

## **PENGARUH PENDEKATAN PERILAKU KOGNITIF TERHADAP TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA DI KELAS VII SMP NEGERI 29 MAKASSAR**

**Siti Rahmi**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan

email: sitihamy20@yahoo.com

**Abstract:** This study aims at examining (1) the description of the level of students' adjustment before and after the treatment with cognitive behavior approach at SMPN 29 Makassar? and (2) the positive influence in giving cognitive behavior treatment toward the level of students' adjustment at SMPN 29 Makassar. This study is a quantitative research with pre-experiment model by one-group pretest-posttest design. The population was 240 grade VII students' at SMPN 29 Makassar of the academic year 2010-2011 with 12 students' as the samples selected by purposive sampling. Data was collected through observation and adjustment scale. Data were analyzed by employing descriptive analysis and inferential analysis with Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of the study reveal that (1) the description of the level of students' adjustment before the treatment of cognitive behavior is in low and moderate categories, after the treatment of cognitive behavior with reconstructing cognitive technique and participant modeling, the students' adjustment level is improved, which is in high category, and (2) there is positive influence of cognitive behavior approach in proving students' adjustment.

**Keyword:** Cognitive behavior, and adjustment.

**Abstrak:** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui (1) Gambaran tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah pendekatan perilaku kognitif di SMP Negeri 29 Makassar, dan (2) Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 29 Makassar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan model *pra-eksperimen* dengan *one-group pretest-posttest design*. Populasi adalah siswa kelas VII SMP Negeri 29 Makassar tahun pelajaran 2010/2011 dengan jumlah siswa 240 orang dan sampel sebanyak 12 orang yang ditentukan secara *purposive*. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi dan skala penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah (1) analisis deskriptif untuk menggambarkan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan, dan (2) uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) gambaran tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberi pendekatan perilaku kognitif berada pada kategori "rendah dan sedang" setelah diberi pendekatan perilaku kognitif dengan teknik tingkat penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan yang berada pada kategori tinggi, dan (2) ada pengaruh positif pendekatan perilaku kognitif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

**Kata kunci:** Perilaku kognitif, dan penyesuaian diri.

### **PENDAHULUAN**

Penyesuaian diri di sekolah adalah upaya anak untuk melakukan interaksi dengan tuntunan

dari lingkungan sekolah. Usaha untuk melakukan penyesuaian diri memerlukan sejumlah keterampilan sosial sehingga anak mampu menyelesaikan masalah di sekolah, yang

diantaranya adalah tuntutan dari guru, teman, dan lingkungan sekolah. Siswa yang mengalami penyesuaian diri yang rendah akan sangat merugikan siswa itu sendiri dan lingkungannya, karena anak-anak yang memiliki konsep diri yang negatif, ia percaya bahwa ia termasuk orang yang sakit, tidak disukai, dan tidak mampu. Sebagaimana yang dikemukakan Corey (Engkoswara, 2010: 22) bahwa mereka memandang dunia sebagai tempat yang mengancam.

Penyesuaian diri anak dapat pula diakibatkan oleh Pola asuh orang tua dimana anak sering menginterpretasikannya dalam bentuk yang berbeda-beda. Gibson (2011: 220) mengatakan bahwa banyak jenis problem emosi diakibatkan irrasional dalam pola berfikir, bisa dimulai sejak usia dini dan diperkuat oleh pribadi-pribadi signifikan dalam hidup individu termasuk budaya dan lingkungan yang lebih luas. Pertumbuhan dan perkembangan emosi anak pada periode ini dikenal dengan istilah badai dan gelombang, gejolak emosi, agresif terutama dikarenakan adanya ketidakstabilan dalam menyesuaikan diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru sehingga anak gampang mengalami penyesuaian diri yang rendah.

Penyesuaian diri yang sering dialami siswa adalah Penyesuaian diri rendah, misalnya merasa rendah diri, tertutup/ pendiam, dan menarik diri dari pergaulan. Masalah ini perlu mendapat perhatian dan penanganan yang lebih mendalam dari berbagai pihak, agar dapat mengatasinya dengan lebih baik, karena dengan penyesuaian diri yang tinggi siswa akan lebih baik dan memperkaya hubungannya dengan lingkungan dimanapun berada. Penyesuaian diri yang dialami remaja awal, terjadi karena mengalami masa transisi, sehingga menimbulkan masalah dari segi psikologis dan sosialnya. Pernyataan tersebut, mengharuskan siswa perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengatasi penyesuaian diri, yakni kemampuan menganalisis secara cermat bentuk-bentuk perilaku yang mengalami penyesuaian diri yang rendah.

Penyesuaian diri yang menekankan pada perjuangan individu untuk dapat hidup berdampingan dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Runyon & Haber (Siswanto, 2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu.

Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya. Penyesuaian diri yang efektif dapat diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah. Calhoun dan Acocella (1990: 13) menyatakan penyesuaian diri adalah interaksi individu yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Pandangan dari ketiga faktor tersebut secara konstan mempengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik mengingat individu secara konstan juga mempengaruhi kedua faktor lain, yakni individu dengan orang lain dan lingkungan individu.

Schneiders (2010) mengemukakan penyesuaian diri sebagai adaptasi, penyesuaian diri sebagai konformitas, penyesuaian diri sebagai variasi individual dan penyesuaian diri sebagai ketuntasan. Individu yang berkepribadian sehat senantiasa terbuka terhadap perubahan, akan tetapi tetap mampu mengendalikan hidupnya, bersikap fleksibel dan konsisten, dan tidak berperilaku kaku dan mekanik. Jadi, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan, penyesuaian diri yang merupakan proses interaksi antara diri sendiri dengan orang lain dan dengan lingkungannya.

Schneiders (2010) mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian diri yang tergolong baik (*good adjustment*) yang ditandai dengan: Motivasi, Sikap terhadap realitas, dan Pola dasar penyesuaian diri. Runyon & Haber (siswanto, 2007) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki empat aspek sebagai berikut: *Pertama*, Persepsi terhadap realitas. *Kedua*, Gambaran diri yang positif. *Ketiga*, Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik. *Keempat*, Hubungan interpersonal yang baik.

Pada dasarnya setiap orang tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan dan kecemasan dan menyenangkan pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Pendekatan perilaku kognitif

merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (*self talk*) terhadap orang lain. Dengan kata lain, kognitif memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir siswa sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif. Sedangkan perilaku memfokuskan pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan siswa, menentukan bentuk imbalan (*rewards*) yang dapat mendorong siswa untuk melakukan tindakan tertentu, pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan, guna mencegah siswa melakukan tindakan yang tidak dikehendaki (Sudrajat, 2008).

Persepsi, pikiran dan keyakinan semuanya dianggap bersifat kognitif, sehingga pola pembentukan perilaku yang sebelumnya dalam pendekatan perilaku adalah stimulus → respon, maka dalam perilaku kognitif menjadi rangkaian stimulus → kognisi → respon. Hasil penelitian yang mengkaitkan fungsi kognisi dan emosi dan suatu perilaku, dapat dijelaskan bahwa respons psikofisiologis yang dialami seseorang terjadi karena suatu peristiwa pembangkit yang menyebabkan penilaian kognitif dan rangsangan otonomik, yang akan menghasilkan rangsangan yang terhayati dan keyakinan emosional atas peristiwa tersebut (Atkinson, 1999). Sedangkan Corey (2009) bahwa jika pendekatan perilaku kognitif dipandang sebagai proses pendidikan, maka konselor berfungsi sebagai guru yang mengajarkan strategi untuk berpikir logis, sedangkan konselinya berperan sebagai siswa yang mempraktekkan keterampilan yang didapat dari terapi dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan perilaku kognitif dibangun atas dasar bahwa manusia memiliki potensi berpikir, baik yang rasional maupun irrasional. Beck (Aryani, 2008)) menyatakan bahwa kognitif menitikberatkan cara berpikir individu yang mengalami distorsi dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap sebuah peristiwa dapat secara negatif mempengaruhi perasaan dan perilaku individu, dengan tujuan menggantikan penilaian konseli yang mengalami distorsi terhadap peristiwa-peristiwa yang

dialami dengan penilaian yang lebih adaptif dan realistis.

Pendekatan perilaku kognitif yang digunakan dalam penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan.

Restrukturisasi kognitif. Konsep dasar restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau kesalahan berpikir, dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan. Restrukturisasi kognitif adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan irrasional pada individu sehingga berakibat adanya penyesuaian diri yang rendah.

Dasar pemikiran yang digunakan dalam restrukturisasi kognitif adalah upaya untuk memperkuat keyakinan dan kepercayaan yang realistis. Tujuannya (1) mengubah keyakinan-keyakinan irasional menjadi rasional, (2) mengurangi pikiran-pikiran negatif, dan (3) mengubah proses berpikir disfungsi, (Burns dalam Aryani, 2008).

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif pada individu. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan dan persepsi konseli. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungan. Kesalahan kognitif diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif, yang mengindikasikan adanya pikiran, pandangan, dan keyakinan yang tidak rasional.

Penyesuaian diri siswa yang dialami siswa berhubungan erat dengan pikiran-pikiran siswa. Pikiran yang ada pada siswa berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa. Seringkali apa yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Restrukturisasi kognitif dalam mengatasi penyesuaian diri siswa menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Intervensi diarahkan kepada

modifikasi fungsi berpikir siswa yang mempersepsi tuntutan-tuntutan dari lingkungan sebagai hal yang mengancam atau membebani. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

Dobson & Dobson (2009) mengemukakan terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restrukturisasi kognitif, adalah sebagai berikut: *Pertama*, identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli. Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor, adapun masalah yang muncul dalam tahap ini (a) konseli yang berusaha keras mengidentifikasi peristiwa, (b) konseli yang memiliki kesulitan mengidentifikasi kondisi emosi, (c) konseli yang mengalami kebingungan akan perasaan yang sebenarnya dirasakan, (d) konseli yang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran, (e) konseli yang menyatakan pikiran-pikiran melalui pertanyaan-pertanyaan, (f) konseli yang mengalami kebingungan dalam membedakan pikiran dengan keyakinan, skema dan asumsi, dan (g) konseli yang merespon pikiran-pikiran negatif yang dimiliki. *Kedua*, metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif. Perilaku kognitif menggunakan metode DTR (*Disfunctional Thoughts Record*), dianggap dapat mendefinisikan karakteristik asesmen kognitif konseli. *Ketiga*, intervensi pikiran-pikiran negatif konseli. Langkah ini apabila pikiran-pikiran negatif diberikan kepada konseli, dimana konselor sudah mendapatkan banyak informasi mengenai pikiran-pikiran negatif itu sendiri, misalnya (a) menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat, (b) menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat, (c) menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi, dan (d) menemukan pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola pikir konseli.

Modeling partisipan, merupakan metode belajar dengan cara mengalami atau memperhatikan perilaku orang lain, tentu model perilaku yang akan ditiru siswa hendaknya yang positif dan sesuai dengan tujuan siswa itu sendiri.

Cormier & Cormier (Abimanyu & Manrihu 2006: 50) mendefinisikan modeling “sebagai prosedur di mana seseorang dapat belajar melalui mengobservasi tingkah laku orang lain”. Modeling digunakan sebagai strategi terapi untuk menghilangkan rasa takut. Modeling adalah suatu komponen dari suatu strategi dalam mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Tujuan yang dimaksud adalah bagaimana seorang konseli mengamati perilaku model dalam diri siswa lain yang menampilkan perilaku baru dalam penyesuaian diri.

Modeling memiliki dampak yang sangat besar terhadap perkembangan kepribadian. Seseorang belajar bersikap asertif, percaya diri, atau mandiri melalui observasi kepada orang lain yang menampilkan sikap-sikap seperti itu. Proses imitasi ini, dipengaruhi oleh adanya kesamaan antara yang mengimitasi dengan model atau karena tingkah laku model itu memberikan dampak yang positif. Orang lain yang menjadi model adalah teman yang dipilih konseli itu sendiri yang dapat dijadikan model dalam berperilaku.

Perry & Furukawa (Abimanyu & Manrihu: 2006) mendefinisikan modeling sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat dikatakan bahwa modeling adalah proses belajar dengan mengobservasi tingkah laku dari model. Modeling bukan hanya sekedar perilaku meniru atau mengulang apa yang dilakukan oleh model (individu yang menunjukkan tingkah laku) tetapi dalam proses modeling melibatkan perubahan, atau pengurangan tingkah laku yang diamati, sekaligus juga melibatkan proses kognisi. Bandura (Komalasari, 2001) mengatakan bahwa sebagian besar proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung yang didapat melalui observasi langsung terhadap tingkah laku orang lain. Dasar fundamental proses belajar tingkah laku adalah imitasi, dengan demikian konselor adalah model signifikan bagi konselinya.

Menurut Rose (Mahmud, 2005: 53), ada beberapa karakteristik model yang dapat meningkatkan perilaku orang yang mengamati model, antara lain: (1) model dapat

memberikan reward yang tinggi bagi pengamat, (2) perilaku yang akan diamati didemonstrasikan oleh model yang memiliki kompetensi atau otoritas di mata observer, (3) model memiliki kesamaan dengan klien.

Willis (2009: 146), mengemukakan prinsip-prinsip umum penggunaan teknik modeling adalah: (1) tentukan dulu model perilaku mana yang menarik bagi konseli, (2) tentukan tujuan-tujuan yang akan dicapai, (3) pilihlah model yang dipercaya dan sesuai dengan usia konseli, (4) tentukan cara simulasi dan praktikum modeling itu, (5) buat atau persiapkan dulu format modeling dan urutan-urutan permainan peranan, (6) diskusi dengan konseli tentang reaksi-reaksinya dalam perasaan, pikiran dan perilaku, (7) konseli akan melakukan model itu secara informasi terus-menerus.

Modeling yang dimaksud adalah modeling partisipan terdiri atas dari demonstrasi model, latihan terpimpin dan pengalaman-pengalaman yang sukses. Modeling partisipan beranggapan bahwa unjuk kerja yang sukses dari seseorang adalah alat yang efektif untuk menghasilkan perubahan. Menurut Bandura dkk, (Abimanyu, 2009: 66), Modeling partisipan adalah satu cara yang efektif untuk menyediakan testing kenyataan yang cepat, yang menyediakan pengalaman korektif bagi perubahan. Melalui kesuksesan dalam melakukan respon lama yang sulit atau menakutkan, seseorang dapat mencapai perubahan tingkah laku secara potensial yang abadi. Aplikasi lainnya dari modeling partisipan adalah dengan orang yang mengalami defisit tingkah laku atau orang yang kekurangan keterampilan komunikasi sosial, ketegangan, pengaturan anak atau kebugaran jasmani. Ada empat komponen utama dalam melaksanakan modeling partisipan yaitu; rasional, modeling, partisipan terbimbing dan pengalaman-pengalaman yang sukses (pekerjaan rumah).

Konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan yang baru dan mengamati perbedaan hasilnya. Bandura (Abimanyu, 2009) menyatakan bahwa perubahan psikologis tidak akan berlangsung lama kalau tidak terbukti efektif jika dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu diperlukan program latihan transfer yang meliputi langkah-langkah berikut:

a) Konselor dan konseli mengidentifikasi dalam lingkungan konseli di mana konseli menginginkan untuk melaksanakan respon yang diinginkan itu. b) Situasi-situasi ini diatur secara hirarki mulai dengan situasi yang mudah dan aman di mana konseli diperkirakan dapat berhasil dan berakhir dengan situasi yang bisa diprediksikan. c) Konselor menemani konseli ke dalam lingkungan dan bekerja dengan setiap situasi yang ada pada daftar dengan partisipan terbimbing dan modeling. Kemudian secara bertahap tingkat partisipan konselor dikurangi. d) Konseli diberi satu seri tugas untuk dilakukan sendiri melalui pengarahan diri sendiri.

Etringer & Rimm (Abimanyu, 2009) mengungkapkan bahwa, modeling partisipan secara cepat dan mencapai tingkat perubahan yang sangat tinggi pada tingkah laku, sikap dan pengukuran-pengukuran kemandirian diri dalam menanggulangi rangsang yang menakutkan. Dalam modeling partisipan terhadap konseli yang takut, perbuatan yang sukses dalam dalam kegiatan dan situasi yang menakutkan membantu orang belajar mengatasi situasi yang menakutkan itu.

Hal senada yang diungkapkan Cormier & Cormier (Abimanyu, 2009) bahwa modeling partisipan telah digunakan untuk mengurangi tingkah laku menghindar dari perasaan-perasaan terhadap situasi dan keadaan yang menakutkan. Sebagai prosedur dimana seseorang dapat belajar melalui mengobservasi orang lain, dapat digunakan sebagai strategi terapi untuk memperoleh respon atau menghilangkan rasa takut dimana konselor menyediakan demonstrasi tingkah laku yang menjadi tujuan dengan model yang sesungguhnya adalah orang, konselor, guru atau teman sebayanya.

Bandura (Corey: 2009) menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Juga reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.

Jadi, berpikir irasional mengarah kepada kebencian terhadap diri sendiri (*self hate*) yang mengarah pada tingkah laku yang merusak diri sendiri (*self distructed behavior*) kemudian individu akan membenci orang lain sehingga pada akhirnya menyebabkan bertindak irasional kepada orang lain dan terus menerus mengikuti lingkaran tersebut. Dengan pendekatan ini, dapat diasumsikan bahwa semua tingkah laku baik adaptif maupun maladaptif dapat dipelajari. Selain itu, belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku maladaptif.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Designs* yang bertujuan Untuk mengetahui pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat

penyesuaian diri. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka digunakan alat pengumpul data yang meliputi Skala penyesuaian diri, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis *Wilcoxon Signed Rangks Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *Pra-eksperimen* tentang pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan teknik *restrukturisasi kognitif - modeling partisipan*.

Gambaran tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Interval	Kategori	Kelompok			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
162 – 198	Sangat Tinggi	0	0	0	0
156 – 161	Tinggi	0	0	12	100
119 – 155	Sedang	4	33,3	0	0
82 – 118	Rendah	8	66,6	0	0
45 – 81	Sangat Rendah	0	0	0	0
	Jumlah	12	100	12	100

Sumber: Hasil Analisis Angket Penyesuaian Diri

Gambaran pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan

teknik *restrukturisasi kognitif - modeling partisipan* dapat dilihat dari perbedaan hasil *pre test* dan *post test*. Perbedaan penyesuaian diri sebelum dan sesudah pendekatan perilaku kognitif dapat dilihat pada Tabel 4.2. berikut ini.

### Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4.2

Statistik	Nilai Statistik	
	<i>Pre-tes</i>	<i>Post-tes</i>
Sampel	12	12
Skor Tertinggi	128	157
Skor Terendah	99	127
Mean	112.75	141.25
Median	111.00	142.50
Standar Deviasi	10.872	9.147

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perilaku kognitif dengan teknik *restrukturisasi kognitif - modeling partisipan* terhadap tingkat penyesuaian diri, maka diuji menggunakan Uji Wilcoxon dengan

membandingkan perbedaan hasil analisis *pretes* dan *postes* hasil skala untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Proses analisis data menggunakan bantuan program SPSS 16 dengan uji statistik Wilcoxon. *Uji Wilcoxon (Z)* dilihat

dari perbedaan skor tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah pendekatan perilaku kognitif, diperoleh perhitungan Z dimana statistik uji Z -3,061 dan nilai Sig. (2tailed) adalah  $p = 0,002 < 0,05$ . Hasil uji tersebut secara statistik dapat dikatakan bahwa ada pengaruh positif pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah ada pengaruh yang positif pendekatan perilaku kognitif dengan teknik *restrukturisasi kognitif - modeling partisipan* terhadap tingkat penyesuaian diri, dapat dilihat pada Tabel berikut:

Wilcoxon Signed Ranks Test  
Penyesuaian Diri

Tabel 4.3

Nilai	N	Median	Standar Deviasi	Asymp. Sig.
Pre Test	12	111.00	10.872	,002
Post Test	12	142.50	9.147	,002

Ranks  
Test Statistik Penyesuaian Diri

Tabel 4.4  
Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-3,061 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri sebelum diberikan latihan restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan berada pada kategori rendah. Rendahnya penyesuaian diri dapat dilihat pada sikap siswa yang merasa rendah diri, tertutup/pendiam dan menarik diri dari pergaulan. Hal ini Mu'tadin (2002: 87) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental anak. Banyak anak yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Kondisi tersebut terjadi disebabkan, karena siswa tersebut masih dalam tahap transisi, lebihnya diakibatkan faktor usia, transisi dari anak-anak menuju remaja. Pandangan ini di dukung oleh Shaw dan Costanzo (Ali & Asrori, 2009: 9) yang mengatakan transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke

dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Periode itu merupakan periode tersulit bagi seseorang karena ia mulai dihadapkan pada sejumlah pengalaman hidup yang terkadang mengakibatkan rendahnya dalam menyesuaikan diri. Penyesuaian diri pada siswa ini, bersumber dari dalam dirinya, keluarga, sekolah maupun lingkungan sosialnya. Broer (Aryani: 2008) menyebutkan bahwa perubahan lingkungan belajar siswa yang tidak segera dikondisikan dengan baik, agar siswa mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut dapat melahirkan perilaku yang *maladaptif* yang menimbulkan masalah rendahnya penyesuaian diri siswa.

Menurut Schultz (Siswanto: 2007) Penyesuaian diri sebagai hasil yang cenderung dilihat sebagai label, sulit untuk mengubahnya sehingga seringkali kurang menguntungkan bagi individu yang bersangkutan, terutama bila individu tersebut sudah diberi label "memiliki

penyesuaian diri yang kurang baik". Sedangkan penyesuaian diri dilihat sebagai suatu proses menolong kita untuk memahami bahwa individu yang dianggap normal, akan memiliki hari-hari atau saat-saat dia dalam situasi tidak normal. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

Runyon dan Haber (siswanto, 2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan selalu berubah. Individu mengubah tujuan dalam hidupnya seiring dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Jadi, Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan, penyesuaian diri yang merupakan proses interaksi antara diri sendiri dengan orang lain dan dengan lingkungannya. Semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, (2) kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, (3) mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, (4) kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan (5) relasi interpersonal baik. Senada yang diungkapkan Runyon & Haber (Siswanto, 2007) bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki empat aspek yakni (1) persepsi terhadap realitas, mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai, (2) gambaran diri yang positif bahwa individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis, (3) kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti, individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik, dan (4) hubungan interpersonal yang baik bahwa individu yang

memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Beck (Corey, 2009: 293) mengatakan bahwa teknik kognitif fokus pada mengidentifikasi dan memeriksa keyakinan seorang konseli, mengeksplorasi asal-usul keyakinan, dan mengubah mereka jika peserta tidak mendukung keyakinan tersebut. Tingkah laku terjadi secara resiprokal yang dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Perilaku kognitif merupakan pendekatan yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perilaku (*behaviorist*), namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

Menurut Oemarjoedi (2003) bahwa dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka pendekatan perilaku kognitif diarahkan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan merubah status pikiran dan perasaannya, individu diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Perubahan perilaku kognitif lebih memusatkan perhatian kepada menyadarkan siswa dalam melakukan komunikasi dengan diri sendiri. Corey (2009) mengungkapkan bahwa struktur kognitif menyiratkan prosesor eksekutif, yang memegang perencanaan pikiran dalam menentukan ketika melanjutkan, menyela atau merubah pikiran.

Pendekatan perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan. Esensi penggunaan pendekatan perilaku kognitif sebagai instrumen untuk mengubah pola pikir siswa yang irrasional didasarkan pada alasan; (1) evaluasi perubahannya dapat dilakukan dengan segera, (2) setting perilaku yang ingin ditampilkan dapat dirumuskan dalam serangkaian program atau aktivitas yang harus diperankan, dan (3) membantu siswa agar mereka dapat berpikir secara rasional atas dasar fakta empirik. Kemampuan seseorang untuk menilai situasi dan cara menginterpretasi suatu kejadian sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional,



selanjutnya akan mempengaruhi terhadap tindakannya (Oemarjoedi, 2003).

Indikasinya adalah peningkatan kemampuan siswa dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa tampak pada pencapaian kategori tinggi yang sebelumnya berada pada kategori rendah. Teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan yang diberikan dalam penelitian ini terbukti mampu menghasilkan perubahan yang positif terhadap distorsi perilaku dalam bentuk penyesuaian diri siswa. Hal ini terbukti dengan adanya pergeseran jumlah siswa yang berada pada kategori rendah ke arah kategori tinggi. Dengan melakukan intervensi kognitif peneliti mencoba untuk menemukan titik lemah dari pola pikir yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Dari hasil pengamatan langsung yang dilakukan selama masa penelitian, ditemukan adanya pola pikir negatif yang dimiliki oleh siswa, pada umumnya individu bertindak karena adanya proses berpikir, Meichenbaum (Efendi, 2003 & Corey, 2003) menjelaskan, perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses yang menjembatani antara interaksi internal kata, struktur kognitif, dan perilaku akhir yang dihasilkan.

Proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung yang di dapat melalui observasi langsung terhadap tingkah laku orang lain dengan, *pertama* observasi diri dapat belajar mengamati perilaku diri sendiri melalui pernyataan serta imajinasi tentang dirinya sendiri. Oleh karena itu, bagaimana mendapatkan keterampilan kognitif baru yang memungkinkan konseli mampu memahami masalah sendiri dengan cara melihat sesuatu yang prospektif, *kedua* memulai dialog internal yang baru, dapat berfungsi sebagai penunjuk jalan ke arah perilaku baru, dan *ketiga* mempelajari keterampilan baru, (Corey: 2009). Secara fundamental proses belajar tingkah laku adalah imitasi, yang menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati, Bandura (Komalasari, 2011: 176). Dengan demikian, konselor adalah model signifikan bagi konselinya (siswa). Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Modeling yang dimaksud adalah modeling partisipan, Bandura (Abimanyu, 2009: 66) mengatakan modeling partisipan berasumsi

bahwa unjuk kerja yang sukses dari seseorang adalah alat yang efektif untuk menghasilkan perubahan. Lebih lanjut bahwa, satu cara yang efektif untuk menyediakan testing kenyataan yang cepat, yang menyediakan pengalaman korektif bagi perubahan.

Penyesuaian diri seseorang itu berbeda-beda, ada yang sangat tinggi dan ada juga yang rendah. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri rendah itu cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi atau bergaul sedangkan seseorang yang penyesuaian dirinya tinggi mereka mudah bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi.

Teknik restrukturisasi kognitif, berusaha mengoreksi konsep-konsep yang salah dan memberikan konsekuensi logis dari pemikiran-pemikiran positif. Beck (Safaria: 2004) menyebutkan bahwa dengan mengevaluasi ulang dan mengoreksi pemikiran negatif konseli, mereka pada dasarnya telah diajarkan untuk mengendalikan diri dan menyelesaikan masalah dari situasi yang sebelumnya tidak mampu diatasinya. Target yang ingin dicapai pada teknik ini adalah konseli mampu mengenali pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam dirinya untuk kemudian mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran-pikiran positif.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara umum sesudah perlakuan dengan pemberian teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan terdapat peningkatan secara positif terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi penyesuaian diri. Perbedaan terjadi antara mean *pre-test* dan mean *post-test* penyesuaian diri siswa, karena sesudah *post-test* maka kemampuan siswa dalam mengatasi penyesuaian dirinya itu meningkat. Hal ini berarti bahwa sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan, maka kemampuan siswa dalam mengatasi masalah penyesuaian dirinya mulai muncul. Kesadaran itu tampak pada diri siswa dalam mempraktekkan model yang di peragakan konselor dalam teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan tersebut.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa pada kegiatan pertama dan kedua latihan restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan terdapat beberapa siswa yang masih tampak ragu dan kurang percaya diri. Namun, pada pertemuan ketiga dan keempat pada latihan restrukturisasi kognitif dan

modeling partisipan ternyata semua siswa berusaha untuk dapat mempraktekkan model yang diperagakan seorang konselor dengan dilengkapi naskah skenario restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan sesuai dengan kemampuan siswa. Partisipasi siswa dalam latihan restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan yang sebelumnya rendah kemudian menjadi tinggi menunjukkan bahwa perubahan itu hanya mungkin terjadi apabila siswa secara bertahap dapat menjalin hubungan baik dan berinteraksi satu sama lain. Darajat, Z. (1982: 14) mengatakan bahwa, masalah penyesuaian diri bukanlah masalah yang sederhana, tetapi masalah yang menyangkut seluruh aspek kepribadian individu. Individu adalah sesuatu yang unik dan dinamik, tumbuh dan berkembang terus menerus serta memiliki berbagai macam kebutuhan. Proses pemenuhan kebutuhan ini pada dasarnya merupakan proses penyesuaian diri yang bertujuan untuk mengubah perilakunya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungannya.

Meichenbaum (Corey: 2009) menekankan bahwa interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Perilaku-kognitif merupakan bentuk pendekatan yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perilaku (*behaviorist*), namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

Penyesuaian diri mencakup dua aspek yaitu aspek pribadi dan aspek sosial. Penyesuaian pribadi berarti kepuasan individu terhadap fungsinya sendiri serta terhindar dari tekanan-tekanan yang tidak semestinya, sedangkan penyesuaian sosial menunjukkan sejauh mana orang lain puas dengan perilaku individu dalam berbagai hal. Kedua aspek penyesuaian di atas adalah keseluruhan antara dua hal, yaitu tuntutan diri yang mencakup kebutuhan-kebutuhan, ketegangan-ketegangan, dan konflik-konflik dengan tuntutan lingkungan hidupnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain baik teman maupun orang yang tidak dikenal sehingga sikap orang lain terhadap mereka

menyenangkan. Penyesuaian diri yang baik adalah selalu bekerja sama dengan emosi, perasaan dan imajinasi yang positif, sehingga dapat meningkatkan penyesuaian diri kearah yang positif pula.

Teknik restrukturisasi kognitif dapat memungkinkan siswa mengidentifikasi situasi-situasi dunia nyata dengan ide-ide orang lain. Rose & Edelson (Aryani: 2008) menerapkan metode restrukturisasi kognitif dengan, menyediakan pelatihan berpikir rasional dalam konsep-konsep dasar, mengidentifikasi pernyataan yang melemahkan diri dan pernyataan yang memotivasi diri, dan menunjukkan adanya pola untuk mengatasi pernyataan yang mengalahkan diri sendiri. Sedangkan modeling partisipan, Bandura (Corey: 2009) mengungkapkan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain.

Identifikasi tersebut sebagai cara untuk mengubah perilaku sebagaimana siswa menerima karakter orang lain. Keberhasilan teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan dalam penyesuaian diri siswa memperkuat alasan bahwa pemberian teknik ini dapat menjadi alternatif serta masukan untuk dilakukan dan diterapkan secara praktis di sekolah. Dengan demikian, perilaku kognitif dapat digunakan untuk mendorong pengembangan diri siswa dalam membangun hubungan antar sesama, saling berinteraksi satu sama lain dan lebihnya memiliki kemampuan yang positif dalam penyesuaian diri

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan memberi pengaruh yang positif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka diajukan saran-saran sebagai berikut: Konselor sekolah hendaknya memberikan layanan bimbingan konseling yang memandirikan siswa. Layanan yang dimaksud adalah layanan yang dapat membantu siswa agar dapat

melakukan kelola-diri (*self-regulation*) dalam hal penyesuaian diri (*self-adjustment*) dan penyesuaian sosial (*social-adjustment*), dengan menjadikan perilaku kognitif sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam menangani masalah distorsi perilaku, serta menggunakan teknik-teknik yang lain dalam pendekatan perilaku kognitif selain restrukturisasi kognitif dan modeling partisipan.

Bagi akademisi, hendaknya hasil penelitian ini menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Bimbingan Konseling yang terkait tentang upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Bagi peneliti, sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling disekolah yang terkait dengan pengaruh pendekatan perilaku kognitif.

Siswa, di harapkan bersikap jujur dalam mengemukakan atau mengungkapkan masalahnya dan selalu berpartisipasi aktif dalam melakukan latihan – latihan dalam pendekatan perilaku kognitif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Gibson. & Marianne. *Introduction to Counseling and Guidance*. First Published 2008 Pearson Education, Inc. Di terjemahkan oleh: Yudi Santoso. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun & Acocella. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship 3rd Edition*. New York : Mac Graw-Hill. Inc.
- Schneiders. 2010. *Faktor dan Proses Penyesuaian Diri Remaja*. ([http://www. Schneiders.Scribd.com](http://www.Schneiders.Scribd.com)). Di akses 31 Maret 2011.
- Sudrajat. 2008. *Psikologi Pendidikan: Artikel Behaviorisme* (online), Vol.1.No.1.(<http://akhmadsudrajat.wordpress.com>). Diakses tanggal 31 Maret 2011).
- Atkinson. 1999. *Introduction to Psychology* (Pengantar Psikologi. 11<sup>th</sup> ed). Terjemahan Lyndon Saputra. Batam Centre: Interaksara.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eighth Edition. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Cohen, L. Manion, L. & Morrison, K. 2007. *Research Methods in Education*. Sixth Edition. New York: Routhledge.
- Abimanyu, S. & Manrihu, Moh. T. 2006. *Teknik dan Laboratorium Konseling*, Jilid II. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling*, Jilid II. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Mahmud, A. 2005. Penerapan Konseling Kelompok Berwawasan Gender untuk Meningkatkan Rasa Keberhasilan dalam Karir (Career Self-Effecaty) Siswa: Studi Pra-Experimental di SMU Negeri 9 Makassar. *Disertasi*. tidak diterbitkan. Universita Negeri Malang.
- Willis. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Bandung: Alfabeta.
- Mu'tadin. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*. (Online). Available: <http://www.epsikologi.com/remaja/160802.htm>. Di akses pada tanggal 31 Maret 20011.
- Ali, Mohammad. & Asrori. 2009. *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aryani. 2008. Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa. *Disertasi*.tidak diterbitkan Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Oemarjoedi, K. 2003. *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.
- Efendi. 2003. Kebiasaan Merokok di Kalangan siswa (studi kasus tiga SMK di Kota Malang). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, tahun 2 Juli 2003.
- Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. 2001. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks