

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING BERBASIS RELIGIUS DALAM MENGURANGI PERILAKU INSECURE

Awalia Rachma¹, Silvia Yula Wardani², Asroful Kadafi³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: awalia1902103055@mhs.unipma.ac.id

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email : silviawardani@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email : asrofulkadafi@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Konseling kelompok Cognitive Restructuring Berbasis Religius, Insecure	<i>Insecure</i> merupakan perilaku tidak percaya diri yang dialami oleh atlet yang merasa takut akan suatu hal atau peristiwa yang mengenai ketidakpastian atau kegagalan akan masa depannya perilaku itu muncul karena adanya rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri menyebabkan perasaan yang tidak baik, seperti ketidakmampuan untuk menghadapi suatu masalah sehingga hal tersebut berpengaruh buruk kepada atlet yang mengalami <i>insecure</i> . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> berbasis religius dalam mengurangi perilaku <i>insecure</i> pada atlet bulutangkis Kabupaten Ngawi. Penelitian ini menggunakan jumlah sample 5 orang dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dengan desain <i>one group pretest posttest design</i> menggunakan teknik analisis data uji <i>wilcoxon</i> . Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan berupa penurunan dalam perilaku <i>insecure</i> setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> berbasis religius efektif untuk mengurangi perilaku <i>insecure</i> atlet bulutangkis RBC Kabupaten Ngawi. Metode layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> berbasis religius dapat diberikan sebagai cara mengurangi perilaku <i>insecure</i> atlet.
Religious-Based Cognitive Restructuring Group Counseling, Insecure	<i>Insecure is an insecure behavior experienced by athletes who are afraid of a thing or event that concerns uncertainty or failure in the future. This has a negative effect on athletes who are insecure. This study aims to determine the effectiveness of religious-based cognitive restructuring technique group counseling in reducing insecure behavior in badminton athletes in Ngawi Regency. This study used a sample of 5 people using quantitative research with experimental research methods with a one group pretest posttest design using the Wilcoxon test data analysis technique. The results of the research conducted showed that there was a change in the form of a decrease in insecure behavior after the provision of group counseling services using religious-based cognitive</i>

restructuring techniques was effective in reducing the insecure behavior of RBC badminton athletes in Ngawi Regency. Group counseling service methods with religious-based cognitive restructuring techniques can be provided as a way to reduce athlete's insecure behavior.

PENDAHULUAN

Atlet merupakan seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya (Sukadiyanto, 2005:4). Dalam mencapai yang terbaik untuk meraih prestasi diperlukan rasa percaya diri yang erat kaitanya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan mampu untuk menampilkan sesuai apa yang ia harapkan. Hal ini sangat dipengaruhi adanya harapan positif bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya seseorang yang mempunyai rasa kurang percaya diri tidak akan mampu menampilkan apa yang diinginkan. Sehingga ketika seseorang tidak percaya pada kemampuannya maka akan mengalami perilaku insecure dan akan menimbulkan masalah pada dirinya sendiri sehingga akan menghambat hasil yang diharapkan.

Menurut Abraham Maslow (dalam Miftahul 2020), *insecure* adalah suatu keadaan dimana seorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak Bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois. Mereka akan berusaha mendapatkan perasaan aman dengan berbagai cara. *Insecure* dapat disebabkan oleh trauma psikis, merasa bersalah, malu, dan merasa rendah diri.

Rasa *insecure* bisa disebabkan dari faktor internal (dalam diri sendiri) dan faktor eksternal (dari luar diri individu). Contoh *insecure* dari diri sendiri (internal) adalah merasa tidak percaya diri karena kurang cantik tidak seperti orang lain dan juga bisa karena merasa tidak kaya sehingga tidak mendapatkan teman serta berekspektasi tinggi sehingga membuat overthinking. Sedangkan *insecure* dari luar diri (eksternal) adalah perkataan buruk atau bahkan perlakuan buruk orang yang membuat seseorang tidak percaya diri, serta Pergaulan dapat mempengaruhi sifat individu, pergaulan yang baik dapat membuat sifat individu tersebut menjadi baik. Selain itu, Pergaulan yang buruk akan selalu menuntun kepada hal yang melenceng. Hal tersebut memicu rasa ketidaknyamanan pada pribadi individu karena mereka selalu membatasi diri mereka sendiri untuk berekspresi. Tentunya, faktor ini dapat merugikan kesehatan mental bagi individu yang insecure.

Permasalahan di atas seperti yang terjadi di klub bulutangkis RBC Kabupaten Ngawi bahwa beberapa atlet yang berlatih memiliki kecenderungan berperilaku *insecure* tersebut terjadi karena adanya rasa minder dan memiliki pemikiran yang negatif dan prasangka-prasangka buruk atau negatif di dalam dirinya sehingga menimbulkan *insecure* dengan berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *insecure* atlet bulutangkis RBC Ngawi yang cukup tinggi.

Data di atas menunjukkan bahwa perilaku *insecure* masih banyak terjadi Orang yang dikatakan *insecure* akan mengarah pada minder dan tidak percaya pada diri sendiri sehingga akan selalu membutuhkan pengakuan. Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat diperlukan penanganan dalam upaya membantu atlet agar dapat mengurangi perilaku *insecure*. Penanganan tersebut dapat dilakukan dengan pemberian layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* berbasis religius.

Wibowo (dalam Dudi 2017) menjelaskan bahwa konseling kelompok “merupakan hubungan antara pribadi yang menekankan pada proses berfikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota kelompok untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat”. Ditinjau dari segi kelancarannya maka proses konseling kelompok akan lebih efektif jika dilakukan dengan berdiskusi secara bersama-sama. Pernyataan itu sesuai dengan firman Allah Swt. Dalam QS. Ali-Imran (3):159 menyatakan bahwa dalam suatu masalah hendaknya bermusyawarah. Penerapan konseling kelompok dengan perpektif religius bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi antara individu satu dengan yang lainnya dalam rangka memberikan bantuan yang sesuai dengan nilai relegius. Dalam firman Allah SWT Q.S AL Hujurat ayat 10 dijelaskan pentingnya saling menghargai sesama muslim, sehingga jika muslim memiliki keimanan yang baik. Individu akan lebih mementingkan silaturahmi atau lawan bicaranya sehingga dalam konseling kelompok berbasis religius menekankan hal tersebut dalam mengurangi perilaku *insecure*.

Nursalim (dalam putri 2021) mengungkapkan bahwa teori *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dirinya dan mengentikan pikiran-pikiran negatif, tetapi juga mengganti pikiran tersebut dengan pikian yang lebih positif. Teknik *cognitive restructuring* merupakan cara guru bk atau konselor membantu siswa dalam merestrukturing kembali pemipikiran-pemipikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional. Kata religius sering dipadankan dengan kata spiritual. Ahli psikologi menegaskan bahwa arti kata religius dan spiritual berbeda (Blando, 2006). Religius diartikan sebagai sistem kepercayaan yang mencakup nilai-nilai moral, keyakinan tentang Tuhan, dan keterlibatan dalam komunitas agama. Sementara spiritual adalah seperangkat nilai internal yang meliputi makna hidup, keutuhan batin, dan hubungan dengan orang lain (Walsh, 1998). Lines menegaskan bimbingan dan konseling religius dapat menggunakan beberapa teknik seperti berdo’a (*prayer*), membaca kitab suci (*reading scripture*), pemberian maaf (*forgiveness*), dan meditasi (*meditation*) (Faiz et al., 2019; Kadafi et al., 2019, 2020, 2021).

Berkenaan dengan hal tersebut pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius ini dapat mengurangi perilaku *insecure* atlet bulutangkis. Berdasarkan latar belakang masalah di atas,

peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius dalam mengurangi perilaku *insecure* pada atlet bulutangkis Kabupaten Ngawi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan model desain *one group pretest post test design* yang dimana satu sampel kemudian sebelum diberikan perlakuan, sampel diberikan pretest terlebih dahulu, setelah itu baru diberikan posttest. Populasi penelitian sebanyak 15 orang dan yang diambil oleh peneliti yaitu 5 orang hal tersebut diambil berdasarkan hasil *pretest* yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Adapun pengukuran penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument skala psikologi tentang perilaku *insecure* hal tersebut berdasaeakan teori indikator insecure dari Lauser yaitu indikator perilaku *insecure* yaitu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak kuat sehingga merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain, dan tidak percaya terhadap dirinya sehingga mudah cemas dan gugup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah 2 kali dilakukan layanan dan diantaranya pengecekan kontrak untuk mengurangi perilaku insecure atlet bulutangkis RBC, peneliti menemui bahwa diantara beberapa atlet sebelum diberikan konseling kelompok sering menyendiri karena merasa tidak punya teman, dan selalu berfikiran negatif sehingga membuatnya tidak percaya diri, sehingga mempengaruhi prestasinya. Hal ini menimbulkan perilaku *insecure* pada atlet bulutangkis.

Pada *pretest* sebelum atlet diberikan layanan, atlet yang sering berfikir negatif sehingga merasa tidak percaya diri dan dijauhi temannya. Tetapi setelah diberikan layanan atlet bisa merubah perilakunya dengan pengalaman yang telah dilakukan melalui konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berbasis religius. Dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berbasis religius dan proses dalam pelaksanaanya peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *insecure* atlet bulutangkis RBC menurun. Tabel berikut memperlihatkan perbedaan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi data pretest

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
20 - 40	0	0%	Rendah
41 - 60	0	0%	Sedang
61 - 80	5	100%	Tinggi

Berdasarkan data hasil pretest yang diambil dari skala perilaku *insecure* dengan N = 5 dengan rentang skor 74 – 79 didapat hasil sebagai berikut : Nilai

tertinggi = 79, nilai terendah = 74, mean 77, median = 76, modus = 79 dan standard deviasi = 2,302. Distribusi frekuensi data tingkat perilaku *insecure* pada saat pretest atau sebelum diberikannya perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius

Tabel 2 Distribusi Frekuensi data posttest

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
20 - 40	0	0	Rendah
41- 60	5	100%	Sedang
61 - 80	0	0	Tinggi

Berdasarkan data hasil posttest yang diambil dari skala perilaku *insecure* dengan N = 5 dengan rentang skor 44-47 didapat hasil sebagai berikut : Nilai tertinggi = 47, nilai terendah = 44, mean 45 median = 46, modus = 46 dan standard deviasi = 1,140. Distribusi frekuensi data tingkat perilaku *insecure* pada saat posttest atau sesudah diberikannya perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius.

Tabel 4.3 Perbandingan hasil pretest dan Posttest

	Jumlah siswa	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
Pretest	5	77	76	76	2,30
Posttest	5	45	46	46	1,14

Tabel diatas menunjukkan perbandingan tingkat perilaku *insecure* pada saat pretes dan posttest dimana setelah diberikannya perlakuan lebih rendah daripada sebelum diberikannya perlakuan. Mean pada saat pretes sebesar 77 sedangkan pada saat postes sebesar 45, median saat pretes sebesar 76 sedangkan pada saat postes sebesar 46, modus saat pretes sebesar 76 sedangkan pada saat postes sebesar 46, standard deviasi saat pretes sebesar 2,30 sedangkan pada saat postes sebesar 1,14. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius dapat menurunkan perilaku *insecure* atlet bulu tangkis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menyajikan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perilaku *insecure* pada atlet bulutangkis RBC Kabupaten Ngawi, sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata skor pada perilaku *insecure* yang mengalami perubahan setelah melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius yang mengalami penurunan, skor tersebut menurun

dibandingkan dengan sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Menurut Natawidjaya (dalam Dudi 2017) mendefinisikan konseling kelompok sebagai suatu proses pertalian pribadi (*interpersonal relationship*) antara seorang atau beberapa konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok. Menurut Suwarno (dalam Wardani 2015) secara umum keterampilan konseling dibagi menjadi tujuh macam yaitu attending, keterampilan empati, keterampilan bertanya, perilaku genuine, ketrampilan konfrontasi, keterampilan merangkum, dan keterampilan memecahkan masalah

Berdasarkan dengan hasil penurunan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif sebagai solusi untuk mengurangi perilaku *insecure* yang dialami atlet bulutangkis RBC Kabupaten Ngawi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2020) yang menerangkan bahwa konseling kelompok mampu menurunkan perilaku agresif, sehingga konseli mampu mendendalikan dirinya sendiri. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hamzah dkk (2016) yang menjelaskan bahwa konseling kelompok teknik relaksasi berbasis religius efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Sehingga hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius efektif untuk mengurangi perilaku *insecure* yang dialami atlet.

Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius efektif untuk mengurangi perilaku *insecure* yang dialami atlet bulutangkis RBC Kabupaten Ngawi. Hal tersebut dapat dilihat dengan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan. Oleh sebab itu dapat diartikan bahwa hipotesis peneliti bisa dibuktikan kebenarannya.

SIMPULAN

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh guru BK atau konselor untuk membantu konseli mencapai perkembangan perilaku ke arah positif dan membangun keterampilan interpersonal yang efektif, memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal ini kecemasan, dan membantu atlet mengembangkan dan mempelajari perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan analisis dari hasil penelitian ini telah dilakukan oleh peneliti menggunakan pengujian dan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis religius efektif untuk mengurangi perilaku *insecure* pada atlet bulutangkis Kabupaten Ngawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Emi Indriasari. (2016). “*Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015*”. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016) Print ISSN 2460-1187, Online ISSN2503-281X
- Erfantini dkk. 2016. Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan dan konseling*. Vol. 5 No.2
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65–78. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fitri & Kushendar. 2019. Konseling Kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Bulltenin Of Counseling And Psycotherapy*. Vo. 1 No. 1
- Fitri, S., & Masturah, A. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving untuk Mengatasi Konflik antara Remaja yang Memiliki Insecure Attachment dengan Orang Tua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92–112.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830.
- Jannah, M. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa MTSN 2 Pidie.
- Josef Dudi. (2017). “*Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus Di Man Model Palangkaraya)*”. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017) Print ISSN 2460-1187, Online ISSN 2503-281X
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students’ Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Kadafi, A., Ramatus, M. R., & Desy, R. N. K. (2019). INTERNALISASI NILAI RELIGIUS DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*, 140–144. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/779>
- Kadafi, A., Suharni, S., Mahmudi, I., & Pratama, B. D. (2020). Urgency Strengthening Religious Values in Guidance and Counseling Programs in the New Normal Era. *Proceedings of the 1 St International Conference on*

- Information Technology and Education (ICITE 2020)*, 285–290.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.201214.250>
- Lauster, P. (1978) *The Personality Test*, (London&Sidney: Pans Book), hlm. 338.
- Mar, A., Hasanah, A., & Saraswati, S. (2014). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46.
- Nevrisa Kharisma Putri. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Peningkatan Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Kotabumi. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Prastiyo, A. D., & Muhid, A. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 20–32.
- Ria, N., Lianasari, D., Kurniati, A., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure*. 07, 1–8.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569.
- Saragi, M. P. D., Sihombing, F. S., Panjaitan, P. R., & Sari, Y. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 57–68.
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 1–61.
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2015). Konseling Sebaya Sebagai Metode untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 87.
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4479>