

Jurnal Ilmiah Iqra'

2541-2108 [Online] 1693-5705 [Print]

Tersedia online di: <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JII>

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Remaja

Fadil Maiseptian

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia

fmaiseptian@gmail.com

Erna Dewita

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia

ernadewit4@gmail.com

Rosdialena

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia

rosdialena@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy*. Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan quasi experiment dengan the non equivalent control group design. Subjek penelitian adalah remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tangah Ampang Kota Padang. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini skala kemandirian belajar dengan rata-rata validitas 0.001 dan reliabilitas 0.938. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* dan *kolmogorov smirnov 2 independent sample*. Hasil penelitian terdapat perbedaan skor pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik CBT untuk meningkatkan kemandirian belajar remaja. Kemudian, tidak terdapat perbedaan skor pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik CBT. Selanjutnya, terdapat perbedaan skor *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik CBT.

Kata kunci: bimbingan kelompok; *cognitive behavior therapy*; kemandirian belajar

Abstract

The Effectiveness of Group Guidance Services Using Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques to Improve Adolescent Learning Independence. This study aims to determine the differences in the learning independence of adolescents in the experimental and control groups after being given group guidance services using cognitive behavior therapy techniques. This quantitative study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The research subjects were teenagers from the Aisyiyah Orphanage Koto Tengah Ampang, Padang City. Determination of research subjects using the purposive sampling technique. The instrument used in this study was a learning independence scale with an average validity of 0.001 and reliability of 0.938. Data analysis used the Wilcoxon signed ranks test and the Kolmogorov Smirnov 2 independent sample. The results showed that there were differences in scores on the pretest and posttest of the experimental group after being given group guidance services using CBT techniques to increase adolescent learning independence. Then, there was no difference in scores in the pretest and posttest of the control group after being given group guidance services without the CBT technique. Furthermore, there are differences in the posttest scores of the experimental and control groups after being given group guidance services using CBT techniques.

Keywords: group guidance; cognitive behavior therapy; independent learning

Pendahuluan

Kondisi pendidikan Indonesia menjadi tolak ukur nilai dan martabat bangsa Indonesia itu sendiri (Muhardi, 2004). Secara umum pendidikan Indonesia dewasa ini memang memperlihatkan penurunan dari segi kualitasnya. Data UNESCO tahun 2000, menjelaskan Indonesia menempati posisi 102 pada tahun 1996, ke-99 pada tahun 1997, 105 pada tahun 1998 dan 109 pada tahun 1999 dari 174 negara yang di survey. Problematika Pendidikan di Indonesia bukan hanya sekedar masalah kurikulum tetapi juga masalah sistem dan sumber daya manusianya. Berbicara sumberdaya manusia, bukan hanya tentang tenaga pendidik tetapi yang paling utama adalah semangat dan kemauan dari peserta didik itu sendiri (Nasution, 2016). Lemahnya motivasi belajar remaja akan membawa pengaruh yang besar terhadap kemandirian belajar remaja, apalagi jika dikaitkan dengan kegiatan belajar ketika pandemi Covid 19 (Cauley & McMillan, 2010).

Kemendikbud RI mengeluarkan kebijakan tentang proses pembelajaran daring dimasa pandemi pada surat edaran No. 1 tahun 2020 tentang kebijakan proses pembelajaran ditengah merebaknya wabah covid-19 (Handarini & Wulandari, 2020). Pembelajaran daring atau dalam jaringan, atau lebih dikenal dengan pembelajaran secara online learning, di mana proses pembelajaran dilakukan

dengan memanfaatkan jaringan internet dengan metode interaksi jarak jauh antara pendidik dengan anak didik (Anderson, 2004). Pada prinsipnya pembelajaran online bertujuan untuk melengkapi materi ajar yang diterima oleh remaja secara tatap muka. Disamping itu ada juga yang menjadikan pembelajaran online sebagai pengganti pembelajaran tatap muka di kelas dengan memanfaatkan jaringan teknologi yang ada (Mahanta & Ahmed, 2013).

Pembelajaran secara daring memiliki berbagai dampak yang akan mempengaruhi semua elemen yang terkait dengan proses pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu manfaat belajar secara daring adalah untuk pembinaan karakter sosial setiap remaja, sehingga mereka mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosialnya, namun pembatasan sosial atau social distancing telah menyebabkan perilaku individualisme meningkat (Mahmudah, 2020). Terjadi pembatasan Pendidikan secara tidak langsung, karena sejatinya proses Pendidikan adalah proses transfer karakter melalui contoh tauladan yang baik dari interaksi antara pendidik, tenaga kependidikan dan peserta didik (Maya, 2017). Pembelajaran daring yang memanfaatkan jaringan internet tanpa batas memungkinkan remaja mengakses yang tidak berhubungan dengan pelajarannya pada saat jam pelajaran berlangsung, sehingga menyebabkan remaja tidak mampu menyerap materi ajar dengan baik (Fitri, 2017). Proses pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menyebabkan remaja tidak bisa berinteraksi langsung dengan para pendidik, sehingga kemandirian remaja menjadi syarat utama untuk memperoleh hasil yang baik. Akibatnya para remaja yang tidak memiliki kemandirian dalam belajar mereka akan tertinggal secara tidak langsung, apalagi jika orang tua kurang mampu mengarahkan anak-anaknya (Makur et al., 2021).

Fenomena di atas menunjukkan bahwa pemberlakuan sistem pembelajaran daring ini, menuntut semua elemen yang terlibat seperti guru, remaja dan orang tua memiliki peran aktif demi terlaksananya proses belajar yang memiliki output yang baik. Walaupun demikian kemandirian remaja dalam belajar sangat menentukan hasil yang diperoleh (Rijal & Bachtiar, 2015). Mengingat pembelajaran daring memanfaatkan jaringan internet dengan akses tanpa batas sehingga menuntut setiap remaja memiliki kemandirian dan kontrol yang kuat dalam belajar. Berbagai persoalan muncul akibat ketidaksiapan semua unsur terutama remaja dan orang tua dalam pelaksanaan pembelajaran daring ini. Mulai dari keterlambatan remaja dalam mengisi absensi pada saat jam pelajaran pertama di mulai dan rata-rata alasannya adalah karena terlambat bangun. Belum lagi mereka yang mengumpulkan tugas

terlambat atau tidak membuat tugas dengan berbagai alasan, seperti jaringan internet yang tidak baik, kuota yang tidak ada, atau tidak mengerti tugasnya sama sekali dan ketidakmampuan menggunakan atau memanfaatkan jaringan internet. Belum lagi alasan kejenuhan mendengarkan pelajaran yang disampaikan lewat pesan suara yang pada intinya juga tidak membantu banyak dalam memahami materi ajar (Asmuni, 2020).

Sangat penting setiap remaja memiliki kemampuan belajar mandiri, apalagi dalam menghadapi situasi pandemi covid 19 ini, di mana semua akses pembelajaran secara tatap muka sangat dibatasi. Kemandirian dalam belajar yaitu segala kegiatan belajar yang dilaksanakan sendiri dengan kemauan, pilihan dan tanggung jawab sendiri tanpa bergantung pada pihak lain (Sanaa, 2006). Kemandirian belajar akan melatih remaja untuk bertanggung jawab dan mendisiplinkan diri dalam setiap proses belajar mengajar, selain itu dengan kemandirian belajar juga akan membantu remaja untuk mengembangkan prestasi belajarnya dengan kemauan sendiri (Dichev & Dicheva, 2013).

Tujuan dari penelitian yang dilaksanakan untuk menganalisis: a) perbedaan antara kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*, b) perbedaan antara kemandirian belajar remaja kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *cognitive behavior therapy*, c) perbedaan kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *cognitive behavior therapy*.

Kajian Teori

Kemandirian belajar juga akan membantu remaja mengembangkan karakter cerdas seperti kemampuan mengatasi hambatan atau masalah, mampu berinisiatif sendiri dan mampu mengembangkan berbagai kompetensi lainnya yang dapat menunjang pembelajaran (Oka, 2010). Melihat betapa pentingnya pengaruh kemandirian belajar terhadap kemampuan remaja dalam menyerap setiap materi ajar, maka sangat perlu dikembangkan keterampilan belajar mandiri ini bagi setiap remaja. Namun untuk mengembangkan kemampuan kemandirian belajar remaja, tidak bisa hanya mengandalkan kemauan dari remaja semata tetapi perlu bimbingan dan arahan yang jelas. Kegiatan yang digunakan untuk meningkatkan kemandirian

belajar remaja dengan memberikan pelayanan bimbingan konseling (BK) yaitu melalui bimbingan kelompok (Sirait, 2019).

Bimbingan kelompok adalah aktivitas berkelompok dalam membantu setiap individu dalam kelompok untuk mengatasi masalah atau problem yang dihadapinya. Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu setiap individu tetapi melalui setting kelompok (Suryani, 2017). Semua anggota kelompok yang tergabung dalam kegiatan bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas menyampaikan aspirasi, bertukar pikiran, menanggapi atau memberi solusi atau sekedar memberi saran dan menyampaikan ide-ide kreatif.

Layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan efektif dalam membangun kemandirian belajar remaja. Karena melalui layanan bimbingan kelompok remaja-remaja yang mengalami masalah dengan kemandirian belajarnya akan menemukan solusi yang tepat dari setiap masalah mereka. Dalam bimbingan kelompok remaja akan diperkenalkan dengan makna kemandirian belajar, urgensi kemandirian belajar, cara mengembangkan kemandirian belajar dan pemecahan masalah. Oleh sebab itu sangat penting memberi pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)*, untuk membangun kemandirian belajar remaja. Terutama remaja panti asuhan menengah atas, karena pada dasarnya mereka seharusnya tidak lagi mengalami masalah dengan kemandirian belajarnya (Jabbar et al., 2019). Teknik CBT digunakan untuk menciptakan situasi emosional positif remaja, sehingga dapat mewujudkan cara fikir dan perilaku yang positif dalam kemandirian belajar remaja. Maka dari itu untuk meningkatkan kemandirian belajar remaja dibutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik CBT.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen (Iskandar, 2009). Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang menuntut peneliti memanipulasi dan mengendalikan satu atau lebih variabel bebas serta mengamati variabel terikat, dan melihat perbedaan sesuai dengan manipulasi variabel bebas tersebut atau penelitian yang melihat hubungan sebab akibat kepada dua atau lebih variabel yang memperlakukan lebih (*treatment*) kepada kelompok eksperimen. Desain penelitian ini adalah quasi experiment yaitu suatu desain yang tidak random dan sulit untuk mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi

yang ada. Salah satu desain yang tergolong quasi experiment adalah “*The Non-Equivalent Control Group*” (Yusuf, 2013). Desain ini merupakan eksperimen yang dilakukan dengan *pretest* sebelum dan *posttest* sesudah perlakuan diberikan serta terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengadministrasian angket kemandirian belajar. Pengumpulan data diawali dengan *pretest* terhadap remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Padang sebagai kelompok eksperimen dan remaja Panti Asuhan Aisyiyah Ampang Padang sebagai kelompok kontrol. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan dengan memberikan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Sedangkan Teknik analisis data yang digunakan adalah non-parametrik, dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples*.

Hasil

Kegiatan eksperimen yang telah dilakukan kepada 10 orang remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang remaja Panti Asuhan Aisyiyah Ampang sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kemandirian belajar remaja. Data yang diperoleh dalam proses penelitian ini adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* yang berkaitan dengan kemandirian belajar, sehingga dengan data tersebut dapat dideskripsikan dengan jelas. Proses analisis data *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample*.

Hasil Pretest

Pretest diberikan kepada semua remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah dan Ampang untuk mengetahui secara jelas gambaran awal kemandirian belajar mereka, sekaligus memilih kelompok eksperimen dan kontrol sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis data *pretest*, kemudian dipilih siswa yang akan diberikan perlakuan. Berikut ini adalah hasil data *pretest* terhadap remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah dan Ampang.

Tabel 1. Skor Pretest Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Experiment Group (PAA Koto Tengah)			Control Group (PAA Ampang)		
Kode Siswa	Skor	Kategori	Kode Siswa	Skor	Kategori
KE 1	99	Rendah	KK 1	80	Rendah
KE 2	105	Rendah	KK 2	106	Rendah
KE 3	123	Sedang	KK 3	138	Sedang
KE 4	117	Sedang	KK 4	120	Sedang
KE 5	125	Sedang	KK 5	120	Sedang
KE 6	132	Sedang	KK 6	131	Sedang
KE 7	118	Sedang	KK 7	132	Sedang
KE 8	143	Tinggi	KK 8	135	Sedang
KE 9	150	Tinggi	KK 9	140	Tinggi
KE 10	151	Tinggi	KK 10	142	Tinggi
Rata-Rata	134	Sedang	Rata-Rata	131	Sedang

Berdasarkan skor pretest yang dilakukan subjek penelitian di atas merupakan remaja yang sudah dipilih berdasarkan kesesuaian skor dan rata-rata yang setara. Skor yang setara antara dua kelompok dasar pelaksanaan *treatment*. Selanjutnya kondisi kemandirian belajar tersebut diperjelas dengan melihat tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Frekuensi		Frek	%
		Eksperimen	Kontrol		
173 – 205	Sangat Tinggi	-	-	-	-
140 – 172	Tinggi	3	2	5	25
107 – 139	Sedang	4	6	10	50
74 – 106	Rendah	3	2	5	25
41 – 73	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	20	100

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 10 siswa kelompok eksperimen terdapat 3 orang kategori tinggi, 4 orang rendah, 3 orang rendah. Selanjutnya dari 10 siswa kelompok kontrol terdapat 2 orang kategori tinggi, 6 kategori sedang, 2 orang kategori rendah.

Hasil Posttest

Posttest diberikan kepada semua remaja Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah dan Ampang untuk mengukur kondisi kemandirian belajar remaja setelah dilakukan *treatment* secara berkala. Pemberian *treatment* kepada kelompok eksperimen berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik CBT dan kelompok kontrol berupa bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik CBT.

Tabel 3. Skor Posttest Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Eksperimen Group (PAA Koto Tengah)			Control Group (PAA Ampang)		
Kode Siswa	Skor	Kategori	Kode Siswa	Skor	Kategori

KE 1	133	Sedang	KK 1	124	Sedang
KE 2	156	Tinggi	KK 2	146	Tinggi
KE 3	139	Sedang	KK 3	128	Sedang
KE 4	164	Tinggi	KK 4	131	Sedang
KE 5	145	Tinggi	KK 5	132	Sedang
KE 6	141	Tinggi	KK 6	127	Sedang
KE 7	138	Sedang	KK 7	134	Sedang
KE 8	148	Tinggi	KK 8	133	Sedang
KE 9	155	Tinggi	KK 9	140	Tinggi
KE 10	169	Tinggi	KK 10	132	Sedang
Rata-Rata	151	Tinggi	Rata-Rata	133	Sedang

Hasil pengolahan data posttest pada tabel di atas menyatakan perbedaan skor kemandirian belajar remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan skor ini dibuktikan dengan membandingkan rata-rata skor kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen yaitu 151 dengan kategori tinggi. Kemudian skor kemandirian belajar remaja kelompok kontrol secara rata-rata yaitu 133 dengan kategori sedang. Selanjutnya kondisi kemandirian belajar tersebut diperjelas dengan melihat tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Posttest Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Frekuensi		Frek	%
		Eksperimen	Kontrol		
173 – 205	Sangat Tinggi	-	-	-	-
140 – 172	Tinggi	7	1	8	40
107 – 139	Sedang	3	9	12	60
74 – 106	Rendah	-	-	-	-
41 – 73	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	20	100

Tabel di atas menjelaskan bahwa dari 10 siswa kelompok eksperimen terdapat 7 orang kategori tinggi dan 3 orang sedang. Selanjutnya dari 10 siswa kelompok kontrol terdapat 1 orang berada pada kategori tinggi dan 9 orang kategori sedang.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji non-parametric dengan rumus Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample melalui bantuan program SPSS versi 20. Uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample digunakan untuk menganalisis adanya perbedaan atau tidak antara dua data yang saling berhubungan.

1) Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama adalah terdapat peningkatan kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen, sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Pengujian hipotesis menggunakan analisis

wilcoxon signed rank test melalui program komputer SPSS versi 20. Melalui teknik analisis tersebut diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Kemandirian Belajar (*Pretest-Posttest*) Kelompok Eksperimen

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.005

Berdasarkan tersebut, terlihat kemandirian belajar remaja pada kolom Asymp. Sig (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0.005 ($0.05 \geq 0.005$). Maka H1 diterima dan Ho ditolak dengan demikian hipotesis pertama pada penelitian ini diterima, yakni terdapat perbedaan skor secara signifikan pada pretest-posttest kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik cognitive behavior therapy.

2) Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua adalah terdapat peningkatan kemandirian belajar remaja kelompok kontrol, sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik cognitive behavior therapy. Pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik wilcoxon signed rank test melalui bantuan program komputer SPSS versi 20. Melalui teknik analisis tersebut diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Kemandirian Belajar (*Pretest-Posttest*) Kelompok Kontrol

	VAR00002 - VAR00001
Z	-1.068 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.285

Berdasarkan tersebut, terlihat kemandirian belajar remaja pada kolom Asymp. Sig (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0.285 ($0.05 \leq 0.285$). Maka H1 ditolak dan Ho diterima maka hipotesis kedua ditolak, yakni tidak terdapat perbedaan skor secara signifikan pada pretest-posttest kemandirian belajar remaja kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik cognitive behavior therapy.

3) Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga adalah terdapat peningkatan kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik cognitive behavior therapy dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik cognitive behavior therapy. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis statistik kolmogorov smirnov 2 independent sample melalui bantuan program komputer SPSS versi 20. Melalui teknik analisis tersebut diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Kemandirian Belajar (Posttest) Kelompok Eksperimen dan Kontrol

VAR00001		
	Absolute	.700
Most Extreme Differences	Positive	.000
	Negative	-.700
Kolmogorov-Smirnov Z		1.565
Asymp. Sig. (2-tailed)		.015

Berdasarkan tersebut, terlihat kemandirian belajar remaja pada kolom Asymp. Sig (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0.015 ($0.05 \geq 0.015$). Maka H1 diterima dan Ho ditolak dengan demikian hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima, yakni terdapat perbedaan skor secara signifikan pada *posttest* kemandirian belajar remaja kelompok eksperimen sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* dengan kontrol sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *cognitive behavior therapy*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap remaja kelompok eksperimen dapat meningkatkan kemandirian belajar secara signifikan di bandingkan dengan kelompok control yang hanya diberi bimbingan kelompok saja. Pendekatan CBT menggabungkan antara *cognitive therapy* dengan *behavior therapy*, yaitu fokus terhadap pikiran, asumsi, kepercayaan dan perubahan perilaku (Radiani, 2017). Sehingga menuntut individu untuk melakukan restrukturisasi dan perubahan perilaku pada hal-hal berikut:

Pertama, pendekatan *cognitive behavior therapy* fokus terhadap perbaikan kognitif yang menyimpang, artinya setiap individu diharapkan mampu mengembangkan pemikiran yang positif dan membuang pemikiran yang negatif (Jabbar et al., 2019). Misalnya mengembangkan keyakinan siswa terhadap kemampuan yang mereka miliki dan menghindari sikap pesimis. *Kedua*, pendekatan CBT berorientasi terhadap perubahan kognitif dan perilaku menjadi lebih baik, misalnya mengubah perilaku tidak mandiri menjadi perilaku mandiri (Sa'adah & Rahman, 2015). *Ketiga*, pendekatan CBT juga berorientasi pada tujuan dan pengentasan masalah individu. Hal ini berarti bahwa melalui pendekatan ini setiap individu diajak untuk mengenali sumber masalah, efek masalah dan pemecahan dari masalah tersebut. Ini bertujuan agar masalah yang ada tidak merusak tetapi dapat dijadikan titik tolak untuk melakukan perbaikan (Leiter & Maslach, 2018).

Keempat, pendekatan CBT juga mengajarkan kepada setiap individu agar mampu menjadi therapist bagi dirinya sendiri, itu artinya setiap individu dibimbing untuk mandiri dalam menyelesaikan setiap konflik atau permasalahan yang ada (Nadhirah et al., 2021). Hal ini bertujuan membangun kemandirian individu pada saat sendiri ataupun berkelompok. Sehingga mereka mampu menjadi pribadi yang bertanggung jawab dalam setiap tindakannya. *Kelima*, pendekatan CBT juga mengajarkan agar setiap individu mampu melakukan evaluasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi, agar permasalahan tersebut tidak terulang lagi dan dapat dijadikan pelajaran di masa mendatang (Midgley et al., 2014).

Sedangkan bimbingan kelompok yang dilakukan tanpa pendekatan CBT terhadap remaja kelompok control belum mampu meningkatkan kemandirian belajar. Hal tersebut terwujud karena kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh siswa secara bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama (Anomsari et al., 2013). Kondisi ini menyebabkan siswa mampu berkeaktifan saat bersama kelompoknya tetapi tidak mandiri secara individu. Sehingga tingkat ketergantungan siswa pada orang lain masih sangat tinggi apalagi sesama anggota kelompok.

Wahyuningrum menjelaskan bahwa bimbingan kelompok juga lebih menitikberatkan pada peningkatan kemampuan siswa dalam berkomunikasi. Seperti mengemukakan pendapat, menumbuhkan kepercayaan diri, mengungkapkan pengalaman belajar, menemukan ide dari pengalaman atau pandangan teman kelompoknya dan sebagainya. Bimbingan kelompok menuntut siswa untuk berpartisipasi aktif dalam menyampaikan masalah-masalah belajar ataupun ide-ide kreatif mereka dalam menemukan solusi untuk problem belajarnya (Putri & Wahyuningrum, 2021).

Bimbingan kelompok juga konsentrasi pada usaha pencegahan agar masalah yang dihadapi siswa tidak berkembang sehingga dampaknya tidak meluas (Rahmawati et al., 2017). Sekaligus mendorong pengembangan potensi siswa melalui kegiatan bimbingan kelompok, tujuannya adalah agar siswa mengenali dirinya sendiri dan potensi yang dimiliki. Mengenal potensi diri dengan baik akan membantu siswa menentukan target dan tujuan belajar yang ingin dicapainya.

Kegiatan bimbingan kelompok bertujuan: (1) Membimbing siswa untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan komunikasi dengan baik. (2) membimbing siswa mengenali apa saja sumber masalah belajar, karena dengan

mengenal sumber masalah siswa akan dapat menilai dampak yang akan ditimbulkannya. (3) membantu siswa mencegah agar masalah yang ada tidak berdampak luas. (4) membantu siswa mengenali potensi dirinya sehingga mereka memahami keinginan dan harapan yang ingin mereka bangun (Fadilah, 2019).

Berdasarkan pendapat di atas, bimbingan kelompok tanpa pendekatan CBT lebih menitik beratkan pada fungsi preventif dan kuratif, artinya melalui bimbingan kelompok siswa diajak untuk mencegah dan mengobati masalah kemandirian belajar yang mereka hadapi. Walaupun demikian usaha pencegahan dan pengobatan saja belum cukup untuk mengatasi masalah kemandirian belajar siswa. Maka perlu peningkatan kearah yang lebih baik melalui fungsi konstruktif dan development, artinya kemandirian belajar siswa perlu dibangun, dikembangkan dan dibina agar kemandirian bersifat menetap.

Penerapan fungsi konstruktif dan development terhadap kemandirian belajar siswa dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Penerapan fungsi ini dapat dilihat dari tujuan pendekatan CBT yang sudah dijelaskan di atas, yaitu: (1) Setiap siswa dibimbing untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapinya, sehingga dapat membangun kemandirian siswa ketika mereka menghadapi masalah lagi. (2) Setiap siswa di harapkan mampu menjadi teraphis bagi dirinya sendiri, maksudnya setiap siswa dibimbing agar mampu mengatasi masalah mereka sendiri tanpa ketergantungan pada orang lain. Kegiatan ini dapat dilakukan siswa melalui kiat-kiat khusus yang mereka kembangkan sendiri, sehingga kemandirian mereka dalam menyelesaikan masalah belajar dapat bersifat menetap (Suryanto, 2021). (3) Melalui pendekatan CBT setiap siswa juga dibimbing untuk melakukan evaluasi terhadap berbagai masalah kemandirian belajar yang mereka hadapi. Melalui evaluasi yang dilakukan diharapkan setiap siswa akan mampu mengembangkan dan meningkatkan kualitas belajar mereka, karena evaluasi bertujuan untuk melihat kelemahan, kekuatan, potensi dan peluang yang dimiliki (Azhari, 2020; Sulistianingsih & Widianari, 2020).

Dengan demikian peningkatan kemandirian belajar remaja perlu mendapat perhatian serius, agar kemandirian belajar ini tidak hanya dimiliki oleh sekelompok siswa saja tetapi semua remaja yang memiliki tanggung jawab belajar. Kemandirian belajar ini perlu dibina dan dikembangkan dengan cara yang tepat dan kreatif (Sofianti & Afrilianto, 2021), yaitu: *pertama*, membangun kesadaran remaja terhadap pentingnya sikap mandiri dalam belajar. *Kedua*, senantiasa membina dan

mengembangkan pemahaman terhadap pentingnya tanggung jawab belajar bagi remaja. *Ketiga*, membina dan mengembangkan keterampilan belajar kreatif dan efektif sehingga belajar tidak menyebabkan stress dan kebosanan. *Keempat*, membimbing siswa mengembangkan kemandirian dalam menganalisis situasi dan kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya masalah, sekaligus menemukan *problem solving* dari masalah tersebut

Pemberian treatment yang tepat terhadap setiap remaja akan mampu membantu mereka meningkatkan kemandirian belajar. Sebab memahami pentingnya kemandirian belajar saja tidaklah cukup tanpa memiliki keterampilan dalam menerapkannya (Hayati & Sujadi, 2018). Hal ini terbukti dengan hipotesis di atas bahwa kedua kelompok sama-sama diberi pemahaman akan pentingnya kemandirian belajar. Namun kelompok eksperimen diberi bimbingan keterampilan khusus dalam menerapkan keterampilan belajar, sedangkan kelompok kontrol tidak. Sehingga hasilnya juga menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara kelompok yang memiliki keterampilan belajar dengan kelompok yang tidak memiliki keterampilan tersebut.

Simpulan

Bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap remaja kelompok eksperimen dapat meningkatkan kemandirian belajar secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberi bimbingan kelompok saja. Hal ini terjadi karena pada bimbingan kelompok remaja dibiasakan melakukan aktifitas berkelompok untuk mencapai tujuan bersama-sama. Kondisi ini menyebabkan siswa mampu berkreatifitas saat bersama kelompoknya tetapi tidak mandiri secara individu. Sehingga tingkat ketergantungan siswa pada orang lain masih sangat tinggi apalagi sesama anggota kelompok.

Dengan demikian peningkatan kemandirian belajar remaja perlu mendapat perhatian serius, agar kemandirian belajar ini tidak hanya dimiliki oleh sekelompok siswa saja tetapi semua remaja yang memiliki tanggung jawab belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian treatment yang tepat terhadap setiap remaja sehingga mampu membantu mereka meningkatkan kemandirian belajar.

References

- Anderson, T. (2004). Teaching in an online learning context. *Theory and Practice of Online Learning*, 273.
- Anomsari, P. H., Hartati, M. T. S., & Awalya, A. (2013). Meningkatkan Nilai Kemandirian Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIIIa SMP 3 Kembang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(2).
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281–288.
- Azhari, A. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48–59.
- Cauley, K. M., & McMillan, J. H. (2010). Formative assessment techniques to support student motivation and achievement. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 83(1), 1–6.
- Dichev, C., & Dicheva, D. (2013). Support for independent learning in evolving computer science disciplines. *2013 Third World Congress on Information and Communication Technologies (WICT 2013)*, 202–207.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167–178.
- Fitri, S. (2017). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Perubahan Sosial Anak: Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 118–123.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Hayati, I. R., & Sujadi, E. (2018). Perbedaan Keterampilan belajar antara siswa IPA dan IPS. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(1), 1–10.
- Iskandar, I. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. GP. Press.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.

- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2018). Interventions to prevent and alleviate burnout. In *Current Issues in Work and Organizational Psychology* (pp. 32–50). Routledge.
- Mahanta, D., & Ahmed, M. (2013). E-Learning objectives, methodologies, tools and its limitation. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 2(1), 46–51.
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Al-Mau'izhoh*, 2(2).
- Makur, A. P., Jehadus, E., Fedi, S., Jelatu, S., Murni, V., & Raga, P. (2021). Kemandirian Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 1–12.
- Maya, R. (2017). Esensi Guru dalam Visi-Misi Pendidikan Karakter. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03).
- Midgley, N., Ansaldo, F., & Target, M. (2014). The meaningful assessment of therapy outcomes: Incorporating a qualitative study into a randomized controlled trial evaluating the treatment of adolescent depression. *Psychotherapy*, 51(1), 128.
- Muhardi, M. (2004). Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bangsa Indonesia. *Mimbar: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 20(4), 478–492.
- Nadhirah, A., Kusumawati, I. W., & Muhid, A. (2021). Optimizing School Engagement for Students Through Group Counseling Services during a Pandemic: A Literature Review. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 92–99.
- Nasution, E. (2016). Problematika pendidikan di Indonesia. *Mediasi*, 8(1).
- Oka, A. A. (2010). Pengaruh penerapan belajar mandiri pada materi ekosistem terhadap keterampilan berpikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah siswa SMA di kota Metro. *BIOEDUKASI*, 1(2).
- Putri, A. P., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training. *Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training*, 2(1), 36–47.
- Radiani, W. A. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 66–82.
- Rahmawati, N. K. D., Mardiyah, R. R., & Wardani, S. Y. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Degradasi Moral Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 134–144.

- Rijal, S., & Bachtiar, S. (2015). Hubungan antara Sikap, Kemandirian Belajar, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Jurnal BIOEDUKATIKA*, 3(2), 6.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214–224.
- Sanaa, F. (2006). An innovative, constructivist approach to encourage more independent learning in and out of the classroom. *UGRU Journal*, 2, 1–6.
- Sirait, P. A. (2019). *Peranan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Vii Smp Pab 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019* [PhD Thesis].
- Sofianti, F., & Afrilianto, M. (2021). Penerapan Pendekatan Saintifik untuk Menumbuhkan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Kelas XI. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 4(3), 667–674.
- Sugiyono, S. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*. Alfabeta.
- Sulistianingsih, S., & Widiantari, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(1), 59–69.
- Suryani, L. (2017). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(1), 112–124.
- Suryanto, T. A. (2021). *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasi Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Belajar*. Penerbit Adab.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. UNP Press.