



**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(CBT) UNTUK MENGATASI DAMPAK PACARAN
DI SMAN 1 SUNGAI TARAB**

SKRIPSI

Diajukan kepada Jurusan Tarbiyah
Program Studi Kependidikan Islam/Bimbingan dan Konseling
sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Islam dalam Bidang Ilmu
Bimbingan dan Konseling

LISA ARDILLA
NIM. 11 103 063

**MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPENDIDIKAN ISLAM/
BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN TARBIYAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI**

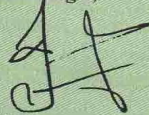
**BATUSANGKAR
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **LISA ARDILLA, 11 103 063** dengan
judul: **“PENGARUH PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI DAMPAK PACARAN DI SMAN 1 SUNGAI TARAB”**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat dilanjutkan pada sidang *munaqasyah*.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing I,



Dra. Desmita, M.Si.
Tgl. 19-2-2016

Pembimbing II,



Darimis, M.pd
Tgl. 19/2/2016



Mengetahui,




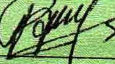
Ketua Jurusan Tarbiyah
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)
Batusangkar


Dr. Sidiqul Munir, M. Pd

Tgl. 19-2-2016

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh LISA ARDILLA NIM 11 103 063 berjudul "PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI DAMPAK PACARAN DI SMAN 1 SUNGAI TARAB", telah diujikan dalam Sidang *Munaqasyah* Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Batusangkar pada hari Jum'at tanggal 04 Maret 2016 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) Strata Satu (S.1) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling.

| No | Nama Penguji | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|----------------------------|------------|---|-----------|
| 1 | Dra. Desmita, M.Si. | Ketua |  | 16/3/2016 |
| 2 | Darimis, M.Pd | Sekretaris |  | 18/3/2016 |
| 3 | Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons | Anggota |  | 18/3/2016 |
| 4 | Dra. Rafsel Tas'adi, M.Pd | Anggota |  | 16/3/2016 |

Mengetahui,
Ketua Jurusan Tarbiyah
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
Batusangkar




Dr. Sirajul Munir, M.Pd

Tgl. 19-03-2016

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lisa Ardilla
NIM : 11 103 063
Tempat / Tanggal Lahir : Padang / 16 September 1993
Jurusan : Tarbiyah
Prodi : Kependidikan Islam/ Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI DAMPAK PACARAN DI SMAN 1 SUNGAI TARAB”** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat, kecuali dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Padang, 17 Maret 2016
yang menyatakan


LISA ARDILLA
NIM. 11 103 063

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING *COGNITIF BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI DAMPAK PACARAN DI SMAN 1 SUNGAI TARAB OLEH: LISA ARDILLA

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah besarnya dampak pacaran yang ada pada siswa kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab. Hal ini dikarenakan pola pikir mereka yang salah, dimana siswa menganggap pacaran adalah suatu kebutuhan, apabila tidak punya pacar maka ia akan dianggap “ketinggalan zaman”, bahkan siswa itu sendiri menganggap ia “tidak laku” dan juga merasa malu apabila di katakana “Jomblo” Sehingga dengan adanya pemikiran siswa tersebut berdampak pada pola tingkah lakunya yang tidak sesuai dan mengarah ke dampak negatif. Dengan adanya dampak pacaran yang besar tersebut mengakibatkan pola untuk mengatasi dampak pacaran di SMAN 1 Sungai Tarab yang tergolong besar melalui konseling CBT setting kelompok. Penulis akan melihat bagaimana pengaruh konseling CBT setting kelompok untuk mengatasi dampak pacaran yang tergolong besar di SMAN 1 Sungai Tarab. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh signifikan teknik CBT dengan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi dampak pacaran di SMAN 1 Sungai Tarab.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimen* dengan jenis *the one group pretest posttest design* yang bertujuan untuk melihat dampak pacaran sebelum diberikan konseling CBT setting kelompok. Subjek penelitian penulis yaitu 10 orang siswa kelas X SMAN 1 Sungai Tarab, 10 orang siswa yang penulis ambil terdiri dari 9 orang memiliki dampak pacaran yang besar, dan 1 orang terolong sedang. Tujuan penulis mengambil 10 orang siswa ini adalah agar terentaskannya dampak pacaran pada siswa di SMAN 1 Sungai Tarab dan terciptanya dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok yang penulis laksanakan. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala *likert* yang di analisis dengan menggunakan Uji-t.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dampak pacaran siswa kelas X SMAN 1 Sungai Tarab sebelum diberikan layanan pada kategori besar. Setelah diberikan konseling CBT setting kelompok ternyata terjadi penurunan skor menjadi kategori sedang, dan kategori kecil dan sangat kecil. Peningkatan dari hasil *pretest* kepada *posttest* siswa tersebut melalui skala yang disebarkan. Berdasarkan hasil uji statistik yang penulis lakukan yaitu t_0 : 4,74 dan t_t : 3,25 pada taraf signifikansi 1%. Sehingga hipotesis alternatif H_a diterima, ini berarti bahwa teknik CBT dengan layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap dampak pacaran pada siswa kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab.

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|------------|
| HALAMAN JUDUL | I |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | Ii |
| HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI | Iii |
| ABSTRAK | Iv |
| KATA PENGANTAR | V |
| DAFTAR ISI | Vi |
| DAFTAR TABEL | Vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | Viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| C. Batasan Masalah..... | 9 |
| D. Rumusan Masalah..... | 9 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 9 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORITIK, HIPOTESIS DAN KERANGKA BERFIKIR | |
| A. Sikap Belajar | |
| 1. Pengertian Pacaran..... | 10 |
| 2. Penyebab Pacaran..... | 11 |
| 3. Komponen Berpacaran..... | 13 |
| 4. Faktor Pendorong Pacaran..... | 14 |
| 5. Dampak Pacaran..... | 15 |
| B. Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) | |
| 1. Manusia Menurut CBT..... | 17 |
| 2. Penyebab Manusia Bermasalah..... | 19 |
| 3. Proses Konseling CBT..... | 21 |
| 4. Teknik-Teknik CBT..... | 23 |
| 5. Tahapan Konseling Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> | 24 |

| | |
|--|----|
| 6. Penerapan Pendekatan CBT dengan Layanan Bimbingan Kelompok..... | 26 |
| C. Hipotesis | 35 |
| D. Defenisi Operasional Variabel | 36 |
| E. Kerangka Berfikir | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Pertanyaan Penelitian..... | 39 |
| B. Tujuan Penelitian..... | 39 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 39 |
| D. Metode penelitian..... | 39 |
| 1. Subjek Penelitian..... | 41 |
| 2. Teknik Alat Pengumpulan Data..... | 42 |
| 3. Validitas | 44 |
| 4. Desain Eksperimen..... | 45 |
| E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data..... | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Studi Kebutuhan..... | 49 |
| B. Deskripsi Data Penelitian..... | 49 |
| 1. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> | 49 |
| 2. Pelaksanaan <i>Treatment</i> | 50 |
| 3. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> | 69 |
| C. Analisis Data..... | 70 |
| D. Uji Hipotesis..... | 72 |
| E. Pembahasan..... | 73 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 75 |
| B. Saran..... | 75 |
| DAFTAR KEPUSTAKAAN | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Hal |
|--|-----|
| 1 Model Pra-Eksperimen..... | 40 |
| 2 Alternatif Jawaban Skala dan Skor Skala Likert | 43 |
| 3 Klasifikasi Skor Dampak Pacaran | 44 |
| 4 Inisial siswa skor dampak pacaran sebelum diberikan <i>Treatment</i> | 49 |
| 5 Tabel frekuensi kategori dampak pacaran..... | 50 |
| 6 Kategori dampak pacaran siswa pada saat <i>post test</i> | 69 |
| 7 Klasifikasi dampak pacaran pada indikator prestasi sekolah bisa menurun | 70 |
| 8 Klasifikasi dampak pacaran pada indikator pergaulan sosial menurun..... | 71 |
| 9 Klasifikasi dampak pacaran pada indikator keterkaitan pacaran dengan seks..... | 72 |
| 10 Klasifikasi dampak pacaran pada indikator daya kreatifitas menurun..... | 72 |
| 11 Frekuensi kategori pengaruh konseling CBT terhadap dampak pacaran setelah diberikan konseling CBT (<i>Post Test</i>) | 73 |
| 12 Perbandingan frekuensi pengaruh konseling CBT terhadap dampak pacaran antara <i>pretest</i> dengan <i>post test</i> | 74 |
| 13 Perbandingan skor pengaruh konseling terhadap dampak pacaran antara <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> | 75 |
| 14 Analisis data dengan statistic Uji-t | 76 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman dan arus globalisasi semakin hari semakin berkembang dengan pesat. Tak hentinya budaya-budaya barat berdatangan menyapa negara timur termasuk dengan Indonesia. Banyak hal positif dan negatif yang dapat diambil dari arus globalisasi ini. Termasuk kedalam hal yang negatif adalah membudayanya perilaku pacaran. Seperti yang diutarakan oleh Degenova dan Rice “ Pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain”¹. Definisi pacaran sebagai hubungan pertemanan antar lawan jenis yang tetap dan mempunyai landasan cinta kasih di luar pernikahan juga tidak mencakup hubungan antar sesama jenis.

Hal senada dipaparkan oleh Abu Al- Ghifari dari “Pacaran adalah hubungan cinta kasih antara lawan jenis di luar nikah, tidak bernilai, dan mengandung unsur-unsur yang membahayakan masa depan kedua pasangan tersebut baik dunia maupun akhirat”². Pacaran yang dijalankan oleh remaja tidak selamanya berjalan dengan hubungan yang baik, karena adanya emosi yang masih labil pada usia remaja akan melatarbelakangi timbulnya berbagai permasalahan yang dialami remaja terkait dengan pacaran. Terkadang pacaran tersebut menimbulkan berbagai dampak bagi remaja baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dari dampak yang ada pada pacaran remaja, dampak negatif lebih mendominasi dan berakibat buruk bagi diri dan perkembangannya.

¹ Degenova dan Rice dalam Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekanbaru: Zan Publishing, 2014), hal.4

² Abu Al-Ghifari, *Pacaran yang Islami Adakah?*, (Bandung: Mujahid Press,2003), hal.19-20

Masyarakat menilai bahwa pacaran yang lagi trennya dikalangan remaja saat ini dianggap sebagai ajang untuk pencarian jodoh terhadap anaknya. Bahkan ada beberapa orang tua menganggap apabila anaknya tidak mempunyai pacar, itu perlu dipertanyakan. Para orang tua pun berjuang mati-matian agar anaknya bisa mendapatkan pasangan dengan cara merubah anaknya sedemikian menariknya dihadapan lawan jenisnya. Terkadang para orang tua pun lupa akan dampak negatif dari pacaran pada zaman sekarang, akibatnya si anaklah yang menjadi korban dari kebebasan dari pola asuh yang terlalu bebas dari orang tuanya. Akibatnya dampak negatif dari pacaran pun banyak yang terjadi seperti salah satunya hamil diluar nikah dan seks bebas akibat dari pergaulan bebas yang diawali dengan hubungan pacaran yang lagi trend di kalangan pada remaja saat ini.

Adapun dampak lain dari pacaran tersebut adalah prestasi belajar bisa menurun, pergaulan sosial menyempit, keterkaitan pacaran dengan seks, penuh masalah sehingga berakibat stress, kebebasan pribadi berkurang, melatih kemunafikan, menjadikan panjang angan-angan, menjadikan hidup boros, akan melemahkan daya kreatifitas dan menyulitkan konsentrasi³.

Pacaran merupakan hal yang sudah biasa dilakukan oleh sebagian besar orang pada umumnya serta remaja khususnya, baik yang bertujuan untuk menikah ataupun hanya sebagai wadah untuk menikmati masa muda mereka, dimana kebanyakan dari mereka tidak mengetahui bagaimana hukum pacaran itu menurut Islam. Masyarakat muslim ada yang beranggapan bahwa jika seseorang belum memiliki pacar berarti ia tidak gaul, tidak modern bahkan ada yang mengatakan tidak normal. Sangat disayangkan sekali jika masyarakat yang notabene beragama Islam beranggapan demikian. Sesuatu yang buruk dipandang baik, bahkan mungkin malah dianjurkan seperti halnya dengan pacaran. Pacaran dianggap buruk karena pada dasarnya pacaran merupakan salah satu jalan seseorang menuju gerbang zina, sedangkan Islam melarang agar tidak mendekati zina, karena didalam Islam perzinahan adalah

³Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, hal. 45-46

perbuatan dosa besar yang sangat dibenci oleh Allah SWT, sebagaimana Allah menjelaskan dalam firmanNya:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا^ط

"Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk".(QS. Al-isra': 32)

Senada dengan ayat di atas diperkuat dengan tFHKsir yang mengatakan janganlah kamu mendekati zina atau mengerjakan hal-hal menyebabkan atau mendorong terjadinya perzinahan. Dan janganlah kamu membunuh seorang manusia, kecuali terdapat hal-hal yang membolehkannya. Misalnya karena hukuman qisas, berzina bagi orang yang sudah menikah (bersuami atau beristri), berlaku murtad, atau membuat kerusuhan (menentang jamaah, makar).⁴

Berdasarkan tafsir ayat di atas, jelas bahwa mendekati zina artinya mengerjakan hal-hal menyebabkan atau mendorong terjadinya perzinahan dan hal ini salah satunya berpacaran, karena pacaran merupakan jalan untuk mendekati zina, dan zina adalah perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Selain ayat di atas Rasulullah SAW juga menegaskan dalam haditsnya yang diriwayatkan oleh Muslim:

كُتِبَ عَلَى ابْنِ آدَمَ نَصِيبُهُ مِنَ الزَّانِي مُدْرِكُ ذَلِكَ لَا مَحَالَةَ فَالْعَيْنَانِ زَنَاهُمَا النَّظَرُ وَالْأُذُنَانِ زَنَاهُمَا الْإِسْتِمَاعُ وَاللِّسَانُ زَنَاهُ الْكَلَامُ وَالْيَدُ زَنَاهَا الْبَطْشُ وَالرِّجْلُ زَنَاهَا الْخَطَا وَالْقَلْبُ يَهْوَى وَيَتَمَنَّى وَيُصَدِّقُ ذَلِكَ الْفَرْجُ

"Setiap anak Adam telah ditakdirkan bagian untuk berzina dan ini suatu yang pasti terjadi, tidak bisa tidak. Zina kedua mata adalah dengan melihat. Zina kedua telinga adalah dengan mendengar. Zina lisan adalah dengan berbicara. Zina tangan adalah dengan meraba (menyentuh). Zina kaki adalah dengan melangkah. Zina hati adalah dengan menginginkannya dan berangan-angan. Lalu kemaluanlah yang nanti akan membenarkan atau mengingkari yang demikian." (HR. Muslim no. 6925).

Hadits di atas menjelaskan bahwa pacaran termasuk perbuatan zina. Ketika berpacaran, maka sudah pasti kita melakukan zina mata dengan memandang lawan jenis, zina hati karena ingin melakukan hal yang terlarang

⁴ Teungku Muhammad Hasbi ash- Shiddieqy, *Tafsi Al-Qur'Anul Majid An-Nur*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), Hal.646

dengan lawan jenis, zina tangan karena menyentuh lawan jenis yang bukan mahram, zina lisan dengan menggoda dan merayu lawan jenis, dan zina telinga dengan mendengar rayuan dan godaan dari lawan jenis. Maka dari itu pacaran lebih berakibat tidak baik bagi remaja karena lebih banyaknya dampak negatif ketimbang dampak positif dari pacaran tersebut.

Begitu banyaknya dampak bagi kehidupan remaja yang apabila dibiarkan akan menimbulkan akibat yang lebih buruk lagi bagi remaja tersebut. Untuk mengatasi hal yang demikian perlu adanya bimbingan dari seorang konselor maupun orang-orang yang berperan dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun luar sekolah. Konselor merupakan bagian dari bimbingan dan konseling yang berwenang memberikan bimbingan dan arahan terhadap perkembangan dan pengentasan permasalahan yang dialami oleh seseorang, karena bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada kliennya yang sedang bermasalah.

Di dalam bimbingan konseling banyak cara dan pendekatan yang dapat diberikan untuk pengentasan berbagai permasalahan yang dialami oleh seseorang. Di antara pendekatan tersebut, yaitu pendekatan *Psikoanalisis*, pendekatan *Eksistensial-Humanistik*, pendekatan *Client-Centered*, terapi *Gestalt*, pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, terapi *Cognitive Behaviour Therapy*, terapi *Realitas*, dan pendekatan *Eklektik*, maka dari berbagai pendekatan tersebut, penulis tertarik dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Pengertian CBT adalah "terapi 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 dibanding masa lalu"⁵.

Aaron T. Beck (dalam wahid) mendefinisikan CBT sebagai berikut:

CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang

⁵ Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal.82

menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.⁶

Matson & Ollendick (dalam Wahid) mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu “pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran”⁷. Pendapat tersebut senada dengan pendapat Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu “Suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan”.⁸

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami CBT adalah suatu pendekatan yang lebih menitikberatkan pada kognisi dan persepsi seseorang yang menyimpang sehingga menimbulkan pola tingkah laku yang menyimpang. Melalui konseling CBT akan diketahui bagaimana kita bisa membedakan pemikiran-pemikiran yang salah dengan pemikiran yang benar.

Pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* dapat digunakan untuk mengatasi dampak pacaran, karena sesuai dengan penjelasan di atas pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* terfokus pada persepsi, keyakinan, dan peran penting berpikir bagaimana kita merasakan apa yang kita lakukan. Sementara itu pacaran yang dilakukan oleh siswa terjadi karena adanya persepsi dan kognitif yang salah terhadap pacaran itu sendiri, hal ini penulis temukan di SMAN 1 Sungai Tarab.

⁶Wahid Suharmawan, *Cognitive Behavior Therapy(CBT)*, Artikel Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pusat Referensi Konseling, (Desember 2012) hal. 1

⁷Wahid Suharmawan, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) hal. 1

⁸Wahid Suharmawan, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) hal 1

Di lapangan banyak remaja yang mempunyai masalah dalam berpacaran yang tidak bisa dikendalikannya dengan positif, karena dengan adanya kognitif-kognitif yang salah terhadap pacaran tersebut sehingga menimbulkan persepsi-persepsi yang salah. Terkadang para remaja terlalu larut dalam permasalahan yang berkaitan dengan pacaran seperti ketika mereka mengalami konflik satu sama lain remaja yang emosinya masih labil tidak bisa mengatasi konflik tersebut dengan baik, akan tetapi permasalahan tersebut selalu menjadi beban pikirannya, sehingga berdampak buruk bagi kehidupan dan perkembangan remaja, baik dalam prestasi sekolahnya, keterkaitan pacaran mereka dengan seks seperti ciuman, pelukan di atas motor, duduk-duduk berduaan di tempat yang sepi, dan lain-lain. Pada umumnya remaja beranggapan hidup tanpa memiliki pacar bagaikan tidak ada semangat dalam apapun termasuk dalam semangat belajar. Selain itu remaja juga beranggapan jika tidak memiliki pacar pada zaman ini mereka akan dianggap kurang pergaulan, ketinggalan zaman, dan dianggap tidak laku oleh teman sejawatnya.

Hal ini sesuai dengan wawancara dengan Guru BK di Sekolah pada tanggal 16 November 2015 pada pukul 14.00 dimana peneliti melakukan wawancara dengan konselor yang bernama Endah Andriani. Konselor menyatakan banyak siswa yang berpacaran diluar batas yang berkibatkan dampak buruk pada mereka seperti, penurunan hasil belajar, pergaulan bebas, dan juga seks bebas. Konselor menyatakan bahwa siswanya sering dipanggil orang tua karena selalu berpacaran dan ada beberapa siswa yang dikeluarkan karena pacaran mereka sudah melampui batas. Siswa di SMAN 1 Sungai Tarab lebih cenderung untuk berpacaran karena menurut mereka pacaran itu adalah hal yang sangat di prioritaskan nomor satu bagi mereka, karena menurut mereka jika mereka tidak mempunyai pacar maka mereka menganggap ketinggalan zaman, cupu (kurang pergaulan) dan juga dianggap gengsi jika tidak mempunyai pacar. Seperti pada kalimat yang diutarakan

oleh konselor dari siswanya a”Ah...masak iya zaman sekarang tidak punya pacar buk....gengsilah buk zaman sekarang tidak mempunyai pacar.”⁹

Hal ini diperkuat dengan wawancara pada tanggal 20 November pada pukul 16.00 yang bertepatan pada hari Jumat oleh siswa yang telah melakukan layanan bimbingan kelompok yang dimana siswa tersebut berinisial WMR, RR dan AY mengatakan bahwa zaman sekarang tidak mempunyai pacar dianggap tidak laku, ketinggalan zaman dan juga kurang pergaulan dan juga menurut mereka berciuman, berpegangan tangan, dan juga berpelukan saat berboncengan adalah hal biasa. Bahkan mereka pun mau berjuang untuk mendapatkan seseorang yang ia inginkan, dianggap paling cantik dan terpopuler bagi mereka, sehingga dampak dari pacaran pun mereka nomor duakan.¹⁰

Wawancara selanjutnya penulis laksanakan pada tanggal 21 November 2015 yang bertepatan pada hari Sabtu dengan siswa berinisial WMR. Diperoleh hasil WMR juga berpikiran pacaran sebagai hal yang penting dalam hidupnya sehingga ia berupaya merubah dirinya semenarik mungkin agar ia terlihat menarik di depan orang yang ia sukai. Bahkan sampai merubah penampilannya agar terlihat menarik dari lawan jenisnya. WMR pun mengabaikan sekolahnya hanya untuk mendapatkan pacar, sehingga nilainya menurun. Hal tersebut ia lakukan karena ia telah jenuh selalu dicemoohkan oleh teman-temannya ketika WMR sedang berkumpul dengan teman-teman sejawatnya. Seperti yang diutarakannya kepada penulis saat melakukan wawancara siswa yang berinisial WMR mengatakan: Tidak mempunyai pacar berarti tidak laku alias ketinggalan zaman. WMR berpikiran demikian karena mendengar perkataan teman-temannya di mana teman-teman WMR mengatakan, zaman sekarang tidak mempunyai pacar berarti tidak gaul, *cupu*, dan ketinggalan zaman sekali. Dengan perkataan dan cemoohan dari teman-temannya memotivasi WMR untuk berupaya mendapatkan pacar dengan melakukan apapun untuk merubah dirinya seperti lebih gaul lagi dengan meniru *trend* teman-temannya yang telah mempunyai pacar seperti merubah gaya rambutnya yang awalnya rapi dirubah menjadi gaya rambut anak gaul, merokok agar kelihatan lebih maco, dan ikut nongkrong dengan teman-temannya di malam minggu tanpa WMR

⁹ Endah Andriyani, *Wawancara* dengan guru BK SMAN 1 Sungai Tarab, 16 November 2015

¹⁰ WMR, RR, dan AY, *Wawancara* dengan siswa di SMAN 1 Sungai Tarab, 20 November 2015

menghiraukan akibatnya terhadap dirinya dan prestasi sekolahnya yang menurun.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa pemikiran siswa yang salah terhadap pacaran tersebut mempengaruhi tingkah laku mereka baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pada dasarnya mereka mengetahui dampak pacaran tersebut, akan tetapi kognitif-kognitif mereka yang salah dan diperkuat oleh lingkungannya yang mendukung mereka agar tetap mempertahankan pemikiran mereka tersebut. Sehingga berpengaruh pada pola tingkah lakunya seperti terjadinya dampak pacaran pada siswa.

Selain melakukan wawancara, Penulis mendapatkan data hasil pelaksanaan konseling kelompok siswa yang berpacaran, dalam data tersebut terdapat 10 orang siswa dari 5 kelompok yang menganggap pacaran sebagai prioritas utama bagi mereka, sehingga dalam pemikiran mereka tidak mempunyai pacar dianggap tidak laku dan ketinggalan zaman. Di sini guru BK sangat berantusias dengan adanya penelitian ini, sehingga adanya tindakan lanjutan dengan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik melakukan sebuah penelitian dan mengkaji lebih dalam dengan judul penelitian: "**Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Dampak Pacaran**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun identifikasi masalahnya adalah:

1. Efektifitas Konseling *Conitive Behaviour Therapy* untuk Mengatasi Dampak Pacaran Pada remaja .
2. Dampak pacaran terhadap lingkungan sosial remaja.
3. Hubungan pacaran dengan prestasi belajar pada remaja.
4. Penerapan konseling CBT untuk mengatasi permasalahan pacaran pada remaja.

¹¹ FHK, Wawancara kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab

5. Konsep pacaran pada remaja di SMAN 1 Sungai Tarab

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dibatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu Pengaruh Pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja di SMAN 1 Sungai Tarab.

D. Rumusan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang dapat diteliti, maka untuk lebih terarahnya penelitian ini penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah terdapat pengaruh pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja di SMAN 1 Sungai Tarab.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan adanya pengaruh pendekatan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat mengatasi dampak pacaran pada remaja.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai daya guna sebagai berikut :

- a. Guna Teoritis yaitu mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan Pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja.
- b. Guna Praktis yaitu guru bimbingan dan konseling bisa mengetahui efektif tidaknya pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Lebih umumnya kepada seluruh pembaca untuk mendapatkan informasi terkait dengan hasil penelitian ini.
- c. Sebagai salah satu persyaratan akademis demi menyelesaikan studi strata satu (S1) pada Jurusan Kependidikan Islam/ Bimbingan Konseling Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Batusangkar.

BAB II

LANDASAN TEORITIS, HIPOTESIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoritis

1. Pacaran

a. Pengertian Pacaran

Istilah pacaran tidak bisa lepas dari dunia remaja, karena salah satu ciri remaja yang menonjol adalah rasa senang kepada lawan jenis disertai keinginan untuk memiliki. Pada masa ini, seorang remaja biasanya mulai “naksir” lawan jenisnya, lalu ia berupaya melakukan pendekatan untuk mendapatkan kesempatan mengungkapkan isi hatinya. Setelah pendekatannya berhasil dan gayung bersambut, lalu keduanya mulai berpacaran. DeGenova dan Rice dalam Lukman al-Hakim mengartikan pacaran adalah:

Menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenai satu sama lain. Defenisi pacar sebagai hubungan pertemanan antar lawan jenis yang tetap dan mempunyai landasan cinta kasih di luar pernikahan juga tidak mencakup hubungan antar sesama jenis.¹²

Knight dalam Lukman Al-Hakim mendefenisikan “Berpacaran dalam arti sepenuhnya, di mana hal itu menyangkut hubungan antara seorang pria dengan seorang wanita”¹³, pada intinya, berpacaran merupakan proses persatuan atau perencanaan khusus antara dua orang yang berlawanan jenis, yang saling tertarik satu sama lain dalam berbagai tingkat tertentu. Menurut Weiten mengasosiakan “Pacaran dengan hubungan dekat, yang relatif lama dimana frekuensi interaksi terjadi dalam berbagai situasi dan dampak dari interaksi yang terjadi

¹² Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2014), hal. 4

¹³ Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekanbaru: Zanafa Publishing 2014), hal 120

sangat kuat bagi orang-orang yang terlibat dalam hubungan tersebut”.¹⁴ Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa hubungan pacaran sebagai suatu bentuk hubungan dalam jangka waktu yang panjang, bersifat informal dan terdapat interaksi serta memberikan pengaruh yang kuat bagi pasangan.

Benokraitis dalam Lukman Al-Hakim menambahkan bahwa pacaran adalah “Proses dimana seseorang bertemu dengan seseorang lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya orang tersebut untuk dijadikan pasangan hidup”.¹⁵ Saxton dalam Lukman Al-Hakim juga memaparkan bahwa pacaran adalah “Suatu peristiwa yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang biasanya dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis”.¹⁶

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat dipahami bahwa, pacaran adalah serangkaian aktivitas bersama yang diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya ketertarikan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah. Pacaran juga dimaknai dengan adanya kedekatan hubungan yang dilandasi dengan adanya rasa kasih dan sayang antara pria dan wanita, di mana dengan adanya rasa kasih dan sayang tersebut membuat seseorang merasa memiliki satu sama lainnya.

¹⁴ Waiten dalam dalam Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal. 120-121

¹⁵ Benokraitis dalam Lukman, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal. 4

¹⁶ Saxton dalam Lukman, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal. 4

b. Penyebab Pacaran

Remaja saat ini tidak lepas dari yang namanya pacaran. Banyak hal yang menyebabkan remaja tersebut untuk melakukan pacaran baik itu yang berasal dari dirinya sendiri ataupun dorongan dari luar dirinya, seperti pengaruh dari teman sebaya, kehidupan yang modern, ataupun globalisasi yang terjadi saat ini, sebagaimana yang dipaparkan Lilies Marlinda “Penyebab pacaran adalah globalisasi, membuktikan diri cukup menarik, adanya pengaruh teman”.¹⁷

Zaman globalisasi yang terjadi saat ini sangat mempengaruhi kehidupan remaja dari berbagai aspek kehidupan. Globalisasi yang terjadi tidak hanya memberikan dampak positif akan tetapi juga memberikan dampak negatif bagi individu khususnya para remaja. Globalisasi yang tidak diiringi dengan kontrol diri yang kuat akan berdampak buruk bagi remaja yang notabenehnya masih labil. termasuk dalam hal pacaran. Di mana remaja saat ini banyak yang terpengaruh dengan gaya westernisasi seperti halnya pacaran.

Selain pengaruh globalisasi pacaran yang terjadi dikalangan remaja juga disebabkan oleh adanya pengaruh teman sebaya. Di mana waktu remaja tersebut banyak habis dengan teman sebayanya baik untuk sekedar berkumpul, bermain ataupun berbincang-bincang dengan hal yang tidak penting seperti membicarakan masalah pacaran. Ketika salah seorang anggotanya tidak berpacaran maka teman yang lain akan mencemoohkan temannya tersebut. Kurangnya kontrol dari remaja akan menyebabkan remaja tersebut terpengaruh oleh cemoohan temannya, sehingga remaja tersebut akan mencari pasangan yang akan dijadikannya pacar.

Pacaran yang dilakukan remaja terkadang juga dilandasi oleh ajang untuk menunjukkan siapa dirinya terutama dari segi fisiknya.

¹⁷Lilies Marlinda, (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015), hal. 20

Remaja yang tidak mempunyai pacar akan menjadi bahan ejekan oleh teman sebayanya dan mereka akan dicap sebagai remaja yang kurang menarik, ketinggalan zaman, tidak gaul, dan lain sebagainya. Ejekan-ejekan tersebut akan memotivasi remaja untuk terlihat lebih menarik di depan lawan jenisnya sampai pada akhirnya mereka mendapatkan pasangan yang diinginkannya.

c. Komponen Pacaran

Pacaran yang dijalani para remaja tidak terlepas dari berbagai komponen penting yang akan mempengaruhi kualitas kelanggengan suatu hubungan yang mereka jalani. Karner dalam Lukman al-Hakim menjelaskan bahwa “Komponen-komponen yang penting dalam menjalani hubungan pacaran tersebut antara lain saling percaya (*trust each other*), komunikasi (*communicate your self*), dan keintiman (*keep the romance alive*)”.¹⁸

Kepercayaan dalam suatu hubungan sangatlah dibutuhkan untuk menjaga kelanggengan suatu hubungan yang dijalani, termasuk dalam hal pacaran. Dengan adanya rasa saling percaya satu sama lain, maka hubungan yang dijalani akan berjalan dengan baik dan begitu juga sebaliknya, apabila kepercayaan tidak ada dalam suatu hubungan, maka hubungan yang dijalani akan berjalan dengan tidak baik bahkan akan mengalami kehancuran.

Hal lain yang dapat menjaga hubungan tetap awet adalah dengan adanya komunikasi yang baik antara masing-masing pasangan, karena komunikasi adalah hal yang sangat penting dalam suatu hubungan. Baik buruknya hubungan seseorang tergantung kepada komunikasi dari masing-masing pihak termasuk dalam hal pacaran. Komunikasi antara lawan jenis yang dilandasi dengan rasa cinta dan kasih akan menjadikan hubungan yang dijalani menjadi lebih awet dan bertahan lama, karena setiap permasalahan yang timbul akan dikomunikasikan secara bersama.

¹⁸Karner dalam Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal. 11

Hubungan pacaran yang dijalani para remaja juga dilandasi oleh rasa ingin memiliki satu sama lainnya dan berkandaskan kepada kedekatan emosional. Dengan adanya rasa memiliki ini, mereka akan menjalin hubungan lebih intim, dan waktu mereka akan banyak dihabiskan dengan pasangan mereka masing-masing.

d. Faktor Pendorong Pacaran

Banyak hal yang mendorong seorang remaja untuk melakukan pacaran. Mulai dari dorongan dari dalam diri sendiri ataupun dorongan dari luar, seperti halnya arus globalisasi yang terjadi pada zaman sekarang ini yang menyebabkan munculnya teknologi-teknologi canggih seperti komputer, dunia internet, televisi dengan berbagai siaran yang terkadang tidak layak untuk dikonsumsi oleh remaja. Melalui media teknologi tersebut, remaja dapat meniru berbagai macam sikap dan gaya hidup yang terjadi di luar sana, termasuk dalam hal berpacaran. Seperti yang dipaparkan Lukman Al-Hakim, bahwa hal yang mendasari terjadinya pacaran pada remaja antara lain:

Globalisasi Indonesia yaitu dengan semakin maraknya teknologi canggih seperti TV, computer, internet, VCD dan media lainnya, melemahnya kontrol lingkungan, bergesernya nilai dan fungsi keluarga, merosotnya kemampuan persepsi dan interpersepsi terhadap nilai-nilai agama dan budaya, kurang terarahnya metode pendidikan seksual bagi remaja, dan besarnya keinginan remaja untuk mencoba-coba.¹⁹

Lingkungan sebagai tempat berinteraksi bagi remaja juga mempunyai peran penting dalam mendorong remaja untuk berpacaran, terutama lingkungan keluarga. Di mana keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi seseorang untuk berinteraksi, selain itu keluarga juga tempat awal seseorang mendapatkan pendidikan, seperti pendidikan agama dan dalam keluarga juga kepribadian mulai terbentuk, seperti yang dikatakan Ramayulis bahwa “Keluarga merupakan orang pertama,

¹⁹ Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal. 13

di mana sifat kepribadian akan tumbuh dan terbentuk. Seorang akan menjadi warga masyarakat yang baik tergantung pada sifatnya yang tumbuh dalam kehidupan keluarga, dimana anak dibesarkan”²⁰

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas bahwa keluarga mempunyai peranan yang sangat besar untuk membekali seseorang dengan ilmu agama, jika dalam keluarga anak telah diberikan pemahaman dan bekal tentang agama maka anak akan tumbuh menjadi pribadi yang baik dan berakhlak, sehingga ia tidak akan berbuat hal-hal yang dilarang agama seperti halnya pacaran, namun sebaliknya, jika anak tidak diberikan pemahaman tentang ilmu agama maka anak akan tumbuh dengan tidak baik dan akan berbuat mengikuti trend zaman tanpa adanya batas dan filter dari dirinya sendiri.

e. Dampak Pacaran

Pacaran yang dijalani oleh remaja sangat berpengaruh terhadap diri dan perkembangannya, baik itu pengaruh yang baik ataupun yang buruk. Meskipun demikian pengaruh buruk atau negatif pacaran lebih mendominasi dan sangat tidak baik jika dibiarkan begitu saja.

Dampak pacaran dari pacaran pun antara lain (a) prestasi sekolah, (b) pergaulan sekolah, (c) keterkaitan pacaran dengan seks, (d) penuh masalah sehingga berakibat stress, (e) kebebasan pribadi berkurang, (f) menjadikan panjang angan-angan, (g) menjadikan hidup boros, (h) akan melemahkan daya kreatifitas konsentrasi siswa.²¹

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pacaran mempunyai berbagai dampak bagi remaja, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dengan berpacaran sebagian remaja bisa meningkatkan prestasi belajarnya, di mana dengan berpacaran remaja merasa bersemangat untuk belajar dan menunjukkan potensi yang dimilikinya agar semakin disayangi oleh pasangannya, sehingga hal demikian membuatnya rajin belajar. Selain itu, dengan berpacaran remaja merasa

²⁰Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1999), hal. 282.

²¹ Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekan baru: Zanafa Publishing, 2014) hal.45-46

dirinya tenang, terhindar dari stress, aman dan nyaman serta terlindungi karena ia merasa dijaga oleh pasangannya dan ketika ada masalah ia bisa berbagi dengan pasangannya, sehingga perasaannya menjadi tenang dan bahagia.

Pacaran juga menambah kedewasaan seseorang, di mana dalam menjalin hubungan berpacaran terkadang timbul berbagai permasalahan dan kesalahpahaman di antara kedua sejiwa yang dimabuk cinta tersebut, permasalahan itulah yang terkadang mengharuskannya bersifat dewasa satu sama lainnya. Selain itu, pacaran juga akan menambah pergaulan remaja dan menjadi proses perkenalan yang lebih lagi.

Meskipun pacaran berpengaruh positif bagi seorang remaja, pengaruh negatif pacaran malah lebih berbahaya jika tidak ditangani secara baik. Misalnya dengan berpacaran juga akan bisa menurunkan prestasi belajar seseorang, apalagi ketika seorang remaja yang berpacaran sedang mengalami pertengkaran dengan pasangannya, dan hal itu tidak diselesaikan dengan baik, maka akan menjadi pemikiran yang terus-menerus bagi seorang remaja, sehingga menyebabkan remaja sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar, malas yang berkepanjangan, yang ada dalam pikirannya hanya mengapa pertengkaran itu bisa terjadi, dan mengapa pasangannya tega berbuat demikian, jangankan untuk belajar, makan pun tidak bisa, dan jika dibiarkan berlarut-larut akan bisa menimbulkan penyakit bagi remaja. Begitu besarnya dampak negatif dari pacaran tersebut.

Pacaran juga dapat membuat seorang remaja menjadi remaja yang suka berbohong, karena demi menyenangkan hati sang pujaan hatinya, remaja akan berkata apa yang tidak dilakukannya, lama kelamaan akan menjerumuskan remaja kepada lembah kemunafikan dan pacaran juga ladang untuk mengumpulkan dosa bagi seorang remaja. Dengan adanya rasa memiliki yang ada pada diri remaja yang berpacaran akan membuatnya leluasa untuk bersentuhan dengan lawan jenisnya, mulai dari berpegangan tangan, sampai kepada hal-hal yang tidak

seharusnya ia lakukan. Dalam pacaran pun juga akan terjadi perbuatan-perbuatan zina, seperti zina mata, zina hati, zina tangan. Seperti dalam Hadist Rasulullah mengatakan:

كُتِبَ عَلَى ابْنِ آدَمَ نَصِيبُهُ مِنَ الرِّئَى مُدْرِكُ ذَلِكَ لَا مَحَالَةَ فَأَلْعَيْنَانِ زَنَاهُمَا النَّظْرُ وَالْأَذْنَانِ
زَنَاهُمَا الإِسْتِمَاعُ وَاللِّسَانُ زَنَاهُ الْكَلَامُ وَالْيَدُ زَنَاها الْبَطْشُ وَالرِّجْلُ زَنَاها الْخَطَا وَالْقَلْبُ يَهْوَى
وَيَتَمَنَّى وَيُصَدِّقُ ذَلِكَ الْفَرْجُ

"Setiap anak Adam telah ditakdirkan bagian untuk berzina dan ini suatu yang pasti terjadi, tidak bisa tidak. Zina kedua mata adalah dengan melihat. Zina kedua telinga adalah dengan mendengar. Zina lisan adalah dengan berbicara. Zina tangan adalah dengan meraba (menyentuh). Zina kaki adalah dengan melangkah. Zina hati adalah dengan menginginkan dan berangan-angan. Lalu kemaluanlah yang nanti akan membenarkan atau mengingkari yang demikian." (HR. Muslim no. 6925).

Selain itu, berpacaran juga akan menyebabkan remaja menjadi boros, karena menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal yang tidak penting bagi pasangan masing-masing, misalnya memberikan hadiah, membelikan pulsa, makan di luar, jalan-jalan dan lain sebagainya, bahkan ada yang rela hutang demi kebahagiaan sang pujaan hatinya. Sedemikian besarnya dampak buruk dari pacaran bagi seorang remaja. Maka disinilah perlunya peran seorang konselor sekolah untuk mengatasi hal yang demikian, sehingga remaja bisa berkembang dengan baik dan berdaya guna.

2. Pendekatan *Cognitif Emotif Behaviour Therapy* (CBT)

a. Manusia Menurut CBT

Prersepsi, pikiran dan keyakinan merupakan peranan yang sangat penting dalam mengubah kognitif seseorang, keseluruhan tersebut merupakan bentuk rangkaian yang berupa stimulus dan respon sehingga manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah pola pikirnya terhadap ransangan atau stimulus yang diterima dan menemukan sendiri penguatan yang positif yang bertujuan untuk kebaikan dirinya sendiri. Tursi & Cochran (dalam Glading) menjelaskan bahwa:

Bagaimana seseorang menjelaskan satu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan gambar visual), oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak di ubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang, jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku juga berubah.²²

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa tingkah laku seseorang tergantung pada bagaimana kognisinya yang berupa pikiran atau gambaran visual tentang tingkah laku tersebut. Tingkah laku yang negatif terjadi akibat pola pikir yang negatif. Jika keyakinan dan pola pikir ini tidak diubah maka tingkah laku negatif juga tidak akan berubah. Jadi dalam hal ini kognisi sangat mempengaruhi pola tingkah laku individu.

Alford dan Back (dalam Richard) menulis “ Kognisi didefinisikan sebagai fungsi yang melibatkan inferensi tentang pengalaman seseorang dan tentang terjadinya peristiwa dimasa mendatang dan pengontrolannya”.²³ Kognisi memiliki peran yang sangat penting dalam setiap tingkah laku manusia, kognisi mengontrol setiap pengalaman manusia yang akan terjadi dimasa yang akan datang, untuk itulah manusia perlu beradaptasi dengan lingkungannya yang selalu berubah-ubah, dalam lingkungan yang berubah-ubah inilah peran kognisi untuk menentukan setiap tingkah laku yang akan dilakukan.

Ellis (dalam Samuel) mengatakan bahwa “Manusia mempunyai kepedulian diri dan kepedulian sosial”²⁴. Pendapat ahli tersebut berarti bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat kepedulian terhadap diri sendiri dan kepedulian terhadap lingkungannya, namun kepedulian tersebut berubah sejalan dengan berkembangnya kognitif seseorang. Di sisi lain Weinrach (dalam Samuel) “Menganggap manusia rasional dan

²² Samuel T. Glading. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edis Keenam*. (Jakarta: PT Indeks, 2012) hal. 273

²³ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, Edisi ke Empat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal 552

²⁴ Samuel T. Glading. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edis Keenam*. (Jakarta: PT Indeks, 2012). hal. 266

irasional, masuk akal sekaligus gila”.²⁵ Pendapat tersebut diperjelas oleh Ellis (dalam Samuel) “Kualitas tersebut tertanam secara biologis dan berkelanjutan sampai cara berfikir yang baru dipelajari”.²⁶

Pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat kepedulian terhadap dirinya dan lingkungannya namun kepedulian tersebut akan berubah sejalan perkembangannya. Manusia secara biologis memiliki pola pikir yang bersifat rasional, irasional, masuk akal, atau bahkan gila. Pikiran pikiran tersebut akan dipengaruhi bagaimana manusia memandang suatu permasalahan. Pola pikir ini akan berkembang sejalan dengan pertumbuhan, dalam masa perkembangan dan pertumbuhan inilah terdapat pengalaman yang mampu membuat pola kognitif seseorang.

Di lain sisi manusia itu naif, mudah dipengaruhi, dan mudah terusik oleh lingkungan tempat ia berada. Namun secara keseluruhan manusia memiliki kemampuan untuk mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan, agar setiap stimulus yang datang dari luar diri individu dan pikiran negatif individu mampu dinetralkan sehingga tidak muncul perilaku yang salah suai.

b. Penyebab Manusia Bermasalah

Menurut Corey dalam Darimis yang memandang penyebab Manusia bermasalah dalam pandangan CBT adalah:

Manusia bermasalah disebabkan oleh kombinasi biologis lingkungan, dan sosial berinteraksi dalam berbagai cara, sehingga jarang ada penyebab tunggal untuk gangguan psikologis. Kadang-kadang untuk anak usia dini dapat menyebabkan distorsi kognitif, kurangnya pengalaman atau pelatihan dapat menyebabkan tidak efektifnya cara berfikir, seperti menetapkan tujuan realistik atau membuat asumsi yang tidak akurat.²⁷

²⁵ Samuel T. Glading. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edis Keenam*. (Jakarta: PT Indeks, 2012) hal. 266

²⁶ Samuel T. Glading. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edis Keenam*. (Jakarta: PT Indeks, 2012) hal. 266

²⁷ Darimis, *Model-Model Konseling, (SATIN Batusangkar Press, 2014)* hal. 185

Pendapat di atas dapat menjelaskan bahwa penyebab manusia bermasalah karena adanya kombinasi antara lingkungan biologis dan lingkungan sosial serta adanya interaksi yang terjadi antara kedua lingkungan tersebut. Keberadaan individu di suatu lingkungan tersebut akan menghasilkan distorsi kognitif atau keyakinan yang salah terhadap cara pandang akan sesuatu.

Tujuan dari konseling CBT menurut Oemarjoedi (dalam Wahid) yaitu:

Mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.²⁸

Pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling CBT adalah merubah pola pikir negatif yang ada pada diri konseli. Proses tersebut dilakukan dengan mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu untuk menolong konseli dalam mencari keyakinan yang bersifat dogmatis dalam diri konseli dan mencoba mengurangnya. Menurut Wahid tujuan dari konseling CBT adalah:

Suatu pendekatan 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 dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli 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

²⁸Wahid Suharmawan, *Cognitive Behavior Therapy(CBT)*, Artikel Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pusat Referensi Konseling, (Desember 2012) hal 1

pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.²⁹

Jadi dapat dipahami bahwa konseling *cognitive behavior therapy* lebih menitikberatkan pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun secara psikis. Konseling *cognitive behavior therapy* lebih melihat kepada masa depan. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memberi fasilitas terhadap konseli dalam mengenali dan mengubah kesalahan dalam bentuk 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 berfikir lebih jelas.

c. Proses Konseling CBT

Setiap kegiatan yang akan dilakukan perlu adanya perencanaan yang matang begitupun dalam kegiatan konseling kita perlu membuat suatu rencana agar tujuan dari setiap sesi konseling tercapai, jika tujuan dari setiap sesi tercapai maka besar kemungkinan proses konseling pun tercapai, Menurut Darimis:

Proses kegiatan konseling CBT terdiri dari beberapa sesi, sesi awal berhubungan dengan penilaian masalah, pengembangan hubungan kolaboratif, dan konseptualisasi kasus. Selama konseling konseli belajar tentang akurasi pikiran. Aspek penting dari CBT adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis dilakukan dengan penugasan dan pekerjaan rumah selama sesi konseling. Untuk memudahkan klien mencapai tujuan konseling. Terminasi pengakhiran konseling direncanakan. Konseli belajar mengembangkan wawasan dalam keyakinan mereka

²⁹Wahid *Cognitive Behavior Therapy(CBT)*, Artikel Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pusat Referensi Konseling, (Desember 2012) hal 2

untuk bergerak menuju perubahan terutama pada masalah yang sulit atau kompleks.³⁰

Setiap terpi memiliki cara-cara tersendiri yang beragam dan terencana dalam mengatasi permasalahan individu. Namun sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konseling CBT lebih berorientasi pada kognisi dan tingkah laku klien agar menghasilkan perubahan kepada hal yang lebih baik. Menurut Kuehnel dan Liberman (dalam Jhon) mengungkapkan bahwa “kecendrungan dalam kognitif-behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah”³¹. Adapun program yang dimaksud oleh Kuehnel dan Liberman tersebut adalah:

- 1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- 2) Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
- 3) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
- 4) Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku)
- 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.³²

Uraian di atas dapat dipahami bahwa dalam melakukan konseling CBT kita harus mampu menciptakan hubungan yang sangat dekat dan hangat terhadap konseli, setelah itu barulah saatnya mengidentifikasi setiap permasalahan yang dialami konseli, selanjutnya membantu konseli untuk membuat target perubahan, dan barulah masuk pada teknik konseling kognitif-behaviorial, selama konseling, tugas konselorlah untuk memperhatikan setiap perubahan

³⁰ Darimis, *Model-Model Konseling*, (SATIN Batusangkar Press, 2014) hal 192-193

³¹ Jhon Mc Leod, *PengantarKonseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Perada Media Grup, 2006) hal. 157

³² Jhon *PengantarKonseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Perada Media Grup, 2006) hal. 157

dan perkembangan yang terjadi di diri konseli, dan pada tahap akhir konselor membuat suatu rancangan bersama-sama dengan konseli untuk melakukan program lanjutan. Dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan konseling CBT yang pertama yang harus dilakukan adalah memandu konseli dalam menemukan pola pikir, keyakinan serta asumsi yang salah dengan mengajukan serangkaian pertanyaan. Selanjutnya menentukan pikiran-pikiran otomatis, dalam menentukan pikiran otomatis konseli diberikan tugas rumah dengan mencatat atau merekam sebanyak mungkin pikiran-pikiran otomatis yang timbul. Pada tahap selanjutnya, konselor dan konseli membuat kesepakatan tentang agenda kegiatan konseling, dan pada tahap akhir konselor mendorong konseli untuk memantau pikiran dan perilaku mereka, dan mengukur kemajuan dari setiap sesi konseling.

d. Teknik-Teknik CBT

CBT merupakan suatu pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive-Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis *cognitive-behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli menurut McLeod (dalam Muqodas) dalam CBT yaitu:

- 1) Menantang keyakinan irasional
- 2) Membingkai kembali isu; misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.

- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- 8) Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi.
- 9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
- 10) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- 11) *Covert Conditioning*, Teknik yang menekankan pada struktur kognitif yang terlihat melalui cara berfikir dan tingkah laku terhadap permasalahan yang dihadapi³³

Hal senada dipaparkan dalam buku Darimis teknik-teknik konseling CBT yaitu:

- 1) Menantang Absolut, konseli menyajikan penderitaan mereka melalui perbuatan ekstrim, seperti: “*semua orang*”, “*selalu*”, “*tidak pernah*”, dan “*sepanjang waktu*”.
- 2) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali
- 3) Listing Berlebihan atau Kekurangan
- 4) Latihan Kognitif, Maksudnya gunakan imajinasi dalam membantu menangani kegiatan di masa datang.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam konseling CBT ada teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling. Dengan adanya teknik-teknik tersebut sangat membantu konselor dalam penanganan masalah klien yang dihadapi khususnya pada pola pemikiran yang salah suai sehingga berpengaruh pada pola perilakunya masing-masing.

e. Tahapan Konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Setting Kelompok

Konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok ini memiliki beberapa tahapan. Dalam proses konseling, konselor kelompok selalu mengikuti kemajuan dari kelompoknya itu melalui pengumpulan data yang terus-menerus sebelum, selama dan sesudah intervensinya. Kelompok bersama konselor membuat rancangan kegiatan kelompok untuk member

³³ Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung: Rizki Prees, 2009), hal. 84-85

perlakuan (*treatment*) untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Tahapan-tahapan dalam konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok yaitu:

1) Tahap permulaan

Tahap permulaan ini meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Kegiatan dan pertemuan itu diisi dengan menjajaki harapan para calon anggota dari kegiatan kelompok dan membantu mereka untuk menentukan sendiri apakah mereka akan mengikuti kelompok konseling itu. Pada tahap permulaan ini, kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok, pembiasaan terhadap struktur konseling kelompok dan penemuan perilaku yang akan diperbaiki. Asesmen diperlukan pada tahap ini, untuk memilih dan merinci komponen-komponen perilaku bermasalah yang perlu diperbaiki sebelum memberikan tindakan bantuan (*treatment*).

2) Tahap pelaksanaan: rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling

Asesmen, pemantauan dan penilaian merupakan proses yang berkesinambungan selama seluruh proses konseling, hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompok. Strategi-strategi kegiatan bantuan yang dapat digunakan dalam tahap pelaksanaan sebagai berikut:

- a) Penguatan kembali (*rainforcement*), penguatan kembali dan dukungan kelompok sangat penting artinya bagi konseli yang bersangkutan, apabila dia ingin mempertahankan keberhasilan.
- b) Kontrak kontingensi, menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan atau penghentian kegiatan dan kondisi-kondisi untuk menentukan pemberian hadiah. Kontrak ini biasanya digunakan untuk anak-anak.
- c) Pemberian contoh, pemberian contoh dalam bentuk peranan merupakan alat mengajar yang sangat kuat yang digunakan dalam konseling. Bertindak sebagai model perilaku melalui permainan peranan, konselor melatih konseling untuk menjadi model bagi rekan-rekannya dan bagaimana respon dari anggota kelompok lainnya.
- d) Gladi perilaku, hal ini sangat baik untuk mengajarkan keterampilan sosial. Para peserta tidak hanya mengetahui dan memahami apa yang harus mereka lakukan dan katakana, melainkan mereka dapat mencoba dan mendapat koreksi melalui balikan dari konselor. Hal-hal yang bisa dilakukan untuk gladi perilaku yaitu melatih, penataan kembali kognisi dan pemecahan masalah

3) Tahap akhir

Dalam tahap terakhir ini, konselor pertama-tama berusaha membantu konseli-konselinya untuk mengalihkan perubahan yang telah diperoleh konseli-konseli itu dalam kelompok kepada keadaan yang sebenarnya dalam lingkungan sehari-hari. Dalam tahap terakhir ini perlu pula diberikan latihan kepemimpinan dan kemandirian, pada tahap ini dilakukan asesmen dan penilaian akhir untuk mengetahui keberhasilan akhir dari kelompok konseling itu. Tahap akhir ini dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan supaya mengetahui sampai dimana perilaku-perilaku baru itu dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya dan juga dapat dilakukan pengamatan dan monitoring lanjut terhadap kehidupan konseli setelah kegiatan kelompok.³⁴

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa tahapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok ini ada tiga tahapan. Ketiga tahapan tersebutlah yang nantinya akan membantu konselor dalam memodifikasi kognitif dan perilaku konseli, sehingga perilaku tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan konseli. Konseli mampu mengenal dan menentang pola pikir yang merusak diri sendiri dan pemantauan diri mengenai perilaku atau kognisinya sendiri sebagai jalan untuk mendatangkan perubahan.

f. Penerapan Konseling CBT Setting Kelompok

1) Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan konseling memiliki sepuluh jenis layanan yang dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa dalam pengentasan permasalahan yang dialami klien serta membantu mengembangkan dan membentuk kemandirian, salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membentuk kemandirian adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno “Layanan bimbingan kelompok adalah layanan BK yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, karir/jabatan, dan pengambilan

³⁴ Rochman Natawidjaja, *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), cet.1, hal. 267-273

keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok”.³⁵

2) Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan memiliki tujuan tertentu agar tercapainya suatu hasil yang optimal dan pelaksanaannya dapat menjadi terarah dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuan bimbingan kelompok tersebut menurut Prayitno secara umum adalah “Berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan, sedangkan tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok tersebut yaitu membahas topik-topik tertentu yang menjadi permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta”.³⁶

Menurut pendapat tersebut bahwa bimbingan kelompok secara umum membantu siswa dalam menjalin komunikasi dengan siswa lainnya. Komunikasi yang dijalin tidak hanya sekedar bicara tetapi juga saling menghargai dan bertenggang rasa. Satu anggota kelompok berbicara maka anggota kelompok yang lainnya mendengarkan, memahami dan merespon dengan tepat.

Kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan diharapkan agar siswa mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kemandiriannya dalam hubungannya dengan orang lain. Pengembangan kemandirian siswa akan dapat terbentuk melalui layanan bimbingan kelompok dengan siswa bersikap baik dan saling bertenggang rasa dengan siswa lainnya. Bimbingan kelompok dimaksudkan agar siswa yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangannya sendiri, tidak sekedar meniru pendapat orang lain,

³⁵ Prayitno,dkk, *Pembelajaran melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*, (Jakarta: 2013), hal. 9

³⁶ Prayitno, *Seri Layanan Koneling L1-L9*, (Padang: UNP, 2004), hal. 3

mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakannya.

3) Komponen-komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tidak terlepas dari komponen yang membangun dan menghidupkan suasana kelompok. Menurut Prayitno komponen layanan bimbingan kelompok yaitu “Pemimpin kelompok dan anggota kelompok”.³⁷

a) Pemimpin kelompok (PK)

Pemimpin kelompok itu merupakan seorang konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Menurut Prayitno tugas pemimpin kelompok (PK) yaitu:

Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling, secara khusus pemimpin kelompok (PK) diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus tersebut.³⁸

Berdasarkan pendapat di atas, pemimpin kelompok diwajibkan untuk menjelaskan tentang kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan dan juga menghidupkan suasana kelompok. Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Seorang pemimpin kelompok yang melaksanakan layanan bimbingan kelompok memiliki berbagai karakteristik. Karakteristik tersebut di utarakan Prayitno yaitu:

- (1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana

³⁷ Prayitno, *Seri Layanan...*, hal. 3

³⁸ Prayitno, *Seri Layanan...*, hal. 4

interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, mengembirakan, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama bimbingan kelompok.

- (2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- (3) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberikan kesempatan, demokratis dan kompromistik dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.³⁹

Pendapat di atas menjelaskan bahwa untuk menjadi seorang pemimpin kelompok harus memiliki karakteristik tertentu yaitu mampu membentuk kelompok. Pemimpin kelompok harus berwawasan luas bukan hanya mengetahui satu bidang ilmu saja. Pemimpin kelompok harus mampu membentuk hubungan antar-personal yang hangat.

Pemimpin kelompok juga harus mempunyai keterampilan dan sikap yang memadai yang bisa mengayomi seluruh anggota kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki oleh pemimpin kelompok menurut Prayitno adalah:

- (1) Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan saling hubungan antar orang-orang di dalam suatu kelompok.
- (2) Kesiediaan menerima orang lain, yaitu orang-orang yang menjadi anggota kelompok tanpa pamrih pribadi.
- (3) Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya saling hubungan antar anggota kelompok.
- (4) Kesiediaan menerima berbagai pandangan dan sikap berbeda yang barangkali amat berlawanan terhadap pandangan pemimpin kelompok.

³⁹ Prayitno, *Seri Layanan...*, hal. 5-6

- (5) Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota kelompok.
- (6) Penimbunan dan pemeliharaan saling hubungan antar anggota kelompok.
- (7) Pengarahan yang teguh demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.
- (8) Keyakinan akan kemanfaatan proses dinamika kelompok sebagai wahana untuk membantu para anggota.
- (9) Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas yang dialami oleh pemimpin kelompok sendiri maupun para anggota kelompok.⁴⁰

Berdasarkan pendapat di atas bahwa seorang pemimpin kelompok harus memiliki keterampilan tertentu sehingga dapat menghidupkan suasana kelompok. Pemimpin kelompok harus terampil dalam mengenali dan mempelajari dinamika kelompok serta memiliki rasa humor yang dapat menghidupkan suasana kelompok. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut, adapun peran pemimpin kelompok (PK) menurut Prayitno yaitu:

- (1) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta, sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu terjadinya hubungan antara anggota-anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka, tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan, berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok, terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara, dan terbinanya kemandirian kelompok.
- (2) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa, dan bagaimana layanan bimbingan kelompok tersebut di laksanakan.
- (3) Pentahapan kegiatan bimbingan kelompok (BKp).
- (4) Penilaian segera (laiseg) hasil layanan bimbingan kelompok.
- (5) Tindak lanjut layanan.⁴¹

⁴⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal. 35

⁴¹ Prayitno, *Seri Layanan...*, hal. 7-8

Berdasarkan pendapat tersebut dijelaskan bahwa pemimpin kelompok memiliki peran terhadap kelancaran kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok terlebih dahulu membentuk kelompok dari peserta. Pemimpin kelompok memberikan penstrukturan dengan menjelaskan tentang bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok memimpin kegiatan bimbingan kelompok dan memberikan penilaian segera terhadap kegiatan kelompok yang telah dilaksanakan.

b) Anggota kelompok

Anggota kelompok merupakan komponen kedua dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno “Anggota kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diikuti dengan jumlah anggota 10-15 orang”.⁴² Para anggota kelompok ini berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Masing-masing anggota kelompok menerapkan teknik 3 M dalam konseling, yaitu mendengar, memahami, dan merespon dengan tepat dan positif, selain itu para anggota kelompok juga berperan dalam menganalisis dan berargumentasi terkait dengan topik pembahasan yang dibahas pada kegiatan bimbingan kelompok, selain pemimpin kelompok, anggota kelompok juga memiliki peranan. Peranan anggota kelompok menurut Prayitno yaitu:

- (1) Membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- (2) Mecurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- (3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu mencapai tujuan bersama.
- (4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhiya dengan baik.
- (5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- (6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.

⁴² Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, hal. 76

- (7) Berusaha membantu anggota lain.
- (8) Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- (9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.⁴³

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa tidak hanya pemimpin kelompok yang memiliki peranan tetapi anggota kelompok juga harus menjalankan perannya semaksimal mungkin agar suasana kelompok menjadi asyik. Anggota kelompok memiliki peranan penting dalam menghidupkan suasana kelompok dengan berkomunikasi terbuka sesama anggota kelompok. Anggota kelompok berperan aktif dalam membantu anggota lain dengan memberikan pendapat.

4) Tahap-Tahap CBT Setting Kelompok

Konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok ini memiliki beberapa tahapan. Dalam proses konseling, konselor kelompok selalu mengikuti kemajuan dari kelompoknya itu melalui pengumpulan data yang terus-menerus sebelum, selama dan sesudah intervensinya. Kelompok bersama konselor membuat rancangan kegiatan kelompok untuk memberi perlakuan (*treatment*) untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Tahapan-tahapan dalam konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok yaitu:

a) Tahap permulaan

Tahap permulaan ini meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Kegiatan dan pertemuan itu diisi dengan menjajaki harapan para calon anggota dari kegiatan kelompok dan membantu mereka untuk menentukan sendiri apakah mereka akan mengikuti kelompok konseling itu. Pada tahap permulaan ini, kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok, pembiasaan terhadap struktur konseling kelompok dan penemuan perilaku yang akan diperbaiki. Asesmen diperlukan pada tahap ini, untuk memilih dan merinci komponen-komponen perilaku bermasalah

⁴³ Prayitno, *Layanan Bimbingan...*, hal. 32

yang perlu diperbaiki sebelum memberikan tindakan bantuan (*treatment*).

b) Tahap pelaksanaan: rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling

Asesmen, pemantauan dan penilaian merupakan proses yang berkesinambungan selama seluruh proses konseling, hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompok. Strategi-strategi kegiatan bantuan yang dapat digunakan dalam tahap pelaksanaan sebagai berikut:

- (1) Penguatan kembali (*rainforcement*), penguatan kembali dan dukungan kelompok sangat penting artinya bagi konseli yang bersangkutan, apabila dia ingin mempertahankan keberhasilan.
- (2) Kontrak kontingensi, menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan atau penghentian kegiatan dan kondisi-kondisi untuk menentukan pemberian hadiah. Kontrak ini biasanya digunakan untuk anak-anak.
- (3) Pemberian contoh, pemberian contoh dalam bentuk peranan merupakan alat mengajar yang sangat kuat yang digunakan dalam konseling. Bertindak sebagai model perilaku melalui permainan peranan, konselor melatih konseling untuk menjadi model bagi rekan-rekannya dan bagaimana respon dari anggota kelompok lainnya.
- (4) Gladi perilaku, hal ini sangat baik untuk mengajarkan keterampilan sosial. Para peserta tidak hanya mengetahui dan memahami apa yang harus mereka lakukan dan katakan, melainkan mereka dapat mencoba dan mendapat koreksi melalui balikan dari konselor. Hal-hal yang bisa dilakukan untuk gladi perilaku yaitu melatih, penataan kembali kognisi dan pemecahan masalah

c) Tahap akhir

Dalam tahap terakhir ini, konselor pertama-tama berusaha membantu konseli-konselinya untuk mengalihkan perubahan yang telah diperoleh konseli-konseli itu dalam kelompok kepada keadaan yang sebenarnya dalam lingkungan sehari-hari. Dalam tahap terakhir ini perlu pula diberikan latihan kepemimpinan dan kemandirian, pada tahap ini dilakukan asesmen dan penilaian akhir untuk mengetahui keberhasilan akhir dari kelompok konseling itu. Tahap akhir ini dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan supaya mengetahui sampai dimana perilaku-perilaku baru itu dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya dan juga dapat dilakukan pengamatan

dan monitoring lanjut terhadap kehidupan konseli setelah kegiatan kelompok.⁴⁴

Berdasarkan pendapat tersebut dipahami bahwa kegiatan bimbingan kelompok di akhiri dengan mengajukan pertanyaan kepada anggota kelompok. Anggota kelompok menjawab pertanyaan tersebut agar bimbingan kelompok dapat diakhiri. Anggota kelompok dan pemimpin kelompok membahas kapan pertemuan selanjutnya dilakukan.

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan yang terdapat di dalam latar belakang di atas didapatlah sebuah kesimpulan sementara atau hipotesis, yaitu:

H_1 = Pendekatan konseling *Cognitif Emotive Behaviour Therapy* tidak berpengaruh untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja di SMAN 1 Sungai Tarab

H_0 = Pendekatan konseling *Cognitif Emotive Behaviour Therapy* berpengaruh untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja di SMAN 1 Sungai Tarab.

C. Definisi Operasional

Agar tidak menimbulkan kesalahpahaman mengenai judul penelitian ini, maka perlu dijelaskan pengertian istilah berikut:

Konseling CBT Menurut Aaron T. Back (dalam Wahid Suharmawan) CBT sebagai “pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang”⁴⁵.

Adapun permasalahan yang dialami konseli diantaranya prestasi belajar menurun, keterkaitan pacaran dengan seks, seperti berciuman, berpelukan, berpegangan tangan di muka umum. pendekatan CBT yang penulis maksud

⁴⁴ Rochman Natawidjaja, *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), cet.1, hal. 267-273

⁴⁵ Wahid Suharmawan, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, Artikel Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pusat Referensi Konseling, (Desember 2012), hal 1

adalah dengan menggunakan teknik-teknik CBT diantaranya memahami makna istimewa, menantang absolut, *retribution*, distorsi pelabelan, *datacatastrophizing*, menantang pikiran semua atau tidak sama sekali, listing berlebihan atau kekurangan, latihan kognitif, d) membuat interpretasi alternatif⁴⁶. Konseling CBT penulis maksud disini adalah konseling dengan teknik menantang absolut, menantang pikiran semua atau tidak sama sekali, latihan kognitif, membuat interpretasi.

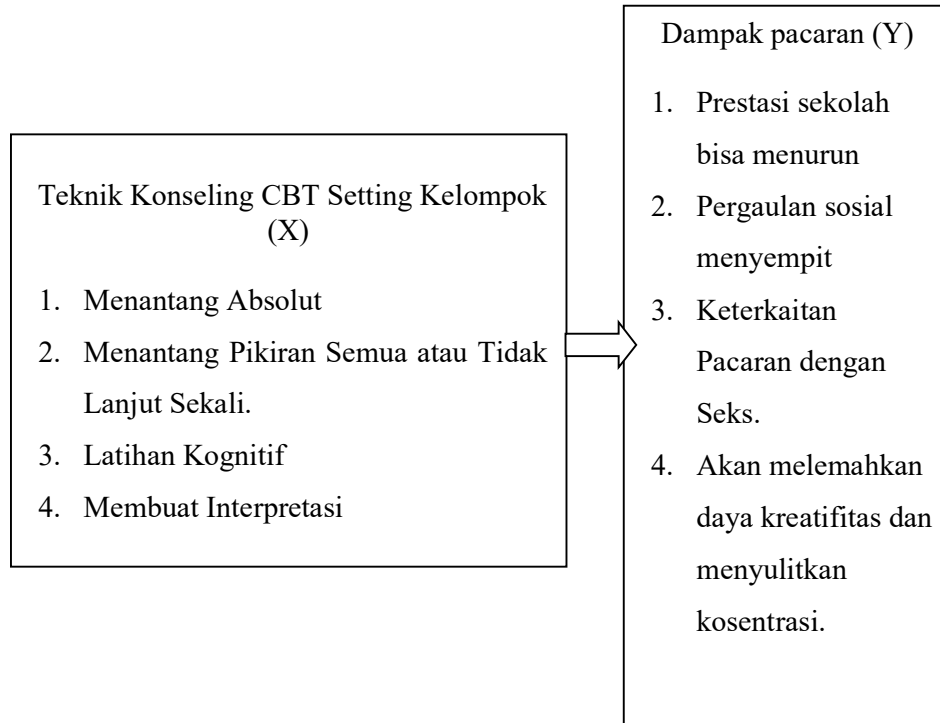
Dampak Pacaran adalah “Pacaran yang dijalani oleh remaja berpengaruh buruk bagi bagi seseorang”⁴⁷. Ada 8 macam dampak pacaran diantaranya: a) prestasi belajar bisa menurun, b) pergaulan sosial menyempit, keterkaitan pacaran dengan seks, c) penuh masalah sehingga berakibat stress, d) kebebasan pribadi berkurang, e) melatih kemunafikan, f) menjadikan panjang angan-angan, g) menjadikan hidup boros, h) akan melemahkan daya kreatifitas dan menyulitkan kosentrasi⁴⁸. Dampak pacaran yang penulis maksud yaitu pengaruh dampak pacaran terhadap siswa seperti: (a) prestasi bisa belajar menurun (b) pergaulan sosial menyempit, (c) keterkaitan pacaran dengan seks, (d) Akan melemahkan daya kreatifitas dan menyulitkan kosentrasi.

⁴⁶ Darimis, *Model-Model Konseling*, (STAIN Batusangkar Press, 2014)

⁴⁷ Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, hal.45

⁴⁸ Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, hal. 45-46

D. Kerangka Berpikir



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh signifikan pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran di SMAN 1 Sungai Tarab?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2016 di SMAN 1 Sungai Tarab.

D. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode eksperimen. Sanapiah Faisal mengemukakan pengertian penelitian eksperimen yaitu:

Suatu metode yang sistematis dan logis untuk menjawab pertanyaan, dalam hal ini peneliti memanipulasikan dan logis untuk menjawab pertanyaan, dalam hal ini peneliti memanipulasikan suatu stimuli, *treatment* atau kondisi-kondisi ekperimental, kemudian mengobservasi pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis.⁴⁹

Moh. Kasiram mengatakan penelitian eksperimen adalah “Model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian

⁴⁹Sanapiah Faisal, *Metode penelitian pendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hal.

mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”.⁵⁰ Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat dipahami eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh X (teknik CBT dengan setting kelompok) terhadap Y (dampak pacaran). Apakah benar pendekatan konseling CBT berpengaruh untuk mengatasi dampak pacaran.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre-Eksperimental*. “*Pre-Eksperimental*, yaitu penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok saja. Ini berarti bahwa dalam tipe penelitian tidak ada kelompok control”.⁵¹ Jadi penelitian pre eksperimen adalah metode eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok saja, tidak memiliki kelompok kontrol .

Tipe *Pre-Eksperimental Design* yang penulis gunakan adalah *the one group pretest – post test design*.

Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap. Pertama melaksanakan pretest untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. Kedua memberikan perlakuan (X). Ketiga melakukan posttest untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.⁵²

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa pada tipe *one group pretest – posttest design* hanya ada satu kelompok, tidak menggunakan kelompok kontrol. Proses pelaksanaannya dengan melalui tiga tahap yaitu pretest, perlakuan dan posttest. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

⁵⁰Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010), hal. 211

⁵¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Padang: UNP Press, 2013), h. 77

⁵² Muri Yusuf, *Metode ...* h. 180

Tabel 1
Model Pra-Eksperimen

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| O ₁ | X | O ₂ |

Maksud dari rancangan di atas adalah penulis akan melakukan penelitian dengan cara mengobservasi satu kelompok eksperimen. Kemudian diberikan *pretest* (O₁), untuk mengukur dampak pacaran pada siswa. Setelah itu diberikan *treatment* (X) kepada kelompok eksperimen, lalu diberikan *posttest* (O₂) untuk mengukur dampak pacaran pada siswa yang menjadi peneliti. Penulis membandingkan O₁ dan O₂ untuk dapat diketahui seberapa besarnya dampak pacaran pada siswa. Perbandingan dilakukan dengan cara menganalisis hasil *Pre-test* dan *Post-test*, berupa hasil skala yang telah diberikan kepada subjek penelitian. Perbandingan ini dilakukan untuk mengetahui atau melihat berpengaruh secara signifikan atau tidak konseling CBT Setting Kelompok untuk mengatasi dampak pacaran.

1. Subjek Penelitian

a. Subjek

Menurut M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan almansyur subjek adalah “ Individu-Individu (manusia atau binatang) yang dilibatkan dalam sebuah kajian⁵³ Berdasarkan pendapat diatas maka subjek dalam penelitian ini adalah kelas X yang berjumlah 10 orang siswa di SMAN 1 Sungai Tarab. Subjek dalam penelitian ini diambil sesuai dengan tingkat dampak negatif pacaran pada siswa sebelum diberikan perlakuan. Jadi yang akan penulis teliti adalah siswa yang terkena dampak pacaran dengan konseling CBT, dan akan diambil berdasarkan hasil pengolahan skala Likert.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa kelas X yang termasuk terkena dampak

⁵³ M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan Almansyur, *Petunjuk Praktis Penellitian*, (Malang: UIN Malang, 2009) hal.4

pacaran. Adapun siswa-siswa yang terkena dampak pacaran adalah sebagai berikut:

**Daftar Nama Siswa yang Terkena Dampak Pacaran
Kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab
Sebelum diberikan Treatment
(Pretes)**

| No | Kode Siswa | Skor | Kategori Dampak |
|----|------------|------|-----------------|
| 1 | RR | 121 | Besar |
| 2 | MH | 121 | Besar |
| 3 | SAP | 128 | Besar |
| 4 | WMR | 111 | Besar |
| 5 | RRP | 122 | Besar |
| 6 | EPU | 117 | Besar |
| 7 | AF | 118 | Besar |
| 8 | SF | 115 | Besar |
| 9 | BS | 112 | Besar |
| 10 | AY | 106 | Sedang |

Pemilihan subjek penelitian, dalam hal ini didasarkan pada hasil wawancara dan data yang peneliti dapatkan dari siswa SMAN 1 Sungai Tarab. Didapatkan data bahwa terdapat sembilan orang siswa yang tergolong besar, dan satu orang siswa yang tergolong sedang.

2. Alat Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian tentu banyak cara yang dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk memperoleh data penelitian. Pada penelitian ini penulis memakai skala likert. Dalam penelitian ini, maka skala yang diberikan berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang berisi seputar sikap siswa dalam belajar. Sebelum data diolah maka masing-masing item jawaban dari skala diberi bobot atau skor terlebih dahulu, baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Skor yang digunakan untuk melihat dampak pacaran pada siswa di SMAN 1 Sungai Tarab adalah:

Tabel 2
Alternatif Jawaban Angket dan Bobot
Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban

| Jawaban | Item Positif | Item Negatif |
|--------------|--------------|--------------|
| Sangat Besar | 5 | 1 |
| Besar | 4 | 2 |
| Sedang | 3 | 3 |
| Kecil | 2 | 4 |
| Sangat Kecil | 1 | 5 |
| | | |

Pola yang digunakan dalam penyusunan angket ini merujuk pada pola Likert, menurut Syofian Siregar “skala Likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5,4,3,2, dan 1, sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4, dan 5. Bentuk jawaban skala Likert terdiri dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju”.⁵⁴

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa skala likert ini mempunyai dua bentuk pernyataan, yaitu berbentuk positif dan berbentuk negatif. Bentuk jawabannya terdiri dari lima pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan ragu-ragu.

Setelah diperoleh persentase jawaban, dilakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori terhadap dampak pacaran siswa kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab. Menurut Nana Sudjana, ”dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil”⁵⁵. Dalam penelitian ini memiliki rentang skor 1-5 dengan kategori terhadap dampak pacaran siswa sangat tinggi, tinggi, kurang, rendah dan sangat rendah. Jumlah item angket terhadap dampak pacaran siswa kelas X sebanyak 32 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

⁵⁴Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 138

⁵⁵Nana Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 1996), hal.47

- a. Skor maksimum $5 \times 32 = 160$

Keterangan: skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah angket keseluruhan yang berjumlah 32 item dan hasilnya 160

- b. Skor minimum $1 \times 32 = 32$

Keterangan: skor minimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah angket keseluruhan yang berjumlah 32 item dan hasilnya 32

- c. Rentang $160 - 32 = 128$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item angket.

- d. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan (selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah).

- e. Panjang kelas interval $128 : 5 = 26$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tabel 3
Klasifikasi Skor Dampak Pacaran Siswa Kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab

| No. | Interval Skor | Kategori |
|-----|---------------|--------------|
| 1. | 140-166 | Sangat Besar |
| 2. | 113-139 | Besar |
| 3. | 86-112 | Sedang |
| 4. | 59-85 | Kecil |
| 5. | 32-58 | Sangat Kecil |

3. Validasi

Instrumen yang digunakan dalam melakukan penelitian haruslah sebuah instrumen yang dapat menghasilkan data yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Oleh sebab itu instrumen yang digunakan dalam penelitian haruslah sebuah instrumen yang valid.

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁵⁶ Berdasarkan kutipan tersebut dapat dilihat bahwa sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur, yaitu mengukur apa yang menjadi tujuan penelitian tersebut.

4. Desain Eksperimen

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini ada beberapa langkah, yaitu:

- a. Menyusun instrumen yang akan digunakan untuk pemberian *pre-test* dan *Post-test* yang berupa skala.
- b. Melakukan *pre-test* yaitu memberikan tes berupa pernyataan atau pertanyaan tentang dampak pacaran kepada seluruh siswa kelas X sebelum diberikan konseling CBT setting kelompok.
- c. Melakukan *post-test*, yaitu memberikan skala kembali kepada kelompok eksperimen tentang dampak Pacaran.
- d. Mengolah dan menganalisis data

E. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Syofian Siregar pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumusan tertentu. Pengolahan data meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. *Editing*
Editing adalah proses pengecekan atau memeriksa data yang telah berhasil dikumpulkan dengan tujuan untuk mengoreksi kesalahan dan kekurangan data, berkaitan dengan kelengkapan isian.
- b. *Codeing*

⁵⁶ Sugiyono, *Metode...h.173*

Codeing adalah kegiatan pemberian kode tertentu tiap-tiap data yang termasuk kategori, yang bertujuan untuk mengelompokkan data sesuai dengan aspek yang diteliti yaitu regulasi diri mahasiswa.

c. *Tabulasi*

Tabulasi adalah proses penempatan data kedalam bentuk tabel yang telah diberi kode sesuai dengan kebutuhan analisis.⁵⁷

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa teknik pengolahan data menggunakan tiga cara yaitu, *editing* merupakan proses pengecekan atau pemeriksaan data yang berhasil dikumpulkan yang tujuannya mengoreksi kesalahan dan kekurangan data, *codeing* merupakan proses pemberian kode yang termasuk kategori regulasi diri, dan tabulasi merupakan proses penempatan data dalam bentuk tabel yang telah diberi kode dan selanjutnya data diolah menggunakan rumus.

2. Teknik Analisi Data

Analisis data merupakan tahap yang penting dalam penyelesaian suatu kegiatan penelitian ilmiah. Data yang telah terkumpul tanpa dianalisis menjadi sulit dimaknai. Oleh karena itu, analisis data dilakukan untuk memberi arti, makna dan nilai yang terkandung di dalam data. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antar masalah penelitian dapat dipelajari dan diuji. Analisis data adalah :

Proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁵⁸

⁵⁷ Sofyian Siregar, *Statistik...*, h. 206

⁵⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, hal. 335

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik bertujuan untuk membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji-t (*t-tes*), dengan cara mengikuti langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test post-test design*, penulis paparkan sebagai berikut:

Adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rerata *pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji –t seperti berikut ini:

$$t_o = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

- a. Mencari *Mean* dari *Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

- b. Mencari *deviasi standar* dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- c. Mencari standard Error dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

- d. $df = N - 1$

Keterangan;

- MD : Mean of Difference nilai rata-rata hitung dari beda / selisih antara skor variabel I dan skor variabel II
 $\sum D$: Jumlah beda / selisih antara skor variabel I (variabel X) dan skor Variabel II (Variabel Y)
 N : *Number of cases* = jumlah subjek yang kita teliti
 SE_{MD} : Standar Error (standar kesesatan) dari Mean of difference
 SD_D : Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor Variabel II.⁵⁹

⁵⁹Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hal. 305-306

Selanjutnya melakukan perbandingan antara t_o dan t_t dengan patokan sebagai berikut:

- a. Jika t_o lebih besar atau sama dengan t_t maka hipotesis nihil ditolak sebaliknya hipotesis alternatif diterima. Berarti antara kedua variabel yang sedang diselidiki terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika t_o lebih kecil dari pada t_t maka hipotesis nihil diterima, sebaliknya hipotesis alternatif ditolak. Berarti bahwa perbedaan antara variabel I dan II itu bukanlah perbedaan yang berarti atau bukan perbedaan yang signifikan.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis statistik dilakukan karena data yang akan diolah merupakan data subjek. Analisis statistik bertujuan untuk menguji hipotesis statistik apakah hipotesis yang hanya diuji dengan data subjek .

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Studi Pendahuluan

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Penelitian yang penulis lakukan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan konseling CBT setting kelompok untuk mengatasi dampak pacaran di SMAN 1 Sungai Tarab.

Pada bab ini penulis menyajikan hasil dari penelitian penulis yang mengungkap tentang dampak pacaran siswa dan bagaimana pengaruh konseling CBT setting kelompok untuk mengatasi dampak pacaran. Sampel yang penulis ambil yaitu 10 orang siswa kelas X.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Terkait dengan permasalahan dampak pacaran siswa. Penulis menyajikan hasil penelitian yang mengungkap tentang dampak pacaran siswa melalui konseling CBT setting kelompok. Penulis melakukan *pretest* pada kelompok subjek. Adapun hasil klasifikasi skor dampak pacaran siswa di SMAN. Data hasil pengolahan skala dampak pacaran siswa pada saat *pretest* yang penulis lakukan dapat dirincikan sebagai berikut.

Tabel 4
Inisial Siswa Skor Pengaruh Konseling CBT
Terhadap Dampak Pacaran
Kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab Sebelum diberikan *Treatment*
(*Pretest*)

| No | Kode Siswa | Skor | Kategori Dampak |
|----|------------|------|-----------------|
| 1 | RR | 121 | Besar |
| 2 | MH | 121 | Besar |
| 3 | SAP | 128 | Besar |
| 4 | WMR | 111 | Sedang |

| | | | |
|----|-----|-----|--------|
| 5 | RRP | 122 | Besar |
| 6 | EPU | 117 | Besar |
| 7 | AF | 118 | Besar |
| 8 | SF | 115 | Besar |
| 9 | BS | 112 | Sedang |
| 10 | AY | 106 | Sedang |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data dampak pacaran siswa kelas X, terdapat 8 orang siswa berada pada kategori dampak pacaran besar, ada 2 orang siswa berada pada kategori dampak pacaran sedang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pretest* berikut ini:

Tabel 5
Tabel Frekuensi Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran
(Pretest)
N=10

| No | Interval Skor | Kategori Dampak Pacaran | f | % |
|--------|---------------|-------------------------|----|------|
| 1 | 140-166 | Sangat Besar | - | - |
| 2 | 113-139 | Besar | 7 | 70% |
| 3 | 86-112 | Sedang | 3 | 30% |
| 4 | 59-85 | Kecil | - | - |
| 5 | 32-58 | Sangat Kecil | - | - |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

2. Rencana Layanan/*Treatment*

Setelah penulis menetapkan subjek penelitian maka langkah selanjutnya ialah merencanakan konseling CBT Setting Kelompok yang dilaksanakan untuk mengatasi dampak pacaran pada siswa. Pelaksanaan *treatment* sebanyak enam kali pertemuan, yaitu pada tanggal 12 Februari 2016, 13, 14, 15, 16 dan 17 Februari 2016.

3. Pelaksanaan Layanan/*Treatment*

a. *Treatment* 1

Sebagai seorang peneliti sebelum melakukan penelitian di lapangan, tentu terlebih dahulu membutuhkan rancangan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan *treatment* berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Pada *treatment* ini penulis mengemukakan topik

mengenai “Prestasi sekolah menurun ”. Alasan penulis memilih topik tersebut yaitu agar siswa memahami terlebih dahulu tentang bagaimana akibat dari pacaran dari segi aspek belajar dan akibat yang timbul bagi dirinya. Hal ini pun didukung dengan informasi dari Guru Bk di SMAN 1 Sungai Tarab yang menyatakan siswa 10 orang tergolong terkena dampak pacaran terutama pada indikator prestasi sekolah menurun. Pada konseling CBT Setting Kelompok ini penulis mempersiapkan tempat pelaksanaan layanan, RPL dan presensi anggota kelompok.

Pada *treatment* pertama ini dihadiri oleh 10 orang anggota kelompok 6 orang laki-laki dan 4 orang perempuan, kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 12 Februari 2016 pada pukul 09.30-10.20 WIB di ruangan BK selama 50 menit. Pada *treatment* pertama ini dilakukan permainan pengakraban tepuk konsentrasi dan pembukaan diri bagi setiap anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pelaksanaan secara teknisnya dapat dilihat dari langkah-langkah CBT sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Pada *treatment* pertama ini penulis melakukan pembentukan kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok. Setelah itu peneliti melihat permasalahan anggota kelompok sesuai dengan assesment yang penulis lakukan terlebih dahulu dengan menggunakan menggunakan aangket skala dampak pacaran pada siswa di SMAN 1 Sungai Tarab.

Pada tahap kegiatan kali ini pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan tentang “Prestasi sekolah bisa menurun”. pemimpin kelompok memberikan pertanyaan

terbuka seputar tentang dampak pacaran yaitu “Prestasi sekolah menurun”. Seperti menggunakan pertanyaan terbuka apa yang anda rasakan, apa yang terjadi, dan bagaimana bisa terjadi Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan menjelaskan secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:

Apa itu pacaran? Dalam hal ini peneliti sengaja menggunakan pertanyaan seperti itu dengan alasan agar peneliti tahu bagaimana pendapat dari anggota kelompok. Anggota kelompok secara aktif menyampaikan pendapat mereka misalnya saja peserta RR yang menyatakan bahwa “pacaran adalah suatu hubungan antara lawan jenis yang mempunyai perasaan” Siswa RR menganggap tidak mempunyai pacar dianggap cupu dan kurang pergaulan oleh teman-temannya. tidak hanya RR, BS juga berpendapat seperti yang dikatakan oleh RR “zaman sekarang sudah tidak zaman lagi buk jika tidak punya pacar”. Seperti pada peserta EPJ juga mengatakan pacaran adalah *trend* nya masa kini, jika tidak punya pacar berarti ia tidak normal. Dari 10 orang anggota hanya satu yang *fifty-fifty*. Adapun diantara mereka berpendapat pacaran tidak selalu mengganggu belajar, bahkan sebaliknya pacaran menimbulkan banyak manfaat seperti: Catatan dibuatkan oleh pacar, ketika ujian pacar pun yang mencontekkan hasil ujian, dan ketika ada PR pun pacar yang mengerjakan PR pasangannya. Seperti pada kalimat yang diutarakan oleh RR dan juga WMR” Semua orang yang punya pacar selalu merasa senang dan hebat dengan apa yang

dilakukan pacarnya”. Disinilah peneliti menggunakan teknik-teknik CBT yaitu:

a) Menantang Absolut

Pada teknik ini peneliti menentang pernyataan konseli dengan menggunakan teknik CBT yaitu menantang Absolut, yang mana peneliti menggunakan kata-kata yang menantang dengan menggunakan kata “semua orang”. Seperti yang dikatakan oleh RR dan WMR yang mengatakan “Semua orang yang mempunyai pacar selalu merasa senang dan hebat dengan apa yang dilakukan oleh pasangannya seperti, PR yang dikerjakan, diberikan contekan saat ujian dan lain-lain. Disini peneliti mulai menantang pernyataan yang disampaikan RR dan WMR dengan kalimat “Apakah memang benar semua orang yang berpacaran akan merasa senang dan akan merasa hebat apabila segala aktifitas belajarnya pacar yang mengerjakan?”, pernyataan peneliti pun ditanggapi oleh EPJ seperti”Tidak selalu buk! Mungkin hanya beberapa orang saja yang merasakan hal seperti itu”! karena tergantung bagaimana mereka lihai untuk merayu pasangannya masing-masing. Peneliti pun menanggapi kembali pernyataan EPJ” Menurut saudara apakah hal tersebut akan berdampak baik bagi saudara ataupun pacar saudara? Dan apakah dengan cara merayu pun saudara sudah merasa hebat dengan kondisi hasil belajar saudara yang meningkat tetapi pacar saudara yang mengerjaknya. AY menanggapi pernyataan peneliti” tidak selalu berpacaran akan menghasilkan dampak yang baik, bagaimana jika pacar tersebut tidak mampu untuk mengikuti semua yang kita inginkan dan bahkan yang ia inginkan hanya untuk bermain-main saja?apakah waktu

belajar tidak terganggu? Bahkan akan berdampak menurunnya prestasi sekolah.

b) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali

Peneliti menantang pikiran-pikiran yang mengatakan pacaran tidak berdampak buruk pada hasil belajar bahkan peneliti menentang kognitif-kognitif yang salah tentang pacaran. Karena dari beberapa siswa yang berpacaran banyak prestasi belajarnya menurun, dan melemahnya kreatifitas, karena pikiran mereka hanya tertuju kepada pasangannya saja.

c) Latihan Kognitif

Pada hal ini peneliti meminta siswa agar memikirkan atau membayangkan apa akibatnya jika mereka terlalu fokus untuk pacaran dan apa dampaknya seperti membayangkan apa yang akan terjadi kedepannya terutama pada hasil belajarnya apabila ia selalu fokus dalam pacaran dan juga apa dampak buruk bagi dirinya untuk kedepannya nanti. Disini peneliti menggunakan pengalam orang lain sebagai acuan bagi siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Seperti seorang anak SMA dikeluarkan dari sekolah karena prestasi belajarnya menurun dan akhirnya tinggal kelas. Hal tersebut diakibatkan ia terlalu fokus dalam pacaran sehingga berdampak buruk bagi dirinya.

d) Membuat Interpretasi Alternatif

Pada teknik ini peneliti memberikan interpretasi kepada siswa. Yang mana salah satu dari siswa menyatakan “ Jika tidak punya pacar maka ia cupu dan ketinggalan zaman”. Maka Interpretasi alternatifnya adalah:

(1) “saya akan lebih baik jika tidak punya pacar”

(2) “saya tidak mau terpengaruh apabila teman-teman saya mengejek saya”

(3) “tujuan saya hanya belajar demi orang tua saya”

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti menggunakan strategi-strategi kegiatan bantuan pada anggota kelompok.

a) Penguatan kembali(*reinforcement*)

Pada tahap ini peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apa saja yang telah dicapai dengan adanya *treatment* yang telah diberikan pada tahap permulaan. Pada hal ini anggota kelompok merasa apa yang telah diberikan sangat berguna bagi anggota kelompok. Dan para anggota kelompok pun mengalami perubahan pemikiran mereka maupun prilaku yang dihasilkan, seperti pada sebelumnya anggota kelompok menganggap pacaran tidak akan menurunkan hasil belajarnya sekarang mereka berfikir pacaran memang membuat mereka malas belajar, sehingga berdampak pada prestasi belajar mereka yang menurun. Setelah peneliti melihat perubahan yang terjadi pada anggota kelompok peneliti memberikan penguatan kembali seperti “Apa yang adik-adik lakukan sangatlah bagus”!pertahankan pikiran-pikiran yang positif pada diri adik-adik.

b) Kontrak Kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok. Seperti merubah perilaku yang awalnya negatif menjadi positif, pikiran-pikiran yang negatif terhadap pacaran menjadikan pikiran-pikiran yang positif.

c) Pemberian contoh

Pada tahap ini peneliti memberikan contoh pada anggota kelompok dengan cara memberikan berupa pengalaman orang lain, yang mana dalam hal ini seseorang yang berinisial FRY mengalami dampak pacaran yang bisa dikatakan serius. Karena ia terlalu fokus pada pacarnya maka hasil belajarnya menurun drastis sehingga ia dikeluarkan dari sekolah.

3) Tahap Akhir

Pada tahap penulis mulai menilai anggota kelompok dengan menanyakan bagaimana perasaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini. Anggota kelompok menyatakan bahwa mereka senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini, selain itu juga menambah wawasan baru bagi anggota kelompok.

b. *Treatment 2*

Treatment ke 2 ini penulis laksanakan hari Rabu pada tanggal 13 Februari 2016 pukul 09.10 WIB – 10.00 WIB di ruangan BK sesuai kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* kedua ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menggali kembali mengenai pemahaman anggota kelompok terhadap bimbingan kelompok ini serta menggunakan pertanyaan terbuka agar peneliti tahu kondisi anggota kelompok yang mengalami masalah dalam pacaran. Sebelum peneliti melanjutkan konseling CBT dengan setting kelompok, pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan rangkaian nama demi menghangatkan

suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Pergaulan sekolah menyempit karena pacaran”. Pada tahap ini anggota kelompok mengemukakan pendapat mereka mengenai topik ini. Hal ini sesuai dengan hasil *assessment* siswa yang tergolong terkena dampak pacaran berupa angket. Pemimpin kelompok mencoba memberikan *feedback* kepada anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok bisa dihidupkan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan menjelaskan secara umum tentang pacaran serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas dalam topik pacaran ini, yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT yaitu:

a) Menentang Absolut

Pada langkah CBT ini peneliti menanyakan seputar pacaran kepada peserta kelompok. Tujuannya agar proses konseling CBT dengan setting kelompok ini terungkap permasalahan yang sebenarnya terjadi pada anggota kelompok. Seperti yang peneliti pertanyakan “apakah menurut adik-adik pacaran membuat pergaulan sosial menyempit? MH menyatakan “ Punya pacar selalu membuat saya membatasi pergaulan dengan teman-teman saya, karena pacar saya ingin waktunya hanya untuk saya”. Pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Peneliti menanggapi pernyataan MH dan siswa-siawa lainnya “apakah benar pacar membatasi pergaulan adik-adik?. EPU menanggapi pacaran ada yang menjadikan

pergaulan kita terbatas dan ada pula tidak. Peneliti menanggapi pernyataan dari siswa yang mengeluarkan pendapat tentang dampak pacaran”Dari pemaparan siswa tadi lebih dominan pacaran menjadikan pergaulan kita terbatas. Karena dengan adanya pacar maka kita hanya terfokus hanya kepacar saja. RR menanggapi langsung dengan pernyataan”Iya bukk... pacaran menjadikan pergaulan terbatas, dan dampak lainnya. Peneliti mengambil kesimpulan pada dasarnya siswa mengalami dampak pacaran dikarenakan adanya pengaruh kognitif-kognitif yang salah serta persepsi-persepsi yang salah sehingga menimbulkan pola tingkah laku yang tidak sesuai.

b) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali.

Peneliti menentang pemikiran-pemikiran atau distorsi-distorsi yang negatif seperti pada siswa yang menyatakan pacaran tidak akan menjadikan pergaulan menyempit. Dalam kondisi yang telah disampaikan oleh teman-temannya bahwa pacaran membatasi pergaulan. Karena pada dasarnya pasangan mereka hanya meminta waktu untuk berdua saja.

c) Latihan Kognitif

Pada teknik ini peneliti meminta siswa membayangkan bagaimana ketika mereka diminta oleh pasangannya hanya untuk menyediakan waktu hanya berdua saja, tanpa menghiraukan temannya, disini peneliti meminta siswa membayangkan apa akibatnya jika siswa tersebut putus dan temannya-temannya tidak mau berteman denganya lagi. Karena sebelumnya ketika mereka pacaran pasangannya tidak memperbolehkan waktunya terbagi dengan teman-temannya yang lain.

d) Membuat Interpretasi Alternatif

Pada hal ini peneliti memberikan Interpretasi alternative perilaku seperti:

- (1) “saya tidak mau teman-teman saya meninggalkan saya hanya demi pacar saya”
- (2) “jodoh yang baik adalah untuk orang yang baik pula”
- (3) “saya hanya butuh orang yang bisa membawa saya agar bisa bersosialisasi dan mempunyai teman lebih banyak lagi.

2) Tahap Pelaksanaan:

a) Penguatan Kembali

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa kalimat-kalimat pujian kepada para anggota kelompok yang telah mulai berusaha berubah pola pikir serta tingkah lakunya yang selama ini salah.

b) Kontrak Kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku seperti apa yang harus dilakukan oleh para anggota kelompok. Seperti” saya harus harus lebih mementingkan pertemanan saya ketimbang urusan pacar. Karena yang akan membantu saya ketika lagi kesusahan adalah teman saya bukan pacar saya. Dengan adanya teknik ini bertujuan agar anggota kelompok yang terkena dampak pacaran ini bisa merubah pola pikir dan tingkah laku yang dihasilkan dari pola pikir yang salah.

c) Pemberian contoh

Dalam hal ini peneliti memberikan contoh berupa pengalaman orang lain yang kasusnya berdampak pacaran. Contohnya peneliti memberikan contoh dengan memakai inisial orang lain yaitu SL yang dimana SL meninggalkan temannya demi pacarnya, sehingga SL pun ketika putus

dikucilkan oleh teman-temannya, karena dulunya teman-temannya merasa dilukpakan, sehingga pada akhirnya ia pindah dari sekolah tersebut dengan alasan ia merasa tidak betah di sekolah lamanya. Dalam tahap berguna untuk melatih koginitifnya yang selama ini salah.

3) Tahap Akhir

Pada tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan tadi. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

c. *Treatment 3*

Treatment ke 3 ini penulis laksanakan pada hari Minggu tanggal 14 Februari 2016 pukul 08.30 WIB – 09.15 WIB di ruangan BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ketiga ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap permulaan

a) Menantang Absolut

Apa dampak seks bebas? Peserta EPU menyatakan seks bebas salah satunya “hamil diluar nikah” Peserta SF menyatakan “masa depan akan hancur”. Peserta RRP menyatakan “ Tidak selalu pacaran itu mendekati seks”, jika hanya berpegangan tangan saja itu sudah biasa dilakukan oleh orang yang berpacaran Terkenanya HIV dan mengakibatkan kematian”. Peneliti menanggapi pernyataan RRP” Tidak Selalu? Apakah benar pacaran yang dilakukan orang tidak mendekati seks, dan apakah pegangan tangan

itu menurut saudara adalah awal mendekati seks?MH menanggapi pernyataan peneliti”Kemungkinan Iya,,”!

b) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali

Disini peneliti menentang pikiran-pikiran yang salah dari siswa-siswa yang menyatakan pacaran tidak selalu mendekati seks, dan pegangan tangan adalah hal biasa saja. Karena dari informasi konselor pacaran yang dilakukan oleh siswa-siswa banyak diluarbatas dan awalnya pun pegangan tangan.

c) Latihan kognitif

Dalam hal ini peneliti meminta untuk membayangkan apa yang akan terjadi jika siswa pacaran pegangan tangan sudah biasa, apa akibatnya jika pacraan mereka melbihi dan melakukan sesuatu yang lebih. Contohnya hamil diluar nikah. Tujuannya agar siswa dapat melatih kognitifnya, agar terhindar dari dampak pacaran yang diluar batas.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Penguatan kembali

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa kalimat pujian-pujian terhadap perubahan perilaku yang dilakukan oleh anggota kelompok. Karena dengan adanya teknik konseling CBT dengan *treatmen* yang dilakukan oleh peneliti sangat memabantu anggota kelompok untuk merubah kognitif-kognitifnya yang keliru sehingga berdampak pada tingkah lakunya sehari-hari.

b) Kontrak kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perubahan seperti apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok agar anggota kelompok terhindar dari dampak pacaran tersebut.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan tadi. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan kesannya tentang kegiatan ini. Berdasarkan pengamatan penulis dan pengakuan siswa yang bersangkutan mereka terlihat gembira dan senang bisa terlibat dalam kegiatan ini. Kemudian kegiatan diakhiri dengan berdo'a serta ucapan salam.

d. *Treatment 4*

Treatment ke 4 ini penulis laksanakan pada hari Senin 15 Februari 2016 pukul 09.10 WIB – 10.10 WIB di ruangan BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* keempat ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengulas sepintas mengenai pengertian bimbingan kelompok ini, selanjutnya menjelaskan lagi asas serta tujuan dari kegiatan ini.

Tahap ini dimulai oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Akan melemahkan daya kreatifitas dan menyulitkan konsentrasi, karena pikiran mereka hanya tertuju kepada pasangannya saja”. Pemimpin kelompok dan anggota

kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan menjelaskan secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:

a) Menantang Absolute

Peneliti menanyakan kepada siswa-siswa yang ada di kelompok dengan pertanyaan "Menurut adik-adik pacaran itu akan berdampak dari topik tadi"? SF menanggapi pertanyaan peneliti "Tidak selalu pacaran mengakibatkan melemahnya daya kreatifitas siswa, karena pikiran mereka mereka hanya tertuju kepada pasangan saja. RR menanggapi pernyataan

(1) Apa penyebabnya prestasi belajar adik-adik menurun?

Peserta BS menyatakan "Karena terlalu asyik pacaran sehingga belajar pun kurang diperhatikan" peserta WMR menyatakan "Semua orang yang punya pacar akan merasa punya teman yang banyak dan terpopuler". Peneliti menanggapi pernyataan WMR "Apakah memang semua orang yang punya pacar akan mempunyai teman banyak"? AF menanggapi pernyataan peneliti "Iya kak, karena dengan mempunyai pacar kita akan dianggap laku dan dianggap gaul. Peneliti menanggapi kembali dengan pernyataan "Apakah menurut adik-adik pacaran akan melemahkan daya kreatifitas adik-adik karena hanya terfokus kepada pacar? MH pun menjawab dengan respon "Iya kak, Karena ketika bermasalah dengan pacar mereka masing-masing maka pikiran mereka akan selalu tertuju kepada pacarnya, sedangkan

menurut SAP dan beberapa anak lainnya berkomentar” Saya tahu itu dampaknya kak, tapi jika tidak punya pacar maka saya akan dianggap cupu, dan saya merasa tidak gaul diantara teman-teman saya kak.

b). Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali

Peneliti menentang pikiran-pikiran yang mengatakan dengan pacaran, maka akan mendatangkan banyak teman dan menentang pikiran-pikiran mereka yang menyatakan kalau mereka tidak mempunyai pacar maka ia akan di anggap cupu, ketinggalan zaman, dan merasa malu. Disini peneliti tidak membenarkan sama sekali apa yang dikatakan oleh anggota kelompok tersebut.

c). Latihan Kognitif

Pada tahap ini peneliti menyuruh anggota kelompok untuk membayangkan pacaran yang dijalani berdampak buruk karena seperti, hamil diluar nikah, karena pemikiran-pemikiran yang salah tentang konsep pacaran. Dan bukan hanya pada diri saja, keluarga, dan sekolah akan berantakan.

2) Tahap Pelaksanaan

a). Penguatan kembali (*reinforcement*)

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan seperti kata-kata pujian yang bisa membuat anggota kelompok merasa perubahannya yang dilakukannya dihargai dan dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.

b). Kontrak *kontingensi*

Pada tahap ini peneliti memberikan penjelasan perilaku dan pikiran seperti apa yang harus dirobah oleh anggota kelompok. Agar tidak terjadinya perilaku-perilaku yang menyimpang diakibatkan kognitifnya yang salah.

c). Pemberian contoh

pemberian contoh disini dimaksudkan agar anggota kelompok yakin akan dampak pacaran itu memang berbahaya baik dari untuk dirinya, keluarga maupun sekolahnya.

3) Tahap akhir

Pada tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan tadi. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi. Pada tahap ini dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok selanjutnya.

e. Treatment 5

Treatment ke 5 ini penulis laksanakan pada hari Senin 15 Februari 2016 pukul 09.10 WIB – 10.10 WIB di ruangan BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* keempat ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengulas sepiantas mengenai pengertian bimbingan kelompok ini, selanjutnya menjelaskan lagi asas serta tujuan dari kegiatan ini.

Tahap ini dimulai oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Pacaran mengakibatkan penuh masalah

sehingga berakibat stress dan kebebasan pribadi pun berkurang”. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

a) Menantang absolut

Pada tahap ini peneliti menanyakan bagaimana pendapat mereka (anggota kelompok) tentang pacaran. Apakah anggota kelompok mengalami masalah sehingga berdampak stress karena pacaran, dan apakah dengan pacaran pacaran akan menjadikan panjang angan-angan ketika saat belajar?. Pada pertanyaan ini ditanggapi oleh anggota dengan semangat. RRP menanggapi” Semua orang yang mempunyai pacar selalu merasa senang kak, dengan rasa senang yang mendalam maka selalu terbayang wajah si pacar kak”, EPU” Pacaran itu adalah masa-masa yang paling indah kak, jadi wajar apabila selalu memikirkan dan membayangkan pacar kak”. Peneliti menanggapi pernyataan dari EPU yaitu” Apakah benar semua orang yang berpacaran akan selalu berdampak baik bagi dirinya? BS pun menanggapi pernyataan dari peneliti” Bisa jadi kak,,tergantungan kepercayaan dan kemistri yang ada pada pasangan

b) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali

Pada tahap ini peneliti menentang pikiran-pikiran yang ada pada anggota kelompok, seperti salah satu anggota kelompok yang menyatakan ketika ia mempunyai pacar, ia selalu membayangkan pacarnya di saat belajar pun, karena menurut mereka itu suatu kepedulian seorang pacar. Tahap ini peneliti lakukan sesuai dengan pemikiran-pemikiran yang salah suai oleh anggota kelompok. Dalam hal ini peneliti menentang pikiran yang salah dan menjadikannya ke pikiran yang benar.

c) Latihan kognitif

Dalam hal ini peneliti menggunakan imajinasi anggota kelompok, yang mana peneliti memerintahkan anggota kelompok untuk membayangkan suatu kejadian yang sama dalam dampak pacaran yang telah dibahas. Tujuan dari teknik ini agar terlatihnya kognitif siswa yang tadinya negatif menjadi positif.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Penguatan kembali (*reinforcement*)

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa pujian dan dukungan kepada anggota kelompok yang telah melakukan perubahan baik dari segi pola pikir maupun tingkah lakunya. Tujuan dari strategi ini agar anggota kelompok semangat menjalani kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dan mereka merasa dihargai dan bangga akan hasil yang diperoleh dari kegiatan kelompok dan *treatment* yang telah diberikan.

b) Kontrak kontingensi

Peneliti menjelaskan perilaku atau perubahan seperti apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok. Pada dasarnya perilaku atau perubahan yang peneliti jelaskan yang berguna bagi perubahan pola pikir dan tingkah lakunya.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini peneliti menanyakan apa yang dirasakan oleh anggota kelompok setelah adanya. Setelah itu barulah peneliti menanyakan bagaimana kegiatan selanjutnya, disini peneliti terlebih dahulu menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melakukan kegiatan selanjutnya dan menanyakan tempat dan waktu yang disepakati.

f. *Treatment 6*

Treatment ke 6 ini penulis laksanakan pada hari Senin 15 Februari 2016 pukul 09.10 WIB – 10.10 WIB di ruangan BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* keempat ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdoa dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengulas sepiantas mengenai pengertian bimbingan kelompok ini, selanjutnya menjelaskan lagi asas serta tujuan dari kegiatan ini.

Tahap ini dimulai oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Pacaran mengakibatkan penuh masalah sehingga berakibat stress dan kebebasan pribadi pun berkurang”. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

a) Menentang absolut

Pada tahap ini peneliti mulai menggali permasalahan dan memberikan topic dengan dampak pacaran”pacaran menjadikan hidup boros”. Pada tahap ini peneliti mulai menanyakan kepada anggota kelompok tentang permasalahan yang peneliti kemukakan. Peneliti menanyakan apakah pacaraan menurut adik-adik menjadikan hidup adik boros?. RR menanggapi pertanyaan peneliti”Tidak buk, karena setiap keperluan saya pacar saya yang memenuhi semuanya. SAP menanggapi dengan pernyataan” Pacaran tidak selalu menjadikan kita boros kak, karena dengan saya punya pacar maka akan terbantu pekerjaan saya kak”. Sedangkan RRP menanggapi”

Sebenarnya mempunyai pacar memang banyak keluar uang kak, menjadikan hidup boros kak, tapi mau gimana lagi,,,,,mending keluar duit dari pada tidak punya pacar”.

b) Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali

Pada teknik ini peneliti menentang pemikiran-pemikiran yang menyatakan “Mending keluar duit dari pada tidak punya pacar”. Pemikiran seperti itulah yang peneliti tentang dengan tidak membenarkan pikiran-pikiran seperti itu.

c) Latihan kognitif

Pada tahap ini peneliti menggunakan imajinasi dalam kegiatan di masa datang dengan cara membayangkan suatu kejadian tentang topic yang dibahas. Tujuannya agar anggota kelompok dapat mengatasi perilaku-perilaku yang salah karena kognitif-kognitif nya yang salah tentang pacarann.

2) Tahap pelaksanaan

a) Penguatan kembali

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan kepada anggota atas perubahan yang dilakukannya baik itu dari segi pikiran maupun tingkah laku yang dihasilkannya. Tujuan dari penguatan ini agar mereka dapat kemampuan mengendalikan diri ke lebih positifnya lagi.

b) Kontrak *kontingensi*

Pada teknik ini peneliti menjelaskan perilaku-perilaku seperti apa yang harus dilakukan dan perubahan seperti apa yang dilakukan, sehingga dampak perilaku pacaran bisa dihindari.

c) pemberian contoh

Pada tahap ini peneliti memberikan contoh baik itu peranan ataupun situasi orang lain yang menggambarkan tentang dampak pacaran tersebut.

2) Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini peneliti menanyakan bagaimanana perasaan anggota kelompok ketika melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan apa yang bisa didapatkan dari konseling CBT setting kelompok ini. Pendapat dari anggota sangat senang dengan adanya konseling CBT setting kelompok ini. Mereka menyadari pemikiran-pemikiran mereka selama ini salah, sehingga dampaknya pun terabaikan terutama dalam hal pacaran ini. Setelah itu peneliti langsung memberikan angket kepada anggota kelompok untuk melihat apakah ada perubahan yang terjadi pada anggota kelompok setelah dilakukannya konseling CBT setting kelompok dengan *treatment-treatment* yang telah diberikan.

4. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Setelah melakukan *treatment* kemudian penulis melakukan *posttest*. Hasil dari *posttest* tentang dampak pacaran siswa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran

| No | Kode Siswa | Skor | Kategori Dampak Pacaran Siswa |
|----|------------|------|-------------------------------|
| 1 | RR | 124 | Besar |
| 2 | MH | 98 | Sedang |
| 3 | SAP | 99 | Sedang |
| 4 | WMR | 106 | Sedang |
| 5 | RRP | 100 | Sedang |
| 6 | EPU | 99 | Sedang |
| 7 | AF | 78 | Kecil |
| 8 | SF | 91 | Sedang |
| 9 | BS | 77 | Kecil |

| | | | |
|----|----|----|--------------|
| 10 | AY | 53 | Sangat Kecil |
|----|----|----|--------------|

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah siswa yang berada pada kategori besar yaitu 1 orang siswa, siswa yang berada pada kategori sedang yaitu 6 orang, siswa yang tergolong kecil 2 orang, dan 1 orang tergolong kategori sangat kecil. Agar lebih detail hasil penelitian ini, maka akan penulis kekelompokkan sesuai dengan indikator masalah yang diteliti, yang kemudian dihitung frekuensi persentasinya.

Tabel 7
Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran
pada Indikator Prestasi Sekolah bisa Menurun
(n=10)

| No | Rentang Skor | F | % | Klasifikasi |
|----|--------------|---|-----|--------------|
| 1 | >16 | 5 | 50% | Sangat Besar |
| 2 | 13-15 | 5 | 50% | Besar |
| 3 | 10-12 | - | - | Sedang |
| 4 | 7-9 | - | - | Kecil |
| 5 | 4-6 | - | - | Sangat Kecil |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, pengaruh konseling CBT pada dampak pacaran siswa pada indikator prestasi belajar menurun dapat dikategorikan sangat besar dengan jumlah responden yang berada pada kategori ini sebanyak 5 orang dengan persentase sebanyak 50%. Selanjutnya 5 orang responden berada pada kategori besar dan tidak ada ada responden yang berkategori besar dan tidak ada responden berkategori sedang, kecil dan sangat kecil pada indikator prestasi belajar menurun ini.dengan persentase sebanyak 50%. Selanjutnya 3 orang responden berkategori sedang dengan persentase 30%, dan tidak ada responden berkategori kecil dan sangat kecil pada indikator pergaulan sosial menurun ini.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam indikator ini sebagian siswa yang terkena dampak pacaran

memiliki dampak pacaran yang sangat besar. Sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat dampak pacaran yang besar.

Tabel 8
Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran
pada Indikator Pergaulan Sosial Menyempit
(n=10)

| No | Rentang Skor | F | % | Klasifikasi |
|----|--------------|---|-----|--------------|
| 1 | >16 | 2 | 20% | Sangat Besar |
| 2 | 13-15 | 5 | 50% | Besar |
| 3 | 10-12 | 3 | 30% | Sedang |
| 4 | 7-9 | - | - | Kecil |
| 5 | 4-6 | - | - | Sangat Kecil |

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa, pengaruh konseling CBT terhadap pacaran siswa pada dampak pacaran indikator pergaulan sosial menyempit dapat dikategorikan sangat besar dengan jumlah responden yang berada pada kategori ini sebanyak 2 orang dengan persentase sebanyak 20%. Selanjutnya 5 orang responden berada pada kategori besar dengan persentase sebanyak 50%. Selanjutnya 3 orang responden berkategori sedang dengan persentase 30%, dan tidak ada responden berkategori kecil dan sangat kecil pada pergaulan sosial menyempit ini.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam indikator ini sebagian siswa yang terkena dampak pacaran memiliki dampak pacaran yang sangat besar dan besar, sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat dampak pacaran yang sedang.

Tabel 9
Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran
pada Indikator Keterkaitan Pacaran dengan Seks
(n=10)

| No | Rentang Skor | F | % | Klasifikasi |
|----|--------------|---|---|--------------|
| 1 | >16 | - | - | Sangat Besar |

| | | | | |
|---|-------|---|-----|--------------|
| 2 | 13-15 | - | - | Besar |
| 3 | 10-12 | 8 | 80% | Sedang |
| 4 | 7-9 | 2 | 20% | Kecil |
| 5 | 4-6 | - | - | Sangat Kecil |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengaruh konseling CBT terhadap dampak pacaran siswa pada indikator keterkaitan pacaran dengan seks dapat dikategorikan sedang dengan jumlah responden yang berada pada kategori ini sebanyak 8 orang dengan persentase sebanyak 80%. Selanjutnya 2 orang responden berada pada kategori kecil dan tidak ada responden yang berkategori sangat besar besar, besar dan sedang. Pada keterkaitan pacaran dengan seks ini.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam indikator ini sebagian siswa yang terkena dampak pacaran memiliki dampak pacaran yang sedang. Sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat dampak pacaran yang kecil.

Tabel 10
Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran
Pada indikator Daya Kreatifitas Menurun
(n=10)

| No | Rentang Skor | f | % | Klasifikasi |
|----|--------------|---|-----|--------------|
| 1 | >16 | 9 | 90% | Sangat Besar |
| 2 | 13-15 | 1 | 10% | Besar |
| 3 | 10-12 | - | - | Sedang |
| 4 | 7-9 | - | - | Kecil |
| 5 | 4-6 | - | - | Sangat Kecil |

Berdasarkan tabel di atas pengaruh konseling CBT terhadap pacaran pada siswa dapat dilihat bahwa, pengaruh dampak pacaran siswa pada indikator daya kreatifitas menurun ini dapat dikategorikan sangat besar dengan jumlah responden yang berada pada kategori ini

sebanyak 9 orang dengan persentase sebanyak 90%. Selanjutnya 1 orang responden berada pada kategori besar dengan persentase sebanyak 10%, dan tidak ada responden yang berkategori kecil dan sangat kecil pada indikator daya kreatifitas menurun ini.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh konseling CBT terhadap Pacaran siswa di SMAN 1 Sungai Tarab dalam indikator daya kreatifitas menurun ini sebagian siswa yang terkena dampak pacaran sangat besar, sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki dampak pacaran yang besar.

Lebih jelasnya dapat kita lihat pada tabel frekuensi *posttest* kelompok sampel berikut ini.

Tabel 11
Tabel Frekuensi Pengaruh Konseling CBT Terhadap Dampak Pacaran Setelah Diberikan Konseling CBT Setting Kelompok (Postes)

| No | Interval Skor | Kategori Dampak Pacaran Siswa | f | % |
|--------|---------------|-------------------------------|----|-------|
| 1 | 140-166 | Sangat Besar | - | - |
| 2 | 113-139 | Besar | 1 | 10 % |
| 3 | 86-112 | Sedang | 6 | 60 % |
| 4 | 59-85 | Kecil | 2 | 20 % |
| 5 | 32-58 | Sangat Kecil | 1 | 10 % |
| Jumlah | | | 10 | 100 % |

C. Analisis Data

Setelah hasil *treatment* didapatkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut dengan melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap dampak pacaran siswa. Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan kategori dampak pacaran siswa saat *pretest* dan *posttest* yang disajikan pada tabel berikut

Tabel 12
Perbandingan Frekuensi Pengaruh Konseling CBT
Terhadap Dampak Pacaran antara *Pretest* dengan *Posttest*

| No | Interval Skor | Kategori Dampak Pacaran Siswa | <i>Pretest</i> | | <i>Posttes</i> | |
|--------|---------------|-------------------------------|----------------|-----|----------------|-----|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | 140-166 | Sangat Besar | - | - | - | - |
| 2 | 113-139 | Besar | 7 | 70 | 1 | 10 |
| 3 | 86-112 | Sedang | 3 | 30 | 6 | 60 |
| 4 | 59-85 | Kecil | - | - | 2 | 20 |
| 5 | 32-58 | Sangat Kecil | - | - | 1 | 10 |
| Jumlah | | | 10 | 100 | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa ada perbedaan jumlah frekuensi dampak pacaran siswa antara *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, dengan jumlah 7 orang siswa berada pada kategori besar, 3 orang siswa berada pada kategori sedang. Setelah diberi teknik CBT setting kelompok (*posttest*), terjadi perubahan kategori dampak pacaran siswa yaitu 1 orang pada kategori besar, 6 orang berada pada kategori sedang dan 2 orang berada pada kategori kecil, dan 1 sangat kecil. Lebih jelasnya, pada tabel di bawah ini akan dijelaskan lebih terinci perbandingan kategori dampak pacaran siswa. pada saat *pretest* dan *posttest*:

Tabel 13
Perbandingan Skor Pengaruh Konseling Terhadap Dampak Pacaran
Antara *Pretest* dan *Posttest* secara Keseluruhan

| No | Kode Siswa | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | | Keterangan |
|----|------------|----------------|----------|-----------------|----------|------------|
| | | Skor | Kategori | Skor | Kategori | |
| 1 | RR | 121 | Besar | 124 | Besar | Naik 3 |
| 2 | MH | 121 | Besar | 98 | Sedang | Turun 23 |
| 3 | SAP | 128 | Besar | 99 | Sedang | Turun 29 |
| 4 | WMR | 111 | Sedang | 106 | Sedang | Turun 5 |
| 5 | RRP | 122 | Besar | 100 | Sedang | Turun 22 |
| 6 | EPU | 117 | Besar | 99 | Sedang | Turun 18 |

| | | | | | | |
|-----------|----|-------|--------|------|--------------|----------------------|
| 7 | AF | 118 | Besar | 78 | Kecil | Turun 48 |
| 8 | SF | 115 | Besar | 91 | Sedang | Turun 24 |
| 9 | BS | 112 | Sedang | 77 | Kecil | Turun 35 |
| 10 | AY | 106 | Sedang | 53 | Sangat Kecil | Turun 53 |
| Jumlah | | 1.171 | | 925 | - | Turun= 257 Naik=1 |
| Rata-rata | | 117,1 | - | 92,5 | - | |

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa pada kelompok sampel terjadi penurunan skor dampak pacaran pada siswa, pada saat *pretest* jumlah siswa dampak pacaran pada kategori besar 7 orang siswa, sedangkan setelah *posttest* terjadi penurunan dengan 9 orang siswa mengalami penurunan, dan 1 orang tetap. Berdasarkan gambaran tersebut dapat dipahami bahwa siswa mengalami penurunan skor. Pada kelompok sampel ini terjadi penurunan skor sebanyak 925 skor. Selanjutnya, untuk melihat signifikan atau tidaknya penurunan skor Dampak Pacaran Siswa maka dapat dilakukan pengujian statistik.

D. Uji Statistik

Setelah diketahui hasil *posttes* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka selanjutnya untuk melihat berpengaruh atau tidaknya teknik cbt setting kelompok terhadap Dampak Pacaran Siswa dilakukan dengan analisis statistik (uji beda) dengan model sampel “dua sampel kecil satu sama lain mempunyai hubungan, menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

1. Menyiapkan tabel perhitungannya.

Tabel 14
Analisis Data dengan Statistik Uji-t

| No | X(<i>Pretest</i>) | Y(<i>Posttes</i>) | D | D ² |
|----|---------------------|---------------------|-----|----------------|
| 1 | 121 | 124 | 3 | 9 |
| 2 | 121 | 98 | -23 | 529 |
| 3 | 128 | 99 | -29 | 841 |
| 4 | 111 | 106 | -5 | 25 |
| 5 | 122 | 100 | -22 | 484 |
| 6 | 117 | 99 | -18 | 324 |

| | | | | |
|-----------|-------|------|-------|-------|
| 7 | 118 | 78 | -40 | 1.600 |
| 8 | 115 | 91 | -24 | 576 |
| 9 | 112 | 77 | -35 | 1225 |
| 10 | 106 | 53 | -53 | 2809 |
| Σ | 1.171 | 925 | -245 | 8.422 |
| Rata-Rata | 171,1 | 92,5 | -24,5 | 842,2 |

2. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{-245}{10} = -24,5$$

3. Mencari *deviasistandar* dari *difference*

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{8422}{10} - \left(\frac{-24}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{842,2 - 600,25} \\ &= \sqrt{241,95} \\ &= 15,55 \end{aligned}$$

4. Mencari standar eror dari *mean of difference*.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{15,5}{\sqrt{9}} = \frac{15,5}{3} = 5,16$$

5. Mencari harga t_0 dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{-24,5}{5,16} = -4,74$$

Langkah berikutnya yaitu memperhitungkan df atau db dengan rumus yaitu df atau db = N-1 = 10-1 = 9, dengan df sebesar 10. Maka apabila dikonsultasikan pada table Nilai t, taraf 1% maka diperoleh harga kritik t sebesar 3,25. Maka hasil dari t hitung yaitu 4,73 > 3,25.

Berdasarkan hasil rumusan di atas terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posstest* pada kelompok sampel, maka hipotesis alternatif diterima berarti terdapat pengaruh signifikan teknik layanan CBT dengan layanan bimbingan kelompok terhadap Dampak Pacaran Siswa di SMAn 1 Sungai Tarab dan hipotesis nol

ditolak. Artinya Teknik cbt setting kelompok berpengaruh signifikan terhadap Dampak Pacaran Siswa.

E. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka hasilnya adalah hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat dilihat dengan membandingkan besarnya t yang penulis peroleh ($t_o = 4,74$) dan besarnya “ t ” yang tercantum pada tabel t_t yaitu 3,25. Ini berarti bahwa teknik CBT setting kelompok berpengaruh signifikan mengatasi masalah dampak pacaran yang besar siswa di SMAN 1 Sungai Tarab pada taraf signifikansi 1%.

Berdasarkan pendapat tersebut dipahami bahwa siswa-siswi SMAN 1 Sungai Tarab khususnya yang menjadi subjek penulis telah dapat memanfaatkan konseling CBT setting kelompok untuk mengatasi dampak pacaran siswa di SMAN 1 Sungai Tarab. Siswa yang pada awalnya memiliki dampak pacaran yang besar, tetapi karena dilatih untuk terus aktif melalui teknik CBT setting kelompok. Keaktifan siswa akan tumbuh jika ikut serta dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Dinamika kelompok yang dinamis terjadi bukan karena diisi oleh siswa yang memiliki dampak pacaran besar, tetapi juga diisi oleh siswa yang memiliki dampak pacaran sedang. Siswa yang memiliki dampak pacaran besar bisa menjadi menurun dengan adanya konseling CBT setting kelompok. Karena tujuan dari konseling CBT adalah merubah pola pikir yang salah yang berdampak pada pola tingkah laku dengan teknik konseling CBT. Adapun Tursi dan Cochran dalam Glading : menjelaskan

Suatu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan gambar visual), oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan seseorang, jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku juga berubah.⁶⁰

Bimbingan kelompok yang penulis lakukan membuat siswa tidak hanya aktif saja, tetapi siswa juga memperoleh informasi tentang dampak

⁶⁰ Samuel T. Glading. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*, Edis Keenan. (Jakarta: PT Indeks, 2012) hal.373

pacaran dan melalui dinamika kelompok siswa juga dapat belajar berinteraksi dengan anggota kelompok yang mempunyai pengetahuan, pengalaman, gagasan tentang sikap mandiri yang berbeda-beda.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 Sungai Tarab pada kelas X tentang Pengaruh Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi dampak pacaran dapat disimpulkan bahwa:

Hasil *Pretest* dampak pacaran siswa di kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab, diperoleh data bahwa masih besarnya dampak pacaran ini terlihat dari jumlah rata-rata skor yang diperoleh siswa masih tergolong besar. Hasil *Posttest* dampak pacaran siswa di kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab, diperoleh data siswa X sudah kecil terhadap dampak pacaran siswa, ini terlihat dari jumlah rata-rata skor yang diperoleh siswa yang sudah tergolong kecil. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa konseling CBT Setting Kelompok berpengaruh *signifikan* terhadap dampak pacaran diterima. Hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa konseling CBT Setting Kelompok tidak berpengaruh *signifikan* terhadap dampak pacaran pada siswa ditolak. Artinya konseling CBT Setting Kelompok berpengaruh *signifikan* untuk mengatasi dampak pacaran pada siswa pada taraf signifikansi 1% yaitu $4,73 > 3,25$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberi saran kepada:

1. Guru pembimbing di SMAN 1 Sungai Tarab supaya dapat menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik-teknik yang sesuai untuk menghilangkan permasalahan siswa khususnya pada pacaran, karena pacaran zaman sekarang ini sudah sangat melampaui batas dan ini harus diketahui oleh siswa.
2. Kepala sekolah dan personil sekolah yang lainnya agar dapat menunjang dan memfasilitasi pemberian layanan konseling, baik dari segi waktu

maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.

3. Siswa agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan layanan konseling dan memanfaatkan kegiatan layanan konseling sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri sehingga bisa mencapai kehidupan efektif sehari-hari dan menanggulangi kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu.
4. Diharapkan para orang tua ikut berpartisipasi dalam pengontrolan anaknya ketika sepulang sekolah, agar terhindarnya dampak pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Padang: UNP Press, 2013)
- Abu Al-Ghifari, *Pacaran yang Islami Adakah?*, (Bandung: Mujahid Press, 2003)
- Akbar Zulkifli Osman, *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana penyalahguna NAPZA di Rumah Tahanan Kelas 1 Surakarta*, (Tesis Magister, Program Studi Kedokteran Keluarga, Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret, Surakarta 2008)
- Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005)
- Darimis, *Model-Model Konseling*, (SATIN Batusangkar Press, 2014)
- Degenova dan Rice dalam Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekanbaru: Zan Publishing, 2014)
- Endah Andriani, Konselor di SMAN 1 Sungai Tarab
- FHK, Wawancara kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab
- FHK, GK, dan RC, Wawancara di SMAN 1 Sungai Tarab
- Jhon McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Perada Media Grup, 2006)
- Lilies Marlinda, (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015)
- M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan Almansyur, *Petunjuk Praktis Penelitian*, (Malang: UIN Malang, 2009)
- Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010)
- Nana Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 1996)

Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung: Rizki Prees, 2009)

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011),

Prayitno,dkk, *Pembelajaran melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*, (Jakarta: 2013)

Prayitno, *Seri Layanan Koneling L1-L9*

Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, Edisi ke Empat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

Rochman Natawidjaja, *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009)

Sanapiah Faisal, *Metode penelitian pendidikan*, (Surabaya:Usaha Nasional, 1982)

Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*

Teungku Muhammad Hasbi ash- Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'Anul Majid An-Nur*, (Jakarta: Cakrawala Publishing,2011),

Wahid Suharmawan, *Cognitive Behavior Therapy(CBT)*, Artikel Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pusat Referensi Konseling, (Desember 2012)