

PENERAPAN KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI *SOCIAL LOAFING* SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 CERME GRESIK

Risqi Joko Saputro

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email: (risqisaputro@mhs.unesa.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kognitif perilaku untuk mengurangi tingkat *social loafing* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Cerme Gresik. Strategi yang digunakan adalah *cognitive restructuring* dan *self reward*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre-experiment design one-group pre-test post-test design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket *social loafing* yang digunakan untuk memperoleh data tentang tingkat *social loafing* yang tinggi. Subjek penelitian sejumlah 4 siswa di ambil dari siswa kelas VIII D dengan tingkat *social loafing* yang tinggi diukur dengan angket *social loafing*. Teknik analisis data dengan uji statistik non parametik dengan uji tanda.

Hasil analisis diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,063. Sedangkan α (taraf kesalahan) = 0,05 maka $0,063 < 0,05$, dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Adanya penurunan tingkat *social loafing* yang ditunjukkan dari skor rata-rata pre-test 78,25 dan post-test 67. Hipotesis alternatif (H_1) "Ada perbedaan tingkat *social loafing* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling dengan pendekatan kognitif perilaku " adalah di terima. Sehingga dapat disimpulkan penerapan konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk menurunkan tingkat *social loafing* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Cerme Gresik.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Perilaku, *Cognitive Restructuring*, *Self Reward*, *Social Loafing*.

Abstract

This research aimed to find out the cognitive counseling behavior application to diminish social loafing level, eighth grade D students of SMPN 1 Cerme Gresik. The strategy that used is cognitive restructuring and selfreward. The kind of this research was pre-experiment design one-group pre-test post-test design. The instrument of collecting data was high social loafing questionnaire. Total subject of this research was taken from students eighth grade with high social grade that measured by social loafing questionnaire. Technique of data analysis used statistics experiment non parametik with mark test.

The result got p (possibility price under H_0) = 0,063. Whereas, α (degree of mistakes) = 0,05. So, $0,063 < 0,05$ has been conclude that H_0 was push away and H_1 was acceptance. Besides, there was decrease of social loafing grade that showed from mean of pre-test 78,25 and post-test 67. Hypothesis alternative (H_1) "there was diversification social loafing grade of students between before and after giving counselling with cognitive behaviour approach" that is accepted, with the result that applying cognitive counselling behaviour can be used to decrease social loafing level of eight grade students of SMPN 1 Cerme Gresik.

Key words : *Counselling Cognitive Behaviour, Cognitive Restructuring, SelfReward, Social Loafing.*

PENDAHULUAN

Bertumpu pada kenyataan bahwa manusia adalah makhluk sosial dimana manusia tidak dapat hidup secara individu, maka dalam kehidupan ini terbentuknya sebuah kelompok merupakan hal yang penting. Guna memenuhi kebutuhan hidupnya manusia memerlukan manusia lain, mulai baru lahir sampai mati manusia tetap membutuhkan orang lain, sehingga interaksinya tidak terlepas dari yang namanya sebuah kelompok.

Dibentuknya kelompok belajar selain dapat memupuk sikap sosial anak kearah yang lebih baik, kelompok belajar juga mampu membantu siswa dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan terutama dalam hal pelajaran yang diselenggarakan secara bersama-sama, dengan kelompok belajar tugas yang dirasa berat oleh siswa akan terasa ringan jika dikerjakan secara kelompok. Tetapi pada praktiknya dalam tugas kelompok prosesnya tidaklah semua anggota kelompok bekerja secara maksimal, hal ini senada dengan pernyataan “Sejalan dengan jumlah pekerja dalam suatu kelompok, timbul kecenderungan untuk bermalas-malasan dalam pekerjaan” (Sears dkk, 1991). Dapat diartikan bahwasanya pada prakteknya tugas kelompok ternyata juga memberikan dampak negatif bagi siswa dengan adanya kecenderungan pada siswa untuk mengurangi usahanya saat mengerjakan tugas secara berkelompok.

Salah satu hal yang paling banyak dikeluhkan siswa mengenai pengalaman tidak menyenangkan dalam kerja kelompok menurut Mello dan Myer adalah adanya *free rider* dalam kelompok. *Free rider* adalah salah satu bentuk perilaku dimana individu berusaha mengambil banyak keuntungan dari kelompok tetapi pada saat yang sama ia hanya memberikan kontribusi yang sangat sedikit dalam kelompok (Sutanto dan Simanjuntak, 2015). *Free rider* cukup umum terjadi dalam situasi kerja secara kelompok dan dalam psikologi *free rider* lebih dikenal dengan istilah *social loafing*.

Permasalahan ini banyak sekali terjadi dalam sebuah kelompok, khususnya dalam kelompok belajar, di kalangan mahasiswa sendiri permasalahan ini sering kali terjadi. Contohnya ketika ada pembentukan sebuah kelompok diperguruan seperti pembentukan kelompok untuk membuat makalah. Anggota kelompok dalam menjalankan tugasnya terkadang tidak bekerja sesuai kemampuannya, cenderung asal-asalan, terlebih jika didalam kelompok ada anggota yang lebih pandai dan dianggap mampu dalam menyelesaikan tugas tersebut, maka permasalahan ini semakin terlihat, hal ini dibuktikan dengan wawancara kepada 10 mahasiswa Unesa. Dimana

dalam wawancara tersebut, yang bersangkutan juga merasakan bahwasanya dirinya juga sering melakukan *social loafing* ketika menjalankan tugasnya sebagai anggota kelompok, khususnya kelompok belajar dan juga kelompok-kelompok yang lain, yang bersangkutan juga merasa bahwasanya anggota kelompoknya cenderung mengurangi usahanya dalam menjalankan tugasnya sebagai anggota kelompok.

Permasalahan *social loafing* ternyata tidak hanya terjadi lingkungan perguruan tinggi, ternyata permasalahan *social loafing* ini sering terjadi pula dikalangan siswa SMP, khususnya di SMP N 1 Cerme. Permasalahan ini diketahui ketika dilakukan wawancara terhadap teman-teman PPP UNESA di SMP Negeri 1 Cerme tahun 2017 yang mengajar mata pelajaran seperti bahasa Indonesia, ilmu pengetahuan sosial dan juga kesenian. Mereka mengemukakan bahwasanya anak didiknya ketika di bentuk kelompok belajar banyak yang melakukan *social loafing*. Guru BK SMPN 1 Cerme yang berjumlah 2 orang juga mengatakan jika permasalahan *social loafing* ini memang sering dilakukan oleh anak didiknya, Selain pernyataan tersebut juga diperkuat dengan pengakuan dari 5 siswa kelas VIII, setelah dilakukan wawancara kepada yang bersangkutan, mereka menyatakan bahwasanya mereka juga sering melakukan *social loafing*. Melihat berbagai dampak yang diakibatkan dari *social loafing* maka perlu adanya bantuan berupa bimbingan dan konseling. Ada berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa, salah satunya adalah layanan responsif yang didalamnya ada pemberian bantuan berupa konseling individual. Konseling individual sendiri merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli memperoleh layanan langsung dengan guru pembimbing (konselor) secara tatap muka dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang di alami oleh konseli (Hellen, 2005).

Sedangkan pemberian bimbingan dan konseling individu dalam paparan ini yaitu untuk menangani permasalahan *social loafing*. Bimbingan dan konseling individu khususnya pendekatan konseling kognitif perilaku adalah bantuan yang penting untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Penggunaan pendekatan kognitif perilaku dikarenakan berbagai penyebab dari *social loafing* yang mengarah ke pikiran-pikiran negatif orang yang melakukan *social loafing*. Pikiran-pikiran negatif tersebut seperti merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas kelompok, merasa tidak tertarik terhadap kelompoknya, merasa tidak dianggapnya sebagai anggota kelompok. Pikiran-pikiran negatif tersebut

merupakan masalah-masalah kognitif. Sedangkan permasalahan perilaku dari *social loafing* merupakan bentuk dari reaksi pikiran-pikiran negatif dari orang yang melakukan *social loafing*, Konseling dengan pendekatan kognitif perilaku adalah perpaduan antara pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif adalah pendekatan yang diasumsikan tentang pikiran dan kepercayaan, sedangkan pendekatan perilaku adalah pendekatan yang diasumsikan sebagai terapi tingkah laku untuk membantu membangun hubungan antara solusi dari suatu permasalahan dengan kebiasaan dari mereaksi suatu permasalahan dengan kata lain terapi untuk memunculkan tingkah laku yang diharapkan. Melihat dari penyebab yang mengakibatkan terjadinya *social loafing* maka alternatif untuk menangani permasalahan *social loafing* tersebut adalah dengan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian *Social Loafing*.

Social loafing menurut beberapa ahli yaitu *social loafing* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mengurangi upaya yang dikeluarkan individu ketika bekerja dalam kelompok dibandingkan ketika bekerja secara individual (Karau & William, 1993).

Social loafing juga didefinisikan sebagai menurunnya motivasi dan usaha seseorang saat bekerja secara bersama dalam kelompok jika dibandingkan dengan saat mereka bekerja secara individual (Baron & Byrne, 2000).

Faktor yang mempengaruhi *Social Loafing*

Ada beberapa faktor pemicu terjadinya *social loafing*, faktor-faktor yang mempengaruhi *social loafing* yaitu (Myers, 2012):

- Menurunnya motivasi individu untuk terlibat dalam kegiatan kelompok.
- Sikap pasif
- Pelebaran tanggung Jawab
- Free rider*.
- Penurunan kesadaran akan evaluasi dari orang lain.

Dampak *Social Loafing*

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai *social loafing* pada latar belakang dan juga pada pengertian *social loafing* serta penyebab-penyebabnya dapat disimpulkan bahwa *social*

loafing sendiri memiliki dampak yang merugikan seperti :

- Penurunan akan kemampuan individu.
- Penurunan akan produktivitas kelompok.
- Cenderung menggantungkan kepada kemampuan orang lain.
- Penurunan kepuasan terhadap kelompok.
- Tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri.
- Penurunan harga diri.

Pengertian Konseling Kognitif Perilaku

Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang berasal dari pendekatan antara kognitif dan perilaku. Kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat sekarang dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Muqodas, 2001). Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa kognitif perilaku merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (Siregar & Siregar, 2013). Kognitif perilaku sendiri menggunakan pendekatan yang didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan perilaku yang mengganggu.

Asumsi Manusia yang Bermasalah

Pendekatan konseling kognitif memiliki asumsi utama tentang manusia yang bermasalah, Beck menyebutnya sebagai distorsi kognitif atau penyimpangan dalam berfikir (McLeod, 2010). Distorsi kognitif yang pertama adalah generalisasi yang berlebihan. Distorsi yang kedua adalah pemikiran dikotomis, kecenderungan melihat situasi dalam kerangka yang berlawanan. Distorsi kognitif yang ketiga yaitu kecenderungan untuk membayangkan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah akibat dari tindakannya.

Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi *Social Loafing*

Penangan *social loafing* pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku dengan menerapkan strategi *cognitive restructuring* dan *self reward*. Hal ini karena

permasalahan *social loafing* merupakan permasalahan yang berakar pada pola pikir dan perilaku sehingga penyelesaiannya menggunakan strategi dari pendekatan kognitif yaitu strategi *cognitive restructuring* (CR) dan strategi dari pendekatan perilaku yaitu *self reward*. Pelaksanaan yaitu dilakukan dengan konseling individu dimana individu dilatih untuk melatih mengubah pikiran-pikiran negatifnya kearah yang lebih baik sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik pula.

Strategi konseling dengan pendekatan kognitif perilaku yaitu menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku. Maka strategi yang digunakan menggunakan strategi dari pendekatan kognitif dan perilaku yaitu menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* (CR) dan *Self Reward*.

a. *Cognitive Restructuring*.

Cognitive Restructuring merupakan strategi yang memusatkan pada upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negatif maupun pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional (Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2014). Selain itu penggunaan strategi CR adalah untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisi dengan dengan emosi dan perilaku, mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang merusak diri dan menggantinya dengan persepsi atau kognisi yang lebih meningkatkan atau membangun diri kearah yang lebih baik. Langkah-langkah strategi CR menurut Cormier dan Cormier adalah sebagai berikut (Nursalim, 2014):

1. Rasional.

Pada tahap ini digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa " pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Pada tahap meliputi penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi permasalahan.

Pada tahap ini yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Pada tahap ini bisa berisikan tiga prosedur yang meliputi:

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

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

Coping thought (CT) merupakan pikiran-pikiran yang lebih konstruktif yang lebih menanggulangi atau pernyataan yang menanggulangi atau instruksi menanggulangi. Jadi dalam tahap ini ada latihan perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang lebih membangun). Beberapa kegiatan dalam tahap ini yaitu:

- a. Penjelasan dan pemberian contoh *coping thought* (CT).
 - b. Pembuatan contoh oleh konseli.
 - c. Konseli mempraktikkan *coping thought* (CT).
4. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT).

Setelah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif. Selanjutnya melakukan latihan untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CT. Terdapat dua prosedur yaitu:

- a. Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor
 - b. Latihan peralihan pikiran oleh konseli.
5. Pengenalan dan latihan penguatan positif.
Konselor mengajari konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut.

Tugas rumah merupakan pemberian kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CT pada keadaan yang sebenarnya.

b. *Self Reward*.

Self reward merupakan suatu stimulus (benda atau kejadian) yang digunakan untuk meningkatkan respons atau perilaku yang diharapkan bilamana perilaku tersebut dapat terpelihara maupun meningkat (Nursalim, 2014). Pemberian *self reward* dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang seperti benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi. Ada 4 komponen penting dalam pelaksanaan *self reward* (Nursalim, 2014):

1. Pemilihan hadiah yang cocok:
 - a. Hadiah bersifat mendidik.
 - b. Penggunaan hadiah yang terjangkau.
 - c. Penggunaan beberapa hadiah.
 - d. Penggunaan bermacam jenis (Verbal, material, dll).
 - e. Tukar hadiah bila tidak cocok.
2. Pengadaan hadiah:
 - a. Konseli yang menentukan kalayakan dari respons yang diharapkan untuk diberikan hadiah.
 - b. Konseli yang menentukan berapa kali pemberian hadiah.
3. Pengaturan waktu *self reward*
 - a. Hadiah diberikan sesudah respons atau perilaku yang diharapkan
 - b. Hadiah harus disegerakan
 - c. Hadiah harus mengikuti perubahan bukan janji-janji
4. Rencana untuk mempertahankan perubahan diri:
 - a. Menggunakan bantuan orang lain untuk menyalurkan hadiah.
 - b. Tinjauan data dengan konselor (monitoring).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experiment design one-group pre-tes post-tes design*. Desain penelitian ini merupakan salah satu penelitian eksperimen tidak murni atau sering disebut eksperimen sederhana yang hanya dilakukan pada satu kelompok *treatment* tanpa menggunakan kelompok pembanding.

Tahapnya yaitu dengan memberikan tes awal sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan tes kedua setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Jadi penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok *treatment* tanpa menggunakan kelompok pembanding.

Variabel

Variabel dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu variabel bebas (Konseling Kognitif Perilaku) dan variabel terikat (*Social Loafing*)

Subjek Penelitian

Subjek Penelitian diambil 4 Siswa dari kelas VIII D di SMP Negeri 1 Cerme yang memiliki tingkat *social loafing* yang tinggi.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan angket *social loafing* dan wawancara

Instrumen Penelitian

Peneliti mengembangkan instrumen *social loafing* didasarkan dari definisi operasional variabel yang selanjutnya dari definisi operasional variable akan muncul indikator-indikator dari variabel *social loafing*. Berikut adalah kisi-kisi angket *social loafing*.

Variabel	Indikator	Prediktor
<i>Social Loafing</i>	Menurunnya usaha untuk bekerja didalam kelompok	Bekerja secara asal-asalan ketika didalam kelompok
		Bekerja keras ketika bekerja secara individu
	Merasa tidak	Perasaan atas

Variabel	Indikator	Prediktor
	kompeten	ketidak mampuan menyelesaikan tugas kelompok yang rendah
		Kepercayaan diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas kelompok
	Kurang memiliki motivasi dalam mengembangkan diri	Kurang motivasi intrinsik
		Kurang motivasi ekstrinsik
	Berasumsi bahwa usaha yang dikeluarkan tidak berguna bagi kelompok	Pikiran negatif tentang kinerja diri terhadap kelompok
	Sikap menarik diri dari tugas kelompok	Sikap acuh tak acuh terhadap tugas kelompok
		Tidak asertif

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah cara untuk membuktikan sebuah hipotesis dan menyimpulkan masalah yang diteliti. Bagian ini merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah. Analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkait telah terkumpul. Data ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji tanda. Data yang dimaksud adalah data *pre-test* dan data *post-test* yang diperoleh dalam penelitian.

PEMBAHASAN

Data Pengukuran Awal (*Pre- Test*)

Pengukuran awal dilakukan dengan menyebar angket *social loafing* di SMP Negeri 1 Cerme kelas VIII D yang pada waktu penyebaran angket hanya 33 siswa yang mengisi angket dari 34 siswa yang terdaftar diabsensi kelas. 1 siswa tidak mengisi angket dikarenakan tidak masuk sekolah. Dari pengukuran awal didapat 6 siswa memiliki tingkat *social loafing* yang tinggi. Dari 6 siswa

tersebut diambil 4 siswa dengan skor tertinggi. Berikut tabel skor *pre-test* 4 Subjek.

Tabel 1. Skor *pre-test*

No	Nama	Skor	Kategori
1	DAF	77	Tinggi
2	FNA	85	Tinggi
3	MPK	75	Tinggi
4	VDA	76	Tinggi

Perlakuan Konseling Kognitif Perilaku

Pemberian konseling kognitif perilaku dilakukan dengan 5 kali pertemuan.

Pertemuan Pertama: Pembentukan hubungan yang baik dengan konseli. Tahap ini digunakan untuk membentuk hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Sehingga konseli merasa nyaman ketika konseling.

Pertemuan kedua: Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli. Pada pertemuan kedua digunakan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli yang mengakibatkan mereka berperilaku *social loafing*.

Pertemuan ketiga: Menetapkan target perubahan yang dipilih oleh konseli, jelas, serta dapat dicapai. Yaitu konseli bersama konselor menetapkan target perubahan perilaku yang akan dilakukan konseli sehingga dapat terbentuk perilaku yang lebih baik.

Pertemuan keempat: Penerapan teknik kognitif perilaku. Pertemuan keempat digunakan untuk menerapkan teknik kognitif perilaku yaitu dengan *cognitive restructuring* dan *self reward*.

Pertemuan kelima: Monitoring perkembangan konseli serta evaluasi keberhasilan dan terminasi konseling. Tahap kelima digunakan untuk memonitoring sekaligus evaluasi keberhasilan subjek dalam menerapkan teknik *cognitive restructuring* dan teknik *self reward*.

Data Pengukuran Akhir (*Post-test*)

Setelah dilakukan *post test* diketahui ada penurunan tingkat *social loafing* dari 4 subjek dari tinggi ke sedang.

Tabel 2. skor *post-test*

No	Nama	Skor	Kategori
----	------	------	----------

1	DAF	70	Sedang
2	FNA	67	Sedang
3	MPK	65	Sedang
4	VDA	67	Sedang

Hasil analisis pre test dan post test.

Tabel 3. Skor pre-test dan post test

No	Subjek	Pre test (X)	Post test (Y)	Selisih Skor (Y-X)	Tanda	Keterangan
1	DAF	77	70	-7	- (Negatif)	Menurun
2	FNA	85	67	-18	- (Negatif)	Menurun
3	MPK	75	66	-9	- (Negatif)	Menurun
4	VD A	76	65	-11	- (Negatif)	Menurun
Mean		78,25	67	-11,25		

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan.

Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan pada kelas VIII D di SMP Negeri 1 Cerme Gresik diketahui ada 6 siswa yang memiliki tingkat *social loafing* yang tinggi. Kemudian diambil 4 siswa dengan kategori skor tertinggi.

Berdasarkan data pada tabel.3 diatas di ketahui bahwa jumlah tanda yang menunjukkan perbedaan ada N = 4 (tanda positif dan negatif). Pada data diatas semua tanda menunjukkan tanda negatif (-). Sedangkan "r" yang menunjukkan tanda paling sedikit adalah berjumlah 0. Kemudian dengan menggunakan tabel *probabilitas binomial* dengan N = 4, p= 0,50 dan r = 0 maka di peroleh nilai peluang sampel atau $p_{tabel} = 0.063$ dengan ketentuan $\alpha = 0,05$. Keputusan yang di tetapkan sebelumnya adalah

Terima H_1 jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $p_{tabel} \geq \alpha$

Tolak H_0 dan Terima H_1 jika $\alpha >$ peluang sampel.

Sedangkan hasilnya adalah $\alpha <$ peluang sampel yaitu $0,05 < 0,63$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Tolak H_0 dan Terima H_1 . Jika di interpretasikan bahwa dengan menerapkan konseling pendetan kognitif perilaku kepada siswa kelas VIII khususnya kelas VIIID di SMP negeri 1 Cerme dapat untuk menurunkan tingkat *social loafing* siswa. Selain itu dilihat dari tabel 4.4 rata-rata skor *social loafing* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan juga mengalami penurunan yaitu skor sebelum 78,25 menurun menjadi 67. Sehingga Hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan "Ada perbedaan tingkat *social loafing* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling dengan pendekatan kognitif perilaku" adalah di terima.

Sehingga dapat disimpulkan konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk menurunkan tingkat *social loafing* siswa kelas VIII D di SMP Negeri 1 Cerme Gresik.

Saran.

Dengan hasil penelitian ini diharapkan konselor dapat menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku untuk menurun tingkat *social loafing* khususnya kelas VIII. Teknik yang digunakan bisa menggunakan *cognitive restructuring* dan *self reward*. Melakukan monitoring terhadap konseli setelah mendapatkan konseling kognitif perilaku adalah sangat penting. Supaya konseli bisa terbantu jika ada hambatan dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A. & Byrne, D. 2000. *Social Psychology 9th edition*. Massachusetts : A Pearson Education Company.
- Hellen. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Quantum Teaching
- Karau, S. J. , Williams, K. D. 1993. "Social loafing : A meta-analytic review and theoretical integration", *Journal of personality and social psychology*, (Online)Vol 65 (4): Ha. 681-706, (<http://www.psych.purdue.edu/~willia55/392F-%2706/KarauWilliamsMetaAnalysisJPSP.pdf>, diunduh 6 November 2017).
- McLeod, Jhon. 2010. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus* (edisi ketiga). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Muqodas, Idat. 2011. "*Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*, (Online), (<https://bkpemula.files.wordpress.com/201>

1/12/09-idat-muqodas-cbt solusi konseling di indonesia.pdf,
diunduh 25 Nopember 2017)

Myers,D.G. (2012). *Social Psychology*. Edisi Kesepuluh. (Terjemahan oleh Aliya Tussyani). Jakarta : Salemba Humanika.

Nursalim, Mochamad. 2014. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata

Sears,David O, Freedman, Jonatan.L, Peplau.,L.Anne. 1991. *Psikologi Sosial*. Edisi Kelima. Terjemahan Adryanto. Jakarta : Penerbit Erlangga

Siregar,Elna Yulsaini & Siregar,Rodiatul Hasanah. 2013. “Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Game Addiction”, *Jurnal Psikologi*, (Online), ([http://download.portalgaruda.org/article.php?article=274911&val=7144&title=Penerapan%20Cognitive%20Behavior%20Therapy%20\(CBT\)%20Terhadap%20Pengurangan%20Durasi%20Bermain%20Games%20Pada%20Individu%20Yang%20Mengalami%20Games%20Addiction](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=274911&val=7144&title=Penerapan%20Cognitive%20Behavior%20Therapy%20(CBT)%20Terhadap%20Pengurangan%20Durasi%20Bermain%20Games%20Pada%20Individu%20Yang%20Mengalami%20Games%20Addiction)), di akses 8-11-2017)

Sutanto, Stepani dan Simanjuntak, Ernida. 2015. “Intensi Social Loafing Pada Tugas Kelompok Ditinjau Dari *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa”, *Jurnal Experientia*,(Online),Vol.3(1):Hal.3345,(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/778/767>), diunduh 7 November 2017).



UNESA
Universitas Negeri Surabaya