptif dengan analisis refleksi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek peneliti berdasarkan variabel yang di peroleh. Analisis refleksi di lakukan dengan kriteria keberhasilan yang lebih ditetapkan. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan frekuensi perilaku terlambat sekolah pada siswa sebelum dan setelah diberikan tindakan.

Apabila frekuensi perilaku terlambat sekolah siswa setelah tindakan mulai menurun dari pada sebelum tindakan maka di peroleh keberhasilan, demikian pula sebaliknya. Menurut sasaran tindakan, presentase perubahan frekuensi perilaku terlambat sekolah dan perubahan skor indikator perilaku terlambat sekolah di hitung dengan menggunakan rumus :

$$Pc : \frac{Post Rate - Base Rate}{Base Rate} \times 100\% \quad (Ali, 2007)$$

Keterangan :

Pc : Presentase Perubahan

Post Rate : Frekuensi perilaku terlambat sekolah / skor indikator setelah tindakan

Base Rate : Frekuensi perilaku terlambat sekolah / skor indikator sebelum tindakan

Pada penelitian dinyatakan berhasil apabila anak didik mengalami reduksi frekuensi perilaku terlambat sekolah lebih dari 50%.

Hasil perhitungan dari siklus I dan II kemudian dibandingkan dengan hasil pra siklus. Dari hasil ini maka akan memberikan gambaran mengenai

presentase penurunan frekuensi perilaku terlambat sekolah pada siswa dengan teknik restrukturisasi kognitif.

L. Jadwal Pelaksanaan

Adapun jadwal pelaksanaan penelitian tindakan kelas dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 2
Jadwal Pelaksanaan Tindakan

Tahap	Hari dan Tanggal	Waktu
Siklus I	Selasa, 15 Oktober 2019	12.15-13.45
	Kamis, 17 Oktober 2019	14.00-15.30
	Senin, 21 Oktober 2019	12.15-13.45
Siklus II	Selasa, 12 November 2019	12.15-13.45
	Kamis, 14 November 2019	14.00-15.30
	Selasa, 19 November 2019	12.15-13.45

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif berhasil untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa. Hal ini terbukti berdasarkan perbedaan penurunan frekuensi perilaku terlambat sekolah dan penurunan skor aspek/indikator dari pra siklus dan setelah diadakan siklus 1, dan siklus 2.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam mengatasi siswa yang memiliki permasalahan dalam perilaku terlambat sekolah, dengan demikian maka guru pembimbing dapat memberikan layanan konseling kelompok CBT teknik restrukturisasi kognitif. Masih terdapat beberapa siswa yang penurunannya belum bisa dikatakan maksimal, maka dari itu nantinya bisa di berikan konseling individu oleh Guru BK yang ada di sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah, peneliti perlu mempersiapkan waktu yang lebih efektif untuk melakukan penelitian

yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Imron, Ali. 2011. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jamal, Makmur. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Mulyasa, Enco. 2002. *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 1998. *Panduan Berfikir dan Meneliti Secara Ilmiah Remaja Bagi Remaja*. Bogor: Gresindo.
- O'Donohue, William T., & Fisher, Jane E. 2017. *Cognitive Behaviour Therapy (Prinsip-prinsip utama untuk praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Oemarjoedi, A Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Prayitno dan Emran Amti. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priani Sukma, Dewi dan Denok, Setyawati. 2013. "Pengaruh Konseling Individu Melalui Pendekatan Realita untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa di SMP Negeri 1 Sumberejo." *Jurnal BK UNESA*. 3(1). Hlm. 408-413.
- Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Selvera, Nadya Rizky. 2013. "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional Pada Remaja Dengan Gangguan Somatisasi." *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. UMM.
- Siswoyo, Dwi, dkk. 2008. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyanto, Agus. 2012. "Mengatasi Perilaku Datang Terlambat ke Sekolah Melalui Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik dengan Teknik *Behaviour Shaping* di SMP Negeri 19 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012." *Jurnal Penelitian*. 1(1). Hlm. 36-42.
- Sutrisno, Edi. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Pernada MediaGroup
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Tu,u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Rineka \Cipta.
- Vitalis DS. 2008. *Layanan Konseling Kelompok*. Diklat Mata Kuliah Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun.
- Walgito, Bimo. 2013. *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wardhani dan Wihardit. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Tangerang: Universitas Terbuka
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti, 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.