

PERAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI PERILAKU BERMASALAH SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Agustina Ganik Nurmawati¹, Laurentius Purbo Christianto²

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Madiun

¹ agustina.ganik@gmail.com, ² purbo.christianto@gmail.com

Abstraksi. Penelitian mengkaji peran cognitive behavior therapy dalam mengurangi intensitas perilaku bermasalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perilaku bermasalah yang dimaksud adalah perilaku siswa yang oleh guru dikategorikan mengganggu proses belajar serta merugikan diri sendiri dan orang lain. Responden berjumlah 5 orang siswa, pelajar sebuah SMP Negeri di Kota Madiun. Responden adalah siswa yang oleh guru Bimbingan dan Konseling dikategorikan sebagai siswa yang memiliki perilaku bermasalah. Hipotesis penelitian ialah bahwa CBT secara signifikan dapat mengurangi perilaku bermasalah siswa. Penelitian menggunakan metode one group pretest-posttest design. Data diambil dengan observasi dan wawancara. Data kualitatif selanjutnya dikerucutkan hingga menghasilkan beberapa poin kesimpulan tentang responden, yang kemudian dikonversi menjadi data kuantitatif. Berdasarkan uji beda paired sample t-test, penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dengan skor posttest ($t = 3.868$, $p > 0.05$). Data kualitatif juga menunjukkan bahwa CBT berhasil mengurangi perilaku bermasalah siswa.

Kata Kunci: cognitive behavior therapy, perilaku bermasalah, siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah umum bukan semata proses menjelajahi pikiran siswa dengan berbagai ilmu dari bermacam-macam mata pelajaran. Pendidikan di sekolah sejatinya proses pengembangan karakter siswa yang dilakukan melalui berbagai aktivitas intra dan ekstrakurikuler. Kenyataannya membangun karakter siswa seperti yang menjadi visi misi sekolah tidak mudah. Guru di sekolah seringkali menemukan berbagai bentuk perilaku bermasalah yang dilakukan oleh siswa dari tahun ke tahun.

Papatheodorou (1999) memaparkan bahwa dalam konteks sekolah, definisi dan penjabaran perilaku yang bermasalah merujuk pada pemahaman guru terhadap perilaku bermasalah. Sebuah perilaku dikategorikan sebagai perilaku bermasalah atau bukan perilaku bermasalah tergantung

dari pemahaman guru. Walaupun hal ini menimbulkan perbedaan cara pandang tentang perilaku bermasalah, tetapi secara umum melalui pendidikan dan pengalaman, guru dapat mengkategorikan dengan tepat mana perilaku yang tergolong bermasalah.

Secara umum di lingkup sekolah, sebuah perilaku dikatakan bermasalah saat perilaku tersebut menyebabkan penurunan prestasi sekolah (Gunarsa, 1997). Penurunan prestasi sekolah tidak hanya dapat dialami oleh pelaku perilaku bermasalah saja tetapi juga oleh siswa lain yang terkena imbas perilaku bermasalah tersebut. Hal ini membuat perilaku bermasalah siswa menjadi permasalahan anak dalam hubungannya dengan sekolah.

Gunarsa (1977) menjelaskan bahwa ada tiga hal yang dapat menjadi alasan munculnya persoalan siswa di sekolah. Pertama, siswa mengalami keterbatasan fisik. Keterbatasan

fisik, seperti kekurangan pada indera pendengaran dan pengelihatannya, menyandang disabilitas, atau memiliki riwayat sakit tertentu, dapat menyebabkan siswa melakukan perilaku bermasalah. Misalnya, siswa yang menyandang disabilitas memilih sering membolos sekolah karena merasa rendah diri. Kedua, persoalan siswa yang terjadi karena orangtua kurang terlibat atau tidak tepat dalam mendidik anak. Perilaku anak di sekolah tidak akan terlepas dari pola pendidikan dan relasi anak dengan orangtua di rumah. Misalnya, anak yang dibiarkan saja membuat gaduh di rumah akan cenderung membuat gaduh di kelas. Ketiga, permasalahan siswa terjadi karena keadaan atau suasana di sekolah. Misalnya, guru yang memberi stigma negatif pada siswa akan membuat siswa melakukan perilaku bermasalah.

Berdasarkan pendekatan kognitif (Papatheodorou, 1999), cara berpikir siswa tentang dirinya dan situasi di sekitarnya akan mempengaruhi perilaku siswa. Bagaimana siswa berpikir tentang keadaannya secara fisik, keterlibatan dan pendidikan dari orangtua, serta kondisi sekolah akan menentukan perilaku siswa di sekolah. Siswa yang melakukan perilaku bermasalah berarti memiliki cara berpikir yang kurang tepat tentang sesuatu yang dihadapinya.

Perilaku bermasalah siswa merupakan bentuk perilaku maladaptif di sekolah. Listiara dan Alsa (2011) memaparkan bahwa siswa yang melakukan perilaku maladaptif memiliki orientasi tujuan berprestasi *performance*, baik *performance-approach* atau *performance-avoidance*. Karakteristik siswa yang berorientasi tujuan berprestasi *performance* salah satunya adalah lebih mengutamakan memenuhi kebutuhan untuk dikenal atau diperhatikan orang lain. Berdasarkan hal ini maka diketahui bahwa sebenarnya perilaku bermasalah dilakukan oleh siswa untuk menarik perhatian orang lain.

Setiap sekolah tidak dapat lepas dari adanya perilaku bermasalah yang dilakukan oleh siswa. Salah satu sekolah yang menghadapi

permasalahan perilaku bermasalah siswa adalah sebuah Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kota Madiun (disebut SMP X). Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling SMP X memaparkan bahwa sekolah mereka menghadapi perilaku bermasalah yang dilakukan oleh beberapa siswa. Walaupun pelaku perilaku bermasalah hanya beberapa orang siswa, tetapi siswa yang terkena imbasnya jauh lebih besar. Guru khawatir bahwa jika hal ini tidak diselesaikan akan mempengaruhi prestasi akademik para siswa.

Guru Bimbingan dan Konseling SMP X menjelaskan bahwa perilaku bermasalah pada siswa terkait dengan tindak tanduk siswa yang melanggar tata tertib sekolah atau berpengaruh pada penurunan prestasi akademis, baik yang muncul di sekolah, di rumah, atau saat bersama dengan teman, dimana hal ini mengganggu siswa tersebut secara pribadi maupun orang lain.

Berdasarkan keterangan Kepala Sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling SMP X, perilaku bermasalah yang biasa ditemui oleh guru antara lain membuat gaduh di kelas, merokok, mengancam teman, malas mengerjakan tugas sekolah, tidak memperhatikan pelajaran dengan baik, dan tidur saat pelajaran berlangsung. Beberapa guru yang lain menuturkan bahwa perilaku bermasalah yang dilakukan oleh beberapa siswa ini tidak hanya merugikan siswa itu sendiri tetapi juga merugikan siswa lain. Misalnya saja, seorang siswa yang membuat gaduh kelas saat sebuah mata pelajaran berlangsung akan membuat teman satu kelas sulit berkonsentrasi.

Perilaku bermasalah yang dilakukan oleh siswa menjadi tantangan bagi guru di SMP X. Pihak sekolah sudah berupaya untuk mengurangi perilaku bermasalah yang dilakukan oleh beberapa siswa, hanya saja ternyata perilaku bermasalah terus terjadi. Melihat latar belakang semacam ini, peneliti mencoba menawarkan *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai solusi untuk mengurangi perilaku bermasalah

siswa di SMPN 6 Kota Madiun.

CBT adalah sebuah teknik intervensi secara psikologis yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (Somers & Queree, 2007). Teknik ini dikembangkan dari pendekatan perilaku dan kognitif, sehingga dalam praktiknya intervensi perilaku dan kognitif digunakan dalam CBT. *Cognitive behavior therapy* atau dalam bahasa Indonesia disebut terapi kognitif-perilaku adalah terapi yang intervensinya didasari oleh premis bahwa perilaku maladaptif dan tekanan psikologis dipengaruhi oleh faktor kognitif. Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Beck (1970) dan Ellis (1962). Menurut Beck (1970), kognisi yang dimaksud meliputi keyakinan umum atau skema seseorang tentang dunia, diri sendiri dan masa depan. Hal ini yang selanjutnya membuat orang dapat melakukan perilaku tertentu secara otomatis dalam situasi tertentu. Berdasarkan konsep ini maka CBT dapat dipandang sebagai strategi terapi untuk menyasar perubahan pola pikir guna mengurangi perilaku bermasalah dan munculnya tekanan emosional.

Teknik CBT dirasa tepat digunakan dalam usaha mengurangi perilaku bermasalah karena, berdasarkan pendekatan kognitif, perilaku bermasalah siswa terkait dengan cara berpikir siswa. Siswa melakukan perilaku bermasalah karena dipengaruhi aspek kognitif yang maladaptif dalam diri siswa. Hal ini sesuai dengan premis utama yang dikemukakan oleh pionir CBT, yaitu Ellis (1962) dan Beck (1970), bahwa aspek kognitif yang maladaptif pada diri seseorang, memiliki peranan

terhadap munculnya tekanan emosional dan perilaku bermasalah pada diri orang tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melihat seberapa efektif penerapan CBT untuk mengurangi perilaku bermasalah yang dilakukan oleh siswa di SMP X tersebut. Cara berpikir siswa perlu dikelola dengan tepat agar perilaku bermasalah siswa berkurang dan prestasi akademik dapat ditingkatkan. Hipotesis penelitian ialah bahwa CBT secara signifikan dapat mengurangi perilaku bermasalah siswa.

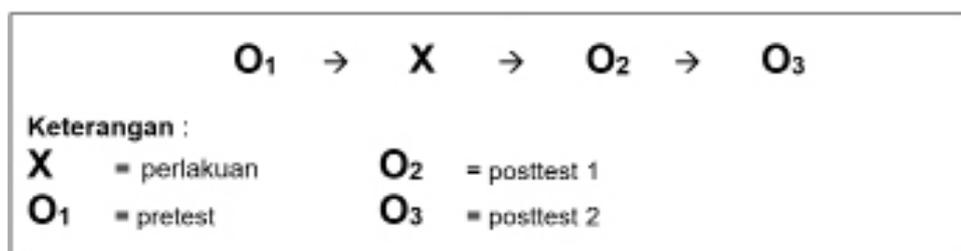
Penelitian di Indonesia yang mencoba melihat efektifitas CBT untuk mengatasi perilaku maladaptif sebenarnya sudah banyak dilakukan, misalnya penelitian pengaruh CBT pada perilaku agresif yang dilakukan remaja (Ahyani & Astuti, 2014), penelitian penerapan CBT untuk mengurangi durasi bermain games (Siregar & Siregar, 2013) dan penelitian penerapan CBT untuk menurunkan kecemasan pada anak (Novitasari, 2013). Penelitian yang mencoba melihat efektifitas CBT untuk mengurangi perilaku maladaptif dalam konteks sekolah di wilayah Kota Madiun belum pernah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah penelitian eksperimen *one-group pretest – post test design*. Desain penelitian semacam ini dilakukan untuk melihat apakah sebuah perlakuan dapat memberi perbedaan terhadap sebuah kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1.

Desain Penelitian



Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah perilaku bermasalah siswa. Definisi operasional dari perilaku bermasalah siswa adalah perbuatan siswa yang melanggar tata tertib sekolah dan mempengaruhi prestasi akademis siswa, yang muncul saat di sekolah, di rumah, atau saat bersama dengan teman, baik yang mengganggu diri sendiri (misalnya tidak mau mengerjakan tugas sekolah, tidak mendengarkan, tidak bersemangat, melamun, tidur, marah-marah, dan tidak berinisiatif terhadap kebersihan diri sendiri) maupun yang mengganggu orang lain (misalnya merokok, memukul, mengumpat, usil, mengancam, memprotes atau menginterupsi pembicaraan, memalak teman, mencuri, dan membuat kegaduhan di kelas). Definisi perilaku bermasalah ini merujuk pada pemahaman perilaku bermasalah siswa yang disampaikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling SMP X. Responden penelitian adalah 5 orang siswa SMP X. Responden dipilih sesuai dengan petunjuk Guru Bimbingan dan Konseling. Responden penelitian berdasarkan hasil observasi memang melakukan perilaku yang bermasalah seperti pemahaman perilaku bermasalah siswa yang dikemukakan oleh Guru. Semua responden berjenis kelamin laki-laki. Satu dari lima responden duduk di kelas IX SMP, sedangkan empat siswa yang lain duduk di kelas VII SMP.

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Observasi kepada responden dilakukan secara non partisipan. Wawancara juga dilakukan kepada guru dan wali kelas, selain kepada responden. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur.

Penelitian dimulai dengan melakukan *assessment* dan *rapport*. Asesmen dilakukan dengan menggunakan instrument

Individualized Educational Programme (IEP). IEP didapatkan dari guru Bimbingan dan Konseling. IEP merupakan catatan yang berisi riwayat anak, keluarga, dan permasalahan yang pernah dihadapi anak selama sekolah. Selanjutnya dilakukan observasi dan wawancara untuk mendapatkan data *pretest*. Perlakuan kemudian diberikan sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan wawancara dan observasi kemabali untuk mendapatkan data *posttest*. Terdapat dua kali *posttest*. *Posttest* kedua berselang 2 minggu dari *posttest* pertama.

Perlakuan diberikan kepada masing – masing responden satu persatu (tidak secara klasikal). Prosedur pemberian perlakuan sama untuk semua responden. Perlakuan diberikan dalam enam kali pertemuan. Pertemuan dilakukan satu minggu sekali.

Data diolah secara statistik dengan metode uji beda *paired sample t-test*. Sebelum melakukan pengolahan data secara statistik, data kualitatif dirubah ke data kuantitatif berdasarkan norma pemberian skor seperti yang tertulis pada Tabel 1. Pemberian skor didasarkan pada luasnya orang yang terdampak dan kualitas pengaruh perilaku bermasalah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui observasi dan wawancara diketahui bahwa responden memang benar – benar melakukan perilaku bermasalah siswa seperti yang digambarkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Perilaku bermasalah siswa yang dilakukan adalah membolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, membuat kegaduhan di kelas, merokok, memalak teman, berkelahi, tidak mengikuti mata pelajaran dengan serius, dan mencuri. Tidak semua responden melakukan semua perilaku bermasalah tersebut.

Tabel 1.
Norma Pemberian Skor

| Skor | Deskripsi | Imbas |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | Perilaku mempengaruhi tugas/ rutinitas pribadi | pribadi |
| 2 | Perilaku mengganggu rutinitas dan pencapaian tugas pribadi | pribadi |
| 3 | Perilaku mengganggu rutinitas dan pencapaian tugas pribadi serta mempengaruhi rutinitas orang lain di sekolah dan di keluarga | Sekolah dan keluarga |
| 4 | Perilaku mengganggu rutinitas dan pencapaian tugas pribadi serta orang lain di sekolah dan di keluarga | Sekolah dan keluarga |
| 5 | Perilaku mengganggu rutinitas dan pencapaian tugas pribadi serta orang lain tidak hanya di sekolah dan keluarga tetapi hingga ke masyarakat | Masyarakat |

Asesmen kepada responden memperlihatkan permasalahan siswa secara mendalam. Subjek 1, kelas VII SMP, memiliki masalah perilaku yang terkait dengan pola asuh di dalam keluarga. Orangtua subjek bercerai, pergaulan subjek juga tidak baik, subjek sering membolos, tidak mengerjakan tugas, membuat gaduh kelas, merokok, dan melakukan pencurian.

Subjek 2, kelas VII SMP, juga memiliki masalah yang terkait dengan pola asuh keluarga. Subjek juga bergaul dengan orang – rang yang tidak dapat memberikan contoh berperilaku baik. Subjek sering melanggar tata tertib sekolah, membolos, dan tidak mengerjakan tugas.

Subjek 3, kelas VII SMP, melakukan perilaku bermasalah yang terkait dengan pola asuh orangtua. Subjek sering menghabiskan waktu di luar rumah, bahkan sering pulang larut malam. Subjek juga sering melanggar tata tertib sekolah, tidak mengerjakan tugas, membolos, dan memalak teman.

Subjek 4, kelas IX SMP, juga memiliki permasalahan keluarga. Subjek pernah didiagnosa bipolar dan saat ini dalam perawatan psikiater. Subjek sering tidak masuk sekolah dengan alasan suasana hati yang tidak nyaman.

Subjek 5, kelas VII SMP, berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah. Pola asuh dan pergaulan subjek juga kurang baik. Subjek sering tidak mengerjakan tugas, membolos, dan merokok.

Melalui wawancara dan observasi diketahui bahwa ada berbagai macam perilaku bermasalah yang dilakukan oleh responden sebelum pemberian CBT. Sesudah pemberian CBT, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa perilaku bermasalah yang dilakukan siswa telah berubah. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Identifikasi perilaku bermasalah responden

| Subjek | Pretest | Posttest 1 | Posttest 2 |
|--------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Sikap bermusuhan terhadap teman | Lebih toleran | Kembali memunculkan sikap bermusuhan |
| | Suka bertindak semaunya tanpa memikirkan konsekuensi | Mulai berpikir sebelum bertindak | Kembali sering bertindak tanpa berpikir |
| | “Meledak ledak” | tenang | “Meledak-ledak” lagi dalam mengekspresikan emosi |
| | Melakukan perilaku bermasalah agar diperhatikan | Mampu mengendalikan perilaku | Kembali suka mencari perhatian dengan perilaku bermasalah |
| | Dimanfaatkan teman yang berusia jauh lebih tua | Mau menolak jika dimanfaatkan | Tidak mampu menolak jika dimanfaatkan |
| | Mudah dipengaruhi teman | Bisa memper timbangkan pengaruh teman | Belum bisa sepenuhnya bebas dari pengaruh teman |
| | Sibuk melakukan sesuatu di luar konteks | Lebih fokus saat mengerjakan sesuatu | Fokus belum optimal |
| | Terburu-buru saat mengerjakan tugas | Tenang dalam mengerjakan | Kembali terburu-buru dalam mengerjakan tugas |
| | Mudah terpengaruh lingkungan | M a m p u mempertimbangkan lingkungan | Kembali mudah dipengaruhi lingkungan |
| 2 | Menghabiskan waktu di luar rumah | Membagi waktu untuk keluarga | Membagi waktu untuk keluarga |
| | Pulang larut malam | Pulang tepat waktu | Pulang tepat waktu |
| | Tidak peduli terhadap kondisi keluarga | Mulai peduli kepada kondisi keluarga | Semakin peduli kepada kondisi keluarga |
| | Mudah sekali menerima bujukan teman | Mulai bisa menolak bujukan teman | Semakin bisa menolak bujukan teman |
| | “ikut-ikutan” teman | Mulai percaya diri | Semakin percaya diri |
| | Egois, berani melanggar peraturan sekolah | Mulai peduli dengan peraturan sekolah | Semakin peduli dengan peraturan sekolah |

| | | | |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 3 | Bertindak semaunya dan mengabaikan aturan sekolah | Mulai menaati aturan sekolah | menaati aturan sekolah |
| | Emosional; mudah dipengaruhi teman | Lebih mampu menahan diri; tidak mudah terpengaruh teman | Semakin mampu menahan diri |
| | Tidak ada motivasi berprestasi | Lebih memiliki motivasi | Semakin memiliki motivasi berprestasi |
| | Mudah dipengaruhi lingkungan | Tidak mudah dipengaruhi lingkungan | Semakin memiliki prinsip |
| 4 | Tidak dapat memahami kondisi Ayah | Mulai dapat memahami kondisi ayah | Dapat memahami kondisi Ayah |
| | Sakit hati diperlakukan tidak adil oleh Ayah | Mulai bisa melihat dari sudut pandang ayah | Dapat memahami sikap ayah |
| | Sulit membagi hal-hal terpendam | Mulai mampu m e n c e r i t a k a n perasaannya | Mampu menceritakan pikiran dan perasaannya |
| | “lari” dari masalah | Mulai berani menghadapi masalah | Berani bertanggungjawab |
| | Tidak mampu mengontrol diri | Mulai mampu mengendalikan diri | Semakin mampu mengendalikan diri |
| | Mengisolasi diri | Mulai berani membuka diri | Menjadi pribadi yang semakin terbuka |
| | Tidak punya inisiatif | Mulai menumbuhkan inisiatif untuk diri sendiri | Punya semakin banyak inisiatif |
| 5 | Sering tidak masuk sekolah | Masih sering tidak masuk sekolah | Masih sering tidak masuk sekolah |
| | Tidak punya motivasi belajar | Motivasi belajar belum tumbuh | Motivasi belajar belum tumbuh |
| | Tidak fokus mengikuti pelajaran di kelas | Belum fokus mengikuti pelajaran di kelas | Belum fokus mengikuti pelajaran di kelas |
| | Tidak mengindahkan upaya dari sekolah | Mulai menghargai upaya sekolah | Tidak mengindahkan kembali upaya sekolah |

Tabel 3.
Skor pretest –posttest

| Subjek | Pretest | Posttest 1 | Posttest 2 |
|--------|---------|------------|------------|
| 1 | 30 | 12 | 28 |
| 2 | 25 | 14 | 14 |
| 3 | 15 | 6 | 6 |
| 4 | 21 | 13 | 13 |
| 5 | 16 | 16 | 16 |

Hasil penelitian secara umum memperlihatkan bahwa CBT dapat mengurangi perilaku bermasalah siswa. Secara kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian CBT memang mengurangi perilaku bermasalah siswa. Secara kuantitatif, berdasarkan uji beda *paired sample t-test*, analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *pretest* dengan skor *posttest* ($t = 3.868, p > 0.05$). Rata-rata skor *pretest* lebih besar daripada skor *posttest*. Skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 3.

Efektivitas pemberian CBT untuk mengurangi perilaku bermasalah menunjukkan bahwa perilaku bermasalah memang melibatkan kognitif siswa, seperti yang dikemukakan oleh Papatheodorou (1999). Pola pikir yang dikembangkan oleh siswa ialah bahwa dengan melakukan perilaku bermasalah mereka akan mendapatkan perhatian dari orang lain. Dengan kata lain, perilaku bermasalah dilakukan oleh siswa karena mereka ingin dikenal/ terkenal. Hal ini sejalan pula dengan yang dikemukakan oleh Listiara dan Alsa (2011) dalam penelitian mereka.

Bila mencermati data, terlihat bahwa CBT sebenarnya tidak 100% dapat menyelesaikan permasalahan perilaku bermasalah pada siswa. Dari lima responden, hanya terdapat tiga responden yang benar-benar mengalami perubahan perilaku, yaitu subjek 2, subjek 3, dan subjek 4.

Subjek 1, pada *posttest* pertama menunjukkan perubahan perilaku ke arah positif. Hanya saja saat *posttest* kedua subjek kembali lagi mengulangi perilaku bermasalah siswa yang sering ia lakukan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hal ini bisa terjadi karena

setelah *posttest* pertama, subjek tinggal dan diasuh oleh pengasuh yang berbeda (di awal penelitian subjek diasuh oleh nenek, yang memiliki disiplin ketat, di akhir penelitian subjek tinggal dengan Ibu yang sangat permisif). Perubahan situasi ini dapat diduga mempengaruhi efektivitas pemberian CBT. Seperti yang diungkapkan oleh Gunarsa (1977) bahwa pola asuh orangtua akan mempengaruhi cara berpikir anak, yang kemudian juga akan mempengaruhi perilaku bermasalah anak.

Pemberian CBT juga tidak efektif pada subjek 5. Hasil *posttest* pertama dan kedua memperlihatkan bahwa tidak ada perubahan perilaku sama sekali pada subjek 5. Wawancara kepada subjek 5, guru dan wali murid menunjukkan bahwa subjek 5 memang sulit menerima usaha atau itikat pihak lain yang ingin membantunya. Sejak awal subjek 5 sudah menunjukkan penolakan terhadap pemberian perlakuan. Hal ini terjadi karena subjek 5 memiliki resistensi yang kuat terhadap sekolah. Ia berharap dikeluarkan dari sekolah. Hal ini membuat subjek 5 sering menolak usaha pihak sekolah untuk membimbingnya. Kondisi ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Gunarsa (1977) bahwa situasi di sekolah dapat menjadi alasan munculnya perilaku bermasalah pada siswa.

Sejalan dengan prinsip dasar yang umum pada pelaksanaan psikoterapi, bahwa klien harus memiliki keinginan untuk berubah, maka ketidakefektifan pemberian CBT dapat dijelaskan. Pada subjek 5, keinginan berubah tidak muncul pada diri subjek sendiri, melainkan dari orang lain di sekitar subjek. Hal ini yang kemudian membuat terapi tidak memberikan dampak apapun pada diri subjek.

Temuan lain yang menarik dari penelitian ini ialah bahwa semua responden memiliki latar belakang keluarga yang bermasalah. Wawancara dengan responden dan wali murid memperlihatkan bahwa sumber perilaku bermasalah siswa adalah permasalahan di keluarga. Permasalahan keluarga yang teridentifikasi dari responden adalah perceraian, pola asuh yang terlalu permisif, status sosial ekonomi keluarga yang rendah, dan kurangnya dorongan dari pengasuh untuk menempuh pendidikan dengan baik.

Situasi keluarga yang buruk, membuat responden belajar mengembangkan pola komunikasi yang buruk dengan orang lain. Hal ini diperparah dengan interaksi responden dengan figur-figur yang usianya lebih dewasa daripada responden. Melalui figure-figur ini responden belajar mengembangkan pola berpikir yang maladaptif, seperti “kenapa harus sekolah, jika sekolah tidak dapat membuat kita punya uang banyak”; atau “daripada masuk sekolah lebih baik main saja.” Figur-figur dewasa ini ternyata juga seringkali memanfaatkan beberapa orang subjek untuk melakukan tindakan kriminal, seperti mencuri atau memalak. Hal ini bisa terjadi karena keluarga tidak mengawasi pergaulan responden.

CBT merupakan teknik yang mencoba melakukan modifikasi perilaku melalui perubahan pola pikir. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa responden melakukan perilaku bermasalah karena ada pola pikir yang salah, salah satu ialah bahwa “dengan melakukan perilaku aneh, maka aku akan terkenal.” Hanya saja dari pendalaman temuan penelitian, dapat dikatakan bahwa CBT bukan solusi utama dalam usaha mengatasi perilaku bermasalah siswa.

Diketahui bahwa sumber perilaku bermasalah responden adalah situasi keluarga. Situasi

keluarga yang buruk membuat anak mengembangkan pola pikir yang kurang tepat. CBT memang menasar pola pikir siswa, tetapi sumber malah tetap ada sebelum sumber masalah itu diatasi. Sekolah harus terus melibatkan pengasuh atau orangtua untuk mendidik anak. Bahkan sekolah juga harus menuntut kesediaan orangtua untuk terlibat aktif dalam pendidikan anak. Orangtua perlu memberikan dukungan yang optimal kepada anak agar semangat belajar anak terus tumbuh. Memastikan anak mendapatkan situasi di rumah yang “nyaman” dapat menjadi dukungan orangtua kepada anak.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif mengurangi perilaku bermasalah siswa di SMP X. Data kualitatif memperlihatkan bahwa ada perubahan perilaku responden pada saat *pretest* dengan pada saat *posttest*. Analisis data kuantitatif juga menunjukkan perbedaan itu. Berdasarkan uji beda dengan metode *paired sample t-tests*, diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata skor *pretest* dengan rata-rata skor *posttest*, dimana rata-rata skor *pretest* lebih besar daripada rata-rata skor *posttest* ($t = 3.868, p > 0.05$).

Walaupun CBT terbukti efektif dalam usaha modifikasi perilaku bermasalah siswa, tetapi CBT bukan solusi dalam permasalahan perilaku bermasalah di SMP X. Penelitian menunjukkan bahwa permasalahan keluarga adalah sumber perilaku bermasalah responden. Perilaku bermasalah hanya dapat diatasi dengan mengatasi permasalahan yang ada di keluarga para pelaku perilaku bermasalah. Orangtua dan pengasuh memegang peranan penting dalam hal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, Nomor 6 Tahun III 1998, 66-79.
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2014). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif. *HUMANITAS*, Vol 11-2, 121-130.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*. 1970; 1:184–200.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Fadlelmula, F. K. (2010). Educational motivation and students' achievement goal orientations, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 2, Issue 2, 2010, Pages 859-863, ISSN 1877-0428, <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.116>.
- Gunarsa, S., D. (1977). *Psikologi Anak Bermasalah*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Listiara, A., & Alsa, A. (2011). Esensi Bersekolah bagi Siswa Beresiko di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Psikologi*, Vol 38, No 2, 164-175.
- Novitasari, Y. (2013). *Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah*. Tesis. Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Indonesia.
- Papatheodorou, T. (1999). *Behaviour Problems in the Early Years: Terminology used and its implication for intervention*. Makalah dipresentasikan dalam The Third Warwick International Early Years Conference, 12 – 19 April 1999, University of Warwick.
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, Vol 9, No 1, 17-24.
- Somers, J., & Queree, M. (2007). *Cognitive behavioral therapy*. British Columbia : The Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA) at Simon Fraser University.