

## Efektifitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Sebagai Strategi Intervensi Kesulitan Belajar Siswa SMPN 3 Talang

Moh. Firchan Azmy<sup>1</sup>, Ira Palupi Inayah Ayuningtyas<sup>2</sup>, Jati Rinakri Atmaja<sup>3</sup>  
Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP NU Tegal  
Email: [firchanazmy15@gmail.com](mailto:firchanazmy15@gmail.com)<sup>1</sup>, [iratyas@stkipnutegal.ac.id](mailto:iratyas@stkipnutegal.ac.id), [jatirinakriatmaja@gmail.com](mailto:jatirinakriatmaja@gmail.com)<sup>3</sup>

### Info Artikel

Dipublikasikan: 30-04-2024

#### Keyword:

Kesulitan Belajar  
Konseling Kelompok  
*Cognitive Behavior Therapy*

### Abstract

This research was motivated by problems often experienced by students as shown by declining academic achievement. The purpose of this study was to determine the level of student learning difficulty and the effectiveness of group counseling with cognitive behavior therapy in reducing learning difficulties in grade IX SMPN 3 Talang. The method used is experimental research with a pretest posttest one group pretest design. The results showed that (1) the level of learning difficulty was quite high; (2) group counseling with cognitive behavior therapy can reduce learning difficulties such as by decreasing pretest and posttest scores by 43.88 to 26.22; (3) Group counseling with cognitive behavior therapy is effective as an intervention strategy for learning difficulties shown by the results of paired sample t-tests showing significant changes.

### Pendahuluan

Pendidikan adalah bagian penting suatu kehidupan karena dengan pendidikan yang tepat, individu dapat berkembang dalam semua aspek kehidupannya (Nisa, 2017). Sekolah adalah lembaga pendidikan yang menghasilkan calon pemimpin negara yang baik, jadi sangat penting untuk mencapai program pendidikan. Berkaitan dengan hal tersebut, hal yang paling penting bagi siswa adalah memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas pendidikan dengan baik dan merasa nyaman saat belajar. Namun pada kenyataan banyak terjadi hambatan dalam proses pembelajaran akibat dari banyaknya fenomena yang terjadi pada siswa khususnya yang masih baru bernjak dari sekolah dasar atau SMP. Oleh sebab itu banyak terjadi penurunan prestasi akademik siswa disekolah akibat dari kesulitan belajar.

Kesulitan belajar dapat dipahami sebagai kondisi proses pembelajaran yang diketahui dengan adanya halangan tertentu dalam tercapainya tujuan pembelajaran. (Angranti, 2016) Halangan ini mungkin tidak disadari oleh orang yang mengalaminya dan mungkin bersifat sosial, psikologis, ataupun fisik dalam proses pembelajaran. (Bahri Djamarah, 2011) Mengatakan bahwa siswa kesulitan belajar disebabkan oleh kecerdasan yang rendah adalah salah, karena banyak siswa yang punya *intelegensi* tinggi tetapi prestasi akademiknya buruk atau jauh dari harapan, dan tidak sedikit pula siswa yang miskin. memiliki kecerdasan rata-rata tetapi dapat berhasil dan belajar lebih baik dibandingkan siswa yang memiliki kecerdasan tinggi. Hal ini sejalan fakta dilapangan yang didapat dari hasil konsultasi dengan guru BK di SMPN 3 Talang

bahwa guru BK sering menjumpai permasalahan beberapa siswa yang kesulitan mengikuti pembelajaran di sekolah dan akhirnya mengalami penurunan prestasi akademik.

Layanan yang dapat dilakukan guna mengatasi kesulitan belajar adalah konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy*. Oemarjoedi dalam (Azhari & Sulistianingsih, 2020) Menjelaskan CBT akan membantu individu mengenali pola dan gaya berpikir yang menyebabkan penderitaan dan ketidakbahagiaannya serta cara menetralsirnya untuk membantu individu menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih produktif Alasan peneliti menggunakan teknik ini adalah karena sebenarnya permasalahan kesulitan belajar ini berkembang dengan berbeda beda setiap siswa dan tumbuh bersamaan dengan pikiran negatif yang menyebabkan permasalahan kesulitan belajar ini makin mengakar. (Ahmad et al., 2016) Siswa mempunyai masalah belajar yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena setiap siswa mempunyai kepribadian, pengalaman, tujuan dan kondisi yang berbeda-beda. Layanan ini juga sangat cocok digunakan karena dapat membantu mendorong perubahan pikiran dari yang negatif menjadi positif sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan dalam mengurangi kesulitan belajar siswa. Hal ini juga sejalan dengan pendapat dalam penelitiannya tentang pendekatan CBT menjelaskan bahwa kesulitan belajar bisa dkurangi dengan konseling pendekatan CBT dan siswa memiliki perubahan yang positif serta berkurang tingkat kesulitan belajarnya dari 80% siswa menjadi hanya sekitar 50% siswa setelah diberikan layanan tersebut.

(Ainun Rambe, 2018) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* cukup bisa membuat perubahan terhadap para siswa yang memiliki permasalahan kesulitan belajar namun menurutnya dalam pelaksanaannya masih kurang maksimal mengurangi kesulitan belajar siswa. Terdapat perbedaan hasil yang dikemukakan dalam 2 penelitin diatas, yang membedakan penelitian tersebut adalah pendalaman mengenai teori dan prinsip pendekatan *cognitive behavior therapy* yang melandasi penelitian mereka. Terdapat juga gap yang muncul yaitu apakah penelitian tersebut dapat juga disamakan hasilnya apabila diimplementasikan di SMPN 3 Talang, karena tentunya setiap wilayah mempunyai karakteristik budaya dan sosial tersendiri sehingga diperlukan penelitian yang berfokus pada efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* di SMPN 3 Talang.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-eksperimen desain *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Talang dengan populasi 247 siswa. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu peserta didik kelas IX F sebanyak 28 siswa dan diambil anggota sampel sebanyak 9 siswa yaitu siswa yang mengalami kesulitan belajar dengan tingkat tinggi. Adapun instrumen yang digunakan adalah angket diagnosis kesulitan belajar dengan jumlah 60 pertanyaan.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran angket diagnosis kesulitan belajar di kelas XI SMPN 3 Talang yang berjumlah 28 peserta didik, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Umum Kesulitan Belajar**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	>60	-	-
Tinggi	40 – 60	9	32%
Sedang	30 – 40	11	40%
Rendah	10 – 30	8	28%

Berdasarkan tabel gambaran umum tersebut diperoleh 9 peserta didik dalam kategori tinggi, 11 peserta didik kategori sedang, dan 8 peserta didik kategori rendah.

Data diatas diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada 28 peserta didik yang mana sebagai populasi dalam penelitian ini. Dari hasil tersebut telah diperoleh data sebanyak 9 peserta didik yang berada dalam kategori tinggi. Data tersebut diambil dari hasil olah data seluruh peserta didik kelas XI F sebelum dilakukannya treatment. Data tersebut akan digunakan oleh peneliti sebagai nilai pretest pada penelitian ini. Berikut merupakan hasil pretest angket diagnosis kesulitan belajar peserta didik sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy*.

**Tabel 2. Data Pretes Kesulitan Belajar**

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AKF	41	Tinggi
2.	AAS	42	Tinggi
3.	DP	40	Tinggi
4.	KKS	51	Tinggi
5.	MAM	43	Tinggi
6.	MBA	47	Tinggi
7.	MFA	44	Tinggi
8.	MIN	45	Tinggi
9.	NR	42	Tinggi
Rata-Rata		43,88	

Dari data tersebut yaitu 9 peserta didik inilah yang kemudian akan diberikan treatment untuk mengurangi tingkat kesulitan belajar yang dialami peserta didik dan kemudian dilakukan posttest. Pemberian posttest dilakukan setelah peserta didik diberikan konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy*. Diharapkan terjadi pengurangan tingkat kesulitan belajar siswa yang mana menjukan bahwa konseling dengan layanan kelompok menggunakan teknik CBT efektif sebagai salah satu strategi intervensi kesulitan belajar siswa.

**Tabel 3. Data Posttest Kesulitan Belajar**

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AKF	18	Rendah
2.	AAS	34	Sedang
3.	DP	18	Rendah
4.	KKS	38	Sedang
5.	MAM	21	Rendah
6.	MBA	37	Sedang
7.	MFA	24	Rendah
8.	MIN	21	Rendah
9.	NR	25	Rendah
Rata-Rata		26,22	

Tabel diatas menunjukan bahwa peserta didik yang telah dilakukan layanan konseling kelompok dengan cognitive behavior therapy telah mengalami beberapa penurunan, yang semula dalam presentase tinggi menjadi presentase sedang dan rendah. Treatment ini dilakukan secara tiga kali pertemuan karena sudah diketahui adanya perubahan dalam hasil posttest atau nilai setelah treatment dilakukan.

Selain perhitungan diatas, peneliti juga melakukan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui keefektivan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam suatu penelitian. Adapun hasil uji Paired Sample T-Test dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Paired Sample T-Test Kesulitan Belajar**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
Pai r 1	Pretest CBT - Posttest CBT	- 42.2	14.403	4.801	-53.293 -31.151	- 8.79	8 5	.000

Berdasarkan dari hasil olah dengan SPSS.26 ditemukan hasil uji *paired sample t test* seperti pada tabel diatas, nilai mean yang ditemukan adalah 42,2, nilai standar deviasi yang ditemukan yaitu 14,403, nilai standar eror mean 4,801, nilai lower - 53,293, dan upper -31,151, nilai t ditemukan sebesar 8,795 dengan nilai sig (2 tailed) = 0,000. Berdasarkan data yang ditampilkan diatas dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$  karena sig (2 tailed) = 0,000 < 0,05, artinya selisih rata-rata berbeda sehingga dapat dikatakan penerapan konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* efektif sebagai strategi intervensi kesulitan belajar kelas IX F SMPN 3 Talang.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kesulitan belajar yang dialami peserta didik mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* yaitu dari nilai rata-rata 43,88 menjadi 26,22 serta hasil analisis Paired Sample T-Test yang menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan terjadi setelah dilakukannya layanan yang menandakan bahwa layanan tersebut efektif dalam mengurangi kesulitan belajar siswa. Selain itu, layanan tersebut juga dapat memberikan kemampuan dalam merubah perilaku negatif menjadi perilaku yang positif kepada peserta didik sehingga kesulitan belajar dapat menurun, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firlanda, 2019) dan (Ainun Rambe, 2018) yang berpendapat bahwa konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* efektif dalam mengurangi kesulitan belajar sehingga bisa disimpulkan bahwa layanan tersebut efektif sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan dalam mengurangi kesulitan belajar siswa.

### Simpulan

Hasil dari analisis yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* terbukti dapat menjadi salah satu strategi intervensi mengurangi kesulitan belajar pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Talang. Hal ini dapat dilihat dari penurunan nilai rata-rata pretest posttest dari 43,88 menjadi 26,22 dan hasil analisis Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah dilakukannya layanan. Sehingga disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy* efektif sebagai salah satu strategi intervensi kesulitan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 3 Talang.

### Daftar Pustaka

- Ahmad, D., Layanan, P., & Ahmad STIA Bina Taruna Gorontalo, D. (2016). PUBLIK: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi dan Pelayanan Publik Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Bina Taruna Gorontalo Volume III Nomor 2 Desember 2016 PERAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI KESULITAN BELAJAR DI SMA NEGERI 2 KOT. In *PUBLIK: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi dan Pelayanan Publik* (Vol. 3, Issue 2).
- Ainun Rambe, N. (2018). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Kesulitan Belajar Siswa Kelas IX SMP MUHAMMADIYAH 01 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. In *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATRA UTARA MEDAN*.
- Angranti, W. (2016). PROBLEMATIKA KESULITAN BELAJAR SISWA (Studi Kasus di SMP Negeri 5 Tenggara) A PROBLEMATIC LEARNING DISABLE STUDENT (A Case Study in Junior High School 5). *Jurnal Gerbang Etam*, 10(1), 28–37.
- Azhari, & Sulistianingsih. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *AT-TAUJIH*, 3(1), 48–59.
- Bahri Djamarah, S. (2011). Psikologi Belajar Jakarta: PT. *Rineka Cipta*.

- 
- Firlanda, D. (2019). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meminimalisir Kesulitan Belajar Siswa Kelas VIII SMP ISLAM TERPADU IBNU HALIM Medan Deli Tahun Ajaran 2018/2019. In *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.
- Nisa, A. (2017). Analisis Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/3021>