

**BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK “*COGNITIVE RESTRUCTURING*”
UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN
PENGELOLAAN KONFLIK SOSIAL**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Yunita Puji Astuti

14.0301.0075

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK “*COGNITIVE RESTRUCTURING*”
UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN
PENGELOLAAN KONFLIK SOSIAL**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Yunita Puji Astuti
14.0301.0075

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK “*COGNITIVE RESTRUCTURING*”
UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN
PENGLOLAAN KONFLIK SOSIAL**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang)

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 :

Yunita Puji Astuti
14.0301.0075

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

**BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK "COGNITIVE RESTRUCTURING" UNTUK
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN
KONFLIK SOSIAL**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Magelang, 23 Juli 2018

Dosen Pembimbing I

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

Dosen Pembimbing II

Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi.
NIK. 037408185

PENGESAHAN
BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK "COGNITIVE RESTRUCTURING" UNTUK
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN
KONFLIK SOSIAL

Oleh :
Yunita Puji Astuti
14.0301.0075

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 : Jumat
Tanggal : 10 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi :

- | | |
|---|--------------|
| 1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. | (Ketua) |
| 2. Dr. Riana Mashar, M.Si., P.Si | (Sekretaris) |
| 3. Dr. Purwati, MS., Kons | (Anggota) |
| 4. Dewi Liina Sari, M.Pd | (Anggota) |



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Drs. Tawil, M.Pd., Kons
NIP. 19570108 198503 2 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Yunita Puji Astuti**
NPM : 14.0301.0075
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik
"Cognitive Restructuring" Untuk Mengembangkan
Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial

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, 23 Juli 2018
Yang membuat pernyataan,



Yunita Puji Astuti
14.0301.0075

MOTTO

Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat.

QS. AL-HUJURAT:10

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Ayah Ibu tercinta yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

**BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN CBT
TEKNIK “*COGNITIVE RESTRUCTURING*”
UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN
PENGELOLAAN KONFLIK SOSIAL**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang)

Yunita Puji Astuti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik “*Cognitive Restructuring*” untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang tahun pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala pengelolaan konflik sosial. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik Uji *Mann Whitney* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 24.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik “*Cognitive Restructuring*” efektif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata skala pengelolaan konflik sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Semakin banyak peningkatan skor skala pengelolaan konflik sosial maka kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa semakin meningkat. Hal ini membuktikan bahwa keefektifan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada kelas eksperimen.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Cognitive Restructuring, Pengelolaan Konflik Sosial

GUIDING GROUP OF CBT TECHNIQUES "COGNITIVE RESTRUCTURING" FOR DEVELOPING THE CAPABILITY OF SOCIAL CONFLICT MANAGEMENT

(Research on Class XI Students Machine SMK Yudya Karya Magelang)

Yunita Puji Astuti

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of CBT approach group guidance techniques "*Cognitive Restructuring*" to develop social conflict management capabilities. The research was conducted on the students of class XI of SMK Yudya Karya Karya Magelang lesson year 2017/2018.

This study uses *nonequivalent control group design*. The subjects were chosen by *purposive sampling*. Samples taken as many as 16 students, 8 students entered the experimental group and 8 students entered into the control group. Data collection using social conflict management scale. Data analysis techniques using non parametric analysis *Mann Whitney Test* with the help of *SPSS for Windows 24.00 version*.

The results showed that the guidance of the CBT approach group of *cognitive restructuring* techniques was effective in developing social conflict management skills. This is evidenced by the difference in mean score of social conflict management scale between experimental group and control group. The more scales the scale of management of social conflict increases the ability of social conflict management students to increase. This proves that the effectiveness of guidance of the CBT approach group of *cognitive restructuring* techniques can develop social conflict management skills in the experimental class.

**Keywords : Guidance Group, Cognitive Restructuring, Management Conflict
Social**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik *“Cognitive Restructuring”* Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial”. Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd., Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,

5. Sugino, M.Eng., Kepala Sekolah SMK Yudya Karya Magelang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Yudya Karya Magelang,
6. Guru BK dan seluruh guru mata pelajaran di SMK Yudya Karya Magelang, yang telah berkenan membantu memberikan ijin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Saudara-saudaraku Prodi Bimbingan Konseling angkatan tahun 2014 yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan semangat serta kerjasamanya yang berarti bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi,
8. Muhammad Iqbal dan sahabat-sahabat, yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian skripsi dan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 15 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Pengelolaan Konflik Sosial	12
1. Pengertian Konflik dan Konflik Sosial	12
2. Ciri-Ciri Konflik.....	14
3. Jenis-jenis Konflik.....	17
4. Konflik Sosial pada Remaja	20
5. Akibat Konflik Sosial.....	23
6. Fungsi Konflik Sosial.....	24
7. Pengertian Pengelolaan Konflik	27

8. Tujuan Pengelolaan Konflik	28
9. Aspek-aspek Pengelolaan Konflik	30
10. Gaya Pengelolaan Konflik	32
B. Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif	35
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	35
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	36
3. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	37
4. Konsep Pokok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif	41
C. Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial.....	44
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	52
E. Kerangka Pemikiran.....	56
F. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III METODE PENELITIAN	63
A. Rancangan Penelitian	63
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	65
C. Definisi Operasional.....	66
D. Subjek Penelitian.....	68
E. Metode Pengumpulan Data	68
F. Instrumen Penelitian.....	70
G. Validitas dan Reliabilitas	72
H. Prosedur Penelitian.....	75
I. Metode Analisis Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Error! Bookmark not defined.	
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian ... Error! Bookmark not defined.	
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian..... Error! Bookmark not defined.	
3. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	80
A. Simpulan.....	80

B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Thought Record</i> (Rekaman Pikiran).....	51
Tabel 2 <i>Pre test-Post test</i> Control Group Design.....	64
Tabel 3 Hubungan Antar Variabel	66
Tabel 4 Penilaian Skor Skala Pengelolaan Konflik Sosial.....	69
Tabel 5 Kisi-Kisi Angket Pengelolaan Konflik Sosial Sebelum <i>Tryout</i>	71
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	72
Tabel 7 Kisi-Kisi Angket Pengelolaan Konflik Sosial Setelah <i>Tryout</i>	74
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	75
Tabel 9 Kategori Skor <i>Pre test</i> Pengelolaan Konflik Sosial . Error! Bookmark not defined.	
Tabel 10 Kategori Skor <i>Pre test</i> Pengelolaan Konflik Sosial Error! Bookmark not defined.	
Tabel 11 Daftar Sampel Penelitian..... Error! Bookmark not defined.	
Tabel 12 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 1”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 2”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 3”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 4”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 5”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 6”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 7”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19 Progres Bimbingan Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> “Pertemuan 8”	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20 Hasil Skor <i>Post Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 21 Uji Deskriptif Statistik	99
Tabel 22 Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen..... Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	61
Gambar 2 Rumus Kategori.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	112
Lampiran 2 Hasil Try Out Skala Pengelolaan Konflik Sosial	115
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	118
Lampiran 4 Skala Pengelolaan Konflik Sosial Sebelum dan Sesudah Validasi Ahli.....	124
Lampiran 5 Data Pre Test Skala Motivasi Belajar	137
Lampiran 6 Pedoman Pelaksanaan, Laporan dan Hasil Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik “Cognitive Restructuring”	142
Lampiran 7 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik “Cognitive Restructuring”	259
Lampiran 8 Data Post Test Skala Pengelolaan Konflik Sosial	262
Lampiran 9 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	266
Lampiran 10 Daftar Hadir Bimbingan Kelompok	269
Lampiran 11 Dokumentasi Buku Bimbingan.....	271
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan.....	279

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial (*homo socius*) yang tidak bisa terlepas dari interaksi dengan orang lain, dapat dikatakan bahwa manusia tidak dapat hidup seorang diri dan saling membutuhkan satu sama lain. Dengan tidak terlepasnya dari interaksi orang lain, tentunya hubungan antar manusia pasti mengalami konflik. Baik itu hubungan dengan orang tua, hubungan dengan individu di lingkungan rumah, hubungan dengan guru, bahkan hubungan dengan teman sepermainan pasti pernah mengalami konflik. Konflik tidak bisa dihindarkan dalam kehidupan manusia, karena pada dasarnya manusia pasti memiliki konflik, sehingga konflik bersifat *inheren* artinya konflik akan senantiasa ada dalam setiap ruang dan waktu, dimana saja dan kapan saja.

Mitchell, dkk (dalam Wahyudi, 2008:16) menjelaskan bahwa konflik atau pertentangan pada kondisi tertentu mampu mengidentifikasi sebuah proses pengelolaan lingkungan dan sumber daya yang tidak berjalan secara efektif, mempertajam gagasan, bahkan dapat menjelaskan kesalahpahaman. Pertentangan kepentingan diantara anggota organisasi atau dalam komunitas masyarakat merupakan suatu kewajiban. Dalam kehidupan yang dinamis antar individu dan antar komunitas, baik dalam organisasi maupun di masyarakat yang majemuk, konflik selalu terjadi manakala saling berbenturan kepentingan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa konflik terjadi berdasarkan pada kepentingan-kepentingan yang saling berbeda antara individu yang satu dengan individu lain. Luthans (dalam Wahyudi, 2008:17) mengartikan konflik merupakan ketidaksesuaian nilai atau tujuan antara anggota organisasi, sebagaimana dikemukakan berikut,

“Conflict has been defined as the condition of objective incompatibility between value or goal, as the behavior of deliberately interfering with another’s goal achievement, and emotionally in term of hostility”.

Lebih lanjut dikemukakan oleh Luthans, perilaku konflik yang dimaksud adalah perbedaan kepentingan/minat, perilaku kerja, perbedaan sifat individu, dan perbedaan tanggung jawab dalam aktivitas organisasi. Sekolah juga termasuk dalam organisasi, sehingga sangat mungkin sekali di dalam sekolah terjadi konflik. Konflik akan terjadi di sekolah sejalan dengan meningkatnya kompleksitas permasalahan yang terjadi di dalamnya. Konflik dapat terjadi pada siswa dengan siswa, tetapi tidak menutup kemungkinan antara siswa dengan guru, guru dengan guru, siswa dengan karyawan sekolah, karyawan sekolah dengan guru, kepala sekolah dengan guru atau karyawan, dan lain-lain. Konflik antara sekolah dan masyarakat di sekitarnya juga dapat terjadi. Konflik yang dihadapi siswa dapat terjadi dalam berbagai tingkatan baik intrapersonal, interpersonal, intragroup, intraorganisasi, maupun interorganisasi.

Siswa adalah seorang individu yang sedang berada dalam proses perkembangan yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian.

Untuk mencapai kematangan, siswa memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri, lingkungan, dan pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Dalam proses perkembangannya tersebut, siswa tidak lepas dari konflik atau pertentangan.

Konflik pada siswa mempunyai pengaruh terhadap interaksi sosial siswa di sekolah dengan teman sebayanya. Konflik dapat muncul dengan ditandai perbedaan pendapat, perbedaan pola pikir, dan perbedaan karakter siswa yang bermacam-macam. Konflik seharusnya bisa membuat siswa disekolah dapat berfikir lebih kritis sebab jika dikelola dengan baik dapat dijadikan sebagai sumber ide dan kreativitas yang dapat digunakan sebagai bahan perbaikan dan evaluasi yang lebih inovatif dan menghasilkan solusi yang sifatnya membangun. Konflik yang terjadi di sekolah kerap menimbulkan dampak negatif jika tidak teratasi dengan pengelolaan yang baik. Siswa di sekolah saling berinteraksi sosial dalam pergaulannya. Di dalam pergaulan tersebut tidak menutup kemungkinan terjadinya konflik.

Lingkungan sangat berpengaruh bagi perkembangan remaja, terlebih lingkungan sekolah yang hampir setiap hari siswa berada di sekolah selama berjam-jam. Secara tidak langsung, pergaulan di sekolah memberikan dampak bagi remaja yaitu dampak baik maupun dampak kurang baik. Lingkungan juga mempengaruhi respon dan pola perilaku remaja, karena aspek-aspek perkembangan sosial diantaranya kemampuan berkomunikasi, berinteraksi, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Remaja tergantung pada lingkungan, mulai dari lingkungan keluarga yang merupakan interaksi

langsung dengan remaja, perubahan sosial, dan kebiasaan lingkungan setempat dapat mempengaruhi pola perilaku remaja tentang konflik atau kekerasan yang dialami secara langsung maupun tidak langsung.

Berkaitan dengan konflik yang marak terjadi di lingkup sekolah saat ini, kenyataan yang ada di lapangan khususnya di SMK Yudya Karya Magelang yang beralamatkan di Jl. A. Yani No. 320, Kedungsari, Magelang Utara, Kota Magelang dengan jumlah siswa kelas XI Mesin 88 siswa ada beberapa siswa yang pernah terlibat konflik. Berdasarkan data yang diperoleh dari koordinator guru BK SMK Yudya Karya Magelang, kurang lebih 50% dari siswa pernah terlibat konflik. Dari setiap konflik ada beberapa diantaranya yang dapat diselesaikan, akan tetapi ada juga yang belum dapat diselesaikan sehingga menimbulkan beberapa aksi kekerasan. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara dengan Catur Wulaningsih, S.Pd, selaku koordinator sekaligus guru BK di SMK Yudya Karya Magelang pada tanggal 5 Agustus 2017.

Melihat kenyataan tersebut, perlu dilakukan usaha dari pihak sekolah khusus nya guru bimbingan dan konseling untuk mengelola konflik yang dihadapi oleh siswa sebagai upaya pencegahan guna mengurangi bentuk kekerasan akibat dari tidak terselesainya konflik. Selain bentuk kekerasan, ada beberapa akibat yang ditimbulkan dari konflik, seperti: siswa menjadi tidak nyaman berada di sekolah, prestasi belajar menurun, konsentrasi belajar rendah, kurangnya rasa percaya diri, sering membolos, aksi vandalisme, dan lain sebagainya.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan dalam membantu mengoptimalkan perkembangan siswa. Penerapan program bimbingan dan konseling di sekolah berupaya untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya yang menyangkut aspek fisik, emosional, intelektual, sosial, dan moral spiritual. Melalui berbagai jenis layanan dalam bidang pribadi, belajar, sosial, dan karier, bimbingan dan konseling berupaya membentuk karakter siswa untuk dapat menjadi pribadi yang berbudi pekerti dan mandiri.

Upaya yang telah dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi persoalan akibat dari konflik sosial yang berujung pada pertikaian meliputi pemberian *punishment* dengan cara siswa di minta untuk lari keliling lapangan, *push up*, membuat surat pernyataan, melakukan layanan konseling individu, melakukan layanan bimbingan klasikal, dan melakukan mediasi. Sejauh ini, upaya yang dilakukan pihak sekolah sudah cukup baik namun perlu adanya upaya preventif melalui bimbingan kelompok dengan salah satu teknik yang ada dalam bimbingan konseling untuk dapat memaksimalkan pengembangan kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa.

Ketidakmampuan siswa untuk mengelola konflik akan menentukan perilaku yang nampak, baik dalam hubungan sosial, konteks belajar, komunikasi interpersonal maupun cara berpikir siswa. Perilaku siswa tidak secara langsung dilakukan akibat adanya stimulus, akan tetapi juga akibat dari hasil interaksi antara lingkungan dan pola kognitif individu. Dengan adanya

permasalahan diatas, memberikan gambaran kepada penulis untuk memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* teknik *cognitive restructuring* kepada siswa yang memiliki kemampuan mengelola konflik sosial yang rendah, agar siswa yang masih dalam usia remaja mampu mengembangkan kemampuannya untuk dapat mengelola konflik dengan baik sehingga konflik dapat terselesaikan tanpa adanya tindakan kekerasan.

Pengelolaan konflik sosial pada siswa SMK yang masih dalam usia remaja dapat dikembangkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* teknik *cognitive restructuring*. Konflik sosial pada penelitian ini adalah perseteruan atau benturan fisik dengan kekerasan antara dua kelompok individu atau lebih yang berlangsung dalam waktu tertentu dan berdampak luas yang mengakibatkan ketidakamanan dan disintegrasi sosial. Menurut Nurihsan (2009:17) bimbingan kelompok merupakan kegiatan penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak tersaji dalam bentuk pelajaran.

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi pada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Sedangkan, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* ditujukan untuk mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan

mereka tentang masalah yang dihadapi (Oemarjoedi, 2003:9). Permasalahan yang dialami oleh siswa adalah banyaknya konflik yang apabila tidak terselesaikan akan berujung pada kekerasan akibat kurang berkembangnya kemampuan pengelolaan konflik pada siswa. Bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan *cognitive restructuring* akan membantu siswa menyusun keputusan yang tepat untuk menentang pikiran dan emosi terkait dengan permasalahan yang dihadapi.

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan pendekatan CBT juga pernah dilakukan oleh Valentina (2017) dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *quasi eksperiment* dengan desain *one-group-pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif disekolah dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan Uji *Wilcoxon*, dari hasil analisis data *post-test* diperoleh $Z_{hitung} = -2,805 < Z_{tabel0,05} = 1,645$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Diharapkan dengan adanya pemberian bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* siswa mampu mengembangkan kemampuannya untuk dapat mengelola konflik atau permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya tindakan kekerasan. Berdasarkan jurnal internasional tentang pendidikan, mengenai penelitian

yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan oleh Arani dan Lida (2013) dengan judul “*Reducing Depression Among Iranian Girl Pupils: Effect Of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)*”. Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan metode penelitian *quasi-experimental*. Penelitian yang dilakukan Arani dan Lida (2013) dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi yang dialami oleh gadis di Iran mengalami penurunan setelah pemberian *treatment*.

Dari penjelasan hasil penelitian sebelumnya, penulis bermaksud meneliti bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa kelas XI SMK Yudya Karya Magelang yang masih dalam usia remaja. Bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* ditujukan untuk membantu remaja agar mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi permasalahan sosialnya dan mengembangkan kemampuan remaja untuk dapat mengelola konflik sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial remaja baik disekolah maupun diluar sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa sangat perlu melakukan bimbingan kelompok sehingga penulis bermaksud untuk melakukan kajian ilmiah dengan judul **“Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial Pada Siswa Kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Konflik merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dalam setiap hubungan, tidak terkecuali remaja.
2. Terdapat siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik rendah, terbukti dengan sikap beberapa siswa yang cenderung menggunakan kekerasan ketika menghadapi suatu konflik yang tidak dapat terselesaikan.
3. Terdapat siswa yang mengalami konflik sosial sehingga berakibat pada hubungan pertemanan, motivasi belajar, kepercayaan diri, dan kenyamanan ketika berada di sekolah.
4. Belum adanya kajian mengenai bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengembangkan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan adanya berbagai permasalahan yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah untuk memperjelas permasalahan yang akan diuji agar pengkajiannya tepat sasaran dengan membatasi masalah-masalah yang ada. Pada penelitian ini, permasalahan yang akan dibahas adalah pengembangan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah, maka diperoleh rumusan masalah yaitu apakah layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji layanan bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan keilmuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling dan keterampilan tentang penerapan modifikasi perilaku kognitif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan konflik sosial remaja.

2. Manfaat praktis :

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran pada siswa akan pentingnya mengelola konflik sosial

sehingga dapat membantu siswa mereduksi dampak negatif yang ditimbulkan akibat terjadinya konflik.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu memberikan data terkait dengan permasalahan kemampuan pengelolaan konflik sosial 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.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan hasil penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik restrukturisasi kognitif dan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengelolaan Konflik Sosial

1. Pengertian Konflik dan Konflik Sosial

Konflik dilatarbelakangi oleh perbedaan ciri-ciri yang dibawa individu dalam suatu interaksi. Perbedaan-perbedaan tersebut diantaranya adalah menyangkut ciri fisik, kepandaian, pengetahuan, adat istiadat, keyakinan, dan lain sebagainya. Dengan dibawasertanya ciri-ciri individual dalam interaksi sosial, konflik merupakan situasi yang wajar dalam setiap masyarakat dan tidak satu masyarakat pun yang tidak pernah mengalami konflik antar anggotanya atau dengan kelompok masyarakat lainnya, termasuk remaja. Konflik hanya akan hilang bersamaan dengan hilangnya masyarakat itu sendiri.

Istilah “konflik” berasal dari bahasa Latin “*con*” yang berarti bersama dan “*fligere*” benturan atau tabrakan, (Setiadi dan Kolip, 2015:347). Pada umumnya, istilah konflik mengandung suatu rangkaian fenomena pertentangan dan pertikaian antar pribadi dari konflik kelas sampai pada pertentangan dan peperangan internasional. Mullins (dalam Wijono, 2010:177) mendefinisikan bahwa konflik merupakan kondisi terjadinya ketidaksesuaian tujuan dan munculnya berbagai pertentangan perilaku, baik yang ada dalam diri individu, kelompok, maupun organisasi.

Memahami dari definisi konflik yang didefinisikan oleh

Mullins, konflik dapat terjadi kepada siapa saja baik itu individu, kelompok maupun organisasi karena konflik akan selalu ada dimana saja, kapan saja dan tidak mengenal ruang dan waktu.

Sejalan dengan pengertian konflik, pengertian mengenai konflik sosial menurut pendapat Coser (dalam Lating, 2016:27) adalah dimana setiap orang berusaha untuk mendapatkan keuntungan yang lebih dari orang lain. Konflik itu bersifat fungsional dan bersifat disfungsional bagi hubungan-hubungan dan struktur-struktur yang tidak terangkum dalam sistem sosial sebagai suatu keseluruhan. Konflik memiliki dua wajah, yang pertama memberikan kontribusi terhadap integrasi sistem sosial. Kedua, mengakibatkan terjadi nya perubahan sosial. Konflik dapat mengakibatkan terjadinya perubahan sosial karena apabila konflik tidak mampu terselesaikan dengan baik akan mengakibatkan pertentangan yang bisa berujung pada kekerasan dan tentu nya akan berpengaruh kepada hubungan sosial maupun kehidupan sosial individu.

Waluya, (2009:33) menyatakan bahwa konflik sosial adalah proses sosial yang pasti akan terjadi di tengah-tengah masyarakat yang dinamis. Konflik terjadi karena adanya perbedaan atau kesalahpahaman antara individu atau kelompok masyarakat yang satu dengan individu atau kelompok masyarakat yang lainnya. Dalam konflik pasti ada perselisihan maupun pertentangan di antara pihak-pihak yang berkonflik. Konflik dapat dialami oleh siapa saja pada berbagai lapisan sosial masyarakat. Konflik dapat dimulai dari keluarga, masyarakat sekitar, nasional, dan global.

Menurut Waluya, konflik sosial dapat terjadi antar individu, misalnya konflik antara sesama teman di sekolah. Konflik antara individu dengan kelompok, misalnya konflik antara seorang majikan dan buruhnya; atau konflik antara kelompok dan kelompok, misalnya para pedagang kaki lima dengan para petugas ketertiban. Bahkan, konflik dapat melibatkan antarnegara, seperti konflik antara Palestina dan Israel.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dimengerti bahwa siapa saja pasti akan mengalami konflik, karena konflik dapat terjadi karena adanya perbedaan tujuan, sikap yang dapat mengakibatkan munculnya kesalahpahaman. Konflik sosial dapat terjadi antar individu, antara individu dengan kelompok, antara kelompok dengan kelompok, bahkan antar negara. Dengan adanya konflik sosial maka akan terjadi perubahan sosial. Perubahan sosial merupakan perubahan yang terjadi pada lembaga-lembaga kemasyarakatan dalam suatu masyarakat yang mempengaruhi sistem sosialnya, termasuk nilai, sikap-sikap sosial, dan pola perilaku diantara kelompok-kelompok dalam masyarakat.

2. Ciri-Ciri Konflik

Aldag Dan Stearns (dalam Wahyudi, 2008:18) mengartikan konflik merupakan ketidaksepahaman antara dua atau lebih individu atau kelompok sebagai akibat dari usaha kelompok lainnya yang mengganggu pencapaian tujuan. Dengan kata lain, konflik timbul karena satu pihak mencoba untuk merintangi atau mengganggu pihak lain dalam usahanya mencapai suatu tujuan. Hal tersebut tentu nya akan menimbulkan pertentangan. Dengan

demikian, menurut pendapat Wahyudi (2008:18) individu atau kelompok yang sedang mengalami konflik dalam aktivitas nya menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: terdapat perbedaan pendapat atau pertentangan antar individu atau kelompok untuk mencapai tujuan, terdapat pertentangan norma dan nilai-nilai individu maupun kelompok, adanya sikap dan perilaku saling meniadakan atau menghalangi pihak lain untuk memperoleh kemenangan dan adanya perdebatan dan pertentangan sebagai akibat munculnya kreativitas, inisiatif atau gagasan-gagasan baru dalam mencapai tujuan bersama.

Ciri-ciri yang dikemukakan oleh Wahyudi di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri individu atau kelompok yang sedang mengalami konflik dipengaruhi oleh individu atau kelompok itu sendiri. Dengan kata lain, konflik berasal dari pemikiran individu yang dimunculkan dalam bentuk sikap atau perilaku. Individu atau kelompok yang tidak terlibat dalam konflik tidak akan memiliki ciri-ciri adanya perbedaan sikap, perilaku, dan pendapat yang menghalangi orang lain untuk mencapai tujuannya. Selain itu individu atau kelompok yang mengalami konflik juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, sehingga munculnya konflik tidak hanya disebabkan oleh dalam diri individu atau kelompok melainkan juga dari luar individu atau kelompok itu sendiri.

Wijono (2010:206) juga berpendapat bahwa ciri-ciri konflik adalah sebagai berikut: a) ada dua pihak secara pribadi maupun kelompok yang terlibat dalam suatu interaksi yang saling bertentangan satu sama lain dalam

mencapai tujuan, b) munculnya interaksi yang sering kali ditandai oleh gejala-gejala perilaku yang direncanakan untuk saling mengadakan, mengurangi, dan menekan terhadap pihak lain, c) munculnya tindakan yang saling berhadap-hadapan sebagai akibat dari adanya perselisihan dan pertentangan yang berlarut-larut, d) adanya ketidakseimbangan akibat dari usaha masing-masing pihak yang terkait dengan kedudukan, status sosial, golongan, kewibawaan, kekuasaan, harga diri dan prestasi.

Dari pendapat yang sudah dikemukakan oleh Wijono, mengenai ciri-ciri konflik sebenarnya mempunyai makna hampir sama seperti ciri-ciri konflik menurut pendapat Wahyudi yaitu adanya perbedaan pendapat atau keinginan sehingga dapat menimbulkan pertentangan atau perselisihan antara individu yang satu dengan lain, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok untuk mencapai tujuan atau kepentingan masing-masing. Dari pernyataan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri konflik sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan pendapat dan pertentangan mengenai norma dan nilai-nilai antara individu atau kelompok.
- b. Adanya interaksi yang sering kali ditandai oleh gejala-gejala perilaku yang direncanakan untuk saling mengadakan, mengurangi, dan menekan terhadap pihak lain untuk mencapai tujuan atau keinginan.
- c. Munculnya tindakan antara individu atau kelompok akibat dari tidak terselesainya permasalahan atau pertentangan.

Berdasarkan beberapa ciri-ciri konflik di atas, menunjukkan konflik yang ada di SMK Yudya Karya Magelang. Mengetahui hal tersebut, perlu adanya upaya pencegahan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa agar siswa mampu untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi tanpa timbul hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Jenis-jenis Konflik

Dalam aktivitas kehidupan manusia, dijumpai bermacam-macam konflik yang melibatkan individu-individu maupun kelompok-kelompok. Beberapa kejadian konflik telah diidentifikasi menurut jenis dan macamnya oleh sebagian penulis buku manajemen, perilaku organisasi, psikologi maupun sosiologi. Dikemukakan oleh Soekanto (dalam Wahyudi, 2008:30) jenis-jenis konflik meliputi:

- a. Konflik Pribadi
- b. Konflik Rasial
- c. Konflik Antar Kelas-Kelas Sosial
- d. Konflik Politik Antar Golongan-Golongan dalam Masyarakat
- e. Konflik Berskala Internasional Antar Negara.

Berdasarkan pendapat Soekanto mengenai jenis-jenis konflik dapat dipahami bahwa konflik antar pribadi, disadari bahwa setiap individu mempunyai perbedaan dan keunikan, yang berarti tidak ada dua orang individu yang sama persis di dalam aspek-aspek jasmaniah maupun rohaniannya. Timbulnya perbedaan individu dikarenakan berbagai faktor

antara lain; faktor pembawaan dan lingkungan sebagai komponen utama bagi terbentuknya kepribadian.

Konflik antar kelompok, selama pertentangan (konflik) apabila dilakukan secara jujur, maka solidaritas kelompok tidak akan goyah. Persaingan yang jujur akan menyebabkan individu-individu semakin padu (kohesif) dalam mempertahankan prestasi kelompok. Konflik dapat mendorong kelompok bekerja lebih giat, masing-masing anggota termotivasi untuk memberikan kontribusi yang terbaik bagi kemajuan kelompok. Konflik rasial merupakan salah satu jenis konflik yang lebih luas dibandingkan dengan konflik kelompok. Ras yang berjumlah mayoritas di suatu masyarakat cenderung ingin menguasai dan merasa mempunyai hak yang lebih luas. Sedangkan ras minoritas berusaha menuntut persamaan hak dan ingin diperlakukan adil.

Konflik antar kelas-kelas sosial, masyarakat terdiri dari beberapa lapisan sosial yang hidup saling membutuhkan. Jenjang pendidikan dan tingkat kekayaan anggota masyarakat sangat bervariasi. Konflik terjadi manakala sub-sub sistem di masyarakat tidak menjalankan fungsi secara adil dan proporsional sehingga kelompok masyarakat tertentu merasa terabaikan. Konflik politik, selama politik masih ada, maka konflik dalam politik juga akan tetap ada. Konflik dalam politik secara sederhana dapat digambarkan melalui adanya pemilihan ketua OSIS di sekolah, terdapat beberapa kandidat yang akan dipilih dan masing-masing kandidat mempunyai pendukung.

Tentunya selama masih belum ada pemenang akan muncul beberapa konflik.

Dengan ungkapan yang berbeda, Coser (dalam Lating, 2016:27) ada beberapa tipe konflik, yaitu: konflik agama, konflik suku/ras, konflik politik, konflik ekonomi dan konflik sosial. Dari beberapa tipe konflik menurut Coser, hampir sama dengan jenis-jenis konflik yang dikemukakan oleh Soekanto. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa jenis-jenis konflik antara lain: konflik pribadi, konflik agama, konflik rasial, konflik politik, konflik ekonomi, konflik berskala internasional, dan konflik sosial. Pada penelitian ini, jenis konflik yang akan diteliti adalah konflik sosial pada remaja atau siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang.

4. Konflik Sosial pada Remaja

Konflik sosial juga dapat mempengaruhi perkembangan sosial remaja. Perkembangan sosial merupakan sebuah proses interaksi yang dibangun oleh seseorang dengan orang lain (Gerungan, 2008:3). Perkembangan sosial ini berupa hubungan interaksi anak remaja dengan orang lain, mulai dari orang tua, saudara, teman bermain, tetangga, hingga masyarakat secara luas. Konflik sosial berupa percekocan atau ancaman sebagai salah satu bentuk tindakan agresif merupakan permasalahan yang sudah mendunia. Perilaku mengancam dalam konflik sangat rentan terjadi pada masa remaja. Menurut konteksnya perilaku mengancam dapat terjadi di berbagai tempat, mulai dari lingkungan pendidikan atau sekolah, tempat kerja, rumah, lingkungan tetangga, tempat bermain, di mobil atau angkutan umum.

Terjadinya perilaku mengancam, percekcoan dan berkelahian yang meningkat dari tahun ke tahun telah menimbulkan kerusakan moral atau akhlak anak bangsa. Hal ini mungkin saja terjadi karena tindakan negatif yang dilakukan ketika terlibat konflik sering kali dianggap sepele. Selain itu, perilaku ketika konflik ini tidak mendapat intervensi dalam penanganannya, misalnya bimbingan kelompok secara efektif mengurangi konflik diantara anak-anak remaja yang menjadi korban dan pelaku konflik.

Lingkungan sekarang ini banyak sekali kasus-kasus kekerasan sosial yang terjadi, baik itu dikalangan anak sekolah, guru dan masyarakat dilingkungan tempat tumbuh dan berkembang anak maupun di sosial media. Ekstrimnya lagi masih ada oknum orang tua atau orang dewasa yang memprovokasi anak remaja untuk melakukan kekerasan sosial, bahkan lingkungan tempat tumbuh dan berkembang remaja, itu juga mendukung tindakan kekerasan sosial, yang mengakibatkan perkembangan anak didiknya mengalami hambatan perkembangan moral, sosial, komunikasi, dan pendidikan untuk masa depannya. Kekerasan sosial yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah atau gangguan “ancaman”, perilaku tidak sopan dari seseorang yang menganggap dirinya lebih kuat, menghalangi jalur transportasi umum.

Menurut Affandi (2004:139) tindakan-tindakan yang sering muncul ketika konflik sosial dalam kategori kekerasan terjadi, yaitu: mengancam seseorang dengan maksud menakut-nakuti, memprovokasi massa dengan tujuan membuat onar atau rusuh, membakar fasilitas hidup (rumah, tanaman,

kendaraan, dll), mengintimidasi atau mengancam kelompok atau masyarakat lain, melukai secara fisik dan melakukan pemalakan.

Berdasarkan teori perkembangan sosial remaja, pada masa remaja mulailah timbul perubahan-perubahan sikap sosial, kemunduran minat terhadap kegiatan kelompok dan cenderung ingin menyendiri. Pada masa remaja kemajuan dan kecepatan perubahan meningkat, serta sikap dan perilaku sosial meningkat kearah antisosial. Karena munculnya perilaku antisosial pada masa tersebut, masa remaja terkadang disebut “fase negatif” dan “periode ketidakseimbangan”. Pada masa ini pola perkembangan sosial menjadi terganggu, akan tetapi remaja tidak berada di keadaan yang mendatar dalam kelanjutan kehidupan bermasyarakat. Mereka justru meluncur ke bawah dari titik dimana mereka hampir mendekati tingkat dewasa dan peluncuran ini seringkali terjadi secara mendadak.

Perilaku antisosial dan sikap antisosial pada remaja tidak dapat diketahui secara tepat kapan terjadi, karena adanya perbedaan individual yang menonjol pada usia kematangan seksual. Pada umumnya, masa remaja pada anak perempuan dimulai satu tahun lebih awal dibandingkan dengan anak laki-laki. Aspek yang paling buruk dari perilaku antisosial terjadi pada 6 sampai 12 bulan menjelang pematangan seksual. Ini berarti bahawa untuk anak perempuan terjadi kurang lebih diantara ulang tahun kedua belas dan ketiga belas, sedangkan untuk anak laki-laki di antara ulang tahun ketiga belas dan keempat belas.

Setelah puncak tercapai biasanya terjadi kemunduran yang sedikit pesat dalam perilaku antisosial. Hal tersebut dikarenakan anak perempuan rata-rata lebih cepat berkembang dengan anak laki-laki, perilaku anak perempuan yang lebih khas pada umur ini lebih menonjol dibandingkan dengan anak laki-laki. Akan tetapi, banyak anak laki-laki mengalami kemunduran yang tajam dalam perkembangan sosial mereka sebagaimana halnya anak perempuan. Setelah fase negatif yang paling buruk berlalu, dengan datangnya kematangan seksual maka perkembangan sosial anak remaja mulai meningkat lagi, mula-mula lambat kemudian lebih cepat karena didorong oleh hasrat yang kuat untuk dapat diterima secara sosial di kalangan kelompok teman sebaya dari kedua jenis kelamin.

Kemunduran sikap dan perilaku pada masa remaja hampir tidak dapat dipungkiri. Perubahannya terkadang sangat nyata, sehingga remaja benar-benar kembali ke perilaku yang merupakan ciri khas masa prasekolah, dan terkadang mereka tampak seperti menjurus ke arah kenakalan remaja yang dapat menimbulkan terjadinya konflik sosial pada remaja.

Menghindari hal-hal tersebut, peneliti bermaksud untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada remaja khususnya siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang melalui bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik *cognitive restructuring*. Harapannya dengan upaya tersebut mampu merubah pola pikir remaja mengenai konflik sosial dari pola pikir yang

sebelumnya negatif menjadi positif dan dapat menjadikan konflik sebagai sesuatu yang membangun.

5. Akibat Konflik Sosial

Konflik yang terjadi di antara kelompok-kelompok tertentu atau individu-individu tentunya memiliki banyak akibat yang ditimbulkan. Setiadi dan Kolip (2015: 377) menyimpulkan akibat dari konflik tersebut ke dalam lima poin berikut: bertambah kuatnya rasa solidaritas kelompok, hancurnya kesatuan kelompok, adanya perubahan kepribadian individu, hancurnya nilai-nilai dan norma sosial yang ada, dan hilangnya harta benda (material) dan korban manusia.

Dari kelima poin akibat yang ditimbulkan dari terjadinya konflik, dapat dimengerti bahwa solidaritas suatu kelompok akan muncul ketika konflik tersebut melibatkan pihak-pihak lain yang memicu timbulnya antagonisme (pertentangan) di antara pihak yang bertikai. Eksistensi antagonisme ini yang pada akhirnya akan memunculkan gejala *in group* dan *out group* di antara mereka. Selanjutnya, akibat jika konflik yang tidak berhasil diselesaikan akan menimbulkan kekerasan atau perang, maka sudah tentu kesatuan suatu kelompok tersebut akan mengalami kehancuran. Dengan adanya konflik, dapat juga mengubah kepribadian individu. Artinya, di dalam suatu kelompok yang mengalami konflik, maka seseorang atau sekelompok orang yang semula memiliki kepribadian pendiam, penyabar menjadi agresif, dan mudah marah. Terlebih jika konflik tersebut

berujung pada tindakan kekerasan atau perang yang pasti akan berdampak juga akan hilangnya material dan korban manusia.

6. Fungsi Konflik Sosial

Konflik sering diasumsikan sebagai bentuk keadaan yang negatif seperti: perselisihan, disintegrasi penyimpangan, destruktif, dan sebagainya. Akan tetapi, kenyataannya di sisi lain konflik juga memiliki sisi-sisi positif atau berguna di dalam kehidupan sosial. Dalam pandangan Lewis Coser (dalam Setiadi dan Kolip, 2015: 381), konflik sosial memiliki fungsi positif, di antaranya:

- a. Konflik dapat meningkatkan solidaritas suatu kelompok, di mana anggota masyarakat yang semula kurang kompak dan memiliki gejala-gejala disintegrasi, kembali terbentuk integritas sosialnya ketika menghadapi lawan yang sama.
- b. Konflik dengan kelompok tertentu akan menimbulkan hubungan tarik-menarik antara kelompok satu dan yang lainnya.
- c. Konflik di dalam masyarakat biasanya akan menggugah warga masyarakat yang semula pasif menjadi aktif dalam memainkan peranan tertentu di dalam masyarakat.
- d. Konflik memiliki fungsi komunikasi

Berdasarkan fungsi konflik sosial yang dikemukakan oleh Lewis Coser, dapat dipahami bahwa konflik juga memiliki berbagai manfaat yang berguna dalam kehidupan sosial individu. Gejala dari fungsi konflik dapat meningkatkan solidaritas suatu kelompok dapat dilihat bahwa ketika suatu

kelompok tertentu sedang terlibat konflik dengan kelompok lain, maka masing-masing pendukung dari kelompok-kelompok yang terlibat konflik tersebut yang sebelumnya terpisah akan menyatu membentuk satu sikap yang sama. Dengan meningkatnya rasa solidaritas tentunya juga akan menimbulkan hubungan tarik-menarik antara kelompok yang satu dengan yang lain atau individu yang satu dengan yang lain, sehingga meningkatkan komunikasi dan menjadikan individu lebih aktif.

Selain pendapat dari Lewis Coser, Himes (dalam Setiadi dan Kolip, 2015:381) memandang bahwa fungsi konflik adalah sebagai berikut:

- a. Secara struktural, konflik dapat mengubah keseimbangan kekuasaan antara kelompok dominan dan minoritas.
- b. Dari sisi komunikasi, konflik meningkatkan perhatian masyarakat terhadap hal yang dipersengketakan; meningkatkan kesediaan massa untuk meliputnya; memungkinkan masyarakat memperoleh informasi baru; dan mengubah pola komunikasi berkaitan dengan persoalan tersebut.
- c. Dari sisi solidaritas, konflik dapat meningkatkan dan memantapkan solidaritas di antara kelompok minoritas.
- d. Dari sisi identitas, konflik akan menumbuhkan kesadaran tentang siapa mereka dan mempertegas batas-batas kelompok.

Dari pendapat Himes diatas, dapat dipahami bahwa dengan meningkatnya kekuatan kelompok minoritas dapat mendorong kelompok dominan bersikap akomodatif yang pada akhirnya mengurangi intensitas

tekanan terhadap kelompok minoritas. Fungsi konflik dapat meningkatkan komunikasi dapat dilihat dari gejala semakin meningkatnya oplah surat kabar setiap muncul konflik yang hangat. Pemberitaan di media televisi juga ramai, sehingga dengan munculnya konflik dari media tersebut akhirnya mengubah pola pikir masyarakat, dari yang semula tidak memiliki sikap sosial pada akhirnya menentukan sikap sosial tentang keterpihakannya kepada masing-masing pihak yang bertikai.

Pada dasarnya, pendapat kedua ahli mengenai fungsi konflik tersebut hampir sama. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konflik antara lain:

- a. Konflik dapat meningkatkan solidaritas suatu kelompok
- b. Konflik dengan kelompok tertentu akan menimbulkan hubungan tarik-menarik antara kelompok satu dan yang lainnya.
- c. Konflik di dalam masyarakat dapat menggugah warga yang semula pasif menjadi aktif dalam memainkan peranan tertentu di dalam masyarakat.
- d. Konflik memiliki fungsi komunikasi
- e. Konflik dapat mengubah keseimbangan kekuasaan antara kelompok dominan dan minoritas.
- f. Dari sisi identitas, konflik akan menumbuhkan kesadaran tentang siapa mereka dan mempertegas batas-batas kelompok.

7. Pengertian Pengelolaan Konflik

Salah satu persoalan yang sering muncul selama berlangsungnya kehidupan manusia adalah dengan adanya konflik. Konflik tidak hanya harus diterima dan dikelola dengan baik, tetapi juga harus didorong, karena konflik merupakan kekuatan untuk mendatangkan perubahan dan kemajuan. Konflik antar individu maupun antar kelompok tak dapat dielakkan, akan tetapi dapat dimanfaatkan kearah produktif apabila dikelola dengan baik. Edelman (dalam Wahyudi, 2008:47) menegaskan jika konflik dikelola secara sistematis dapat berdampak positif yaitu, memperkuat hubungan kerjasama, meningkatkan kepercayaan dan harga diri, mempertinggi kreativitas dan produktivitas. Akan tetapi sebaliknya, pengelolaan konflik yang tidak efektif akan membuat kondisi semakin buruk dan dapat meningkatkan pertentangan.

Banyak orang yang mengartikan manajemen sebagai pengaturan, pengelolaan, dan pengadministrasian, dan memang itulah pengertian yang populer saat ini. Pengelolaan diartikan sebagai suatu rangkaian pekerjaan atau usaha yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk melakukan serangkaian kerja dalam mencapai tujuan tertentu.

Wirawan (2013:129) mendefinisikan bahwa manajemen konflik sebagai suatu proses pihak yang terlibat konflik atau pihak ketiga menyusun strategi konflik dan menerapkannya untuk mengendalikan konflik agar menghasilkan resolusi yang diinginkan. Manajemen konflik merupakan aktivitas untuk mengendalikan dan mengubah konflik demi menciptakan

keluaran konflik yang menguntungkan. Definisi manajemen konflik yang dikemukakan oleh Wirawan dapat dipahami bahwa manajemen konflik merupakan upaya yang dilakukan oleh pihak yang terlibat konflik untuk mengarahkan konflik destruktif menjadi konflik konstruktif sehingga akan menimbulkan dan mengembangkan kreativitas dan inovasi.

Berdasarkan definisi manajemen konflik diatas, dapat disimpulkan bahwa manajemen konflik yaitu upaya untuk mengendalikan dan mengubah konflik destruktif menjadi konflik konstruktif sehingga dapat menghasilkan resolusi yang diinginkan bagi siswa sehingga konflik yang terjadi antar siswa tidak selalu diasumsikan sebagai sesuatu yang negatif. Konflik dapat menjadi sumber energi dan kreativitas yang positif apabila dikelola dengan baik. Misalnya, konflik dapat menggerakkan suatu perubahan ke arah yang lebih baik, membantu setiap orang untuk saling memahami tentang adanya perbedaan pada masing-masing individu, dapat meningkatkan kemampuan komunikasi inter-personal dengan baik, dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri), dapat meningkatkan solidaritas di dalam kelompok atau organisasi dan lain sebagainya.

8. Tujuan Pengelolaan Konflik

Konflik memang sesuatu yang tidak dapat dihindarkan sepanjang kehidupan manusia. Akan tetapi, konflik dapat dikelola agar tidak berujung pada pertentangan. Pengelolaan konflik yang efektif dapat mencapai tingkat konflik yang optimal yaitu, dapat menumbuhkan kreativitas, dapat menciptakan inovasi, mendorong perubahan, dan bersikap kritis terhadap

perkembangan lingkungan. Berkaitan dengan pengelolaan konflik, Wirawan (2013:132) mengatakan bahwa tujuan pengelolaan konflik atau sering disebut dengan manajemen konflik adalah sebagai berikut: dapat memfokuskan diri pada konflik, memahami orang lain dan keberagaman, meningkatkan kreativitas dan meningkatkan suatu keputusan

Dari pendapat yang dikemukakan oleh Wirawan, dapat dipahami bahwa tujuan perlu adanya pengelolaan konflik agar dapat memfokuskan diri pada konflik sehingga visi dan misi dapat berjalan sesuai dengan harapan dan tujuan. Apabila konflik tidak dapat dikelola dengan baik, maka konflik akan berdampak buruk bagi pencapaian visi, misi dan tujuan bersama. Selain itu, adanya pengelolaan konflik juga bertujuan untuk memahami orang lain dan adanya keberagaman. Dalam interaksi sosial pada kehidupan sehari-hari, manusia saling berkomunikasi namun antara individu satu dengan individu lainnya memiliki keberagaman karakteristik. Individu harus memahami adanya perbedaan suku, agama, ras, budaya, bahasa pribadi, perilaku, pola pikir, dan lain sebagainya. Pengelolaan konflik diarahkan agar pihak-pihak yang terlibat konflik dapat memahami adanya keberagaman tersebut.

Landau, dkk (dalam Wirawan, 2013:132) berpendapat bahwa konflik jika dikelola dengan baik dapat menciptakan kreativitas dan inovasi, serta mengembangkan kreativitas pada pihak-pihak yang terlibat konflik. Selain untuk meningkatkan kreativitas, tujuan adanya pengelolaan konflik juga untuk meningkatkan keputusan, suatu keputusan yang baik atau bijak

merupakan keputusan yang bertumpu pada berbagai alternatif yang didukung oleh informasi yang akurat untuk memilih salah satu alternatif yang terbaik.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan pengelolaan konflik yaitu agar siswa saling memahami perbedaan yang menyebabkan terjadinya konflik sehingga siswa dapat segera mengelola konflik tersebut menjadi konflik yang bersifat membangun. Konflik tidak hanya harus diterima dan dikelola dengan baik, tetapi harus didorong karena konflik merupakan kekuatan untuk mendatangkan perubahan dan kemajuan dalam suatu lembaga.

9. Aspek-aspek Pengelolaan Konflik

Gottman dan Korkoff (dalam Mardianto, 2000:4) mengemukakan bahwa secara garis besar ada dua manajemen atau pengelolaan konflik, yaitu:

a. Pengelolaan konflik destruktif

Merupakan bentuk penanganan konflik dengan menggunakan ancaman, paksaan, atau kekerasan. Adanya usaha ekspansi yang meninggi di atas isu awalnya atau bisa dikatakan individu cenderung menyalahkan. Pengelolaan konflik destruktif ini meliputi *conflict engagement* (menyerang dan lepas kontrol), *withdrawl* (menarik diri) dari situasi tertentu yang terkadang menakutkan sehingga menjauhkan diri ketika menghadapi konflik dengan cara menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan *compliance* (menyerah dan tidak membela diri).

b. Pengelolaan konflik konstruktif

Merupakan bentuk penanganan konflik yang cenderung melakukan negosiasi sehingga terjadi tawar-menawar yang menguntungkan serta tetap mempertahankan interaksi sosialnya. Pengelolaan konflik konstruktif ini terdiri dari kompromi dan negosiasi. Kompromi adalah suatu bentuk akomodasi dimana pihak-pihak yang terlibat mengurangi tuntutan agar tercapai suatu penyelesaian terhadap perselisihan yang ada. Sikap dasar untuk melaksanakan kompromi adalah bahwa salah satu pihak bersedia untuk merasakan dan memahami keadaan pihak lainnya dan sebaliknya. Selanjutnya, negosiasi yaitu suatu cara untuk menetapkan keputusan yang dapat disepakati dan diterima oleh dua pihak dan menyetujui apa dan bagaimana tindakan yang akan dilakukan di masa mendatang.

Menurut Winardi (dalam Thontowi, 2001:7) setiap konflik yang ada dalam kehidupan apabila dapat dikelola dengan baik, maka akan sangat bermanfaat dalam hal memajukan kreativitas dan inovasi, meskipun konflik memiliki sisi konstruktif dan sisi destruktif.

a. Konflik Destruktif

Konflik destruktif menimbulkan kerugian bagi individu atau individu-individu yang terlibat di dalamnya. Konflik seperti ini misalnya terjadi pada dua remaja yang tidak dapat bekerja sama karena terjadi sikap permusuhan antar perorangan. Ada banyak keadaan di mana konflik dapat menyebabkan orang yang mengalaminya mengalami goncangan

(jiwa). Selain itu juga banyak kerugian yang ditimbulkan karena konflik destruktif, misalnya :

- 1) Perasaan cemas/tegang (stres) yang tidak perlu atau yang mencekam
- 2) Komunikasi yang menyusut
- 3) Persaingan yang makin meningkat

b. Konflik Konstruktif

Konflik ini berkebalikan dengan konflik destruktif karena konflik konstruktif justru menyebabkan timbulnya keuntungan- keuntungan dan bukan kerugian-kerugian bagi individu atau organisasi yang terlibat di dalamnya.

Berdasarkan pendapat aspek-aspek pengelolaan konflik tersebut, peneliti menggunakan aspek pengelolaan konflik menurut Gottman dan Korkoff yang akan digunakan sebagai variabel dalam pembuatan instrumen penelitian pengelolaan konflik sosial pada siswa. Alasan peneliti menggunakan aspek pengelolaan konflik tersebut sebagai variabel dalam pembuatan instrumen karena indikator pada aspek pengelolaan konflik menurut Gottman dan Korkoff sesuai untuk mengukur pengelolaan konflik sosial pada siswa SMK Yudya Karya Magelang.

10. Gaya Pengelolaan Konflik

Menurut Thomas dan Kilmann (dalam Wirawan, 2013:140) cara pengelolaan konflik dilihat dari dua dimensi yang perlu diperhatikan dalam menghadapi konflik yaitu kerja sama dan keasertifan. Kerja sama

adalah upaya orang untuk memuaskan orang lain jika menghadapi konflik. Di sisi lain, keasertifan adalah upaya orang untuk memuaskan diri sendiri jika menghadapi konflik.

Berdasarkan kedua dimensi ini, Thomas dan Killman mengemukakan lima jenis gaya pengelolaan konflik, diantaranya:

a. Kompetisi (*competing*)

Kompetisi merupakan gaya pengelolaan konflik dengan perhatian terhadap kepuasan diri sendiri (asertifitas) yang tinggi sedangkan perhatian terhadap kepuasan orang lain (kerja sama) rendah. Gaya ini berorientasi pada kekuasaan yang digunakan untuk memenangkan konflik dengan cara menekan lawan. Kepuasan lawan konflik bukan menjadi suatu hal yang perlu dipertimbangkan dalam gaya ini.

b. Kolaborasi (*collaborating*)

Kolaborasi merupakan gaya pengelolaan konflik dimana tingkat keasertifan dan kerja sama tinggi. Tujuan penggunaan gaya pengelolaan konflik ini adalah untuk mencari alternatif, kesepakatan bersama, dan mampu memenuhi harapan kedua belah pihak yang terlibat konflik. Gaya pengelolaan konflik ini merupakan upaya negosiasi untuk menemukan solusi yang memuaskan pihak-pihak yang terlibat konflik secara penuh. Upaya tersebut membuat pihak-pihak yang terlibat konflik memahami permasalahan dan mempelajari ketidaksepakatan. Alternatif yang dihasilkan dari gaya ini dapat diterima oleh kedua belah pihak yang terlibat konflik.

c. Kompromi (*compromising*)

Kompromi merupakan gaya pengelolaan konflik yang menempati kedudukan penyelesaian tengah. Gaya pengelolaan konflik ini menempatkan keasertifan dan kerja sama dalam tingkatan sedang. Kedua belah pihak yang terlibat konflik saling memberi dan mengambil guna mencari titik tengah sehingga dapat memuaskan sebagian dari keinginan kedua belah pihak. Kompromi dapat digunakan untuk mencapai solusi sementara atas masalah yang kompleks.

d. Menghindar (*avoiding*)

Menghindar merupakan gaya pengelolaan konflik dengan tingkat keasertifan dan kerja sama yang rendah. Dalam gaya pengelolaan konflik ini pihak yang terlibat konflik berusaha untuk menghindari konflik. Penghindaran dapat berupa menjauhkan diri dari pokok masalah, menunda pokok masalah hingga waktu tepat dan menarik diri dari konflik yang merugikan dan mengancam.

e. Akomodasi (*accomodating*)

Akomodasi merupakan gaya pengelolaan konflik dengan tingkat keasertifan rendah namun tingkat kerja sama tinggi. Ketika individu menggunakan gaya pengelolaan konflik ini, individu akan mengabaikan kepentingan pribadi dan berupaya memuaskan kepentingan lawan konflik.

Berdasarkan kelima gaya pengelolaan konflik tersebut, dapat dipahami bahwa setiap individu memiliki cara masing-masing untuk dapat

mengelola permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga dapat terselesaikan dan tidak berujung pada kekerasan. Harapannya, dengan kelima gaya pengelolaan konflik yang ada dapat menjadikan acuan bagi siswa untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi tanpa terjadi konflik yang berkepanjangan.

B. Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan strategi layanan dasar yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan ini bertujuan untuk membantu peserta didik secara bersama-sama memperoleh manfaat dari kegiatan bimbingan kelompok. Tohirin, (2014:164) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan atau bimbingan yang diberikan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah dari individu atau siswa yang menjadi peserta layanan atau anggota kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan dan pemberian informasi kepada suatu kelompok atau sejumlah siswa, yang dilakukan oleh seorang ahli untuk mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat membuat keputusan yang tepat, serta dapat

memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan disekitarnya sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan efektif.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Permasalahan yang terjadi pada diri individu merupakan hal yang wajar terjadi. Hal tersebut dikarenakan individu tidak terlepas dari adanya konflik. Permasalahan yang dialami oleh setiap individu tentunya berbeda-beda. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan adanya kesamaan permasalahan yang dialami oleh individu, seperti tidak berani menyampaikan pendapat di depan kelas, kurang mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan orang lain, tidak berani untuk mengatakan “tidak” kepada orang lain, takut menghadapi salah satu mata pelajaran, bingung dalam memilih jurusan dan lain sebagainya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu yang mengalami permasalahan sama tersebut adalah dengan menggunakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok pada umumnya dilaksanakan untuk membantu individu-individu yang memiliki permasalahan sama. Menurut Tohirin (2014:165) secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan bimbingan kelompok (siswa). Dari pendapat Tohirin tersebut dapat dipahami bahwa pada dasarnya bimbingan kelompok melatih kemampuan sosial individu yakni kemampuan bersosialisasi

serta komunikasi kedua hal tersebut penting bagi individu agar dapat melangsungkan interaksi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menghindarkan dari kesalahpahaman akibat kurangnya kemampuan berkomunikasi yang dapat berujung pada pertentangan.

3. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik apabila sesuai dengan tahap-tahap yang telah ditentukan. Penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari awal, sampai dengan evaluasi tindakan selanjutnya (Nurihsan, 2009:18-21). Pernyataan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Langkah awal

Langkah awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok kemudian dimulai dengan penjelasan pengertian, tujuan dan kegiatan bimbingan kelompok. Kemudian dilanjutkan dengan merencanakan waktu dan tempat untuk menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

b) Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi layanan berupa topik-topik yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, merencanakan tujuan yang hendak dicapai dalam kegiatan bimbingan kelompok bersama dengan anggota kelompok.

Selanjutnya, merencanakan waktu dan tempat, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan bimbingan kelompok, serta rencana penilaian setelah bimbingan kelompok dilaksanakan.

c) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan kemudian dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan berikut:

- 1) Persiapan: persiapan fisik, persiapan bahan atau materi, persiapan ketrampilan dan persiapan administrasi sebelum bimbingan kelompok dilaksanakan.
- 2) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan, tahap yang pertama yaitu tahap pembentukan, yang meliputi: mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas yang ada dalam bimbingan kelompok, saling memperkenalkan diri antar anggota kelompok, dan permainan penghangat suasana atau keakraban agar para anggota kelompok merasa nyaman mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Tahap yang kedua yaitu tahap peralihan, yang meliputi kegiatan: menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dalam kelompok, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya, pada tahap ketiga kegiatan meliputi: pemimpin kelompok mengemukakan

suatu masalah atau topik yang nantinya akan ditanggapi oleh anggota kelompok yang lain, tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang sedang dibicarakan, anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat bermanfaat bagi semua anggota kelompok, dan adanya kegiatan selingan atau sebagai *ice breaking* agar anggota kelompok tidak merasa bosan.

d) Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan bimbingan kelompok di fokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh mereka berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penilaian terhadap kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis (esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana). Secara tertulis anggota kelompok diminta mengungkapkan perasaan, harapan, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan anggota kelompok untuk kegiatan serupa selanjutnya. Penilaian terhadap kegiatan bimbingan kelompok berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif

yang terjadi pada diri peserta selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.

e) Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu dilakukan analisis untuk mengetahui lebih lanjut kemajuan dari anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut, apakah hasil pembahasan dan pemecahan masalah sudah diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari atau memang masih ada hal-hal penting yang terlewatkan. Apabila masih ada hal perlu ditindak lanjuti terkait dengan kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya, dapat dilaksanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan sudah dianggap memadai dan selesai sehingga tidak diperlukan adanya tindak lanjut. Dari pernyataan diatas dapat dipahami bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat tahap analisis dimana pada tahap analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan bimbingan kelompok yang sudah diberikan tepat dengan sasaran dan bermanfaat bagi kehidupan anggota kelompok setelah kegiatan bimbingan kelompok dilakukan atau tidak. Apabila kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan masih perlu adanya tindak lanjut guna memantapkan tujuan dari diadakannya bimbingan kelompok, maka tindak lanjut yang dilakukan bisa dengan melakukan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan lain yang dirasa perlu dan berhubungan dengan

permasalahan yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

4. Konsep Pokok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Oemarjoedi (2003:6) mengatakan dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka terapi *cognitive behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pemikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari yang negatif menjadi positif.

Tujuan terapi *Cognitive Behavior* 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 klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya

dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba untuk menguranginya. Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha mengahragi masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.

Menurut Dobson (dalam Apriyanti, 2014: 19) teknik yang digunakan dalam konseling *Cognitive Behavior* adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling *Cognitive Behavior* terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang nampak dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara merespon stimulus yang datang. Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli. Mahoney dan Arnkoff (dalam Apriyanti, 2014:19) mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling *Cognitive Behavior* diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda yaitu konseling ketrampilan *coping*, restrukturisasi kognitif dan terapi pemecahan masalah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi untuk membantu mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang. Restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori *Cognitive Behavior* yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Fokus utama dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional konseli dan pernyataan diri atau pikiran-pikiran yang negatif. Sehingga permasalahan-permasalahan yang dapat ditangani dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah permasalahan yang berasal dari adanya pikiran-pikiran atau keyakinan yang irasional sehingga memunculkan sikap atau perilaku yang maladaptif.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak kemudian memutuskan kembali. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir individu yang lebih adaptif atau sesuai. Selain itu, pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik restrukturisasi kognitif juga berfungsi memperbaiki pola pikir siswa menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran siswa yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah siswa memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat

mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

C. Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial

Konflik sosial merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindarkan didalam kehidupan manusia. Setiap individu pasti pernah mengalami konflik, begitu juga dengan siswa SMK yang dikategorikan masa remaja, dimana masa remaja adalah masa dimana individu sedang mencari jati dirinya, mudah terpengaruh, belum bisa mengelola emosi dengan baik. Konflik sosial siswa pada intinya merupakan suatu pertentangan yang terjadi antara individu yang satu dengan individu yang lain maupun antara individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Konflik sosial siswa yang terjadi didasarkan atas adanya perbedaan pandangan, prinsip, pendapat, kebudayaan dan lain sebagainya. Konflik sosial siswa juga dialami oleh sebagian besar dari siswa kelas XI SMK Yudya Karya Magelang. Gejala yang ditimbulkan akibat adanya konflik sosial dari siswa tersebut yaitu, adanya tawuran antara sekolah, adanya kasus bullying di sekolah, adanya senioritas, munculnya kekerasan di sekolah, dan lain-lain.

Konflik sosial yang terjadi pada siswa dapat diatasi, sehingga konflik sosial yang sering dialami oleh siswa kelas XI SMK Yudya Karya Magelang dapat berkurang. Penanganan yang dilakukan untuk mereduksi adanya konflik sosial siswa, dapat dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Pemberian layanan bimbingan

kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan agar siswa dapat menata kembali pikiran-pikiran negatif menjadi positif serta mampu mengelola atau manajemen konflik yang sedang dialami dengan baik sehingga dapat menghindari terjadinya perkelahian maupun kekerasan. Bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini didasarkan pada asumsi bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Respon-Kognitif yang saling berkaitan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Berdasarkan pemaparan diatas, ada keterkaitan antara pengelolaan konflik sosial siswa dengan layanan bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial. Teknik yang diberikan dalam layanan bimbingan kelompok berhubungan dengan perubahan aspek berpikir siswa dari yang negatif ke positif untuk mengembangkan kemampuan siswa mengelola konflik yang ada pada setiap masing-masing siswa sehingga dengan kemampuan pengelolaan konflik tersebut dapat mengurangi adanya pertentangan yang berujung pada kekerasan akibat kurangnya kemampuan pengelolaan konflik. Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013:33)

merangkum tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring* ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

1. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan mengenai tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem
- b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi
- c) Pemodelan pikiran oleh konseli

3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri/mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coppig thought=CT*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement=CS*), atau instruksi diri menanggulangi (*copping self-instruction=CSI*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*. Kegiatan pengenalan dan pelatihan *coping thought* meliputi:

a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS.

Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini, konselor dapat memberi contoh CS sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran menyalahkan diri.

b) Pembuatan contoh oleh konseli.

Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar.

c) Konseli mempraktikkan CS.

Dengan menggunakan CS yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta konseli untuk latihan mem-verbalisasikannya. Ini sangat penting, karena banyak konseli tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu:

- a) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor
- b) Latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli mengenai cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tidak selalu

dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *Cognitive Restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *Cognitive Restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan yang diperoleh menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan *Cognitive Restructuring* tidak mengurangi level penderitaan atau kecemasan konseli, konselor dan konsli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

Selain menurut Cormier dan Cormier, pendapat Dobson (dalam Seli 2014:21) tahapan implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut:

1. Tahapan pertama: Melakukan *assesment* dan diagnosa.

Assesment dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan dalam penanganan pada proses konseling. Pada tahap ini, dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi.
- b) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

2. Tahapan kedua: Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dialami.

3. Tahapan ketiga: Memonitor pikiran-pikiran remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format “*Thought Record* (Rekaman Pikiran)” yang ditulis untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 1
Thought Record (Rekaman Pikiran)

Situasi	Pikiran yang Muncul	Emosi (1-100)	Tindakan yang Dilakukan

Melalui format rekaman pikiran yang telah disepakati, konseli harus ikut berperan aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan *Thought Record*.

4. Tahapan keempat: Intervensi pikiran-pikiran negatif remaja menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Menurut Dobson (dalam Apriyanti, 2014:23) beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.

- c) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola pikir konseli.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tahapan kegiatan restrukturisasi kognitif menurut Dobson dalam proses bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* karena melihat situasi dan kondisi siswa kelas XI Mesin A tahapan penelitian tersebut sesuai untuk membantu mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan judul “Bimbingan Kelompok Pendekatan CBT Teknik “*Cognitive Restructuring*” Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial”. Instrumen penelitian yang akan digunakan yaitu menggunakan angket tertutup dengan skala *likert*, sedangkan untuk metode penelitiannya menggunakan *true eksperimen* dengan teknik analisis data *Mann Whitney*. Penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian oleh Valentina (2017), dengan judul penelitian “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Valentina adalah untuk mengetahui apakah layanan

konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *quasi eksperiment* dengan desain *one-group-pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi. Adapun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Valentina konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo. Hal ini, ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku dari sepuluh subjek dalam penelitian ini, yang sebelumnya memiliki perilaku agresif tinggi, dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* kepada sepuluh subjek tersebut, perilaku agresif siswa mengalami penurunan.

2. Penelitian oleh Erfantinni, dkk (2017), dengan judul *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik*. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektifitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMK PGRI 2 Ponorogo. Jenis penelitian *randomized pretest-posttest control group design* diaplikasikan dalam penelitian ini dengan melibatkan 16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji *u mann whitney* untuk menguji

efek *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi akademik dan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui efektivitas intervensi antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor posttest secara signifikan diantara keduanya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiya, dkk (2017), dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* untuk Meningkatkan Konsep Ideal Citra Tubuh (Body Image) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan *body image* mahasiswi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *pretest and multiple posttest design* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 12 mahasiswi yang dipilih secara *purposive* dari 60 mahasiswi FIP IKIP Mataram. Penelitian ini menggunakan Skala *Body Image* dari Cash dengan tingkat reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* 0,750. Hasil analisis menggunakan *Repetead measure Anova* (N=12) menunjukkan bahwa, konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* efektif untuk meningkatkan *body image* mahasiswi 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*. Selain itu, juga ditemukan hasil bahwa terdapat tingkat keefektifan pada level yang sama antara teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan *body image*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Prahesti Khasanah (2014), dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Manajemen Konflik Melalui Konseling Kelompok”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan manajemen konflik siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 5 Yogyakarta. Subjek penelitian siswa kelas XI kayu A SMK N 5 Yogyakarta yang berjumlah 8 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik analisis data digunakan untuk menguji perbedaan rerata *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan tindakan menggunakan rumus *t-test*. Hasil dari penelitian ini yaitu terjadi peningkatan kemampuan manajemen konflik pada siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa sebelum diberi tindakan berupa layanan konseling kelompok pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 6 sebesar 75% dan pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 2 sebesar 25%. Setelah diberi tindakan berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 4 sebesar 50% dan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 4 sebesar 50%.

Informasi dari hasil penelitian ini bagi guru BK dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan layanan konseling kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan manajemen konflik dalam diri masing-masing siswa. Hasil penelitian ini juga dapat berguna bagi orangtua, kepala sekolah, Wakil kepala kesiswaan, wali kelas, dan guru mata pelajaran sebagai informasi dalam upaya meningkatkan kemampuan manajemen konflik siswa.

E. Kerangka Pemikiran

Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial yang baik akan terhindar dari masalah-masalah yang berujung pada pertentangan bahkan perkelahian. Sebaliknya, siswa yang kemampuan pengelolaan konfliknya kurang akan cenderung sering terlibat dalam masalah yang bisa berujung pada perdebatan bahkan perkelahian. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik yang baik dapat meyakinkan dirinya serta mengatur dirinya dengan baik tanpa adanya paksaan dari orang lain atau apapun. Penyebab kurangnya kemampuan pengelolaan konflik sosial dapat dipengaruhi oleh siswa itu sendiri baik dari lingkungan sekitar, teman sebaya bahkan dari dalam diri siswa tersebut. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial yang rendah harus diberi penanganan yang tepat agar dapat yakin terhadap kemampuan dirinya untuk dapat mengubah pemikiran negatif menjadi positif dan diaplikasikan dalam bentuk perilaku yang positif. Dengan pemikiran positif yang dibangun tentunya akan

mengurangi terjadinya konflik akibat adanya kesalahpahaman atau salah persepsi.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis berupaya untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT ini menekankan pada perubahan pikiran irasional, dimana pemikiran yang irasional tersebut dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Siswa yang diberi layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* apabila dilakukan secara berulang-ulang maka akan mengubah pola pikir irasional siswa menjadi pola pikir yang rasional ketika menghadapi suatu konflik atau permasalahan dalam kehidupan sosial dari siswa. Kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola konflik sosial, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik yang dimiliki dan mampu mengatasi permasalahan yang sedang ia hadapi dengan baik tanpa menimbulkan suatu perkelahian atau pertentangan.

Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial tinggi akan mampu manajemen atau mengelola emosi dan pikirannya dengan baik ketika menghadapi atau ketika berada dalam suatu masalah sehingga ia dapat menyelesaikan permasalahan tersebut tanpa adanya paksaan dari pihak luar

seperti guru, teman sebaya atau orang tua. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial rendah akan diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* dengan harapan siswa tersebut dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial nya dari rendah menjadi tinggi.

Tahap-tahap intervensi pada proses bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* yang diberikan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa kelas XI Mesin A SMK Yudya Karya Magelang yang pertama adalah pengenalan mengenai bimbingan kelompok dan pengelolaan konflik sosial pada siswa, tujuan dari kegiatan tersebut untuk memberikan pemahaman kepada anggota kelompok mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang mana memang di SMK Yudya Karya Magelang sendiri jarang dilakukan. Selain memberikan pemahaman mengenai kegiatan bimbingan kelompok, juga untuk memberikan pemahaman mengenai pengelolaan konflik sosial mulai dari konflik secara umum sampai dengan bagaimana cara pengelolaan konflik sosial.

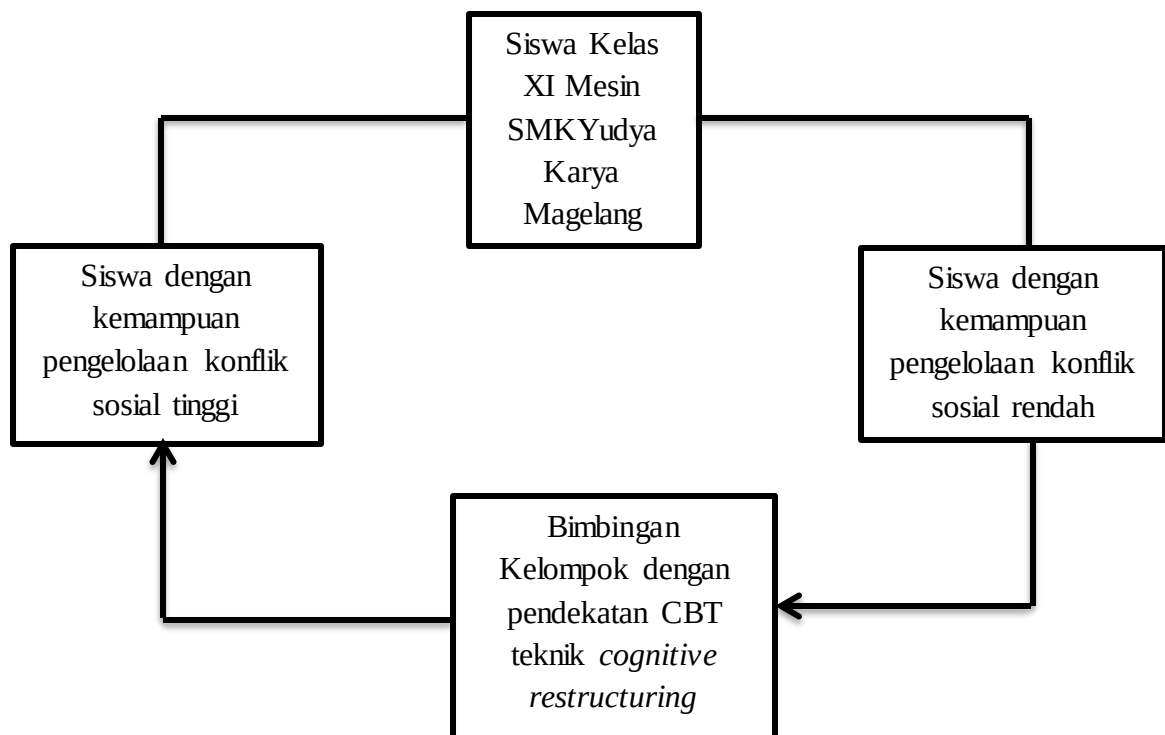
Tahap intervensi yang kedua, yaitu mengeksplorasi permasalahan dari anggota kelompok mengenai pengelolaan konflik sosial. Tujuan nya yaitu untuk membantu anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahan atau pengalaman yang dialami oleh anggota kelompok dibantu dengan pemberian materi oleh pemimpin kelompok untuk mestimulus respon dari anggota

kelompok. Tahapan ketiga masih dengan mengeksplorasi permasalahan dari anggota kelompok, hanya saja tujuan nya untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dari anggota kelompok yang terkait dengan pengelolaan konflik sosial. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, harapannya penulis dapat memberikan bantuan maupun interensi yang tepat sehingga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai dengan baik.

Tahap intervensi yang keempat, yaitu memberikan *Thought Record* atau rekaman pemikiran. Tujuan nya adalah untuk membantu anggota kelompok mengamati dan mencatat mengenai pemikiran negatif mengenai situasi yang dialami, pikiran yang muncul ketika menghadapi situasi tersebut, intensitas emosi dan tindakan yang dilakukan untuk menghadapi situasi tersebut. Dengan diberikannya *Thought Record* , anggota kelompok dapat menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan atau konflik yang sedang dialami. Secara tidak langsung, anggota kelompok mengambil keputusan mengenai permasalahan yang sedang dialaminya. Tahap yang kelima dan keenam, yaitu memberikan umpan balik dari hasil *Thought Record* dan memberikan motivasi kepada anggota kelompok. Tujuan nya untuk mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi bersama terkait dengan hasil dari *Thought Record* dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial nya. Ketika proses diskusi hasil *Thought Record* harapan nya anggota kelompok dapat berfikir mengenai pentingnya pengelolaan konflik sosial yang baik dan mulai merubah *mindset* mengenai konflik sosial.

Tahap intervensi yang ketujuh yaitu mengintervensi pikiran-pikiran negatif anggota kelompok menjadi pikiran yang positif. Tujuan nya adalah anggota kelompok dapat menyadari akibat dari rendahnya pengelolaan konflik sosial sehingga dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif dan mampu berkomitmen setelah adanya intervensi. Kemudian tahap intervensi yang terakhir yaitu evaluasi kegiatan selama bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* berlangsung. Tujuan nya agar anggota kelompok dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok, mengetahui sejauh mana perubahan pada anggota kelompok dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Untuk lebih jelasnya mengenai kerangka berpikir, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Berpikir
Bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT teknik restrukturisasi

kognitif dapat dikatakan berhasil dapat dilihat dari indikator keberhasilan. Menurut Nurmalasari (dalam Apriyanti 2014:24) indikator keberhasilan dari penerapan teknik *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut:

1. Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang tidak sesuai dalam memahami situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
2. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
3. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
4. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran negatif sebelumnya.
5. Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

F. Hipotesis Penelitian

Arikunto (2006:71) menuliskan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam suatu penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sedangkan menurut Sugiyono (2016:96), hipotesis merupakan jawaban

sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, maka dari itu hipotesis dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki peranan yang sangat penting bagi sebuah penelitian, berhasil dan tidaknya kualitas penelitian sangat tergantung oleh peneliti dalam rangka melakukan metode penelitian. Menurut Sugiyono (2016:3) metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan penelitian tertentu. Metode penelitian dilaksanakan dengan prosedur yang sistematis, maka penelitian ini menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu *quasi experimental design*. Menurut Sugiyono (2016:107) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak (*non random assignment*) yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hanya kelompok eksperimen (A) saja yang ditreatment (Creswell, 2013:242). Akan tetapi, karena pada penelitian ini bertujuan menguji bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* maka untuk kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok secara

konvensional sebagai perbandingan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 2

Nonequivalent Control Group Design

	<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

O₁ : *Pre-test* kelompok eksperimen

O₃ : *Pre-test* kelompok kontrol

X : Perlakuan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive Restructuring*

- : Perlakuan bimbingan kelompok konvensional

O₂ : *Post-test* kelompok eksperimen

O₄ : *Post-test* kelompok kontrol

Untuk memperjelas pelaksanaan dalam penelitian ini disajikan rancangan penelitian eksperimen sebagai berikut:

1. Melakukan *pretest*, yaitu dengan melakukan pengukuran (menggunakan skala pengelolaan konflik sosial) kepada subjek penelitian sebelum diadakan perlakuan berupa bimbingan kelompok. Tujuan dari diadakannya *pretest* adalah untuk mengetahui kondisi awal konflik sosial yang dimiliki oleh siswa. Hasil perhitungan pada *pretest* ini akan digunakan sebagai bahan perbandingan pada *posttest*.

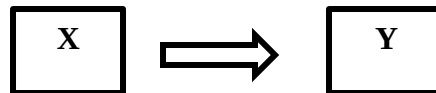
2. Memberikan perlakuan (treatment), yaitu dengan memberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* terhadap subjek penelitian berupa layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas kepada kelompok eksperimen dan bimbingan kelompok konvensional pada kelompok kontrol.
3. Melakukan *posttest*, yaitu melakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen seperti yang digunakan pada *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui kondisi pengelolaan konflik sosial siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol dengan bimbingan kelompok konvensional.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek dalam suatu penelitian harus jelas dan ketika ingin mengambil sebuah subjek harus jelas dan diketahui berbagai informasi yang mendukung. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Sedangkan variabel terikat (Y) dalam

penelitian ini adalah pengelolaan konflik sosial. Hubungan variabel X dengan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3
Hubungan Antar Variabel



Variabel X dapat mempengaruhi variabel Y

Dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas diberikan kepada siswa dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas mempengaruhi kemampuan pengelolaan konflik sosial sebagai variabel terikat.

C. Definisi Operasional

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. Pengelolaan Konflik Sosial

Pengelolaan konflik sosial dapat dimengerti sebagai upaya yang dilakukan oleh pihak yang terlibat konflik untuk mengarahkan konflik

destruktif menjadi konflik konstruktif sehingga akan menimbulkan dan mengembangkan kreativitas dan inovasi. Dengan adanya kemampuan pengelolaan konflik, akan memberikan dampak positif bagi hubungan sosial individu. Pengelolaan konflik yang digunakan oleh subyek akan diukur berdasarkan aspek pengelolaan konflik, yaitu aspek konstruktif dan destruktif. Skor tinggi, rendah maupun sedang pada kedua aspek pengelolaan konflik yang digunakan oleh subyek.

2. Layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT

Bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan dengan masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang yang berjumlah 88 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dimulai dengan menggunakan teknik *sampling*. Sampel berjumlah 16, 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

3. Sampling

Penulis menggunakan teknik sampling yang disebut dengan penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang sudah ditentukan. Secara rinci karakteristik subyek penelitian adalah siswa kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial rendah berdasarkan pengukuran hasil skala pengelolaan konflik sosial.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang ditempuh untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang akan diteliti. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket

Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui daftar pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Menurut Arikunto (2006:151) angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Sedangkan menurut Sugiyono (2016:199) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan angket tertutup dengan skala *likert*. Sugiyono (2016:134) menyatakan bahwa “Skala *Likert*” digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial. Berdasarkan pendapat Sugiono (2016:134), jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 4
Penilaian Skor Skala Pengelolaan Konflik Sosial

No.	Pernyataan	Skor Item (+)	Skor Item (-)
1.	SS (Sangat Setuju)	4	1
2.	S (Setuju)	3	2
3.	TS (Tidak Setuju)	2	3
4.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang pengelolaan konflik, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing skor

item. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

Alasan peneliti menggunakan angket tertutup dengan skala *likert*, antara lain:

1. Memudahkan responden untuk memberikan penilaian mengenai keadaan dirinya karena jawaban sudah disediakan oleh peneliti.
2. Responden dapat menjawab pernyataan tersebut dengan bebas tanpa terpengaruh orang lain.
3. Dapat dibagikan langsung kepada responden sehingga menghemat waktu dan tenaga.

Selanjutnya, proses penyusunan angket terdiri dari beberapa langkah, yaitu:

1. Menetapkan konsep dasar yang akan dijadikan acuan untuk membuat indikator
2. Menentukan aspek pernyataan
3. Menetapkan indikator pernyataan
4. Menyusun kisi-kisi instrumen
5. Menyusun item instrumen
6. Menentukan skor

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2016:148). Dalam

penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu skala pengelolaan konflik sosial yang di buat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek pengelolaan konflik sosial menurut Gottman dan Korkoff (dalam Mardianto, 2000:4) yaitu pengelolaan konflik konstruktif dan pengelolaan konflik destruktif. Berikut adalah tabel kisi-kisi skala pengelolaan konflik sosial:

Tabel 5
Kisi-Kisi Skala Pengelolaan Konflik Sosial

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Pengelolaan Konflik Sosial	Destruktif	a. Menyerang dan lepas kontrol	1,7,13,17,23, 27	4,10,14,22,30,36	12
		b. Menarik diri	3,9,15,21,29,33,39,45	8,12,20,24,42,48,52,60	16
		c. Menyerah dan tidak membela diri	5,11,19,25,31,37,43	2,16,28,34,40,46,50	14
	Konstruktif	a. Kompromi	35,41,49,55,53,61,65,67	6,32,44,54,58,64,66,68	16
		b. Negosiasi	47,51,57,59,63	18,26,38,56,62	10
		Jumlah	34	34	68

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas item pernyataan dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 24 for windows*. Jumlah item pada skala pengelolaan konflik sosial adalah 68 item pernyataan dengan N (jumlah sampel *tryout*) 30 siswa. Kriteria item pernyataan yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil *tryout* skala pengelolaan konflik sosial pada tanggal 14 Mei 2018 yang terdiri dari 68 item pernyataan, diperoleh 55 item pernyataan yang valid dan 13 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid atau gugur. Berikut hasil dari uji coba validitas skala pengelolaan konflik sosial:

Tabel 6
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Hasil	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Hasil
Item_1	0.493	0,361	Valid	Item_35	0.547	0,361	Valid
Item_2	0.512	0,361	Valid	Item_36	0.132	0,361	Gugur
Item_3	0.290	0,361	Gugur	Item_37	0.746	0,361	Valid
Item_4	0.620	0,361	Valid	Item_38	0.719	0,361	Valid
Item_5	0.542	0,361	Valid	Item_39	0.770	0,361	Valid
Item_6	0.410	0,361	Valid	Item_40	0.533	0,361	Valid
Item_7	0.768	0,361	Valid	Item_41	0.516	0,361	Valid
Item_8	0.067	0,361	Gugur	Item_42	0.269	0,361	Gugur
Item_9	0.426	0,361	Valid	Item_43	0.238	0,361	Gugur
Item_10	0.403	0,361	Valid	Item_44	0.596	0,361	Valid
Item_11	0.525	0,361	Valid	Item_45	0.418	0,361	Valid

Item_12	0.719	0,361	Valid	Item_46	0.578	0,361	Valid
Item_13	0.235	0,361	Gugur	Item_47	0.484	0,361	Valid
Item_14	0.746	0,361	Valid	Item_48	0.532	0,361	Valid
Item_15	0.587	0,361	Valid	Item_49	0.431	0,361	Valid
Item_16	0.460	0,361	Valid	Item_50	0.746	0,361	Valid
Item_17	0.390	0,361	Valid	Item_51	0.428	0,361	Valid
Item_18	0.528	0,361	Valid	Item_52	0.722	0,361	Valid
Item_19	0.768	0,361	Valid	Item_53	0.416	0,361	Valid
Item_20	0.563	0,361	Valid	Item_54	0.578	0,361	Valid
Item_21	0.353	0,361	Gugur	Item_55	0.602	0,361	Valid
Item_22	0.204	0,361	Gugur	Item_56	0.349	0,361	Gugur
Item_23	0.382	0,361	Valid	Item_57	0.361	0,361	Valid
Item_24	0.746	0,361	Valid	Item_58	0.534	0,361	Valid
Item_25	0.768	0,361	Valid	Item_59	0.320	0,361	Gugur
Item_26	0.651	0,361	Valid	Item_60	0.683	0,361	Valid
Item_27	0.388	0,361	Valid	Item_61	0.383	0,361	Valid
Item_28	0.473	0,361	Valid	Item_62	0.640	0,361	Valid
Item_29	0.770	0,361	Valid	Item_63	0.525	0,361	Valid
Item_30	0.456	0,361	Valid	Item_64	0.350	0,361	Gugur
Item_31	0.424	0,361	Valid	Item_65	0.260	0,361	Gugur
Item_32	0.249	0,361	Gugur	Item_66	0.513	0,361	Valid
Item_33	0.770	0,361	Valid	Item_67	0.524	0,361	Valid
Item_34	0.720	0,361	Valid	Item_68	0.524	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, terdapat 13 item pernyataan yang gugur atau tidak valid. Item yang gugur tersebut oleh peneliti tidak

digunakan lagi sebagai item pernyataan dalam skala pengelolaan konflik sosial, sehingga hanya ada 55 item pernyataan valid yang digunakan oleh peneliti dalam skala pengelolaan konflik sosial. Berikut adalah kisi-kisi skala pengelolaan konflik sosial dengan item valid:

Tabel 7
Daftar Item Valid Skala Pengelolaan Konflik Sosial

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Pengelolaan Konflik Sosial	Destruktif	a. Menyerang dan lepas kontrol	1,7,17,23,27	4,10,14,30	9
		b. Menarik diri	9,15,29,33,39,45	12,20,24,48,52,60	12
		c. Menyerah dan tidak membela diri	5,11,19,25,31,37	2,16,28,34,40,46,50	13
	Konstruktif	a. Kompromi	35,41,49,55,53,61,67	6,44,54,58,66,68	13
		b. Negosiasi	47,51,57,63	18,26,38,62	8
		Jumlah	28	27	55

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan program *SPSS 24.00 for windows*. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan

menggunakan *SPSS 24.00 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel pengelolaan konflik sosial sebesar 0,957. Hasil koefisien *alpha* yang diperoleh pada variabel pengelolaan konflik sosial lebih besar dari r_{tabel} ($0,957 > 0,361$), maka item dalam skala pengelolaan konflik sosial dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha*:

Tabel 8
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.957	.957	55

H. Prosedur Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka peneliti menentukan tahap-tahap penelitian. Berikut ini adalah tahap-tahap yang akan ditempuh peneliti dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Menentukan permasalahan

Dalam penelitian ini, prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yang pertama adalah menentukan permasalahan yang ada di SMK Yudya Karya Magelang. Peneliti menentukan masalah yang akan diteliti melalui pengamatan selama magang III yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2017-September 2017. Selain itu,

peneliti juga melakukan wawancara tertutup dengan guru BK SMK Yudya Karya Magelang untuk memperoleh informasi terkait dengan permasalahan yang ada di SMK Yudya Karya Magelang. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara tertutup, peneliti memutuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai pengelolaan konflik sosial. Alasan nya karena permasalahan akibat dari rendahnya pengelolaan konflik sosial banyak terjadi di SMK Yudya Karya Magelang.

2. Menentukan populasi

Berdasarkan kesepakatan dengan guru BK dan berdasarkan situasi maupun kondisi, populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kelas XI Mesin SMK Yudya Karya Magelang.

3. Menentukan sampel

Sampel yang akan digunakan sebagai penelitian yaitu 16 siswa kelas XI Mesin sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut berdasarkan koordinasi dengan berbagai pihak, seperti koordinator BK dan guru BK. Selain itu, berdasarkan kategori hasil *pretest* skala pengelolaan konflik sosial yang sudah dilakukan.

4. Melaksanakan *pretest* (tes awal)

Pretest dilakukan menggunakan instrument yaitu skala pengelolaan konflik sosial. Sebelum dilakukan *pretest*, terlebih dahulu instrumen yang akan digunakan di uji coba untuk mengetahui kevalidan dari skala tersebut. Uji coba dilaksanakan di kelas selain kelas eksperimen

dan kelas kontrol, yaitu di kelas XI Mesin B. uji coba atau *tryout* dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2018 di SMK Yudya Karya Magelang. Setelah dilakukan *tryout* dan diketahui hasil validitas dari angket tersebut, skala dapat digunakan sebagai instrumen untuk melakukan *pretest*. *Pretest* dilaksanakan di kelas XI Mesin A sebagai kelas eksperimen dan kelas XI Mesin C sebagai kelas kontrol pada tanggal 16 Mei 2018.

5. Memberikan perlakuan (*treatment*)

Berdasarkan hasil *pre test* skala pengelolaan konflik sosial diperoleh siswa dengan skor terendah, siswa dengan skor terendah tersebutlah yang akan diberikan *treatment* bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa. *Treatment* dilakukan berdasarkan pada panduan pelaksanaan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* yang sudah di validasi oleh validator dan dinyatakan dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. *Treatment* dilaksanakan selama 8x pertemuan pada kelas eksperimen dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* dan pada kelas kontrol tanpa menggunakan pendekatan dan teknik.

6. Melaksanakan *post test* (tes akhir)

Post test dilaksanakan setelah pemberian *treatment* dengan tujuan untuk menguji adanya perubahan dari kelompok sampel sebelum

diberi *treatment* dengan sesudah di beri *treatment*. *Post test* masih menggunakan skala pengelolaan konflik sosial yang sama ketika melakukan *pretest*.

7. Menyusun data hasil *pretest* dan *posttest*

Hasil data *pre test* dan *post test* dihitung dengan menggunakan penskoran skala *likert*. Hasil skor data *pretest* dan *posttest* disusun pada *microsoft excel* untuk memudahkan ketika mengolah data di *SPSS 24 for windows*.

8. Mengolah data

Data hasil *pre test* dan *post test* kemudian diolah menggunakan program *SPSS 24.00 for windows*.

9. Menganalisis data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* pada program *SPSS 24.00 for windows*.

10. Menarik kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti dapat menyimpulkan bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

I. Metode Analisis Data

Untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* terhadap kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa, dilakukan analisis dengan menggunakan analisis *statistic nonparametric* atau menggunakan uji *Mann Whitney*. Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol, sehingga diharapkan dapat diketahui ada keefektifan bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 24.00 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pengelolaan konflik sosial dapat dimengerti sebagai upaya yang dilakukan oleh pihak yang terlibat konflik untuk mengarahkan konflik destruktif menjadi konflik konstruktif sehingga akan menimbulkan dan mengembangkan kreativitas dan inovasi. Dengan adanya kemampuan pengelolaan konflik, akan memberikan dampak positif bagi hubungan sosial individu. Pengelolaan konflik yang digunakan oleh subyek akan diukur berdasarkan aspek pengelolaan konflik, yaitu aspek konstruktif dan destruktif. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial tersebut salah satunya dengan bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*.

Bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik *cognitive restructuring* merupakan layanan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan dengan masa lalu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior*

therapy teknik *cognitive restructuring* untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa bimbingan kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan konflik sosial siswa, karena semakin tinggi peningkatan skor *pretest* dan *posttest* maka semakin tinggi pula kemampuan pengelolaan konflik sosial pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan konflik sosial rendah, maka guru pembimbing dapat menerapkan bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring*.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, waktu pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *cognitive restructuring* harus diperhatikan agar siswa dapat merasa nyaman dan kegiatan dapat berlangsung dengan baik dan tujuan kegiatan dapat tercapai secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Hakimul Ikhwan. 2004. *Akar Konflik Sepanjang Zaman Elaborasi Pemikiran Ibn Khaldun*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Apriyanti, Seli. 2014. "Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X Sma Pasundan Bandung Tahun Ajaran 2013/2014". *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Bandung: FKIP
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arani, Abbas Madandar dan Lida Kakia Sofia. 2013. "Reducing Depression Among Iranian Girl Pupils: Effect Of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)" *International Journal On New Trends In Education And Their Implications*. ISSN 1309-6249. Hlm 58
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bachtiar, Rifai. 2010. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Kegiatan Pramuka Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2009/2010". *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta: FKIP
- Creswell, John W. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Erfantinni, dkk. 2017. Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2). Hlm. 119-125
- Falentina, Eva. 2017. "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017". *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Lampung: FKIP
- Gerungan, W.A. 2008. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Persero
- Lating, Ainun Diana. 2016. "Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala Dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah)". *Jurnal Frikatuna*. 8 (I). Hlm. 27
- Mardianto, Adi, dkk. 2000. "Penggunaan Manajemen Konflik Ditinjau Dari Status Keikutsertaan Dalam Mengikuti Kegiatan Pecinta Alam Di

- Universitas Gadjah Mada Yogyakarta” *Jurnal Psikologi*. ISSN 0215-8884. Hlm.4
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Oemarjoedi, A.K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Setiadi, Elly M. dan Usman Kolip. 2015. *Pengantar Sosiologi Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi, dan Pemecahannya* Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sulistya, Elis, dkk. 2017. Dampak Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Body Image*. *Jurnal UNNES*. 6 (2). Hlm. 135-140
- Thontowi, A. 2001. Manajemen Konflik. Di Unduh dari <http://library.gunadarma.ac.id/journal/files/4291/fokus-dan-manajemen-konflik-remaja-dengan-orangtua.Pdf>. Di Akses tanggal 20 Februari 2018
- Tohirin. 2014. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Wahyudi. 2008. *Manajemen Konflik dalam Organisasi*. Bandung: Alfabeta
- Waluya, Bagja. 2009. *Sosiologi, Menyelami Fenomena Sosial dalam Masyarakat*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional
- Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wirawan. 2013. *Konflik dan Manajemen Konflik (Teori, Aplikasi dan Penelitian)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*: Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri