



Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Disputation* Dalam Mengatasi *Academic Self-Handicapping* Siswa Sekolah Menengah Pertama

The Effectiveness of Cognitive Disputation Group Counseling in Overcoming Academic Self-Handicapping of Junior High School Students

Annisa Maharani Masrurah*, Abdullah Pandang, Suciani Latif

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: 1844042026@student.unm.ac.id

ABSTRAK

Academic Self-handicapping adalah mekanisme individu untuk melindungi harga diri melalui manipulasi perilaku/lingkungan (Jones dan Berglas dalam Lilla & Zlot, 2018). Peneliti melakukan pembagian skala *Academic Self-handicapping* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo, keseluruhan jumlah siswa kelas IX yaitu 23 siswa teridentifikasi mengalami *academic Self-handicapping* dalam kriteria tinggi dan sangat tinggi. Peneliti menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dan teknik analisis data uji gainscore dalam penelitian ini, kemudian didapatkan data hasil *academic self-handicapping* awal siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo sebelum diberikan layanan Konseling kelompok teknik *academic self-handicapping* menunjukkan bahwa tingkat *academic self-handicapping* siswa berada pada kategori tinggi yang meliputi perilaku penghindaran seperti lebih memilih bermain sepak bola, sosial media dan jalan-jalan dibandingkan mengerjakan tugas ataupun mempersiapkan diri untuk ujian.

Kata Kunci: *Academic Self-Handicapping, Cognitive Disputation, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

Academic self-handicapping is an individual mechanism for protecting self-esteem through behavioral/environmental manipulation (Jones and Berglas in Lilla & Zlot, 2018). The researcher divided the *Academic Self-handicapping* scale to class IX students at SMP Negeri 4 Luyo, the total number of students in class IX, namely 23 students, was identified as experiencing *academic self-handicapping* in the very high criteria. Researchers used a quasi-experimental research design and gainscore test data analysis techniques in this study, then obtained data on the initial *academic self-handicapping* results of class IX students at Luyo 4 Public Middle School before being given group counseling services with *academic self-handicapping* techniques indicating that the level of *academic self-handicapping* students are in the category high which includes avoidance behavior such as preferring to play soccer, social media and traveling instead of doing chores or get ready for exams

Keywords: *Academic Self-Handicapping, Cognitive Disputation, Group Counseling*

1. PENDAHULUAN

Salah satu karakteristik perkembangan siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dikutip dari artikel Prestasi *Global-Modern Islamic School 2021* yakni keinginan agar lingkungan bisa menerima mereka. Hal ini mengakibatkan siswa bersikap konform yakni berusaha untuk berperilaku sesuai dengan yang lingkungan inginkan atau dengan kata lain siswa cenderung akan memunculkan perilaku yang mereka anggap dapat membentuk harga diri yang baik di lingkungan.

Idealnya, keinginan tersebut akan membantu siswa untuk berpikir dan mempertimbangkan keputusan-keputusannya dengan baik agar bisa menyesuaikan diri dan akhirnya diterima dalam lingkungan. Namun, ini juga bisa berdampak buruk karena keinginan untuk diterima tersebut terjadi seiring dengan perubahan emosi siswa pada fase remaja yang bisa mengakibatkan siswa mengalami tekanan atau tuntutan khususnya dalam bidang akademik (*American Collage Health Association* dalam Vidyadhara & Sawitri, 2018)

Tuntutan akademik ini terbukti dapat mempengaruhi pikiran individu untuk membatasi kemampuan dirinya. Pembatasan kemampuan diri tersebut muncul dalam bentuk strategi pertahanan harga diri yang disebut sebagai *academic self-handicapping* (Urda & Midgley dalam Vidyadhara & Sawitri, 2018). Ranah akademik termasuk situasi yang paling berpotensi bagi kemunculan *academic self-handicapping*, hal ini pun menjadi strategi pertahanan harga diri yang kerap dilakukan oleh para peserta didik (Urda & Midgley dalam Vidyadhara & Sawitri, 2018).

Karner (Lilla & Zlot, 2018) menjelaskan *academic self-handicapping* pada sebuah jurnal berjudul "*Perfectionism and Academic Self-handicapping in adult education*", yakni jika seorang siswa tidak mempersiapkan ujian dengan baik maka ia akan mengantisipasi komentar negatif mengenai nilai rendah dengan mulai mengeluh sakit, kurang tidur, ataupun mengerjakan pekerjaan lain yang dapat menjelaskan rendahnya nilai yang ia dapatkan tanpa menurunkan harga dirinya dengan cara apapun. Ini seperti orang yang menciptakan atau berpura-pura adanya faktor pengganggu dari luar dirinya dan kemudian dia menjadikan penyebab itu sebagai alasan (Berglas dalam Lilla & Zlot, 2018). Jika orang tersebut mendapatkan hasil yang tidak memuaskan, maka hal

itu akan dimaklumi namun jika berhasil mendapatkan nilai tinggi, maka ia menunjukkan dirinya lebih pintar dari yang ia kira sebelumnya.

Gambaran *academic self-handicapping* yang telah dijelaskan ini, peneliti temukan pada siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo berdasarkan hasil pembagian skala *Academic Self-handicapping* Jumat 1 April 2022. Dari keseluruhan jumlah siswa kelas IX yaitu 23 siswa didapatkan skor rata-rata yakni 151,83 yang berada pada kategori sangat tinggi. Hasil analisis tersebut memperlihatkan bahwa *academic self-handicapping* yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 4 Luyo sudah sangat perlu untuk ditangani. Jabaran hasil skala *academic self-handicapping* siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo yang yakni 70% atau 16 siswa memaklumi kegagalan dengan merasa aman dan biasa saja saat mendapatkan nilai yang buruk, 82% atau 19 siswa tidak menyingkirkan hal-hal yang menggangu dalam belajar sebelum ujian, 56% atau 13 siswa sering menyalahkan hal lain saat merasa terbebani tentang tugas maupun hasil ujian, serta 87% atau 20 siswa tidak memikirkan solusi saat mengalami kendala dalam belajar.

Peneliti memperoleh informasi tambahan dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling Ibu Elfira bahwa siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo ini sering menjadikan beberapa alasan seperti mereka tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas karena membantu orang tua dan terlambat datang ke Sekolah karena tidak dibangunkan orang tuanya untuk berangkat ke Sekolah. Akan tetapi, setelah guru BK melakukan kunjungan rumah dan mencoba membicarakan hal ini dengan orang tua siswa, orang tua mengaku bahwa telah berulang kali mencoba mengingatkan anak-anak mereka untuk mengerjakan tugas dan berangkat ke Sekolah namun anaknya tersebut lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan dan kesibukan yang lain. Setelah dilakukan analisis mendalam, guru BK menemukan fakta bahwa beberapa siswa ternyata mengaku takut jika pada akhirnya hasil yang mereka dapatkan tetap saja tidak memuaskan sehingga mereka lebih memilih untuk tidak terlalu berusaha lebih keras agar nantinya tidak begitu kecewa dan tidak mendapatkan komentar yang menyakitkan dari lingkungan sekitar mengenai usaha yang ia lakukan.

Penghindaran yang siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo lakukan diatas menurut Rhodewalt (Panggalo, 2018) dilakukan individu untuk menghindari evaluasi

negatif dari orang lain yang mungkin akan diterimanya saat menghadapi kegagalan dalam hal pencapaian akademik. Ketika individu dihadapkan pada evaluasi yang penting baginya, individu menciptakan pikiran irasional dimana ia akan lebih memilih untuk membuat hambatan untuk melindungi rasa harga diri mereka dari kemungkinan gagal daripada memenuhi tantangan untuk melakukan sesuatu yang terbaik (Warner & Moore dalam Panggalo, 2018).

Permasalahan *academic self-handicapping* siswa ini menjadi hambatan yang akan menghalangi perkembangan siswa karena pikiran irrasional dari *academic self-handicapping* ini membuat siswa lebih fokus untuk menghindari emosi negatif akibat kegagalan daripada fokus pada proses dan tujuan. Siswa pun menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berpikir mengenai strategi penghindaran terhadap kegagalan, daripada berpikir mengenai strategi belajar yang akan menghasilkan kesuksesan (Ferradas dkk dalam Vidyadhara & Sawitri, 2018). Untuk membantu siswa mengatasi *academic Self-handicapping* yang dialami, diperlukan suatu upaya yang maksimal dan tersistematis dalam mengoptimalkan kemampuan siswa untuk keluar dari permasalahan ini.

Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting untuk turut serta mengatasi permasalahan tersebut. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan secara individu dan juga berkelompok. Penelitian ini akan melakukan Konseling secara berkelompok karena mengingat bahwa penerimaan sosial juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh bagi para *academic self-handicapping*.

Berdasarkan penelitian berjudul "*Academic Self-handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion*" oleh Funda & Ayhan (2019) didapatkan kesimpulan bahwa pemikiran irrasional para siswa dapat menumbuhkan kecemasan evaluasi mereka dan mengarahkan mereka untuk mengantisipasi ancaman yang lebih besar yang merupakan salah satu alasan utama di balik *academic self-handicapping*.

Teknik *Cognitive disputation* ini pun dipilih peneliti berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru BK bahwa beberapa layanan yang ia lakukan berkaitan dengan masalah ini menggunakan proses konfrontasi

dimana guru BK berusaha untuk menentang argumen dan keyakinan awal para siswa yang terlihat tidak rasional. Akan tetapi, pelaksanaan konseling yang dilakukan guru BK dalam upaya pengentasan masalah itu belum dilaksanakan sesuai aturan pelaksanaan seharusnya disebabkan keterampilan dan pemahaman yang kurang. Untuk itu, berdasarkan hasil analisis skala *academic self-handicapping* mengenai akar permasalahan siswa dan informasi tambahan dari guru BK ini, peneliti berusaha menemukan teknik penanganan tepat yang kemudian dipilihlah teknik *cognitive disputation* ini.

Dengan teknik ini para siswa akan didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga siswa dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya (Surya dalam Niami, 2021). *Cognitive Disputation* atau mengubah pikiran pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan siswa yang irasional menjadi rasional dengan menggunakan pertanyaan yang bersifat logis.

Prosedur ini membantu siswa untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah yakni membatasi kemampuan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. *Cognitive Disputation* dapat membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada pikiran negatif siswa. Dengan teknik ini peneliti melakukan proses konseling dengan menghilangkan keyakinan yang irasional siswa mengenai pembatasan kemampuan dirinya (Afriza, 2018).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Academic Self-Handicapping*

1) Konsep Dasar *Academic Self-Handicapping*

Istilah *self-handicapping* mengacu pada kondisi dimana individu yang dicirikan oleh faktor kepribadian dimana ia menghalangi kesuksesan dengan hambatan yang dipaksakan sendiri dalam situasi penting (Adlerian dkk, 2018). Fenomena *self-handicapping* memiliki akar Adlerian, konsep tersebut kemudian diperkenalkan kembali pada tahun 1978 oleh Jones dan Berglas. Mereka berdua menemukan dalam sebuah

studi empiris bahwa subjek yang mengharapkan kegagalan dalam suatu situasi memilih untuk membuat hambatan dibanding mempermudah dirinya sendiri (Lilla & Zlot, 2018).

Dalam lingkup pendidikan, Jones dan Berglas (Lilla & Zlot, 2018) mendefinisikan *academic self-handicapping* sebagai setiap tindakan atau pilihan pengaturan usaha yang meningkatkan kesempatan untuk mempercayai kegagalan. Melalui *academic self-handicapping*, situasi "menang-menang" dapat diatur karena kegagalan dapat dikaitkan dengan penyebab eksternal, dan dapat dikendalikan. Pemikiran semacam itu bermanfaat bagi *handicapper* karena mendukung kelangsungan motivasi dan emosi positif, jika terjadi kegagalan atau kesuksesan benar terjadi pada mereka (Weiner dalam Lilla & Zlot, 2018). *Handicapper* sengaja membuat hambatan diri sendiri untuk mengaburkan hubungan antara kemampuan dan usaha mereka, dan ini memungkinkan ia memperoleh citra diri positif dan pandangan positif orang lain tentang mereka.

Meskipun *academic self-handicapping* adalah cara menjaga harga diri seseorang, perilaku ini merupakan mekanisme penghancuran diri karena mendorong kurangnya tanggung jawab dan usaha, serta kesadaran diri. Akibatnya, dengan menggunakan strategi ini orang tersebut tetap berusaha membentuk harga diri yang diinginkan dalam kondisi berhasil maupun gagal (Hirt dalam Lilla & Zlot, 2018).

2) Aspek Academic Self-Handicapping

Baumeister dan Scher (Lilla & Zlot, 2018), mengidentifikasi dan mengkategorikan aspek perilaku-perilaku tertentu yang merugikan diri sendiri. Mereka mengklasifikasikan perilaku tersebut di bawah tiga kategori dalam tinjauan yakni :

- a. Perilaku *academic self-handicapping* yakni penghancuran diri berupa hambatan yang sengaja dibuat; misalnya berusaha untuk membuat kesalahan.
- b. Alasan *academic self-handicapping* yang dipicu oleh *Trade off* antara manfaat jangka pendek dan jangka panjang seperti menghindari tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan.
- c. Waktu kemunculan perilaku yang disertai dengan strategi kontraproduktif yaitu ketidakberdayaan akan keyakinan kegagalan yang kemungkinan besar terjadi.

3) Faktor Academic Self-Handicapping

Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self-handicapping* berasal dari dua jenis sumber yakni kemunculannya tergantung pada konteks situasional serta kualitas pribadi.

a. Konsteks situasional

Faktor penyebab paling utama yakni ketidakpastian. Beberapa berpendapat bahwa hasil yang tidak pasti dari masa depan (lebih khusus, ketidakpastian keberhasilan) saja sudah cukup untuk memperoleh *academic self-handicapping*. Berglas & Jones (Lilla & Zlot, 2018) Hal ini mungkin karena individu menerima informasi yang jelas tentang tingkat kemampuan yang tinggi namun tetap tidak pasti apakah mereka dapat mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas masa depan.

Secara umum, *academic self-handicapping* lebih sering terjadi dalam situasi publik (Hirt dalam Lilla & Zlot, 2018). Hal ini dapat dijelaskan dengan citra yang baik yang ingin ditampilkan oleh *handicapper* agar terlihat sebagai orang yang kompeten.

b. Kualitas Pribadi

Pribadi, perasaan dan pola pikir para *academic self-handicapping* sangatlah berpengaruh. Alter dan Forgas (Lilla & Zlot, 2018) menemukan bahwa kebahagiaan, yaitu suasana hati yang positif secara signifikan meningkatkan keinginan untuk melakukan *handicap*. Misalnya dalam kasus-kasus ketika suasana hati yang positif disertai dengan ketidakpastian. Individu mencoba untuk mempertahankan suasana hati yang positif dan oleh karena itu mereka membebaskan diri dari konsekuensi kegagalan yang mungkin terjadi.

2.2. Cognitive Disputation

1) Konsep Dasar Cognitive Disputation

Cognitive disputation merupakan salah satu teknik konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang berada pada kelompok teknik kognitif dengan maksud untuk mengubah keyakinan irasional siswa menjadi lebih rasional dengan cara mengarahkan siswa untuk mengeluarkan dan menemukan keyakinan irasionalnya lalu mematahkan keyakinan irasionalnya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara terus menerus kepada siswa (Niemi, 2021).

Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis (Tiara Putri dkk, 2019) adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa *cognitive*

disputation merupakan teknik yang dapat digunakan konselor untuk mengonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terjadi pada seseorang.

Melalui teknik ini individu akan dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga siswa dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya (Surya; Niemi, 2021).

2) Prinsip Pelaksanaan *Cognitive Disputation*

Komalasari (Niemi, 2021) menyebutkan bahwa *cognitive disputation* mengubah keyakinan irasional siswa melalui *philosophical persuasion, vicarious experience, didactic presentation, dan socratic dialogue*.

Philosophical persuasion atau persuasi filosofis bermakna membujuk, mengajak atau merayu sesuai dengan kajian mendasar tentang masalah yang sedang diperbincangkan. *Didactic presentation* bermakna sesi dimana konselor atau guru BK bersifat aktif berbicara untuk menjelaskan permasalahan yang sedang terjadi sedangkan *socratic dialogue* bermakna sesi dimana para siswa atau siswa diberikan kesempatan untuk mengemukakan masalah dan perasaan mereka secara aktif. Disput juga dapat dilakukan dengan teknik *vicarious experiences* yakni proses menentang keyakinan dengan memperlihatkan model atau contoh yang tetap diiringi dengan penjelasan verbal untuk memperjelas kaitannya dengan permasalahan.

Setelah melakukan *dispute* secara verbal, konselor meminta siswa untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah. Teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional siswa serta perilaku-perilakunya yang negatif.

Dalam pelaksanaannya, konselor akan mengidentifikasi secara tepat jenis-jenis isi yang dikemukakan oleh siswa dan mengidentifikasi alternatif-alternatif respon yang dapat dilakukan. Ada beberapa jenis respons yang bisa digunakan sebagai stimulus untuk menghasilkan isi khusus yang dinyatakan dalam komunikasi siswa. Stimulus yang disampaikan itu dapat digunakan secara khusus untuk merespons isi kognitif dari komunikasi. Isi kognitif itu berupa ide-ide yang berhubungan dengan kejadian-kejadian, manusia, dan benda-benda (Niemi, 2021).

Achmad, dkk (Niemi, 2021) menjelaskan jenis respons yang dapat digunakan dari stimulus yang menghasilkan isi dari kognitif ialah :

- a. Diam (seperti memperhatikan siswa dengan menatap mata siswa)
- b. Meminimalkan aktivitas verbal (seperti katakata hmmm, iya, oh, dan sebagainya)
- c. Menyatakan kembali seluruh atau sebagian apa yang dikomunikasikan oleh siswa
- d. Melakukan *probing*, yaitu bertanya yang memerlukan jawaban lebih dari satu kata jawaban dari siswa.

3) Prosedur Pelaksanaan Teknik *Cognitive Disputation* Melalui Konseling Kelompok

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa teknik *cognitive disputation* merupakan bagian dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang berada pada kelompok kognitif. Peneliti kemudian memilih melaksanakan Konseling secara berkelompok karena didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penyebab lain dari *academic self-handicapping* dalam konteks sekolah adalah kehadiran teman-teman atau lingkungan. hal tersebut berarti faktor sosial adalah faktor yang terkait erat dalam peningkatan kemungkinan *academic self-handicapping*.

Adapun prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* yang akan dilaksanakan yakni sebagai berikut :

- a. Tahap Pembukaan
Peneliti membangun hubungan dengan anggota siswa. Peneliti memperkenalkan diri dan mengenal masing-masing anggota yang dapat memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Dengan memanggil nama setiap siswa dan menanyakan tempat tinggal, hobi dan kegiatan sehari-hari maka secara tidak langsung peneliti mengobservasi perilaku siswa.
- b. Tahap Transisi
 - a) Peneliti membangun hubungan dengan anggota siswa yang teridentifikasi melakukan *academic self-handicapping* dan menjelaskan tata cara pelaksanaan konseling dan peneliti akan menjelaskan persoalan yang nantinya akan di selesaikan.
 - b) Konselor mempersiapkan konseling, pelaksanaan konseling dilakukan di luar ruangan dengan

membentuk lingkaran sebagai tujuan supaya siswa lebih merasa nyaman dan tidak kaku pada saat melakukan konseling kelompok.

- c) Konselor menanyakan kesiapan para siswa atau siswa untuk memasuki tahap inti konseling.

c. Tahap Inti

a) Tahap Pengajaran

Proses dimana siswa diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional (*Disputing* awal). Proses ini membantu siswa memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini siswa diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut (Gantina; Khairina Afriza, 2018). Disini, peneliti juga akan menggunakan teknik *vicarious experiences* yakni dengan cara mengamati model secara simbolik yang tetap diiringi dengan disput verbal untuk memperjelas kaitannya dengan permasalahan.

b) Tahap Persuasif

Niami (2021) Menjelaskan bahwa pada tahap ini siswa dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini peneliti menggunakan *socratic dialogue* untuk mengeksplorasi ide-ide guna menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional para siswa. Konselor juga mendebat pikiran irrasional siswa dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

c) Tahap Konfrontasi

Pertama-tama siswa diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya, tahap ini menggunakan teknik *philosophical persuasion*. Berdasarkan evaluasi siswa terhadap pengalamannya tersebut, siswa kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Siswa perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi.

Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, realita dan pragmatis, teknik *didactic presentation* dapat digunakan pada tahap ini. Dari hasil tersebut

diharapkan konselor dapat membantu siswa untuk memahami mengapa siswa memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.

d) Tahap Pemberian Tugas dan Evaluasi

Tahap ketiga, konselor kembali melakukan *socratic dialogue* untuk membantu siswa untuk mengembangkan pikiran rasional sehingga siswa tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irrasional. Siswa perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran irrasional terhadap suatu situasi, siswa kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, siswa diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya.

d. Tahap Akhir

- a) Mengevaluasi kemajuan, konselor memastikan apakah siswa sudah mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir.

- b) Konselor menguatkan kembali hasil yang telah dicapai saat proses konseling, selain itu konselor mempersiapkan kemunduran dari hasil yang telah dicapai dan kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.

- c) Evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok, siswa saling memberi saran dan saling memberi dukungan yang positif sebagai cara untuk mengatasi perilaku *academic self-handicapping*. Evaluasi digunakan untuk memberi dukungan pada siswa yang dilakukan untuk menurunkan perilaku *academic self-handicapping*.

- d) Konselor menutup dan memberikan apresiasi pada para siswa yang terlibat dalam proses Konseling kelompok yang telah melaksanakan kegiatan secara tertib dan disiplin.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (Thabroni, 2022) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik

dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Sugiyono (Thabroni, 2022), eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti. Adapun dimensi dan pengaruh perlakuan yang dimaksud akan diukur dalam penelitian ini yaitu efektivitas dari konseling kelompok teknik *cognitive disputation* dalam mengatasi *academic self-handicapping* siswa di SMP Negeri 4 Luyo.

3.2 Desain Penelitian

Rancangan desain penelitian yang akan digunakan oleh peneliti yakni *quasi – experimental design* merupakan suatu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak atau *nonrandom assignment* (Hastjarjo, 2019) . Desain ini digunakan oleh peneliti karena kelompok-kelompok yang ditemukan di sekolah seringkali memiliki jumlah yang terbatas, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan sampel secara acak. Adapun jenis rancangan yang digunakan yakni *Non equivalent Pretest-posttest control group design*.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Sugiyono menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono, 2011). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

3.5 Analisis Data

1) Scala *Academic Self-handicapping*

Scala *academic self-handicapping* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkatan perilaku *academic self-handicapping* siswa. Pada pelaksanaan penelitian siswa diarahkan untuk mengisi skala tersebut berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya. Data yang diperoleh dari skala adalah skor perilaku *academic self-handicapping* . Skala *academic self-handicapping* ini tersusun dari tiga dimensi yang awalnya disusun oleh Urdan dan Migdley (Hasiholan,

2019) antara lain: perilaku *handicapping*; alasan untuk perilaku; dan waktu kemunculan perilaku. Pernyataan disusun sesuai dengan indikator dari setiap dimensi tersebut.

2) Observasi

Purba (2021), menjelaskan bahwa secara umum observasi bertujuan mengumpulkan data yang digunakan untuk menjawab berbagai permasalahan yang muncul. Selain mengumpulkan data, observasi dilakukan dengan tujuan mendapatkan sebuah kesimpulan mengenai obyek yang diamati. Observasi juga bertujuan untuk menggambarkan sebuah obyek dan segala hal yang berhubungan dengan obyek yang dikaji.

Peneliti melakukan pengamatan secara akurat terhadap fenomena-fenomena pada penelitian, dalam observasi partisipan ini peneliti terlibat dengan keseharian orang yang sedang diamati. Teknik observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan data siswa yang berkaitan dengan perilaku *Self-handicapping*, melalui cara berbicara (berkomunikasi) bersikap (tingkah laku), serta hubungan siswa dengan sekitarnya.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dibuat berdasarkan data yang diperoleh dari awal hingga akhir pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengatasi *academic self-handicapping* siswa di SMP Negeri 4 Luyo. Data tersebut diperoleh dari hasil *Pretest* yakni tes awal sebelum pemberian intervensi dan *Posttest* yakni tes akhir setelah pemberian intervensi . Penelitian ini dilaksanakan selama lima kali pertemuan yang dimulai pada tanggal 18 Juli 2022 dimana terdapat 12 orang siswa yang kemudian dibagi menjadi 6 siswa dalam kelompok eksperimen dan 6 siswa dalam kelompok kontrol. Data-data yang diperoleh didapatkan dari hasil instrumen berupa skala *academic self-handicapping* dan pedoman observasi. Adapun jbaran data-data tersebut yakni sebagai berikut :

Tabel 1. Skor *Pretest-Posttest Academic Self-handicapping* Siswa

Kategori	Interval	Kelompok							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	24-47	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Rendah	48-72	0	0%	5	80%	0	0%	0	0%
Tinggi	73-96	5	80%	1	20%	6	100%	6	100%
Sangat Tinggi	97-120	1	20%	0	0%	0	0%	0	0%

4.2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan di kelas IX SMP Negeri 4 Luyo, diketahui bahwa terdapat 12 siswa yang teridentifikasi memiliki *academic self-handicapping*. Adapun hasil tes awal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *academic self-handicapping* siswa berada pada kategori tinggi yang meliputi perilaku dimana siswa tidak mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, tidak mempersiapkan diri untuk ujian, kemudian melakukan aktivitas lain yang menghambat dirinya dalam belajar seperti lebih memilih bermain sepak bola, sosial media, dan bepergian atau jalan-jalan.

Lebih spesifiknya, perilaku *academic self-handicapping* siswa di SMP Negeri 4 Luyo yakni sengaja menghabiskan waktu dengan berkumpul bersama teman-teman sebelum menghadapi ujian yang dirasa berat baginya “kalau besoknya ada ujian yang susah, malamnya biasanya nongkrong ka dulu biar tidak pusing, jadi nanti kalau hasilnya bagus berarti hebatka juga’, tapi kalau hasilnya jelek ya berarti itu karena pergika nongkrong”. Siswa lainnya beralasan sering bolos kelas dengan alasan keasyikan bermain handphone diluar sekolah, “sebenarnya masih ada kelas lagi siangnya tapi karena lebih asyik main handphone kelewatmi, baru capek jki kak dalam kelas jadi biarmi deh adaji jatah bolosnya siswa”. Siswa lainnya juga menceritakan bahwa dirinya merasa pelajaran yang ada sangat sulit dan beralasan bahwa nilainya tidak maksimal karena ia lebih sering memilih untuk bermain bola, “susah mata pelajarannya, dan memang bikin pusing saja”.

Konseling kelompok teknik *cognitive disputation* dirasa cocok diterapkan pada para *handicapper* karena akar permasalahan *academic self-handicapping* disebabkan oleh pemikiran yang irrasional. Hal ini sesuai dengan

pendapat Ellis (Tiara 2019) yang mengatakan bahwa salah satu bentuk keyakinan irasional adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya seperti halnya perilaku *academic self-handicapping* yang dimaksud dalam penelitian ini. Siswa yang mengalami *academic self-handicapping* ini diberikan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* untuk dibantu dalam suasana kelompok menentang pikiran irasionalnya berupa pembatasan kemampuan diri yang menyebabkan *academic self-handicapping* atau dengan kata lain menurut Aprilias & Wiyono (2019) siswa dibuat agar pikiran irasionalnya tersebut menjadi lebih rasional.

Data yang didapatkan dari instrumen selama proses penelitian menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap berada pada kategori tinggi.

Penelitian berjudul “*Academic Self-handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, 25 and Self-Compassion*” oleh Funda & Ayhan (2019) memberikan kesimpulan bahwa pemikiran irrasional para siswa dapat menumbuhkan kecemasan evaluasi mereka dan mengarahkan mereka untuk mengantisipasi ancaman yang lebih besar yang merupakan salah satu alasan utama di balik *academic self-handicapping*.

Cognitive disputation yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebuah teknik yang berakar dari pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan tujuan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis (Tiara, 2019) adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya seperti halnya perilaku *academic self-handicapping* yang dimaksud dalam penelitian ini.

Proses konseling yang didasarkan pada teknik *cognitive disputation* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional untuk membawa perubahan ke arah yang lebih rasional.

Setelah keseluruhan tahap konseling tersebut dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest* untuk mengukur tingkat *academic self-handicapping* siswa

setelah diberikan perlakuan. Dari hasil *uji independent sample t test* diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *cognitive disputation* dan yang tidak. Hipotesis nihil (Ho) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *academic self-handicapping* sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation*.

Perbedaan yang signifikan ini dapat dilihat dari analisis data dimana mean kelompok eksperimen > mean kelompok kontrol yang memenuhi kriteria interpretasi bahwa teknik *cognitive disputation* melalui layanan Konseling kelompok dikatakan efektif dalam mengatasi *academic self-handicapping* siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo.

5 KESIMPULAN

Academic self-handicapping awal siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo berada pada kategori tinggi yang meliputi perilaku penghindaran seperti lebih memilih bermain sepak bola, sosial media dan jalan-jalan dibandingkan mengerjakan tugas ataupun mempersiapkan diri untuk ujian. Kemudian tingkat *academic self-handicapping* siswa pada kelompok eksperimen setelah pemberian intervensi eksperimen berada pada kategori rendah tergambar dari hasil *posttest* dan perubahan-perubahan respon siswa menjelang akhir konseling seperti kesadaran akan pikiran irasional mereka yang tidak benar dan keinginan untuk merubah perilakunya dengan kata lain siswa mulai tidak memberikan pemakluman atas pikiran irasionalnya.

Pemberian layanan Konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengatasi *academic self-handicapping* siswa di SMP Negeri 4 Luyo ini dilaksanakan dalam 5 pertemuan meliputi tahap awal yakni pengenalan, pembangunan hubungan awal, penyampaian rencana pelaksanaan; transisi meliputi tahap persiapan dan peralihan, inti pelaksanaan teknik *cognitive disputation* yakni identifikasi A-B-C, *vicarious experience*, *socratic dialogue*, *philosophical persuasif*; dan tahap akhir evaluasi akhir konseling.

Konseling kelompok teknik *cognitive disputation* efektif dalam mengatasi *academic self-handicapping* siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo, hal tersebut dibuktikan dari perbedaan yang signifikan antara mean kelompok

eksperimen > mean kelompok kontrol yang memenuhi kriteria interpretasi bahwa teknik *cognitive disputation* melalui layanan Konseling kelompok dikatakan efektif dalam mengatasi *Self-handicapping* siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza Khairana. 2018. Penerapan Teknik *Cognitive disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seseorang Pecandu Narkoba Diplato Foundation Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Ayhan & Funda. 2019. *Academic Self-handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion*. Turkey : Article reuse guidelines
- Aprilias, N. & Wiyono, D.B. 2019. Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour Teknik Cognitive Disputation Untuk Mengurangi Tingkat Fanatisme Terhadap Idola Pada Siswa Penggemar K-Pop*. *Jurnal Konseling Indonesia*. Volume 5 (Nomor 1). Halaman 12-20.
- Elfira. 2021. *Permasalahan Yang Dialami Siswa SMPN Luyo*. Wawancara guru BK. Luyo.
- Fahromansyah. 2021. *Apa Yang Dimaksud Dengan Academic Self-handicapping* . Forum Diskusi Online Dictio, <https://www.dictio.id> (Diakses pada 7 Oktober 2021).
- Thabroni, G. 2022. Metode Penelitian: *Pengertian & Jenis Menurut Para Ahli*. <https://serupa.id/metode-penelitian/> (diakses pada 2 Februari 2022)
- Galih. 2022. *R Tabel PDF dan Uji Validitas*. <https://wikielektronika.com/r-tabel-uji-validitas/> (diakses pada 31 Agustus 2022)
- Hasiholan, F. 2019. Hubungan Antara *Self-Compassion Dengan Academic Self-handicapping* Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro
- Indonesia, R. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Nomor 111 Pasal 1 Tahun 2014*.
- Iresearchnet.com. 2021. *Academic Self-handicapping . Psychology Research and Reference* ,

- <http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/self/Academic-Self-handicapping/>. (Diakses pada 7 Oktober 2021).
- Lilla & Zlot. 2018. *The Theory of Self-handicapping: froms, Influencing Factors and Measurement*. Article in *Ceskoslovenská Psychologie*. h. 20-42.
- Niami, F. 2021. *Terapi Kognitif Dengan Teknik Dispute Untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru Sidoarjo*. Skripsi. h. 1-107.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling (Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Panggalao, AS. 2019. *Academic Academic Self-handicapping Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Goal Orientation dan Self Compassion pada Mahasiswa Etnis Toraja di Salatiga*. Tesis. Semarang
- Prestasi Global, Modern Islamic School. 2021. *Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. <https://www.prestasiglobal.id/karakteristik-siswa-sekolah-menengah-pertama/>. (diakses pada 15 Maret 2021)
- Purba Pratiwi, B, dkk. 2021. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yayasan Kita Menulis
- Purwanto. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Untuk Psikologi dan Pendidikan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusmana Nandang. 2019. *Bimbingan dan Konseling kelompok di Sekolah : Metode Teknik dan Aplikasi*. Bandung: UPT Penerbitan dan Percetakan UPI PRESS.
- Vidyadhara, K. & Sawtiri, R, D. 2018. *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Academic Self Handicapping Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. *Jurnal Empati*. Volume 7 (Nomor 1). Halaman 247-255