

## **PENERAPAN KONSELING BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU TERISOLIR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Putri Rahayu**  
**Universitas PGRI Palembang**  
Email: [putri rahayu507@gmail.com](mailto:putri rahayu507@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku terisolir pada siswa kelas VIII. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bentuk design Eksperimen semu/belum sungguh-sungguh atau disebut pre-experimental designs dengan Model One-Group Pre test-Posttest designs. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yaitu sebanyak 45 Orang siswa. Sedangkan sampel yang peneliti ambil hanya 7 orang siswa kelas VIII. Data yang peneliti peroleh berasal dari observasi dan angket. Selanjutnya peneliti menggunakan uji-t untuk analisis data yang peneliti peroleh. Hasil penelitian yang peneliti peroleh menyimpulkan bahwa penerapan konseling behavior therapy untuk mengatasi perilaku terisolir pada siswa kelas VIII di berpengaruh untuk mengurangi tingkat keterisoliran pada siswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengujian hipotesis dimana peneliti mendapatkan nilai t hitung sebesar (12,235) dan t table sebesar (2,570). Yang artinya t hitung  $\geq$  t table berarti t hitung dalam penolakan  $H_0$  dan  $H_a$  diterima.*

**Kata Kunci : Perilaku terisolir, Konseling Behavior Therapy.**

## **APPLICATION OF BEHAVIORAL COUNSELING TO ADDRESS SEGREGATED IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT'S**

### **ABSTRACT**

*This study aims to see the meaning of the application of behavioral therapy counseling to overcome isolated behavior in grade VIII students. The method in this study uses a quantitative method with the form of a quasi-experimental design or the so-called pre-experimental design with the One-Group Pre-test-Posttest Model design. The population used in this study were 45 students of class VIII . While the sample that the researchers took was only 7 grade VIII students. The data that the researchers obtained came from observations and questionnaires. Furthermore, the researcher used the t-test to analyze the data that the researcher obtained. The results of the research showed that the application of behavioral therapy counseling to overcome isolated behavior in grade VIII students at had an effect on reducing the level of isolation among students. This is indicated by the test results where the*

*researcher got the t value of (12,235) and the t table of (2,570). Which means that t count  $\geq$  t table means that t count is rejected, Ho and Ha are accepted.*

***Keywords : Isolated Behavior, Behavior Therapy Counseling.***

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan saat ini menjadi prioritas utama bagi manusia, saat ini kita tidak dapat memungkiri bahwa dengan adanya perkembangan zaman yang semakin modern dan perkembangan dunia pendidikan yang semakin pesat akan semakin mampu merubah pola pikir seorang dengan signifikan dari pola pikir kaku dan kuno akan menjadi lebih modern. Pendidikan mampu meningkatkan mutu dan kualitas seseorang agar lebih maju, itulah yang saat ini dibutuhkan oleh bangsa dan Negara Indonesia agar tidak kalah saing dengan Negara-negara maju lainnya. Setiap orang dengan apapun latar belakangnya maupun dimanapun dia berada serta sampai kapanpun sangat membutuhkan pendidikan, karena tanpa adanya pendidikan setiap manusia akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya sesuai dengan pesatnya perkembangan zaman saat ini.

Mewujudkan makna pendidikan menurut UU No. 2/1989, maka setiap peserta didik harus mampu mengembangkan potensinya sendiri secara optimal agar mereka mampu untuk dapat berekspresi, bersikap mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab. Pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan intelektual pada peserta didik, tak hanya itu pendidikan juga berfungsi sebagai wadah untuk peserta didik mampu mengembangkan sikap sosialnya.

Lingkungan sekolah, peserta didik sudah mulai mengikutsertakan dirinya untuk mampu melakukan pergaulan dengan teman sebayanya dilingkungan sekolah terutama didalam kelas. Dapat diartikan, ketika peserta didik sudah mampu melibatkan dirinya dengan lingkungannya artinya anak telah mampu memahami aspek yang dianggap penting dalam proses sosialisasi. Seperti, anak akan dihadapkan dengan aturan-aturan dalam kelompoknya. Namun saat ini dapat kita jumpai dan banyak terjadi dilingkungan sekolah, ketika ada anak yang mengalami kesulitan untuk dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya, seperti ia tidak mampu

memenuhi aturan-aturan yang terdapat dalam kelompoknya maka anak akan dikucilkan dari kelompoknya tersebut. Sehingga ia akan terisolir dari teman sebayanya serta lingkungannya. Terisolirnya peserta didik merupakan sebuah penolakan dari teman-temannya. Penolakan tersebut disebabkan karena beberapa alasan.

## **LANDASAN TEORI**

Menurut Gunarsa (*Tutut. 2013 Mengatasu perilaku terisolir siswa menggunakan teknik assertive training pada siswa kelas IV. Jurnal : Indonesia Jurnal Of guidance amd counseling : Theory and Application, Universitas Negeri Semarang, Vol.2, No.2*) menjelaskan, “anak terisolasi adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena ia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial”. Anak yang biasanya akan mengalami perilaku terisolir ini tidak pandai dalam melakukan pergaulan dengan lingkungannya dan akan lebih merasa senang melakukan kegiatan yang hanya melibatkan dirinya sendiri tanpa orang lain.

Perilaku terisolir juga sering dialami oleh remaja di usia sekolah menengah pertama. Perilaku terisolir ini akan menimbulkan dampak bagi diri mereka sendiri. Apabila permasalahan pada peserta didik yang mengalami isolasi ini tidak segera diatasi, hal tersebut akan mengakibatkan sesuatu yang tidak baik bagi peserta didik seperti sikap, perasaan dan perbuatannya. Selain itu prestasi akademiknya di sekolah akan mengalami penurunan. Anak yang mengalami terisolir biasanya akan menunjukkan beberapa sikap saat di sekolah seperti ia suka sibuk dengan kegiatannya sendiri, terlihat murung, sering memojokkan diri dari teman sebayanya, dan biasanya anak yang terisolir saat jam pelajaran mereka lebih sering menundukkan kepalanya diatas meja. Menurut Mappiare yang dikutip dari (*Dyesi. 2017. Konsep Behavioral Therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir. Jurnal : Bimbingan konseling dan dawah islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol.14, No.1*) menjelaskan, “akibat dari anak yang terisolasi adalah mereka akan dapat mudah frustrasi yang menimbulkan rasa kecewa dan juga dapat membuat mereka bertingkah

laku luar biasa seperti menyendiri dan melamun, baik itu agresif seperti menentang orang lain dan suka mengkritik”. Anak yang terisolir dari lingkungannya akan mempengaruhi Psikologisnya, yang membuat anak tersebut merasakan ketidaknyamanan dalam bergaul atau dalam menjalani kehidupannya.

Fenomena ini sering saja terjadi dilingkungan sekolah, anak yang terisolir biasanya akan mendapat penolakan dari lingkungannya. Seperti, ia akan diejek oleh teman sebayanya yang lain. Tidak heran, hal seperti ini sering terjadi setiap tahunnya, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohaeni (*Tutut. 2013 Mengatasi perilaku terisolir siswa menggunakan teknik asertive training pada siswa kelas IV. Jurnal : Indonesia Jurnal Of guidance amd counseling : Theory and Application, Universitas Negeri Semarang, Vol.2, No. 2*) menyatakan, “ada 14,14% siswa terisolir, artinya dari setiap seratus orang siswa, sebanyak 14 orang terisolir.”Masalah yang dihadapi peserta didik yang terisolir tentu akan menghambat proses dan tugas perkembangan mereka dikemudian hari, sebab peserta didik akan merasa tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan sosialnya serta tidak mampu mengartikan perasaan orang lain.

Agar peserta didik dapat diterima dilingkungan sosialnya, peserta didik harus mampu meninggalkan sikap maladaptive dan mengembangkan sikap adaptif. Maka, dari fenomena yang ada dapat peneliti ambil untuk mengembangkan perilaku adaptif tersebut pada peserta didik, peneliti akan memberikan sebuah layanan konseling individu melalui pendekatan *Behavioral Theraphy*. Krumbolt dan Thoresen (2019:83) Menjelaskan, “konseling behavioristic adalah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.” Melalui pendekatan ini, perilaku Isolasi yang dialami oleh peserta didik harus mampu ia hapuskan dan ia juga harus mampu untuk mengganti dengan perilaku yang lebih baik lagi. Diharapkan ia mampu untuk bergaul dengan lingkungannya ataupun teman sebayanya dan mampu mengeskpresikan perasaannya dan orang disekitarnya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh “Penerapan konseling Behavioral Theraphy untuk mengatasi perilaku terisolir siswa kelas VIII ”

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang peneliti gunakan yaitu Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bentuk design Eksperimen semu/belum sungguh-sungguh atau disebut *pre-experimental designs* dengan Model *One-Group Pre test-Posttest Designs*.

$O_1 X O_2$

**Gambar 1. One-Group Pre test-Posttest Designs.**

Keterangan :

$O_1$  = Nilai Pretest (sebelum di beri teknik konseling behavior Therapy)

$O_2$  = Nilai Posttest (setelah diberi teknik konseling behavior therapy)

$X$  = Treatment yang dilakukan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 45 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *purposive sampling*, sehingga diambil sebanyak 7 orang peserta didik.

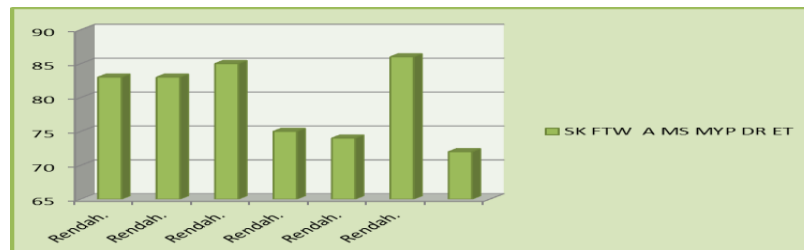
Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, dan angket

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Data yang peneliti peroleh dari hasil jawaban angket Pretest dan Posttest yang berjumlah 30 butir item kepada 7 Orang peserta didik kelas VIII ,

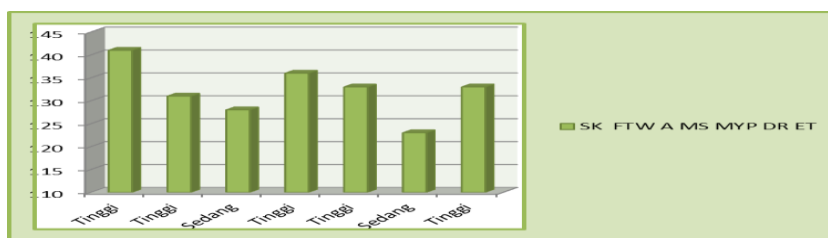
Berikut diagram hasil pretest yang peneliti peroleh dari hasil angket :



**Gambar 2. Diagram Hasil Angket Pretest**

Dapat dilihat dari diagram diatas bahwa ke 7 orang sampel menunjukkan tingkatan yang rendah.

selanjutnya peneliti melakukan uji Posttest kepada 7 orang sampel kembali, dan berikut diagram yang peneliti peroleh dari hasil posttest :

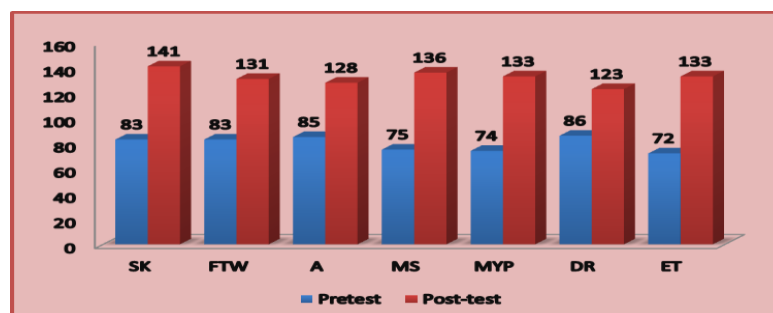


**Gambar 3. Diagram Hasil Angket Posttest**

Setelah peneliti melakukan uji Posttest, dapat dilihat hasil 7 orang sampel yang menunjukkan skor dengan keterangan tinggi. Peneliti mendapatkan perbandingan nilai yang peserta didik peroleh sebagai berikut :

**Tabel 1. Perbandingan Nilai Peserta Didik**

Kode	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria
SK	83	Rendah	141	Tinggi
FTW	83	Rendah	131	Tinggi
A	85	Rendah	128	Sedang
MS	75	Rendah	136	Tinggi
MYP	74	Rendah	133	Tinggi
DR	86	Rendah	123	Sedang
ET	72	Rendah	133	Tinggi
Mean	79,1667		130,667	



**Gambar 4. Diagram Perbandingan Nilai Peserta Didik**

Berdasarkan table dan diagram diatas, maka dapat disimpulkan sebelum diberikan layanan skor yang diperoleh oleh 7 orang siswa rata-rata rendah, artinya perilaku terisolir ke 7 orang siswa tersebut sangat tinggi. Namun, setelah siswa diberikan layanan oleh peneliti maka hasil skor yang diperoleh untuk 5 orang siswa

kategori nya Tinggi dan 2 orang lainnya dengan kategori sedang. Artinya ke 7 orang siswa tersebut sudah mampu mengatasi atau mengurangi perilaku terisolirnya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, ke 7 orang siswa yang menjadi sampel sebelum diberikan layanan konseling oleh peneliti (Pre-test) memiliki kategori nilai yang rendah. Dengan kisaran skor yang diperoleh yaitu 72-86. Artinya dapat disimpulkan bahwa ke 7 orang siswa yang menjadi sampel peneliti tersebut memiliki keterisoliran dilingkungan sosialnya sangat tinggi. Kemudian, peneliti memberikan kembali quisioner setelah peneliti memberikan layanan kepada ke 7 orang siswa tersebut. Dan hasil yang diperoleh adalah ke 5 orang siswa mendapatkan kategori nilai yang tinggi kisaran skor sebesar 131-141. Lalu 2 orang lainnya mendapat skor dengan kategori sedang dengan kisaran nilai sebesar 123-128. Artinya dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan perilaku terisolir yang dialami siswa mengalami penurunan dilingkungan sosialnya.

Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis secara parsial signifikan atau tidak, pada penelitian ini peneliti menggunakan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan sebesar 5% dengan N sebesar 7 dengan derajat keabsahan atau (df) sebesar 5. Hasil yang diperoleh dari t table sebesar 2,570. Dalam pengujian data ini, peneliti menggunakan bantuan Ms. excel 2010 dan diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis**

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	83	141
Mean	79,16666667	130,6666667
Variance	38,16666667	21,06666667
Observations	6	6
Pearson Correlation	-0,829933736	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	5	
t Stat	-12,23534507	T hitung

P(T<=t) one-tail	3,22554E-05	
t Critical one-tail	2,015048373	
P(T<=t) two-tail	6,45108E-05	
t Critical two-tail	2,570581836	T table

Dari hasil pada table diatas. Hasil uji t yang peneliti peroleh melalui sampel diketahui bahwa peneliti membandingkan antara hasil dari t-hitung dengan t-tabel. Dari table diatas peneliti mendapatkan nilai t-hitung sebesar (-12,235) sehingga nilai t-hitung tersebut nilai mutlaknya adalah sebesar (12,235) . Selanjutnya peneliti juga memperoleh nilai t-tabel sebesar 2,570. Sehingga perbandingan data antara keduanya menghasilkan : t-hitung  $\geq$  t-tabel (12,235  $\geq$  2,570). Artinya t-hitung dalam penolakan Ho atau Ho ditolak.

Sehingga peneliti menyimpulkan dalam pengujian ini menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal tersebut berarti bahwa terdapat pengaruh penerapan konseling behavior therapy untuk mengatasi perilaku terisolir siswa kelas VIII di .

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling behavior therapy untuk mengatasi perilaku terisolir pada siswa kelas VIII Di dapat menurunkan tingkat keterisoliran yang dialami siswa kelas VIII . Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis dimana t-hitung  $\geq$  t-tabel (12,235  $\geq$  2,570). Artinya t-hitung dalam penolakan Ho atau Ho ditolak.

## SARAN

Berlandaskan pada hasil penelitian yang telah peneliti peroleh, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah mampu lebih memperhatikan permasalahan anak didik/ siswa agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya

2. Kepada anak didik



Diharapkan kepada peserta didik agar lebih mampu mengembangkan segala potensi yang ada didalam dirinya dan menjaga hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

3. Kepada peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar memperhatikan permasalahan siswa terutama yang bersangkutan dengan perilaku terisolir siswa. dan melakukan penelitian-penelitian terbaru agar mampu mengatasi permasalahan objek serta menemukan dan memperbanyak data-data lain yang lebih jelas dan akurat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arizona dan Ma'rifatin I.K. 2017. *Teknik Relaksasi untuk meningkatkan Self Efficacy siswa*, Palembang: CV Amanah
- Dyesi. 2017. *Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. Jurnal: Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol.14, No.1.*
- Elsya. 2010. *Pelaksanaan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk mengatasi siswa terisolir dikelas VIII A SMP Negeri 1 Kunjang Kediri. Jurnal : BK: Universitas Negeri Surabaya, Vol. 04, No. 01.*
- Fauzi, Taty. 2019. *Psikologi Konseling*, Tangerang: Tira Smart.
- Kartini. 2019. *Mengatasi Perilaku Terisolir Remaja Menggunakan Konseling Behavior Teknik Assertive Training. Jurnal: Pendidikan: Universitas PGRI Banyuwangi, Vol.06, No.1, Juni 2019.*
- Kurnanto Edi. 2013. *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta Lumongga Namora.  
2016. *Konseling Kelompok*, Jakarta : Prenadamedia Group
- Nuroddin. 2019. *Teori Psikologi Kepribadian Sebuah Pandangan Tentang Hakikat Manusia*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Soetjipto, Kosasi Raflis. 2011. *Profesi Keguruan*, Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Sofyan S. Willis. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Tutut. 2013. *Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas IV. Jurnal: Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, Universitas Negeri Semarang. Jurnal UNESS Vol. 2 No. 2.*

Wartini Asmidir Illyas Zikra. 2013. *Karakteristik Belajar Siswa Terisolir, Jurnal: Ilmiah Konseling: Universitas Negeri Padang, Jurnal: Vol.2, No. 1.*