



## Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self-Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa

Nani Barorah<sup>1✉</sup>, Husna Parluhutan Tambunan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Medan,

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Medan

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima 12 Mei 2020

Disetujui 26 Mei 2020

Dipublikasikan 30 Juni 2020

*Keywords:*

Konseling Kelompok, Pendekatan Behavioral, Self-Monitoring Menarik Diri

*DOI:*

<https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.40374>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring guna meminimalisir kecenderungan menarik diri siswa kelas VIII-2 SMP Swasta Islam Azizi Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan desain *Pre test – post test one group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 (enam) orang siswa kelas VIII-2 yang tingkat kecenderungan menarik diri dalam kategori tinggi. Instrumen yang digunakan adalah sosiometri dan kuesioner kecenderungan menarik diri. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring dapat meminimalisir kecenderungan menarik diri siswa ( $Z = -3,73$ ,  $p = 0,031$ ). Penelitian ini memberikan implikasi bagi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of providing group counseling services with the behavioral approach to self-monitoring techniques to minimize the tendency to withdraw from class VIII-2 students of Azizi Islamic Private Middle School in Medan for the 2019/2020 academic year. This type of research is Quasi-experimental with a Pre-test - post-test one-group design. The subjects in this study were 6 (six) students of class VIII-2 whose level of a tendency to withdraw in the high category. The instruments used were sociometry and a withdrawal tendency questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon test showing that group counseling services with the behavioral approach of self-monitoring techniques can minimize the tendency to withdraw students ( $Z = -3,73$ ,  $p = 0,031$ ). This study has implications for guidance and counseling services in schools.*

**How to cite:** Barorah, N., & Tambunan, H. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self-Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 57-61. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.40374>

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang dituntut agar mampu bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya. Remaja selain sebagai makhluk individu, dia juga sebagai makhluk sosial. Sears dalam Yuni Setya Astuti (2014) memberikan pemahaman mendasar bahwa masing-masing individu bukanlah semata-mata makhluk tunggal yang mampu hidup sendiri, melainkan sebagai makhluk sosial yang sangat bergantung pada individu lain, individu tidak dapat menikmati hidup yang wajar dan bahagia tanpa lingkungan sosial.

Peran serta dalam proses hubungan dapat berfluktuasi sepanjang rentang tergantung dan mandiri, artinya suatu saat individu tergantung pada orang lain dan suatu saat orang lain tergantung pada individu. Individu yang mengalami perilaku menarik diri akan merasa dirinya ditolak oleh lingkungan meskipun sebenarnya tidak ada penolakan dari orang-orang disekitarnya. Perilaku *withdrawl* atau penarikan diri merupakan suatu bentuk perilaku yang cenderung menghindari dari interaksi dengan orang lain dan orang yang mengalami perilaku ini akan takut, dan lebih memilih tidak akan melakukan apapun ketika menghadapi rasa tertekan.

Salah satu bentuk nyata dari munculnya masalah perilaku *withdrawl* atau penarikan diri yakni dialami oleh siswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Misalnya anak SMP yang masuk jenjang SMA dan berpisah dengan teman lamanya, begitu juga dengan anak SMA yang masuk perguruan tinggi. Mereka merasa sudah terbiasa dengan teman-teman lamanya dan harus bertemu dengan teman-teman baru yang kurang sepemahaman dan menganggap tidak seperti teman lama. Persepsi negatif inilah yang dapat mempengaruhi aktifitas dalam berkomunikasi dan mampu menyebabkan seseorang tidak dapat menolak ajakan teman karena adanya sikap penarikan diri yang cenderung ikut-ikutan saja.

Masa remaja (*adolescence*) menurut Hurlock (1980) mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja ditandai oleh perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang pesat. Remaja berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini individu akan mengenali tugas perkembangan dalam dirinya, salah satunya adalah perkembangan sosial.

Bentuk perkembangan sosial salah satunya adalah interaksi sosial dengan teman. Interaksi sosial dengan teman merupakan wujud aktualisasi diri individu di lingkungan sekolah. Dalam hal ini dibutuhkan kemampuan individu untuk memahami dirinya agar mendapatkan harga diri di lingkungannya. Namun dalam perkembangan sosial ada beberapa individu yang mengalami permasalahan, seperti tidak bisa bersosialisasi dengan teman, canggung, pendiam, pasif dan mudah tersinggung.

Perilaku menarik diri (*Withdrawl*) terjadi di beberapa instansi, terutama di sekolah. Hal ini sesuai dengan permasalahan yang terjadi di SMP Swasta Islam Azizi Medan. Penelitian dilakukan pada bulan Desember dan Januari 2020 Berdasarkan pilot study dan feasibility ketika peneliti melaksanakan Dosen pembimbing PPLT melalui wawancara dengan guru bimbingan Konseling di SMP Swasta Islam Azizi Medan ditemui bahwa di tiap-tiap kelas terdapat siswa yang terindikasi memiliki permasalahan dalam hubungan sosial. Permasalahan dominan terjadi pada siswa kelas VIII-2, terdapat 6 (enam) dari 24 siswa mengalami perilaku menarik diri. Ketika siswa dilibatkan dalam kegiatan kelompok, mereka tidak bisa bergaul atau bersosialisasi dan bekerja sama dengan baik oleh temannya dan memilih untuk diam.

Secara psikologis individu yang menarik diri cenderung merasa cemas, gelisah, takut dan bingung sehingga akan menimbulkan rasa tidak aman dan cenderung memisahkan diri dari orang lain. Dari segi harga diri individu mengalami perasaan yang tidak berarti dan tidak berguna, serta mengkritik diri sendiri. Dalam hal aktualisasi diri individu akan merasa tidak percaya diri, merasa dirinya tidak pantas menerima pengakuan dan penghargaan dari orang lain dan klien akan merasa rendah diri untuk meminta pengakuan dari orang lain.

Perilaku menarik diri dapat diatasi secara langsung dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok, dengan tujuan agar individu itu terbiasa dan tidak canggung hidup dengan lingkungan-lingkungan sosial. Pelaksanaan layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi perilaku menarik diri salah satunya adalah konseling kelompok. Dalam konseling kelompok ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan psikoanalitik, client centered, behavioral, rasional emotif, analisis transaksional, realitas, dalam hal ini pendekatan yang peneliti gunakan adalah pendekatan behavioral.

Layanan konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan yang membantu memecahkan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari konselor untuk membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu guna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai siswa untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan atau tindakan.

Pendekatan Behavioral yang digunakan konselor dari beragam teoritis dapat membantu klien untuk mengontrol dan melakukan perubahan dalam dirinya sendiri. Untuk itu dengan adanya konseling kelompok melalui pendekatan behavioral akan dapat merubah klien yang mengalami perilaku menarik diri menjadi klien yang dapat bertahan dan berjuang mengatasi masalah yang dihadapinya.

Konseling Behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik dan buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. Walker & Shea dalam Gantina Komalasari, dkk (2011)

Adapun teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral yaitu teknik self-monitoring yaitu suatu kesadaran diri yang dilakukan konseli untuk mengukur kecenderungan kebiasaan, pikiran atau perasaan, mengamati tingkah laku yang spesifik tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan, mengamati tingkah laku yang relevan dan memonitor tingkah laku untuk mengenal dimensinya atau untuk menentukan kemajuan tujuan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (Quasi experiment). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pretest-posttest one group design dengan satu macam perlakuan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-2 SMP Swasta Islam Azizi Medan T.A 2019/2020 yang berjumlah 24 orang sis-

wa yang terdiri dari 13 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Sampel ditentukan dengan teknik sampling purposive (sampel bertujuan) yang diperoleh dari hasil pre-test yang diberikan kepada responden. Dari hasil analisis, siswa yang memiliki skor kecenderungan menarik diri yang tinggi itulah yang dijadikan sampel sebanyak 6 (enam) orang siswa.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa. Kuesioner yang dibuat memiliki 4 (empat) alternatif jawaban dalam bentuk skala Likert, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Tidak Pernah (TP). Kuesioner memiliki item positif (mendukung pernyataan) dan item negatif (tidak mendukung pernyataan). Untuk item yang positif diberi rentang nilai 4-1, sedangkan untuk item yang bersifat negatif diberi rentang nilai 1-4

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji Wilcoxon. Menurut Sudjana (2005) uji Wilcoxon merupakan perbaikan dari uji tanda (Sign Test). Dalam uji Wilcoxon, bukan saja tanda yang diperhatikan tetapi juga nilai selisih (X-Y).

## HASIL

Berdasarkan analisis secara keseluruhan pada 6 (enam) orang responden terjadi penurunan kecenderungan menarik diri, dari hasil tersebut dapat dilihat pada tes awal (pre-test) diperoleh skor rata-rata menarik diri siswa 95 dan setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring (post-test) diperoleh 61 maka selisih skor rata-rata 33 dengan persentase 33,35%.

Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring dapat meminimalisir kecenderungan menarik diri siswa ( $Z = -3,73$ ,  $p = 0,031 < 0,05$ )

**Tabel 1.** Hasil Pre Tes dan Post Test

Responden	Pre-Test	Post-Test
1	95	67
2	90	61
3	92	64
4	102	63
5	94	54
6	96	60

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian, kegiatan konseling kelompok mampu mengatasi masalah kecenderungan menarik diri siswa yang ada pada siswa kelas VIII-2 SMP Swasta Islam Azizi Medan. Sebagaimana Lumongga (2011) menyebutkan bahwa pendekatan behavioral, mengemukakan manusia dapat memiliki kecenderungan positif dan negatif karena pada dasarnya manusia dibentuk oleh lingkungan dimana ia berada. Perilaku menarik diri (withdrawl) terjadi di beberapa instansi, terutama di sekolah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ates Budiarto sebagaimana yang telah dikutip Amilin. F (2014) menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 41 siswa yang mengalami menarik diri (withdrawl) tingkat tinggi di SMP Kemala Bayangkari Surabaya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sifak di SMA negeri 1 Babat Lamongan ditemukan terdapat 7 dari 35 siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku menarik diri yang tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menarik diri (withdrawl) terjadi di beberapa sekolah tingkat menengah, baik menengah pertama maupun menengah atas. Hal ini sinkron dengan permasalahan yang terjadi di SMP Swasta Islam Azizi Medan.

Menarik diri diukur melalui faktor penyebab dan dampak yang menjadi salah satunya individu menarik diri menurut Al-mighwar (2006) adalah harga diri rendah yaitu perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, merasa gagal mencapai keinginan, yang ditandai dengan adanya perasaan malu terhadap diri sendiri, rasa bersalah terhadap diri sendiri, gangguan hubungan sosial, merendahkan martabat, percaya diri kurang, dan juga dapat mencederai diri. Selain itu, menarik diri diukur melalui dampak terjadinya menurut Al-mighwar (2006) memiliki dampak terhadap diri sendiri yaitu berpengaruh kuat terhadap pikiran, sikap, perasaan, tingkah laku, dan penyesuaian diri individu yang bersangkutan. Hingga sampai masa perkembangan selanjutnya, akibatnya adanya rasa tidak berharga serta tidak dibutuhkan oleh kelompoknya. Selain itu, juga berpengaruh terhadap citra diri seseorang yang menarik diri (withdraw).

Dalam pelaksanaan penelitian yang menggunakan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring memudahkan peneliti dalam memahami kondisi siswa dan terbukti sangat digemari dan disenangi oleh siswa-siswi yang ikut melaksanakan konseling kelompok tersebut dikarenakan setiap

pertemuannya menggunakan teknik self monitoring membantu siswa mengubah tingkah laku yang tidak tepat atau tidak efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2009) mengemukakan bahwa untuk menindaklanjuti perilaku menarik diri, maka diperlukan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan behavioral yang bertujuan untuk menghapus dan menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan konseli. Konseli didorong untuk menerima tanggung jawab terhadap kesulitannya sendiri, sekaligus merencanakan dan melaksanakan perlakuan. Konselor mengajarkan cara-cara berfikir rasional, membantu mengidentifikasi, memodifikasi keyakinan irasional, dan memfasilitasi upaya-upaya yang lebih rasional bagi konseling.

Selain itu, pada teknik self monitoring siswa diminta untuk mengukur kecenderungan kebiasaan, pikiran atau perasaan, mengamati tingkah laku yang relevan dan memonitor tingkah laku untuk mengenal dirinya atau untuk menentukan kemajuan tujuan. Dengan demikian, konselor mampu menunjukkan perilaku-perilaku positif yang akan ditiru siswa menggantikan perilaku negatif yang lama dan meningkatkan kompetensi siswa untuk mengembangkan sikap-sikap positif yang disukai didalam kelompok. sehingga dengan demikian pemberian layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring dapat meminimalisir kecenderungan menarik diri pada siswa kelas VIII-2 SMP Swasta Islam Azizi Medan.

Ditinjau dari hasil laiseg pada setiap pertemuan ditemukan bahwa anggota kelompok sudah memiliki cara berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang baik terhadap kecenderungan menarik diri. Dengan demikian terlihat komitmen siswa-siswi terhadap penurunan kecenderungan menarik diri siswa yang dibuktikan dari hasil angket post-test yang diberikan peneliti yang menunjukkan penurunan kecenderungan menarik diri siswa disekolah.

## SIMPULAN

Layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik self monitoring pada siswa kelas VIII-2 SMP Swasta Islam Azizi Medan T.A 2019/2020 secara efektif menurunkan kecenderungan menarik diri. memiliki cara berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang baik terhadap kecende-

rungan menarik diri. Dengan demikian terlihat komitmen siswa-siswi terhadap penurunan kecenderungan menarik diri siswa yang dibuktikan dari hasil angket post-test yang diberikan peneliti yang menunjukkan penurunan kecenderungan menarik diri siswa disekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amilin, F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (*Withdrawal*) pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Al-Mighwar, Muhammad. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia
- Corey, G. (2009) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika. Aditama
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Komalasari, Gantina, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Lumongga. (2011) *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta ; Encana Prenada Media Grup
- Sudjana, N. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Gramedia Pustaka
- Yuni Setya. (2014) *Konsep dasar Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran