

# **PENERAPAN STRATEGI *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERSEPSI NEGATIF SISWA PADA LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELAS VII-I SMPN 3 GRESIK**

**Samuel Mahenda Arbianto**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [samuelarbianto@mhs.unesa.ac.id](mailto:samuelarbianto@mhs.unesa.ac.id)

**Najlatun Naqiyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [najlatunnaqiyah@unesa.ac.id](mailto:najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

## **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh persepsi negatif siswa pada guru BK, khususnya layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Hal ini terjadi karena layanan informasi yang diberikan oleh guru BK kurang optimal sehingga mempengaruhi persepsi siswa menjadi negatif. Persepsi negatif siswa dapat menimbulkan hambatan bagi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Timbulnya persepsi negatif dalam diri siswa karena tindakan yang dilakukan oleh bimbingan dan konseling merupakan tindakan disipliner seperti memarahi siswa, memberikan hukuman pada siswa yang melanggar, bahkan sampai memberikan surat rekomendasi siswa untuk keluar dari sekolah merupakan label dari bimbingan dan konseling di sekolah. Siswa menjadi takut dan bahkan menolak untuk diberikan layanan. Siswa tidak dapat terbuka dan tidak dengan sukarela datang untuk menceritakan masalahnya pada guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas strategi *cognitive restructuring* untuk mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling. Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII-I SMPN 3 Gresik yang terdiri dari 5 orang siswa. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik menggunakan metode uji *wilcoxon*. Adapun hasil analisis dari uji *wilcoxon*, diketahui nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik.

**Kata Kunci :** *Cognitive restructuring*, Persepsi negatif, Layanan bimbingan dan konseling.

## **Abstract**

This research is background by student's negative perceptions of counseling teachers, especially the Guidance and Counseling services in schools. This happens because the information services provided by guidance and counseling teachers are less than optimal so that it affects student's perceptions negatively. Student negative perceptions can pose obstacles to the implementation of guidance and counseling in schools. The emergence of negative perceptions in students because the actions taken by guidance and counseling are disciplinary actions such as scolding students, giving punishment to students who violate, even to expel students from school is a label of guidance and counseling at school. Students become afraid and even refuse to be given services. Students cannot be open and do not voluntarily come to tell the problem to the teacher guidance and counseling. Based on these problems the purpose of this study is to examine the effectiveness of cognitive restructuring strategies to reduce students' negative perceptions of guidance and counseling services. The research design that will be used is one group pre-test post-test design. The subjects of the study were students of class VII-I of SMPN 3 Gresik consisting of 5 students. This study uses non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon test method. Based on the results of the Wilcoxon test analysis, it is known that the *Asymp.Sig* (2-tailed) value is 0.043. Because the value of 0.043 is smaller than 0.05, it can be concluded that hypothesis  $H_0$  is rejected and hypothesis  $H_a$  is accepted. Thus it can be concluded that cognitive restructuring strategies can reduce students' negative perceptions of guidance and counseling services in class VII-I of SMP Negeri 3 Gresik has applied.

**Keywords :** Cognitive restructuring, negative perception, guidance and counseling services.

## PENDAHULUAN

Dasar penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidaknya landasan hukum (perundang-undangan), namun yang terpenting adalah upaya untuk memfasilitasi peserta didik untuk mencapai tugas perkembangannya. Hal ini juga diungkapkan oleh Wardati & Jauhari (2011:29) tujuan dari bimbingan dan konseling agar menolong peserta didik untuk memiliki kompetensi yang ada dalam diri agar dikembangkan seoptimal mungkin atau mewujudkan aspek-aspek yang tercakup dalam tugas perkembangan yang harus dikuasai sebaik mungkin. Dalam bimbingan dan konseling terdapat empat aspek perkembangan yaitu: aspek pribadi, aspek sosial, aspek belajar, dan aspek karier (Kamaluddin, 2011).

Dalam aspek pribadi, peserta didik biasanya mengalami konflik dalam diri seperti pengambilan keputusan yang tepat, emosi dalam dirinya, bakat dan minat yang ada dalam dirinya, dan hal-hal yang berkaitan dengan dalam diri individu tersebut. Dalam aspek sosial, peserta didik bimbingan dan konseling memiliki tujuan agar peserta didik dapat beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di sekitar. Sehingga agar tercipta lingkungan kelompok untuk belajar maupun bermain dan mempunyai interaksi yang baik dengan sesama peserta didik dalam lingkungan tersebut. Dalam aspek belajar, bimbingan dan konseling membantu untuk memfasilitasi proses belajar peserta didik seperti membantu membuat jadwal belajar yang baik, mengelola waktu belajar dan menetapkan waktu belajar, sehingga peserta didik dapat memperoleh prestasi belajarnya dengan optimal. Dalam aspek karier bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik mampu mengenal apa potensi yang ada dalam dirinya serta merencanakan dan menetapkan pilihan karier dari setiap peserta didik sehingga peserta didik dapat menemukan pandangan yang luas tentang dunia pekerjaan atau dunia kariernya (Zamroni & Rahardjo, 2015).

Menurut (Batuadji, Atamimi, & Sanmustari, 2009) Bimbingan dan konseling memiliki fungsi pelayanan tersendiri yaitu: fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dengan adanya fungsi pemahaman ini peserta didik dapat memahami tentang segala potensi, bakat, minat yang ada dalam dirinya.

Namun fakta di lapangan yang terjadi adalah mengenai keberadaan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah identik dengan sumber permasalahan siswa, karena banyak siswa yang bermasalah dikirimkan kepada guru BK untuk diselesaikan. Hal ini tentu tidak salah, tetapi hanya kurang tepat. Ada siswa yang

cenderung menganggap guru BK merupakan guru yang galak sehingga menyebabkan siswa menjadi tegang atau sungkan dalam menjalin hubungan dengan guru BK karena malu atau mungkin akan dianggap sedang mengalami masalah oleh guru maupun teman-teman lainnya (Cahyono, 2013)

Menurut (Batuadji, Atamimi, & Sanmustari, 2009) Pelaksanaan program bimbingan dan konseling akan berjalan dengan baik apabila peserta didik mempunyai minat dan rasa segan yang tinggi untuk mengikuti bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Biasanya para peserta didik tidak mau terbuka dan sukarela untuk datang kepada bimbingan dan konseling di sekolah karena memiliki persepsi yang negatif atau cara pandang yang negatif terhadap konselor atau guru bimbingan dan konseling itu sendiri. Persepsi disini merupakan kemampuan peserta didik dalam mengamati, memahami, atau mengidentifikasi sesuatu secara tidak akurat yang menyebabkan munculnya pemikiran-pemikiran yang negatif tentang bimbingan dan konseling di sekolah.

Dalam menjalankan tugasnya, konselor tentu banyak mengalami kendala-kendala maupun kesulitan dan gangguan, juga kesalah pahaman mengenai pelayanan yang termuat dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Hal tersebut juga senada dengan apa yang diungkapkan oleh Wardati dan Jauhari (2011:93) yaitu terdapat lima belas kekeliruan pemahaman tentang bimbingan dan konseling, 3 diantaranya yaitu: 1) bimbingan dan konseling hanya menangani masalah isidental. 2) bimbingan dan konseling di sekolah dianggap sebagai polisi sekolah. 3) hasil pekerjaan bimbingan dan konseling harus segera terlihat.

Terdapat beberapa hasil penelitian terkait dengan persepsi siswa pada bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh (Mardiana, 2013) menunjukkan bahwa dari 185 siswa SMK se-kecamatan Sukomanunggal terdapat sebanyak 27 siswa atau 14,59% yang memiliki persepsi negatif pada layanan bimbingan dan konseling di sekolahnya. Kedua, hasil penelitian tentang hubungan antara persepsi dan sikap siswa terhadap bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh (Cahyono, 2013) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi siswa terhadap bimbingan dan konseling dengan minat siswa untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,791 dan memiliki arah hubungan yang positif. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa semakin siswa memiliki persepsi yang positif terhadap BK, maka semakin tinggi pula kemauan siswa dalam menggunakan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah mereka.



Tindakan-tindakan yang kadang dilakukan oleh BK adalah tindakan disipliner seperti memarahi siswa, memberikan hukuman pada siswa yang melanggar, bahkan sampai mengeluarkan siswa dari sekolah merupakan label dari bimbingan dan konseling di sekolah. Afiatin dalam Batuadji (2009) mengemukakan bahwa persepsi siswa terhadap layanan BK cenderung buruk, istilah “polisi sekolah” sudah merupakan hal yang umum.

Persepsi merupakan salah satu faktor penentu dalam diri individu untuk membentuk perilaku yang muncul. Terbentuknya persepsi didahului oleh adanya rangsangan dari luar individu yang kemudian ditangkap oleh indra yang menimbulkan sensasi yang diteruskan dengan pengorganisasian dan pengertian yang merupakan bagian dari persepsi (Sobur, 2009). Ketika persepsi tersebut telah terbentuk menjadi makna, maka akan menjadi dasar dalam tindakan berperilaku. Jika dihubungkan persepsi siswa pada bimbingan dan konseling, akan menjadi sangat penting untuk membangun persepsi positif dalam rangka membangun perilaku positif pula pada diri siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama melakukan kegiatan PPP (Program Pengelolaan Pembelajaran) yang dilaksanakan pada bulan Juli 2018 di SMP Negeri 3 Gresik, terdapat 5 siswa kelas tersebut yang memiliki persepsi bahwa peranan guru BK/ konselor dipandang sebagai polisi sekolah, hal tersebut disebabkan karena pekerjaan sehari-harinya mengintrogasi, memberi hukuman siswa yang terlambat, dan lain sebagainya. Selain itu, siswa-siswa tersebut baru beranjak dari bangku Sekolah Dasar (SD) yang dimana pada waktu SD mereka tidak mengenal adanya bimbingan dan konseling di sekolahnya, sehingga mereka kekurangan informasi yang tepat tentang apa itu bimbingan dan konseling. Kekurang-tahuan siswa tersebut berdampak pada perilaku siswa yang membuat siswa takut untuk terbuka kepada konselor/ guru BK.

Senada dengan apa yang diungkapkan oleh (Sari, 2017) komunikasi akan berjalan dengan baik jika setiap pelaku di dalamnya ikut terlibat aktif, serta memberikan perhatian terhadap suatu tema atau pesan yang dikomunikasikan. Kemudian dalam (Sobur 2011) menyatakan jika persepsi merupakan inti dari komunikasi, karena persepsi yang tidak tepat akan menghambat proses komunikasi. Dari pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling akan berjalan dengan baik apa bila setiap siswa memiliki persepsi yang tepat pada layanan BK dan juga ditunjang dengan adanya komunikasi yang baik dari setiap pelaku dalam memberikan perhatian terhadap pesan yang diberikan.

Menurut (Shofa: 2010) Persepsi negatif yang selama ini timbul dan berkembang tentang bimbingan dan konseling ini sendiri perlu diganti melalui meningkatkan mutu kerja bimbingan dan konseling yang berkualitas. Sehingga melahirkan guru bimbingan dan konseling yang berkompeten dalam bidangnya. Melalui hal tersebut maka implementasi layanan bimbingan dan konseling akan lebih menarik. Guru BK juga dapat memberitahukan bahwa ada yang namanya BK I2 M3 (interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi) sehingga karir siswa di masa yang akan datang dapat dipersiapkan dengan matang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, maka perlu diadakannya bantuan melalui diadakannya konseling kelompok *cognitive restructuring*, dimana pada strategi ini berorientasi untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan untuk menggantikan pikiran siswa yang irasional menjadi logis/rasional. Menurut Beck dalam (Siregar, 2013) mengatakan bahwa terapi kognitif merupakan usaha pemberian pertolongan kepada klien agar dirinya dapat mengevaluasi tingkah laku dari dirinya sendiri dengan kritis yang menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu sering kali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Klien diajak untuk mengenal, mengamati, dan memonitor gagasan dan asumsi mereka untuk memahami dampak buruk dari pemikiran tertentu terhadap tingkah laku mereka dan belajar dengan cara menggantikan kognisi tersebut dengan lebih realistik atau lebih cocok.

Menurut Cormier dalam (Amilin, 2014) Strategi *cognitive restructuring* merupakan suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang bersifat negatif dan keyakinan-keyakinan yang timbul dari dalam diri klien yang tidak rasional.

Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan melakukan tindakan konseling kelompok. Melalui layanan konseling kelompok akan membuat peserta didik merasakan dirinya menjadi bagian dari kelompok tersebut sehingga diperlukan kerja sama dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Konseling kelompok diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kelompok, selain itu dalam konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Persepsi Negatif Siswa Pada

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang berupa angka dan statistik sebagai analisisnya. Menurut Sugiyono (2017:13), penelitian kuantitatif sebagai suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, serta digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel pada penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana keefektifan strategi konseling *cognitive restructuring* dalam mengurangi persepsi negatif siswa.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Gresik. Dan waktu dilakukan penelitian selama dua bulan. Sekolah ini dipilih karena sebelumnya menjadi lokasi kegiatan PPP peneliti, sehingga peneliti sudah mengetahui kondisi lapangan. Selain itu persepsi negatif pada bimbingan dan konseling di sini cukup tinggi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa-siswa kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik yang memiliki persepsi negatif yang tinggi pada layanan Bimbingan dan Konseling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan data yang akurat. Untuk mengumpulkan data dari suatu objek penelitian, peneliti harus menggunakan suatu teknik pengumpulan data. Peneliti menggunakan angket dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mengenai seberapa tingkat persepsi negatif siswa pada pelaksanaan program BK di sekolahnya. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket. Angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang berisikan sejumlah pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Tujuan dari diberikannya angket ini adalah mencari informasi yang lengkap mengenai permasalahan yang terjadi serta peneliti tidak perlu khawatir apabila jawaban dari responden tidak sesuai dengan kenyataan.

Teknik analisis data merupakan suatu kegiatan untuk menganalisis data yang telah terkumpul seluruhnya (Sugiyono, 2017:207). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika non-parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan SPSS versi 21.0 for windows.. Uji *wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda sehingga tekniknya

hampir sama dengan uji tanda. Dalam uji *wilcoxon* besar selisih nilai angka antara positif dan negatif diperhitungkan dan digunakan untuk menguji hipotesis komparatif 2 sampel berpasangan (Bluman,2009).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik yang cenderung memiliki tingkat persepsi negatif tergolong tinggi terhadap pelaksanaan program BK. Dalam menentukan subyek penelitian, peneliti melakukan pengukuran tingkat persepsi negatif pada layanan BK melalui angket yang telah diberikan kepada 32 siswa kelas VII-I. Setelah dilakukan pengukuran, hasil pengukuran tentang persepsi negatif siswa pada layanan BK dapat digolongkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penggolongan data untuk menyusun kategori tingkat persepsi negatif siswa :

**Tabel Kategori Angket Persepsi Negatif Siswa Pada Layanan BK**

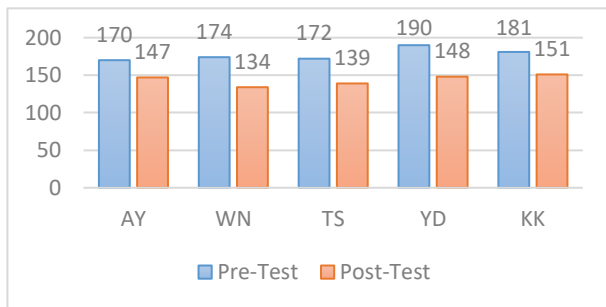
No	Skoring	Kategori
1	<118	Rendah
2	119-166	Sedang
3	>167	Tinggi

Terlihat hasil analisis dari *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa ada 5 orang siswa yang mempunyai tingkat persepsi negatif yang tinggi pada layanan BK. Berdasarkan hasil analisis *pre-test*, dengan total peserta didik 31 siswa diketahui terdapat 5 siswa yang memiliki tingkat persepsi negatif yang cenderung tinggi.Sementara 21 siswa lainnya dengan kategori sedang, dan 5 siswa lainnya berada dalam kategori rendah. Setelah 5 subjek tersebut diberikan perlakuan *cognitive restructuring*, maka selanjutnya subjek penelitian diberikan *post-test* untuk pengukuran akhir subjek yang memiliki persepsi negatif pada layanan BK.

Langkah selanjutnya setelah diketahui data hasil *pre-test* dan *post-test* adalah membuat perbandingan data hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut. Hal ini dilakukan untuk menganalisis dan mengetahui benar tidaknya hipotesis yang digunakan. Analisis ini dilakukan dengan cermat dan teliti guna menghindari kesalahan dari pengumpulan data terjadi kekeliruan akan berakibat pada kesalahan penarikan kesimpulan.



Berikut disajikan perbandingan skor pre-test dan post-test :



**Grafik perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui perbedaan data sebelum dan sesudah perlakuan. Sesuai dengan judul penelitian maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

$H_0$  = Strategi *cognitive restructuring* tidak dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik

$H_a$  = Strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik

Dapat dilihat data pada grafik di atas, diketahui bahwa terjadi penurunan skor hasil *pre-test* dan *post-test*. Perolehan skor rata-rata *pre-test* sebesar 177,4 sedangkan skor rata-rata *post-test* sebesar 143,8. Dengan demikian dapat diketahui bahwa selisih rata-rata antara skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 33,6. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21.

Adapun hasil analisis uji *wilcoxon*, diketahui nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka hipotesis berbunyi strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik diterima.

Dari hasil angket persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling diketahui bahwa 5 orang siswa memiliki skor persepsi negatif yang tinggi di kelasnya. Kemudian kelima siswa ini dijadikan subjek penelitian dan diberikan perlakuan berupa konseling *cognitive restructuring* untuk mengurangi

persepsi negatif pada layanan bimbingan dan konseling.

Perlakuan *cognitive restructuring* diberikan sebanyak 5 kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan, yaitu pada tanggal 7 Agustus 2019 hingga tanggal 4 September 2019. Setelah melakukan perlakuan berupa konseling *cognitive restructuring* peneliti melakukan pengukuran kembali untuk mengetahui sejauh mana tingkat persepsi negatif siswa pada layanan BK saat ini. Peneliti memberikan angket dalam bentuk *post-test*. Kemudian untuk membuktikan apakah perlakuan yang diberikan berdampak pada penurunan persepsi negatif siswa, hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis menggunakan statistika non-parametrik dengan uji *wilcoxon* untuk menguji hipotesis yang telah disusun.

Diketahui hasil uji *wilcoxon*, *Asymp.Sig* (2-tailed) bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.  $H_0$  menyatakan bahwa “Strategi *cognitive restructuring* tidak dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik.”, sedangkan  $H_a$  menyatakan bahwa “Strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik”. Sehingga melalui penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil konseling *cognitive restructuring* persepsi negatif siswa dapat diturunkan. Perbedaan hasil yang didapatkan menunjukkan kepada hal yang positif yaitu setelah dilakukan adanya konseling kelompok ada penurunan persepsi negatif siswa pada layanan BK di SMP Negeri 3 Gresik. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik” dapat diterima.

Diketahui bahwa grafik hasil dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor dari masing-masing subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa strategi konseling *cognitive restructuring* memberikan dampak positif pada siswa yang memiliki persepsi negatif, hal tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan persepsi negatif siswa kelas VII-I. Rata-rata penurunan yang dialami oleh kelima siswa tersebut sebesar 33,6 poin. Sehingga yang tadinya masuk dalam kategori tinggi dapat diturunkan menjadi kategori sedang.

Banyak hal yang menjadi faktor siswa-siswa tersebut mempunyai persepsi yang negatif pada layanan BK. Salah satunya karena tindakan-tindakan yang kadang dilakukan oleh BK adalah tindakan disipliner seperti memarahi siswa, memberikan

hukuman pada siswa yang melanggar, bahkan sampai mengeluarkan siswa dari sekolah merupakan label dari bimbingan dan konseling di sekolah. Afiatin dalam Batuadji (2009) mengemukakan bahwa persepsi siswa terhadap layanan BK cenderung buruk, istilah “polisi sekolah” sudah merupakan hal yang umum. Dapat dikatakan jika siswa-siswa tersebut mempunyai persepsi yang kurang tepat pada guru BK maupun layanan bimbingan dan konseling. Mayoritas siswa berhubungan dengan BK pada saat mereka dipanggil atau dirujuk oleh guru lainnya, dan mendapatkan teguran atau hukuman akibat melakukan suatu pelanggaran tertentu. Hal tersebut membuat siswa memiliki persepsi yang kurang tepat pada bimbingan dan konseling. Oleh karena itu guru BK perlu membangun suatu kesan atau citra yang positif dengan cara memberikan layanan informasi yang lebih dalam dan khusus mengenai Bimbingan dan Konseling itu sendiri. Juga perlu adanya kerja sama dari berbagai pihak antara guru BK, guru mapel, dan kepala sekolah. Sehingga layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat sesuai dengan tujuan sebenarnya yang tercantum pada Permendikbud No 111 tahun 2014.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling “Layanan Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangan yang optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, karier.” Tetapi fakta di lapangan, guru BK merupakan petugas yang merazia siswa yang melanggar aturan sekolah, mengusut setiap kasus pencurian atau perkelahian, dsb. Hal ini dapat membuat peserta didik memiliki pemikiran atau persepsi yang kurang tepat mengenai BK itu sendiri. Jika bimbingan dan konseling di sekolah ditakuti oleh para peserta didik dalam arti tidak ada yang mau datang dengan sukarela untuk mendapatkan suatu layanan BK, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesalahan pemahaman pada bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

Hambatan yang dialami peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah waktu yang diberikan untuk melakukan penelitian hanya satu minggu sekali. Hal tersebut dikarenakan jam pelajaran BK hanya satu minggu sekali dalam kelas tersebut dan kepala sekolah tidak mengizinkan peneliti untuk mengambil jam mata pelajaran lain agar tidak menyebabkan terganggunya proses belajar mengajar di SMPN 3 Gresik. Oleh sebab itu peneliti hanya melakukan penelitian seminggu sekali setiap hari Rabu pada jam 12.30. Selain itu para siswa yang hendak dijadikan subjek penelitian sempat menolak untuk mengikuti proses konseling kelompok. Hal itu terjadi karena para siswa tersebut sebelumnya tidak pernah mengikuti konseling kelompok dan tidak

mengetahui tentang apa itu konseling kelompok. Sehingga pikiran-pikiran negatifnya mulai muncul dan sempat menolak untuk dilakukannya proses konseling. Tetapi hal tersebut dapat diatasi oleh peneliti dengan meyakinkan mereka bahwa konseling kelompok itu terjaga rahasianya, privasi terjamin aman, tidak akan berpengaruh apapun terhadap nilainya di sekolah, tidak akan ada hukuman yang akan diterima atau diberikan, dsb. Para siswa yang tadinya sempat menolak dan menghindar untuk dilakukannya proses konseling kelompok akhirnya berubah pikiran dan mulai membuka diri mau mengikuti proses konseling kelompok.

Pandangan guru BK sendiri berkaitan dengan kondisi tersebut terkesan biasa saja. Karena hal tersebut merupakan hal yang lumrah atau wajar dimana setiap peserta didik memiliki beraneka persepsi tentang BK dan tidak menutup kemungkinan ada persepsi yang negatif itu sendiri. Akan lebih baik jika guru BK memberikan layanan (layanan orientasi/layanan informasi) yang dikhususkan untuk memberikan penjelasan secara menyeluruh mengenai tugas dan peranan bimbingan dan konseling itu sendiri di sekolah. Sehingga melalui hal ini, para siswa memiliki persepsi yang tepat mengenai bimbingan dan konseling. Hal tersebut dapat menghindarkan para siswa dari pikiran-pikiran negatif yang selama ini sudah terlanjur terjadi.

Strategi *cognitive restructuring* terbukti dapat mengurangi persepsi negatif siswa. Hal tersebut juga dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Sitepu, 2019) dengan judul “Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. UIN Sunan Ampel Surabaya.”. Dengan adanya penelitian tersebut strategi *cognitive restructuring* dinilai efektif untuk merubah pola pikir negatif yang dialami oleh santriwati.

Dari penelitian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* dapat menurunkan maupun mengurangi persepsi negatif yang ada dalam setiap individu. Hal tersebut karena tujuan dalam strategi *cognitive restructuring* itu sendiri adalah mengubah pikiran atau pernyataan diri negatif atau yang merusak diri dan menggantikannya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif. Selain itu, terdapat langkah-langkah dalam strategi ini seperti pengenalan dan latihan *coping thought*, perpindahan dari pikiran irasional ke coping thought, serta pengenalan dan penguatan positif yang dapat sedikit demi sedikit mengikis segala persepsi-persepsi negatif yang ada dalam pikiran konseli yang selama ini telah diyakininya.



## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji sejauh mana strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Gresik. Siswa yang terlibat dalam subjek penelitian berjumlah 5 siswa kelas VII-I yang memiliki tingkat persepsi negatif yang tinggi mengenai layanan BK. Berdasarkan hasil analisis rata-rata skor *pre-test* adalah 177,4 dan rata-rata skor *post-test* adalah 143,8. Rata-rata mengalami penurunan sebanyak 33,6.

Berdasar pada hasil analisis uji *wilcoxon*, diketahui nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, sehingga berbunyi strategi *cognitive restructuring* dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan bimbingan dan konseling kelas VII-I SMP Negeri 3 Gresik.

### Saran

#### 1. Guru BK

- a) Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam setting konseling kelompok membuktikan bahwa dapat mengurangi persepsi negatif siswa pada layanan BK. Kedepannya diharapkan guru BK bisa lebih dalam memberikan layanan informasi pada para peserta didik yang baru masuk di SMP tersebut dengan tujuan menangkal atau mengurangi persepsi-persepsi negatif yang timbul mengenai layanan BK yang terselenggara di sekolah. Harapannya siswa bisa lebih terbuka dan dengan sukarela mengikuti setiap layanan BK baik konseling kelompok, konseling individu, dsb.
- b) Konselor perlu mengembangkan pengetahuannya dalam teori dan praktik konseling khususnya dengan teknik *cognitive restructuring* yang dapat digunakan untuk konseling individu maupun kelompok yang dapat membantu individu menyelesaikan masalahnya mengenai hal-hal yang berhubungan dengan persepsi negatif atau pikiran-pikiran yang merusak diri.

#### 2. Konseli atau peserta didik

Berdasarkan pelaksanaan konseling *cognitive restructuring* diharapkan siswa dapat terus melatih dirinya pada saat situasi problem agar dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif dan dapat digantikan dengan pikiran yang lebih positif.

#### 3. Peneliti lain

Berdasarkan hasil penelitian penurunan persepsi negatif pada layanan BK masih belum maksimal, hal ini dapat dilihat pada hasil skor *post-test* dimana masing-masing subjek masih masuk dalam kategori sedang. Sehingga masih perlu adanya upaya tindak lanjut dengan penelitian serupa dimana diharapkan dapat mendalam baik dari segi waktu, tahapan, maupun jumlah pertemuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amilin, F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 4(3).
- Batuadji, K., Atamimi, N., & Sanmustari, R. B. (2009). Hubungan antara efektivitas fungsi bimbingan dan konseling dengan persepsi siswa terhadap bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Pertama STella Duce I Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 36(1), 18-34.
- Bluman, Allan G. 2009. *Elementary Statistics: A Step by Step Approach Seventh Edition*. New York: The Mc Graw-Hill Company, Inc.
- Hadi Cahyono, A. (2013). Hubungan antara Persepsi dan Sikap Siswa terhadap Bimbingan dan Konseling dengan Minat Siswa untuk Memanfaatkan Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Rizka Mardiana, A. (2013). Studi Tentang Persepsi Siswa Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK Se-Kecamatan Sukomanunggal Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).
- Sari, A. A. (2017). Komunikasi antarpribadi. Deepublish.

- Shofa, K. B. (2010). Upaya Mengubah Persepsi Citra Negatif Guru Bimbingan Konseling Melalui Peningkatan Kinerja Guru Bimbingan Konseling Di Sma Negeri 2 Sumenep. Skripsi tidak diterbitkan.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17–24.
- Sitepu, F. (2019). Cognitive Restructuring untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sobur, Alex. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sobur, Alex. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfa Beta.
- Wardati & Mohammad Jauhari. 2011. *Implementasi Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2015). Manajemen bimbingan dan konseling berbasis permendikbud nomor 111 tahun 2014. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1)

