

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teoretis

1. Perilaku Sosial

a. Pengertian Perilaku Sosial

Sebagai makhluk sosial, individu akan menampilkan perilaku tertentu antara lain interaksi individu dengan lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya. Di dalam interaksi-interaksi sosial tersebut, akan terjadi peristiwa saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lain. Hasil dari peristiwa tersebut adalah perilaku sosial.

Perilaku sosial merupakan perilaku yang alami atau natural dan timbul secara spontan dalam interaksi.⁹ Sementara itu, Skinner sebagai Bapak Perilaku Sosial (*Behaviorisme*) menyatakan bahwa perilaku sosial adalah perilaku yang dapat diamati dan determinan dari lingkungannya.¹⁰

Dari beberapa pengertian yang disampaikan oleh ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku sosial merupakan suatu hubungan timbal balik antara dua individu atau lebih akibat adanya stimulus atau pengaruh dari lingkungan untuk bertingkah laku sesuai dengan harapan lingkungan, di mana melibatkan faktor kognisi untuk menentukan individu tersebut menerima atau

⁹ Bimo Walgito. *Teori-teori Sosial*. Yogyakarta : CV. Andi Offset. 2011. hlm. 27

¹⁰ Santrock, John W. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga, 2002, hlm. 45

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menolak pengaruh dari lingkungannya. Perilaku sosial anak dapat dilihat dalam bentuk kerjasama, menghormati/menghargai, jujur, maupun dalam situasi pertentangan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sosial

Baron dan Byrne dalam Didin Budiman berpendapat bahwa ada empat kategori utama yang dapat membentuk perilaku sosial seseorang, yaitu :¹¹

- 1) Perilaku dan karakteristik orang lain
Jika seseorang lebih sering bergaul dengan orang-orang yang memiliki karakter santun, ada kemungkinan besar ia akan berperilaku seperti kebanyakan orang-orang berkarakter santun dalam lingkungan pergaulannya. Sebaliknya, jika ia bergaul dengan orang-orang berkarakter sombong, maka ia akan terpengaruh oleh perilaku seperti itu. Pada aspek ini guru memegang peranan penting sebagai sosok yang akan dapat mempengaruhi pembentukan perilaku social siswa, karena ia akan member pengaruh yang cukup besar dalam mengarahkan siswa untuk melakukan sesuatu perubahan.
- 2) Proses kognitif
Ingatan dan pikiran yang memuat ide-ide, keyakinan dan pertimbangan yang menjadi dasar kesadaran social seseorang akan berpengaruh terhadap perilaku sosialnya.
- 3) Faktor lingkungan
Lingkungan alam terkadang dapat mempengaruhi perilaku social seseorang. Misalnya orang yang berasal dari daerah pantai atau pegunungan yang terbiasa berkata keras, maka perilaku sosialnya seolah keras pula ketika berada di lingkungan masyarakat yang terbiasa lembut dan halus dalam bertutur kata.
- 4) Latar budaya sebagai tempat perilaku dan pemikiran social itu terjadi.
Misalnya, seseorang yang berasal dari etnis budaya tertentu mungkin akan terasa berperilaku sosial aneh ketika berada dalam lingkungan masyarakat yang

¹¹ Didin Budiman, *Bahan Ajar M. K. Psikologi Anak dalam Penjas PGSD*, 2012, hlm. 2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beretnis budaya lain atau berbeda. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani yang terpenting adalah untuk saling menghargai perbedaan yang dimiliki oleh setiap anak.

c. Bentuk-bentuk dan Jenis Perilaku Sosial

Berbagai bentuk dan jenis perilaku sosial seseorang pada dasarnya merupakan karakter atau ciri kepribadian yang dapat teramati ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain. Seperti dalam kehidupan berkelompok, kecenderungan perilaku sosial seseorang yang menjadi anggota kelompok akan terlihat jelas diantara anggota kelompok yang lainnya.

Menurut Didin Budiman, perilaku sosial dapat dilihat melalui sifat-sifat dan pola respon antar pribadi, yaitu :¹²

- 1) Kecenderungan Perilaku Peran
 - a) Sifat pemberani dan pengecut secara social
Orang yang memiliki sifat pemberani secara sosial, biasanya dia suka mempertahankan dan membela haknya, tidak malu-malu atau tidak segan melakukan sesuatu perbuatan yang sesuai norma di masyarakat dalam mengedepankan kepentingan diri sendiri sekuat tenaga. Sedangkan sifat pengecut menunjukkan perilaku atau keadaan sebaliknya, seperti kurang suka mempertahankan haknya, malu dan segan berbuat untuk mengedepankan kepentingannya.
 - b) Sifat berkuasa dan sifat patuh
Orang yang memiliki sifat sok berkuasa dalam perilaku sosial biasanya ditunjukkan oleh perilaku seperti bertindak tegas, berorientasi kepada kekuatan, percaya diri, berkemauan keras, suka memberi perintah dan memimpin langsung. Sedangkan sifat yang patuh atau penyerah menunjukkan perilaku sosial yang sebaliknya, misalnya kurang tegas dalam bertindak, tidak suka

¹² *Ibid.*, hlm. 2-4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberi perintah dan tidak berorientasi kepada kekuatan dan kekerasan.

c) Sifat inisiatif secara sosial dan pasif

Orang yang memiliki sifat inisiatif biasanya suka mengorganisasi kelompok, tidak suka mempersoalkan latar belakang, suka memberi masukan atau saran-saran dalam berbagai pertemuan, dan biasanya suka mengambil alih kepemimpinan. Sedangkan sifat orang yang pasif secara sosial ditunjukkan oleh perilaku yang bertentangan dengan sifat orang yang aktif, misalnya perilakunya yang dominan diam, kurang berinisiatif, tidak suka memberi saran atau masukan.

d) Sifat mandiri dan tergantung

Orang yang memiliki sifat mandiri biasanya membuat segala sesuatunya dilakukan oleh dirinya sendiri, seperti membuat rencana sendiri, melakukan sesuatu dengan cara-cara sendiri, tidak suka berusaha mencari nasihat atau dukungan dari orang lain, dan secara emosional cukup stabil. Sedangkan sifat orang yang ketergantungan cenderung menunjukkan perilaku sosial sebaliknya dari sifat orang mandiri, misalnya membuat rencana dan melakukan segala sesuatu harus selalu mendapat saran dan dukungan orang lain, dan keadaan emosionalnya relatif labil.

2) Kecenderungan perilaku dalam hubungan social

a) Dapat diterima atau ditolak oleh orang lain

Orang yang memiliki sifat dapat diterima oleh orang lain biasanya tidak berprasangka buruk terhadap orang lain, loyal, dipercaya, pemaaf dan tulus menghargai kelebihan orang lain. Sementara sifat orang yang ditolak biasanya suka mencari kesalahan dan tidak mengakui kelebihan orang lain.

b) Suka bergaul dan tidak suka bergaul

Orang yang suka bergaul biasanya memiliki hubungan sosial yang baik, senang bersama dengan yang lain dan senang bepergian. Sedangkan orang yang tidak suka bergaul menunjukkan sifat dan perilaku yang sebaliknya.

c) Sifat ramah dan tidak ramah

Orang yang ramah biasanya periang, hangat, terbuka, mudah didekati orang, dan suka bersosialisasi. Sedang orang yang tidak ramah cenderung bersifat sebaliknya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d) Simpatik atau tidak simpatik

Orang yang memiliki sifat simpatik biasanya peduli terhadap perasaan dan keinginan orang lain, murah hati dan suka membela orang tertindas. Sedangkan orang yang tidak simpatik menunjukkan sifat-sifat yang sebaliknya.

3) Kecenderungan perilaku ekspresif

a) Sifat suka bersaing (tidak kooperatif) dan tidak suka bersaing (suka bekerja sama)

Orang yang suka bersaing biasanya menganggap hubungan sosial sebagai perlombaan, lawan adalah saingan yang harus dikalahkan, memperkaya diri sendiri. Sedangkan orang yang tidak suka bersaing menunjukkan sifat-sifat yang sebaliknya

b) Sifat agresif dan tidak agresif

Orang yang agresif biasanya suka menyerang orang lain baik langsung ataupun tidak langsung, pendendam, menentang atau tidak patuh pada penguasa, suka bertengkar dan suka menyangkal. Sifat orang yang tidak agresif menunjukkan perilaku yang sebaliknya.

c) Sifat kalem atau tenang secara sosial

Orang yang kalem biasanya tidak nyaman jika berbeda dengan orang lain, mengalami kegugupan, malu, ragu-ragu, dan merasa terganggu jika ditonton orang.

d) Sifat suka pamer atau menonjolkan diri

Orang yang suka pamer biasanya berperilaku berlebihan, suka mencari pengakuan, berperilaku aneh untuk mencari perhatian orang lain.

2. Konseling Kognitif-Behavioral

a. Pengertian Konseling Kognitif-Behavioral

Pendekatan Kognitif-Behavioral (*Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*over*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

action).¹³ Sementara itu, Matson & Ollendick dalam Idat Muqodas mengungkapkan bahwa pendekatan kognitif-behavioral merupakan pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kognitif-behavioral merupakan pendekatan yang digunakan oleh konselor dalam layanan konseling untuk merubah atau memodifikasi kognisi individu yang akan berdampak pada tingkah lakunya.

b. Tujuan Konseling Kognitif-Behavioral

Beck dalam Elna Yuslimi S menyatakan bahwa salah satu tujuan utama kognitif-behavioral adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.¹⁵ Sementara itu, Oemarjoedi dalam Idat Muqodas mengatakan bahwa tujuan dari pendekatan kognitif-behavioral yaitu mengajak konseli untuk menentang pemikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.¹⁶

¹³ Elna Yuslimi S., Rodiatul Hasanah S. *Loc., Cit.*

¹⁴ Idat Muqodas, *Jurnal Cognitive-Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*, 2012, hlm. 4

¹⁵ Elna Yuslimi S., *Loc. Cit.*

¹⁶ Idat Muqodas, *Op. Cit.*, hlm. 6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan konseling kognitif-behavioral adalah untuk merubah atau menentang pemikiran individu yang salah yang akan mengubah perilaku sosialnya pula. Oleh karena itu konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang menurutnya benar dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

c. Fokus Konseling Kogniti-Behavioral

Pendekatan kognitif-behavioral merupakan konseling yang menitik beratkan pada *restructuring* atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam pendekatan kognitif-behavioral antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam pendekatan ini mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.¹⁷

¹⁷ *Ibid*, hlm. 7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Prinsip-prinsip Pendekatan Kognitif-Behavioral

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari pendekatan kognitif-behavioral. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi, dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik pendekatan ini.

Beck (2011) dalam Idat Muqodas mengungkapkan prinsip-prinsip dasar dari Pendekatan Kognitif-Behavioral sebagai berikut:¹⁸

- 1) Pendekatan Kognitif-Behavioral didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
- 2) Pendekatan Kognitif-Behavioral didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) Pendekatan Kognitif-Behavioral memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.

¹⁸ *Ibid*, hlm. 7-10

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

- 4) Pendekatan Kognitif-Behavioral berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.

Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

- 5) Pendekatan Kognitif-Behavioral berfokus pada kejadian saat ini.

Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

- 6) Pendekatan Kognitif-Behavioral merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.

Sesi pertama Pendekatan Kognitif-Behavioral mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena Pendekatan Kognitif-Behavioral meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

- 7) Pendekatan Kognitif-Behavioral berlangsung pada waktu yang terbatas.

Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan beberapa kali pertemuan. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*. *Self help* yang dimaksud adalah konseli mampu mengarahkan dirinya untuk memberikan dukungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap usahanya dalam perubahan yang akan dialaminya.

8) Pendekatan Kognitif-Behavioral yang terstruktur.

Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework assignment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

9) Pendekatan Kognitif-Behavioral mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.

Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar labalaba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

10) Pendekatan Kognitif-Behavioral menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling. Dalam proses konseling, Pendekatan Kognitif-Behavioral tidak memperlakukan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.

e. Teknik Pendekatan Kognitif-Behavioral

Konselor kognitif-behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. John McLeod (2006) mengatakan bahwa teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam pendekatan kognitif-behavioral adalah:¹⁹

- 1) Menantang keyakinan irasional.
- 2) Membingkai kembali isu, misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

¹⁹ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2006, hlm. 157-158



- 8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- 9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling
- 10) *In Vivo Eksposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor. Misalnya dengan membawa klien yang menderita perilaku sosial rendah ke tempat yang ramai atau mendatangi sekelompok orang baru. Peran konselor adalah membantu memotivasi klien dengan menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.

3. Konseling Kognitif-Behavioral untuk Meningkatkan Perilaku Sosial Siswa

Konseling kognitif-behavioral dinilai dapat meningkatkan perilaku sosial siswa SMAN 12 Pekanbaru. Hal ini sesuai seperti yang dikatakan oleh Aaron T. Beck (1964) dalam Hirmaningsih & Indah Damayanti bahwa konseling kognitif-behavioral merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Dengan demikian, pendekatan ini akan mampu membawa perubahan emosi dan terutama perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.²⁰

²⁰ Hirmaningsih & Indah Damayanti, *PSIKOLOGI KONSELING Panduan Belajar Mahasiswa*, Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press, 2015, hlm. 52



B. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah kepustakaan peneliti, maka ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang ada, yaitu:

1. Arumawati. Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri (2015) yang berjudul “Keefektivan konseling kelompok CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) untuk Meningkatkan Kemantapan Pemilihan Karir Peserta Didik Kelas XI UPTD SMA Negeri 1 Tanjunganom”. Dari penelitian yang dilakukan subjek yang berjumlah 3 orang, semua adalah siswa kelas IX yaitu A, B dan C. Dengan konseling kelompok CBT efektif untuk meningkatkan kemantapan dalam pemilihan karir kelas IX di UPTD SMAN 1 Tanjunganom.²¹

Persamaan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang keefektivan dari konseling kognitif-behavioral, namun berbeda pada variabel dependennya yakni kemantapan pemilihan karir, sedangkan variabel dependen yang peneliti lakukan adalah perilaku sosial.

2. Elna Yuslaini S. dan Rodiatul Hasanah S. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2013) yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami

²¹ Arumawati, *Keefektivan konseling kelompok CBT (Cognitive-Behavioral Therapy) untuk Meningkatkan Kemantapan Pemilihan Karir Peserta Didik Kelas XI UPTD SMA Negeri 1 Tanjunganom*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri, Skripsi, 2015



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Games Addiction”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT pada individu yang mengalami *games addict* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku bermain games menjadi berkurang.²²

Persamaan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang kognitif-behavioral, namun berbeda pada variabel dependennya yakni pengurangan durasi bermain games, sedangkan variabel dependen yang peneliti lakukan adalah meningkatkan perilaku sosial.

3. Rayi Rizky jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2014) yang berjudul “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dalam Melaksanakan Shalat Berjama’ah terhadap Perilaku Sosial Siswa Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Jabal-nur Kecamatan Kandis Kabupaten Siak”. Dari penelitian yang dilaksanakan, menunjukkan bahwa pengaruh kedisiplinan siswa dalam melaksanakan shalat berjama’ah di madrasah tsanawiyah pondok pesantren jabal-nur kecamatan kandis kabupaten siak tergolong “kuat” karena secara kuantitatif persentase diperoleh skor 37,6%.²³

Persamaan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang perilaku sosial, namun berbeda pada

²² Elna Yuslaini S. & Rodiatul Hasanah S., *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami Games Addiction*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Skripsi, 2013

²³ Rayi Rizky, *Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dalam Melaksanakan Shalat Berjama’ah terhadap Perilaku Sosial Siswa Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Jabal-nur Kecamatan Kandis Kabupaten Siak*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Skripsi, 2014



variabel independennya yakni kedisiplinan siswa, sedangkan variabel independen yang peneliti lakukan adalah konseling kognitif-behavioral.

C. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap konsep teoretis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan terhadap penelitian ini. Konsep-konsep dioperasionalkan agar lebih mudah dan terarah.

Konsep kajian ini berkenaan dengan konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan perilaku sosial siswa. Sehubungan dengan itu, maka:

1. Konseling kognitif-behavioral (Variabel X)

- a. Guru bimbingan konseling bertanya kepada peserta didik tentang apa yang ia lakukan ketika berada di tengah-tengah lingkungan sosial seperti kelas maupun sekolah.
- b. Guru bimbingan konseling meminta peserta didik untuk menjelaskan alasan dari keyakinannya.
- c. Guru bimbingan konseling meminta peserta didik untuk menentang pemikiran yang tidak rasional atau negatif, dengan mendeskripsikan dampak-dampak negatif dari pemikiran yang salah tersebut.
- d. Guru bimbingan konseling meminta peserta didik untuk mengubah pemikirannya menjadi lebih rasional dan positif.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Guru bimbingan konseling mengajak peserta didik untuk mengungkapkan perasaannya ketika berhubungan sosial
- f. Guru bimbingan konseling melatih keterampilan peserta didik agar bisa lebih berani dan bertindak tegas ketika sudah berhadapan dengan lingkungan sosialnya
- g. Guru bimbingan konseling memberikan tugas kepada peserta didik mengenai perilaku sosial
- h. Guru bimbingan konseling menutup sesi konseling dengan relaksasi.

2. Perilaku Sosial Siswa (Variabel Y)

Perilaku sosial adalah variabel yang dipengaruhi oleh konseling kogniti-behavioral, dan merupakan aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku sosial yang diukur melalui kerjasama, menghormati dan menghargai, menyapa jujur, persaingan, permusuhan, perkelahian, dan pertentangan. Adapun indikator perilaku sosial siswa pada penelitian ini adalah:

- a. Kerjasama
 - 1) Saling membantu
 - 2) Saling memberi
 - 3) Saling memperbaiki
 - 4) Saling menutupi kelemahan
 - 5) Saling Percaya
- b. Menghormati/ Menghargai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Sopan kepada yang lebih tua
- 2) Tidak merendahkan orang lain
- 3) Toleransi
- c. Menyapa
 - 1) Jabat tangan
 - 2) Menganggukkan kepala
 - 3) Melambaikan tangan
- d. Jujur
 - 1) Apa adanya
- e. Permusuhan
 - 1) Saling mengolok-olok
 - 2) Perebutan kekuasaan
- f. Persaingan
 - 1) Memperoleh dukungan
 - 2) Orang yang dikenal (populer)
 - 3) Perhatian lawan jenis
- g. Perkelahian
 - 1) Antar geng sekolah
- h. Pertentangan
 - 1) Pendapat
 - 2) Keinginan
 - 3) Penilaian
 - 4) Keyakinan Agama

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Asumsi pada penelitian ini adalah jika siswa diberikan konseling kognitif-behavioral maka akan ada pengaruhnya terhadap peningkatan perilaku sosial siswa.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan rumusan jawaban sementara terhadap permasalahan peneliti, sampai terbukti melalui data yang lampau, setelah menetapkan anggapan dasar maka membuat teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji kebenarannya.²⁴

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi:

a. Hipotesa Alternatif (H_a) :

H_a : Konseling kognitif-behavioral efektif untuk meningkatkan perilaku sosial siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

b. Hipotesa Nol (H_0) :

H_0 : Konseling kognitif-behavioral tidak efektif untuk meningkatkan perilaku sosial siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru.

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Ranioka Cipta, 2002, hlm. 26