

Implementasi pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap peningkatan perilaku prososial sebagai nilai budaya masyarakat Pemalang

Intan Herfidawati
 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
intan.herfida12@gmail.com

Kata Kunci / Keywords :	Abstrak/ Abstract
Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> , Perilaku Prososial, Nilai Budaya	<p><i>Pendekatan Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada terapi kognitif berupa keyakinan, asumsi dan sikap sedangkan terapi behavior berupa perilaku-perilaku yang menyimpang. Sehingga Pendekatan Cognitive Behavior Therapy lebih maksimal untuk meningkatkan perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam kontak sosial seperti menolong, berbagi, jujur, kerjasama, gotong rotong, saling menghargai dan sebagainya yang merupakan perilaku turun temurun yang telah diajarkan oleh para leluhur terdahulu dan kemudian menjadi suatu kebiasaan. Berkaitan dengan pemikiran, kebiasaan, dan hasil karya cipta manusia yang merupakan suatu hal yang dianggap baik atau buruk bagi kehidupan, kebiasaan tersebut menjadikan suatu nilai budaya yang ada dalam kehidupan masyarakat yang dimana perilaku tersebut merupakan perilaku yang positif. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy menentukan konseli untuk menemukan perilaku akhir yang sesuai dengan nilai budaya dan keyakinan yang berada di dalam suatu masyarakat</i></p> <p><i>Cognitive behavior therapy is a counseling approach that focus on cognitive therapy like believe, assumption and attitude while behavior therapy like attitudes that diverge. With the result cognitive behavior therapy more maximal to increase prosocial behavior. Prosocial behavior is one of behavior that appear in social contact like helping, sharing, honest, cooperation, mutal cooperation, respect each other, etc that for generations behavior which already taught by ancestors and then become a habit. Based on the consideration, habit, and the idea of human that something good or bad for a life, the habit become a culture value that there is in a live of society which that behavior is positive. Cognitive Behavior Therapy establish counseling to find finally behavior that appropriate with the culture value and beliefs that be in the society..</i></p>

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang memiliki nilai-nilai budaya yang sangat kaya karena keberagaman suku yang berada di Indonesia. Ragam suku yang berada di daerah-daerah Indonesia membuat masing-masing daerah memiliki khas budaya masing-masing, namun

secara umum nilai-nilai budaya bangsa Indonesia ini memiliki kesamaan yang khas. Secara lintas budaya maupun historisecara umum, dan telah menyatakan bahwa ekspresi artistik adalah bagian mekanisme evolusioner untuk menciptakan dan memelihara ikatan sosial seperti itu di dalam manusia (Weinstein,

Daniel et. al dalam Van de Vyver & Abrams D, 2017:1). Kehidupan sosial budaya suatu masyarakat merupakan sistem terbuka yang selalu berinteraksi dengan sistem lain. Setiap kegiatan manusia hampir tidak pernah lepas dari unsur sosial budaya. Sebab sebagian besar dari kegiatan manusia dilakukan secara kelompok. Yusuf (dalam Nurrohman, 2014) mengatakan penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai “kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi.

Suseno (dalam Lestari, 2016:25) menyatakan bahwa nilai yang dimiliki seseorang dapat diperoleh dan berkembang karena pengaruh kebudayaan, masyarakat dan kepribadiannya. Nilai budaya merupakan konsepsi-konsepsi yang hidup dalam pikiran sebagian besar warga masyarakat mengenai hal-hal yang dianggap bernilai dalam hidup (Koentjaraningrat dalam Rukesi, 2017:27). Dengan kekayaan berupa keragaman suku bangsa dan budaya, bangsa Indonesia perlu melestarikan dan berusaha agar bermanfaat dalam kehidupan bagi warganya. Pada masyarakat nilai tentang kerukunan, kerjasama, berbagi, jujur, religius, menghargai, gotong-royong, saling membantu (menolong) dan sebagainya merupakan perilaku turun temurun yang telah diajarkan oleh leluhur terdahulu.

Perilaku yang meliputi berbagi, bekerjasama, menyumbang (berdema), menolong dan kejujuran, termasuk indikasi dari perilaku prososial (Mussen & Eisenberg dalam Harefa dan Endang, 2014:5). Perilaku prososial membantu untuk hubungan, komunitas, dan masyarakat (Hardy & Carlo dalam Aridhona, 2018:22). Perasaan puas dan kebahagiaan dipengaruhi oleh ketaatan terhadap internalisasi nilai-nilai moral

yang dianut, akhirnya akan mengantarkan seseorang kepada tingkah laku prososial. Nilai dan perilaku prososial juga akan menghasilkan harmoni dalam masyarakat (Lim dalam Lestari, 2016:36).

Menurut Matsumoto (dalam Lestari, 2016: 36) pada budaya kolektivistik fungsi budaya untuk membimbing anggota masyarakatnya agar dapat menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat, salah satunya adalah dalam mengembangkan nilai prososial. Namun sering berkembang zaman, eksistensi budaya nilai-nilai budaya yang dimiliki oleh bangsa Indonesia sampai saat ini belum optimal dalam upaya membangun karakter warga negara, bahkan setiap saat kita saksikan berbagai macam tindakan masyarakat yang berakibat pada kehancuran suatu bangsa yakni menurunnya perilaku sopan santun, kejujuran, rasa kebersamaan, dan menurunnya rasa gotong-royong diantara anggota masyarakat (Yunus, 2013:67-68).

Perilaku tersebut kini sudah mulai menurun, karena masyarakat sekarang cenderung berperilaku antisosial, sehingga perilaku prososialpun kini mulai memudar. Meskipun saat ini masih ada individu yang berperilaku prososial, akan tetapi individu tersebut terkadang kurang menunjukkan perilaku tersebut. Supaya individu mempunyai keterampilan sosial sehingga dapat hidup sukses dalam bermasyarakat perilaku prososial sangatlah penting untuk bersosialisasi dengan orang lain dan selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai budaya yang hampir akan memudar.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta

konsekuensinya pada perilaku (Prabandari dalam Sa'adah & Imas, 2015:55). Penekanan CBT pada ketegasan, kemandirian, kemampuan verbal, rasionalitas, kognisi, dan perubahan perilaku dapat membatasi penggunaannya dalam budaya yang menghargai komunikasi halus lebih dari ketegasan, saling ketergantungan atas kemerdekaan pribadi, mendengarkan dan mengamati lebih dari berbicara, dan penerimaan atas perubahan perilaku.

Dengan begitu pengimplementasi pendekatan cognitive behavior therapy dapat mengubah pemikiran individu akan perilaku prososial sebagai nilai budaya dipemalang dapat meningkat.

PEMBAHASAN

Perilaku Prososial sebagai Nilai Budaya Masyarakat

Menurut Sears dkk (dalam Desmita, 2014: 235) menjelaskan bahwa tingkah laku prososial sebagai tingkah laku yang menguntungkan orang lain. Sehingga tingkah laku prososial menurut Sears mencakup kategori yang lebih luas; meliputi segala bentuk tindakan yang dilakukan atau merencanakan untuk menolong orang lain, tanpa memperdulikan motif-motif si penolong. Kemudian Widyastuti (2014: 107) menjelaskan perilaku prososial berkisar dari tindakan altruisme yang tanpa pamrih atau tidak mementingkan diri sendiri sampai tindakan menolong yang sepenuhnya dimotivasi oleh diri sendiri. Lim (dalam Lestari, 2016:25) menjabarkan nilai prososial sebagai perasaan, tanggungjawab dan perhatian seseorang terhadap kesejahteraan orang lain serta menitikberatkan adanya kerjasama dan pengabdian kepada orang lain.

Variabel perilaku prososial diketahui melalui skala perilaku prososial yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh dari Mussen & Eisenberg (dalam Harefa dan Endang, 2014:6) meliputi berbagi, bekerjasama,

menyumbang atau berderma, menolong dan kejujuran. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2016:37) Nilai tolong menolong/prososial menjadi salah satu nilai yang diajarkan kepada subyek penelitian selain nilai-nilai hormat, menghargai, sopan santun, kejujuran, tanggung jawab, toleransi, setia kawan dan disiplin.

Nilai prososial ini memiliki karakteristik antara lain adanya sharing, caring, teamwork, perhatian dan tanggung jawab terhadap orang lain. Perilaku prososial mengacu pada perilaku individu yang secara sadar melakukan upaya yang bermanfaat bagi orang lain dalam masyarakat (Carlo dalam Guo, 2017:158). Nilai prososial sebagai salah satu nilai yang terdapat pada budaya Jawa selama ini telah ditularkan dan diajarkan kepada anggota masyarakatnya secara turun temurun agar menjadi karakter yang kuat pada masyarakatnya (Lestari, 2016:36).

Kebudayaan merupakan adat istiadat yang menyangkut nilai-nilai, norma-norma, dan kebiasaan-kebiasaan dalam hidup sehari-hari yang dianut oleh sekelompok orang dan berfungsi sebagai pedoman tingkah laku. Nilai prososial sebagai salah satu nilai yang terdapat pada budaya selama ini telah ditularkan dan diajarkan kepada anggota masyarakatnya secara turun temurun agar menjadi karakter yang kuat pada masyarakatnya (Lestari, 2016:36).

Nilai-nilai budaya merupakan nilai-nilai yang disepakati dan tertanam dalam suatu masyarakat, lingkup organisasi, lingkungan masyarakat, yang mengakar pada suatu kebiasaan, kepercayaan (believe), simbol-simbol, dengan karakteristik tertentu yang dapat dibedakan satu dan lainnya sebagai acuan perilaku dan tanggapan atas apa yang akan terjadi atau sedang terjadi. Nilai budaya merupakan konsepsi-konsepsi mengenai apa yang hidup dalam alam pikiran sebagian besar dari warga suatu masyarakat mengenai apa yang mereka anggap bernilai, berharga, dan penting dalam hidup (Emi, 2017:71).

Ranjabar (dalam Nurrohman, 2014:44) yang menyatakan bahwa beberapa nilai budaya yang cenderung mempengaruhi tingkat sosial budaya bangsa Indonesia, disebabkan hal-hal sebagai berikut: (1) Budaya santai sebagai akibat pengaruh alam dan lingkungan tidak mendorong terwujudnya etos kerja yang menghargai waktu, ketelitian, ketekunan, kesabaran dalam usaha, dan ketabahan dalam mengalami kesulitan, (2) Daya serap dan persepsi warga masyarakat terhadap budaya asing yang tingkat kemajuannya menunjukkan dorongan bagi masyarakat, (3) Kecenderungan tetap mempertahankan nilai budaya feodal, yaitu mentalitas priyayi dan orientasi kepada status yang mementingkan gelar dari pada kualitas manusia dan yang menghambat daya kreativitas serta kemampuan pribadi yang amat diperlukan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, dan (4) Nilai budaya yang meninggikan orang lain atas dasar senioritas belaka atau pangkat. Sikap ini bertentangan dengan nilai keterbukaan dan kebenaran yang obyektif.

Menurut Balitbang Pusat Kurikulum, Kemendiknas, tahun 2010 (dalam Nurrohman, 2014:44) mengeluarkan acuan nilai-nilai yang harus dikembangkan dalam pendidikan karakter dan budaya bangsa, seperti pada Tabel berikut.

Nilai dan Deskripsi Nilai Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa

No	Nilai	Deskripsi
1.	Religius	Sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain.
2.	Jujur	Perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu

		dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan.
3.	Toleransi	Sikap dan tindakan yang menghargai perbedaan agama, suku, etnis, pendapat, sikap, dan tindakan orang lain yang berbeda dari dirinya
4.	Disiplin	Tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan.
5.	Kerja Keras	Perilaku yang menunjukkan upaya sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai hambatan belajar dan tugas, serta menyelesaikan tugas dengan sebaikbaiknya.
6.	Kreatif	Berpikir dan melakukan sesuatu untuk menghasilkan cara atau hasil baru dari sesuatu yang telah dimiliki.
7.	Mandiri	Sikap dan perilaku yang tidak mudah tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas.
8.	Demokratis	Cara berfikir, bersikap, dan bertindak yang menilai sama hak dan kewajiban dirinya dan orang lain.
9.	Rasa Ingin Tahu	Sikap dan tindakan yang selalu berupaya untuk mengetahui lebih

		mendalam dan meluas dari sesuatu yang dipelajarinya, dilihat, dan didengar.
10.	Semangat Kebangsaan	Cara berpikir, bertindak, dan berwawasan yang menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan diri dan kelompoknya.
11.	Cinta Tanah Air	Cara berfikir, bersikap, dan berbuat yang menunjukkan kesetiaan, kepedulian, dan penghargaan yang tinggi terhadap bahasa, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik bangsa.
12.	Menghargai Prestasi	Sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui, serta menghormati keberhasilan orang lain.
13.	Bersahabat/Komunikatif	Tindakan yang memperlihatkan rasa senang berbicara, bergaul, dan bekerja sama dengan orang lain.
14.	Cinta Damai	Sikap, perkataan, dan tindakan yang menyebabkan orang lain merasa senang dan aman atas kehadiran dirinya
15.	Gemar Membaca	Kebiasaan menyediakan waktu untuk

		membaca berbagai bacaan yang memberikan kebajikan bagi dirinya
16.	Peduli	Sikap dan tindakan yang selalu berupaya mencegah kerusakan pada lingkungan alam di sekitarnya, dan mengembangkan upaya-upaya untuk memperbaiki kerusakan alam yang sudah terjadi
17.	Peduli Sosial	Sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan pada orang lain dan masyarakat yang membutuhkan.
18.	Tanggung-jawab	Sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa

Dengan begitu dapat dikatakan bahwa perilaku prososial sebagai budaya masyarakat, karena indikator dari perilaku prososial termasuk dalam kategori nilai-nilai budaya antara lain seperti kejujuran terhadap orang lain, kerjasama dengan masyarakat, memiliki rasa tanggung jawab sehingga tidak mengecewakan orang lain, toleransi, disiplin dan sebagainya. Perilaku prososial memiliki peranan penting di sepanjang kehidupan, terutama dalam hal meningkatkan penerimaan akan kebersamaan dan dukungan serta menjaga hubungan yang positif dengan

orang lain (Caprara dan Bonino, dalam Setiawan, 2016: 128)

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

CBT merupakan sebuah pendekatan yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. *Cognitive behavioural therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka (Wildin & Aileen, 2013:17). CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) adalah kombinasi dari dua pendekatan kognitif dan perilaku yang bertujuan membantu individu untuk mengubah pikiran, emosi, dan mereka perilaku sehingga mereka dapat membuat perubahan yang diinginkan dalam hidup mereka (Shoaakazemi, 2014:739).

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya,

bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif, dari perilaku antisosial menjadi perilaku prososial.

Terapi ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menggunakan otak sebagai psikoanalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan behavioral diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu individu dalam menyelaraskan pikiran, merasa dan bertindak.

SIMPULAN

Perilaku prososial merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam kontak sosial, berhubungan dengan sosial tidak jauh dari nilai-nilai budaya sekitar. Perilaku didalam masyarakat adalah perilaku yang sering cenderung ke arah yang positif, dan menjadi suatu perilaku turun-temurun seperti tolong-menolong, kerjasama, saling jujur, gotong-royong dan sebagainya. Sehingga apabila terdapat individu yang berperilaku kebalikan dari perilaku tersebut, dapat dikatakan individu tersebut berperilaku menyimpang.

Dengan begitu, untuk dapat merubah perilaku tersebut agar individu tidak berperilaku menyimpang, dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan perpaduan pendekatan dalam psikoterapi yaitu *kognitif therapy* dan *behavior therapy* sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *kognitif therapy* dan *behavior*

therapy ada dalam konseling yang dilakukan oleh Pendekatan *cognitive behavior therapy*. Karakteristik Pendekatan *cognitive behavior therapy* yang tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku kearah yang lebih baik dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aridhona, Julia. 2018. Hubungan Perilaku Prosocial dan Religiusitas dengan Moral pada Remaja. *Jurnal Konselor*. Volume & Nomor 1: 21-25.
- Desmita Y. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emi. 2017. Nilai Moral Dan Nilai Budaya Dalam Novel Kelopak Cinta Kelabu Karya Suhairi Rachmad Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran Apresiasi Sastra Di Smp. *Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*. Volume 7 Nomor 1 : 69-84.
- Guo, Tuan. 2017. The Influence of Social Support on the Prosocial Behavior of College Students: The Mediating Effect based on Interpersonal Trust. *Jurnal English Language Teaching*. Volume 10 Nomor 12 : 158-163.
- Harefa, Kurniawan & Endang Sri Indrawati. 2014. Perbedaan Perilaku Prosocial Siswa Madrasah Aliyah (MA) Berbasis Pondok Pesantren Dan Sekolah Menengah Umum (SMU). *Jurnal Empati Fakultas Psikologi UNDIP*. Volume 3 Nomor 3 : 1-11.
- Lestari, Rini. 2016. Transmisi Nilai Prosocial pada Remaja Jawa. *Jurnal Indigenous*. Volume 1 Nomor 2: 33-44.
- Nurrohman, Heru. 2014. Program Bimbingan Dan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Budaya Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik. *Jurnal Penelitian Pendidikan LPPM Universitas Pendidikan Indonesia* . Volume 14 no 1 : 42-53.
- Rukes, 2017. Nilai Budaya Dalam Mantra Bercocok Tanam Padi Di Desa Ronggo, Kecamatan Jaken, Kabupaten Pati, Jawa Tengah: Kajian Fungsi Sastra. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Indonesia, dan Pembelajarannya*. Volume 1 Nomor 1 : 25-45.
- Sa'dah, Fibriana Miftahus dan Iman Kania R. 2015. Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan pendekatan Islam untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*. Volume 12 Nomor 2: 49-59.
- Shoakazemi, Mehrangiz., Mehravar Momeni Javid., & Fariba EbrahimiTazekand. 2014. The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Reduction of Obsessive-Compulsive Disorder Symptoms in Girl Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159 :738 – 742.
- Setiawan, MS., Neka Erlyanin, dan Rooswita Santia Dewi. 2016. Peranan Social Loafing Terhadap Perilaku Prosocial Buruh Perusahaan Air Mineral X. *Jurnal Ecopsy*. Volume 3 Nomo3: 127-132.
- Van De Vyver, J & Abrams, D. 2017. The Arts as a Catalyst For Human Prosociality and Cooperation. *Jurnal Social Psychological and Personality Science*. Volume 1 Nomor 2: 1-11.

- Widyastuti, Y. 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wilding, Christine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Yunus, Rasid. 2013. Transformasi Nilai-nilai Budaya Lokal sebagai Upaya Pembangunan Karakter Bangsa. *Jurnal Penelitian Pendidikan LPPM Universitas Pendidikan Indonesia*. Volume 13 Nomor 1: 67-79.