

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Kelas XI-8 SMA N 1 Mejobo Kudus

Maulana Wihartanty¹, Edris Zamroni², Indah Lestari³

Universitas Muria Kudus¹, Universitas Muria Kudus², Universitas Muria Kudus³

Email: mwihartanty@gmail.com¹, edris.zamroni@umk.ac.id², indah.lestari@umk.ac.id³

Abstract:

Religious tolerance is one of the important things that every person must have, because basically religious tolerance creates harmony, peace and tranquility in social life. This research was conducted to see the effectiveness of group guidance services using cognitive restructuring techniques in increasing religious tolerance in classes XI-8 SMA N 1 Mejobo Kudus. The population in this study was 36 students in class XI-8 and the subjects consisted of 8 students. This research method is a one group pre-test and post-test experiment with quantitative research. Before providing group guidance services using cognitive restructuring techniques, the average was 125 and after providing group guidance services using cognitive restructuring techniques, the average increased by 209.375 with a difference of 84.375%. The test results show that group guidance is effective in increasing students' religious tolerance where the asymp sig (2-tailed) value is 0.012, where $0.012 < 0.05$ so the hypothesis is accepted.

Keyword: Group Guidance, Restructuring Techniques, Religious Tolerance

PENDAHULUAN

Toleransi beragama merupakan salah satu hal terpenting dalam berkehidupan sosial, namun adanya perbedaan kecil kerap berkembang luas ke sebuah Agama. Padahal dengan adanya toleransi beragama akan tercipta sebuah kedamaian, eratnya sebuah persatuan, terlindungi dari tindakan kekerasan serta budaya yang dimiliki orang lain dapat terekspresikan (Supriyanto:2017). Selain itu perbedaan agama juga mencerminkan nilai Pancasila pada sila Pertama yakni “Ketuhanan Yang Maha Esa” serta semboyan Bhineka Tunggal Ika yang berarti berbeda-beda tetapi tetap satu jua.

Salah satu sekolah yang siswanya memiliki perbedaan Agama adalah SMA N 1 Mejobo Kudus tepatnya di kelas XI-8, beberapa masih ditemukan sebuah intoleransi beragama yang didasari atas kurangnya kepedulian dan keterbukaan terhadap lingkungan, kurang mampu dalam menerima budaya orang lain, menghargai serta ketidak tegasan dalam pengambilan keputusan dan resiko.

Sebagai upaya pencegahan sikap intoleran diperlukanlah bentuk layanan yang tepat sebagai peningkatan toleransi beragama, bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* bisa ditawarkan sebagai salah satu solusi. Bimbingan kelompok merupakan suatu dinamika yang membentuk kelompok dalam mencapai tujuan dari bimbingan dan konseling (Prayitno:2015). Bimbingan kelompok dapat dimaknai sebagai suatu layanan yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok yang menyediakan suatu informasi memimpin diskusi untuk mencapai kesepakatan yang sama yakni dalam membahas terkait bidang pribadi, karir, pendidikan ataupun sosial (Hartanti, Jahju: 2022).

Pengertian dari *cognitive restructuring* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Menurut Craig dan Austi (dalam Utami: 2019) “teknik *cognitive restructuring* membantu klien penyelesaian masalah karena teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi dan juga berfokus pada perilaku maladaptif, menciptakan dukungan sosial, mengembangkan *coping skill* serta menekankan dan juga meningkatkan kegiatan positif dengan memperhatikan kognitif dari situasi emosi, stress ataupun perilaku-perilaku selanjutnya”. Adanya perubahan keyakinan ataupun pemikiran negatif ini tentu dapat mempengaruhi sikap dan tindakan menjadi positif.

Adanya sebuah sikap intoleran tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan toleransi beragama siswa kelas XI-8 SMA N 1 Mejobo sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* serta untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan toleransi beragama siswa kelas XI-8 SMA N 1 Mejobo.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan model one group *pre-test* dan *post-tets*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa dari kelas XI-8 dan yang menjadi subjek penelitian berjumlah 8 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena penelitian ini merupakan penelitian langsung. Sebelum diberikan layanan anggota kelompok diberikan sebuah tes kemudian hasil dari tes tersebut diuji validitasnya sebagai bahan uji kembali setelah diberikan layanan, dengan adanya *pre-test*

maka peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebanyak 4X (empat kali) pertemuan kemudian diberikan tes kembali setelah diberikan layanan. Analisis data ini menggunakan bantuan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences 23 (SPSS 23) dengan kriteria penerimaan hipotesis yaitu jika nilai probabilitas $>0,05$ maka H_a diterima dan jika nilai probabilitas $<0,05$ maka H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dimulia dengan mengisi instrumen ke kelas XI-8 merupakan tahap pemilihan subjek serta pre untuk mengetahui tingkat toleransi beragama siswa, menunjukkan bahwa tingkat toleransi beragama siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori sedang 3 orang sedangkan 5 diantaranya berada pada kategori rendah.

Pemberian layanan bimbingan kelompok teknik ini dilakukan selama 4 kali pertemuan melalui tahap pembukaan, peralihan, kegiatan serta penutup. Inti daripada teknik *cognitive restructuring* ini terletak pada tahap kegiatan dimana setelah penyepakatan topik layanan dan pembahasan teknik *cognitive restructuring* ini mulai ditampilkan dengan :

1. Mempersilahkan anggota untuk menanggapi tentang topik yang dibahas
2. Berdiskusi tentang topik yang dibahas
3. Menunjukkan pemikiran yang benar dan positif, mengatur pola pikir agar mampu menghargai setiap orang yang dimulai dengan :
 - a. Pengungkapan *statement* dari masing-masing anggota mengenai sikap menghargai
 - b. Mempraktekkan verbalisasi dalam perilaku yang telah dan akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. mulai dari cara pandang anggota dan cara menanggapi dari adanya aktivitas yang dilakukan oleh orang lain
4. Mengganti pemikiran negatif anggota kelompok dengan adanya *statement-statement* yang positif
5. Menyimpulkan pemikiran serta rencana yang akan dilaksanakan oleh anggota

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan toleransi beragama siswa, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai sebelum dan sesudah pemberian intervensi, rerata skor nilai sebelum diberikan layanan sebesar 125 dan

setelah diberikan layanan meningkat menjadi 209,3 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini juga diperkuat dan relevan dengan penelitian Hanim (2018) “yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Teknik *Role Playing* dalam Bimbingan Kelompok terhadap Toleransi pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 26 Jakarta”.

Tabel hasil perbedaan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* :

Tabel 1.1 *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Inisial	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		Selisih	Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	A.F	125	Rendah	225	Tinggi	100	Naik
2	K.A	124	Sedang	206	Tinggi	82	Naik
3	A,A	123	Rendah	214	Tinggi	91	Naik
4	Z.R	125	Sedang	209	Tinggi	84	Naik
5	M.F	126	Rendah	203	Tinggi	77	Naik
6	L.D	123	Rendah	191	Tinggi	68	Naik
7	A.P	128	Sedang	217	Tinggi	89	Naik
8	P.I	126	Rendah	210	Tinggi	84	Naik
Rata-rata		125	Rendah	209,375	Tinggi	NAIK	

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* didapatkan rerata skor 125 dengan 5 berada pada kategori rendah dan 3 diantaranya berada pada kategori sedang, sedangkan hasil dari *post-test* didapatkan hasil rerata skor 209,375 dengan selisih 84,375% dan dari hasil uji *wilcoxon* diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,012 karena nilai $0,012 > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa hipotesis diterima sehingga bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan toleransi beragama siswa, dapat dilihat tabel berikut:

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Setelah intervensi *cognitive restructuring* didapatkan perbedaan dalam setiap indikatornya. Di ketahui bahwa sebelum diberikan layanan indikator peduli terhadap lingkungan memiliki jumlah skor 142 setelah diberikan layanan meningkat menjadi 206 dengan selisih 64 hal yang sama juga terjadi pada indikator berani mengambil keputusan dan resiko yang semula memperoleh skor 133 meningkat sebesar 164 sehingga menjadi 297. Indikator- indikator yang lain juga mengalami peningkatan seperti menghargai sikap dan keputusan orang lain sebelum diberikan layanan terdapat skor 115 setelah diberikan layanan menjadi 205 dengan selisih 90, indikator terbuka terhadap lingkungan sebelum diberikan layanan memperoleh skor 260 setelah diberikan layanan menjadi 480 dengan selisih 220 dan pada indikator yang terakhir yakni mampu menerima budaya lain memperoleh skor 238 sebelum diberikan layanan, hal tersebut mengalami peningkatan setelah diberikan layanan sebesar 418 dengan selisih skor 180. Peningkatan dari setiap indikator ini didukung mendukung penelitian (Rita Yulia., 2018) dan (Dewi., 2021) Secara keseluruhan, hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan teknik ini efektivitas dalam meningkatkan toleransi beragama siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dengan analisis statistik serta uji hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap toleransi beragama siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memiliki rerata sebesar 125 dengan kategori rendah, namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* meningkat 84,375% sehingga berada pada skor 209,375 dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis pula dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan toleransi beragama siswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diajukan sebagai tindakan lanjut penelitian ini agar lebih baik i, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi siswa, setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan sehingga keterampilan siswa dapat meningkat dengan baik.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling/konselor, dapat digunakan untuk bahan pertimbangan

dalam memilih layanan yang akan digunakan dan teknik pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan sikap toleransi beragama siswa.

3. Bagi peneliti , dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam upaya meningkatkan sikap toleransi beragama siswa. Peneliti menyarankan untuk menggunakan teknik yang berbeda dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan.
4. Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian dapat menggunakan metode penelitian dan pendekatan penelitian yang berbeda, juga subjek penelitian dengan skala yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

Hartanti, Jahju.2022. Bimbingan Kelompok. Tulungagung : UD Duta Sablon.

Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Supriyanto. (2017). Memahami dan mengukur toleransi dari perspektif psikologi sosial. *Psikoislamika*, 15, 23-28.

Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>

Mafruhah,dkk. (2024). Penyuluhan Pentingnya Bimbingan Konseling Pranikah Di SMA Raudlatul Ulum Lenteng Sumenep. *Communnity Development Journal* Vol.5 No. 1, Hal.854-859

Hafifa Nur Asriyatin, dkk (2023). Hubungan Urutan Kelahiran terhadap Ketekunan Belajar Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Sumenep. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*. Vol.4,No.2

Iwan Kuswandi, dkk. (2021). Perubahan Perilaku Sosial Komunitas *Punk* Di Pelabuhan Kalianget Melalui Bk di Luar Sekolah. *SHINE : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1, Agustus 2021. hlm. 50 – 62

Iwan Kuswandi & Mafruhah (2018). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita dengan Mengoptimalkan Penggunaan Media yang Ada di Lingkungan Sekolah di Sekolah Dasar Luar Biasa Saronggi Kabupaten Sumenep. *jurnal Autentik*, Vol.1, No.2, Juli 2017 30-42

Choli Astutik, dkk.(2022). Standardization of Counselor Services in Dealing with Student Problems in the Global Era *Jurnal Edumaspul*, 6 (2), Year 2022 -2578

SHINE : Jurnal Bimbingan dan Konseling

<https://e-journal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/index>

e-ISSN: 2745 - 8482

Vol. 5 No. 2, Februari 2025. hlm. 28 – 34

Moh. Sumarto, dkk. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Rasa **Percaya** Diri Siswa Kelas VIII Mts Darul Ulum Bumbungan Bluto Sumenep. Jurnal SHINE: Bimbingan dan Konseling. Volume 1 No 2 67-76.