

**KEEFEKTIFAN KONSELING CBT TEKNIK *SELF INSTRUCTION*
UNTUK MENINGKATKAN KARAKTER KUAT DAN CERDAS
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SLAMET RIYADI**

***EFFECTIVENESS OF CBT CONSELING THROUGH SELF INSTRUCTION
TECHNIQUES
TO IMPROVE STRONG AND INTELLIGENT CHARACTERS
IN RIYADI SLAMET UNIVERSITY STUDENTS***

Ahmad Jawandi*

Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta

Abstrak

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa melalui teknik *self instruction*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan *nonequivalent group pretest-posttest control design*. Subyek penelitian adalah mahasiswa FKIP UNISRI. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya layanan konseling kelompok CBT teknik self instruction efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa Universitas Slamet Riyadi.

Kata Kunci : Konseling, *Self instruction*, Karakter

Abstract

The purpose of this study is to improve the strong and intelligent character of students through self-instruction techniques. The research method used an experiment with nonequivalent group pretest-posttest control design. Research subjects were students of FKIP UNISRI. Data analysis techniques using the Wilcoxon test. The significance value of the experimental group is $0.005 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning the CBT group counseling service with self instruction technique is effective to improve the strong and intelligent character of the students of Slamet Riyadi University.

Keywords: Self-instruction, Counseling, Character

LATAR BELAKANG

Tugas utama seorang Guru tidak hanya mengajar namun juga mendidik. Mengajar mengandung unsur transfer of knowledge, yaitu memberikan pengetahuan atau pengalaman-pengalaman baru pada peserta didik. Sedangkan mendidik mengandung penanaman nilai-nilai positif untuk membentuk karakter kuat dan cerdas. Sehingga sangat penting bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebagai lembaga yang mencetak calon pendidik yang profesional dalam membentuk pribadi yang cerdas secara akademik dan berkarakter.

Harapan untuk mewujudkan sebuah Perguruan Tinggi yang menjadi pusat pengembangan ilmu, teknologi dan seni yang unggul di tingkat Internasional dengan berlandaskan nilai-nilai luhur Budaya Nasional maka Universitas Slamet Riyadi menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang menuntut pengembangan diri dosen serta mendorong kemandirian mahasiswa dalam memperoleh pengetahuan keterampilan dan sikap. Pembentukan karakter cerdas dan kuat merupakan salah satu upaya dalam mendorong kemandirian mahasiswa tersebut.

Pembentukan karakter cerdas dan kuat merupakan salah satu upaya dalam mendorong kemandirian masyarakat, terutama mahasiswa dalam mempersiapkan diri menuju kehidupan yang lebih kompetitif. Asumsi yang melandasi tindakan ini adalah bahwa dengan dikembangkannya karakter kuat dan cerdas pada diri mahasiswa, diyakini lulusan yang dihasilkan akan mampu menjadi pribadi yang berkualitas, unggul, dan mampu bersaing, baik di tingkat nasional maupun internasional serta pada

persaingan dunia kerja maupun kehidupan bermasyarakat.

Masih menjadi pekerjaan rumah bagi para pendidik dalam menghasilkan lulusan yang mampu bersaing, unggul, berkualitas dan berkarakter kuat dan cerdas. Fakta tersebut ditandai dengan perilaku peserta didik antara lain: peserta didik mencontek ketika ujian, pasif ketika proses pembelajaran berlangsung, kurang semangat ketika belajar di dalam kelas, kurang mampu bekerja secara kolaboratif dengan orang lain, keterlambatan mengumpulkan tugas, serta kurangnya minat membaca buku di perpustakaan. Permasalahan-permasalahan ini menjadi pijakan perlunya pelatihan yang intensif kepada para mahasiswa dilingkungan FKIP UNISRI untuk membentuk karakternya.

Alternatif solusi yang bisa dilakukan dalam meningkatkan karakter dapat digunakan dua pendekatan, yaitu secara kognitif dan perilaku. Salah satu upaya untuk meningkatkan karakter mahasiswa dengan pendekatan kognitif yaitu dengan menggunakan *Self Instruction*.

Self Instruction merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy*, yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsi-onal yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Bos dkk, 2006). Selanjutnya menurut Cormier (2003), pendekatan *cognitive behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self instruction*, *problem solving* dll. Dari ketiga metode *cognitive behavior* tersebut, metode *self instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk

mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif.

Sementara itu, teknik *self instruction* sendiri merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003). Dalam hal ini yaitu mengganti pemikiran negatif tentang dirinya sendiri menjadi pemikiran yang positif untuk mengarahkan perilakunya. penelitian mengenai *self instruction* dilakukan Ardhaneswari Habiba (2013) meneliti tentang penerapan teknik *self intruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self instruction* pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Rath, Sekiguchi dan Taylor & O'Reilly (dalam Cormier, 2003) melakukan penelitian di India, Jepang dan Irlandia untuk mengujicobakan keefektifan dari pelatihan self instruction pada anak cacat agar bisa meningkatkan *self efficacynya*, kemudian diperoleh hasil, ternyata *self efficacy* mereka meningkat dengan bertambahnya teman-teman baru dalam pergaulan sosial mereka.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa teknik self instruction ini dihipotesakan efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa, karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri

sendiri. Dengan intervensi teknik *self instruction* ini, dapat membantu mahasiswa mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan mahasiswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai mahasiswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pertimbangan pemilihan metode penelitian eksperimen, karena dipandang sebagai metode yang sistematis dan logis untuk menguji kebenaran suatu hipotesis tentang hubungan sebab akibat antara variabel independen dan variable dependen. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain eksperimen "*non-equivalent group pretest-posttest control design*". Desain ini adalah desain yang sudah memenuhi syarat dilakukannya penelitian kuasi eksperimental. Desain ini merupakan desain yang paling fisibel untuk diterapkan dalam setting pendidikan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan subjek jenis *purposive random sampling* dimana pemilihan kelompok subjek didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sifatnya. Sampel pada penelitian ini berasal dari mahasiswa UNISRI yang secara *purposive random sampling* diambil 10 orang sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment self instruction* dan 10 orang sebagai kelompok kontrol.

Waktu penelitian dilakukan selama 6 bulan. Diawali dengan pengumpulan data tentang karakter mahasiswa

kemudian dilanjutkan penerapan teknik *self instruction*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini berupa skor skala kreativitas pada pemberian *pretest* yang digunakan sebagai data awal dan *post test* yang digunakan sebagai data akhir. Berikut sajian rincian data tersebut :

1. Data Awal

Data awal merupakan data *pre test* digunakan sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kreativitas subjek penelitian sebelum dilaksanakan *treatment*. Berikut hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan *pre test* :

Tabel 5.1 Hasil Nilai *Pretest*

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Nama	Nilai	Nama	Nilai
AD	91	YN	95
AR	94	KM	94
AS	88	AT	94
BD	94	CK	88
WY	93	HB	95
DT	91	AP	94
CH	96	AN	93
NV	82	LP	95
SK	82	MA	87
EF	92	DA	86

Tabel 5.2 Diskripsi hasil *pretest* subyek penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok Eksperimen	10	82	96	90,30	4,877
Kelompok Kontrol	10	86	95	92,10	3,604
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *pretest* tertinggi dari kelompok eksperimen adalah 96 dan terendah 82 dengan nilai rata-rata 90,3. Kelompok kontrol memiliki nilai tertinggi 95 dan terendah 86 dengan nilai rata-rata 92,1.

2. Data Akhir

Data akhir merupakan data *post test* yang digunakan sebagai data akhir untuk mengetahui tingkat kreativitas subjek penelitian setelah dilaksanakan *treatment*. Berikut hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan *post test* :

Tabel 5.3 Hasil Nilai *Post test*

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Nama	Nilai	Nama	Nilai
AD	107	YN	93
AR	122	KM	97
AS	96	AT	92
BD	109	CK	92
WY	112	HB	97
DT	112	AP	95
CH	110	AN	96
NV	106	LP	91
SK	112	MA	90
EF	101	DA	86

Tabel 5.4 Diskripsi hasil *Post test* subyek penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kel. Eksperimen	10	96	122	108,70	7,009
Kel. Kontrol	10	86	97	92,90	3,479
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *post test* tertinggi dari kelompok eksperimen adalah 122 dan terendah 96 dengan nilai rata-rata 108,7. Kelompok kontrol memiliki nilai tertinggi 97 dan terendah 86 dengan nilai rata-rata 92,9.

3. Analisis Data Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Karakter Kuat dan Cerdas

Untuk mengetahui keefektivan layanan konseling kelompok CBT teknik *self instruction* terhadap peningkatan karakter kuat dan cerdas mahasiswa UNISRI maka dilakukan analisis data. Perubahan tersebut diketahui setelah dilakukan *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan

statistik nonparametrik teknik *Uji Wilcoxon*, yang merupakan analisis untuk menguji perbedaan 2 sampel berpasangan. Alasan menggunakan statistik nonparametric adalah karena penelitian menggunakan sampel kecil. Maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini perlu dilakukan dengan merumuskan pernyataan hipotesis sebagai berikut:

Ha : layanan konseling kelompok CBT teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa (ditunjukkan dengan perbedaan kreativitas sebelum dan sesudah pemberian layanan).

Ho : layanan konseling kelompok CBT teknik *self instruction* tidak efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa.

Tabel 5.5 Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Peningkatan Karakter

Test Statistics ^a		
	posteks - preeks	postkontrol - prekontrol
Z	-2,803 ^b	-,955 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005	,339

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel diatas menunjukkan hasil uji hipotesis sebagai berikut :

- 1) Nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar $0,005 < 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya layanan konseling kelompok CBT teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa.
- 2) Nilai signifikansi kelompok kontrol sebesar $0,339 > 0,05$. Artinya tidak ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*, maka tidak terjadi perubahan yang signifikan peningkatan karakter kuat dan

cerdas mahasiswa UNISRI pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan karakter yang signifikan, hal ini karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Sehingga validitas internal penelitian tetap terjaga, artinya bisa dipastikan bahwa perubahan kreativitas siswa pada variabel terikat semata-mata adalah akibat dari pemberian *treatment*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis di atas, diketahui bahwa layanan konseling kelompok CBT teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa.

Teknik *self instruction* merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003). Dalam hal ini yaitu mengganti pemikiran negatif tentang dirinya sendiri menjadi pemikiran yang positif untuk mengarahkan perilakunya. penelitian mengenai *self instruction* dilakukan Ardhaneswari Habiba (2013) meneliti tentang penerapan teknik *self intruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self instruction* pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Rath, Sekiguchi dan Taylor & O'Reilly (dalam Cormier, 2003) melakukan penelitian di India, Jepang dan Irlandia untuk mengujicobakan keefektifan dari pelatihan *self instruction* pada anak cacat agar bisa meningkatkan *self efficacynya*, kemudian diperoleh hasil, ternyata *self efficacy* mereka meningkat

dengan bertambahnya teman-teman baru dalam pergaulan sosial mereka.

Penelitian di atas mendukung hasil penelitian bahwa teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa, karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Dengan intervensi teknik *self instruction* ini, dapat membantu mahasiswa mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan mahasiswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai mahasiswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan karakter yang signifikan antara sebelum dan sesudah treatment. Hal ini memberikan bukti nyata bahwa karakter dapat ditingkatkan melalui kegiatan layanan konseling kelompok

CBT teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan terobosan baru bagi dunia pendidikan mengenai pentingnya penggunaan teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang efektif, efisien, ekonomis dan menyenangkan sebagai sarana pendukung dalam mengembangkan berbagai kemampuan siswa.

Teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa, karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri. Dengan intervensi teknik *self instruction* ini, dapat membantu mahasiswa mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan mahasiswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai mahasiswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bos, A.E.R, Muris P. Sandra, M. Herman P.S. 2006. *Changing Self Esteem in Children and Adolescents: A Roadmap for Future Interventions*. Adolescent Development. Annual Reviews of Psychology. 52:83-110.
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategises for Helper*. Brooks/Cole.USA
- Cresswell J. 2015. *Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Habiba, Ardhaneswari. 2013. Penerapan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri ketika Pelajaran Retell Story Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*. Volume 03 Nomor, 01 Tahun 2013, 187-195188
- Hidayatullah, Furqon. 2009. *Guru Sejati - Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Martin, G. Joseph P. 2003. *Behavior Modification: What It Is and How To Do It*. Seventh Edition. New Jersey: Prentice Hall. Inc.