

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN
DETERMINASI DIRI SISWI MTs NURUL UMMAH KOTA GEDE
YOGYAKARTA**



Oleh:

Nabella Dananier, S.Sos.I

NIM: 1420410178

TESIS

**Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabella Dananier, S.Sos.I
Nim : 14.204.101.78
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 9 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Nabella Dananier, S.Sos.I

NIM: 1420410178

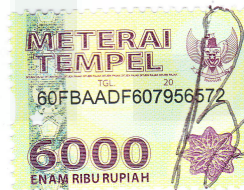
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabella Dananier, S.Sos.I
NIM : 1420410178
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 9 Juni 2016
Saya yang menyatakan



Nabella Dananier, S.Sos.I
NIM. 1420410178

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikumwr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* untuk Meningkatkan Determinasi Diri Peserta Didik MTs Nurul Ummah. Kota Gedhe, Yogyakarta

Yang ditulis oleh:

Nama : Nabella Dananier, S.Sos I
NIM : 1420410178
Jenjang : Magister
Program Stud : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikumwr.wb.

Yogyakarta, 10 Juni 2016

Pembimbing,



Dr. Imas Kania Rachman, M.Pd.I



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Program
Pascasarjana

SURAT PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) UNTUK
MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SISWI MTs
NURUL UMMAH KOTA GEDE YOGYAKARTA

Nama : Nabella Dananier, S.Sos.I

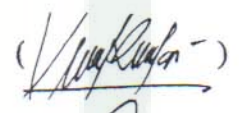
NIM : 14201410178

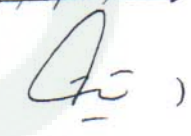
Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim ujian munaqasah

Ketua : Ahmad Rafiq, M.A Ph.D 

Pembimbing/Penguji : Dr. Imas Kania Rachman, M.Pd.I 

Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi.M.Psi.Psi ()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 27 Juni 2016

Waktu : 14.00 wib.

Hasil/Nilai : 91,33/A

Predikat : Dengan Pujian/Sangat Memuaskan/Memuaskan



PENGESAHAN

Tesis berjudul : EFEKTIFITAS BIMBINGAN DAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)* UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SISWI MTs. NURUL UMMAH KOTA GEDE YOGYAKARTA

Nama : Nabella Dananier, S.Sos.I.

NIM : 1420410178

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 27 Juni 2016

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I)

Yogyakarta, 12 Juli 2016

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

MOTTO

“Motivasi dari lingkungan sekitar hanya motivasi semu yang hanya meningkatkan produktivitas saja”.

(Edward L Deci)



ABSTRAK

Nabella Dananier, S.Sos.I. Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi Mts Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta

Penelitian ini berangkat dari adanya permasalahan lapangan dimana terdapat kasus *bullying* sebagai salah satu cara bagi para remaja untuk mendapatkan pengakuan dari kelompok sosialnya. Keputusan untuk memilih cara-cara yang merugikan untuk menunjukkan eksistensi diri pada dasarnya merupakan salah satu sikap yang tidak bertanggung jawab dan dicirikan sebagai salah satu perilaku determinasi diri yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Bimbingan Dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi Mts Nurul Ummah Kota Gedhe Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Bimbingan dan Konseling CBT dapat meningkatkan determinasi diri siswi MTs. Nurul Ummah, Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 (lima) orang siswi dengan determinasi diri rendah yang tinggal dalam asrama sekolah.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimen Time Series Design*. Alat pengumpulan data menggunakan skala Determinasi Diri hasil dari modifikasi skala milik Seivi dengan menambahkan beberapa item yang mengacu pada teori Deci dan Ryan serta disesuaikan dengan subjek yang diteliti. Analisis data menggunakan *wilcoxon signed rank test* dengan program SPSS 16.00 for windows, diperoleh Asymp.Sig. (2-tailed) atau $p=0,042$, dimana $p= 0,01 < p < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata 4 kali pre *pretest* dan rata-rata 4 kali *posttes* Determinasi Diri siswi MTs. Nurul Ummah Yogyakarta. Berdasarkan hasil perhitungan statistik ini berarti Bimbingan dan Konseling CBT efektif untuk meningkatkan Determinasi Diri siswi MTs. Nurul Ummah Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima atau terbukti. Hal ini mengindikasikan bahwa Semakin efektif proses Bimbingan dan Konseling CBT, maka akan semakin meningkatkan Determinasi Diri pada siswi MTs Nurul Ummah Yogyakarta.

Kata Kunci: *Cognitive Behaviour Therapy*, Determinasi Diri

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi yang dipakai dalam penyusunan tesis ini Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 157/1987:

A. Konsonan Tunggal.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	S a'	Ş	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	h{a	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	z al	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	s}ad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	d{ad	đ	de (dengan titik di bawah)
ط	t{a'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	z{a	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
	kaf	k	ka

ك	lam	l	el
ل	mim	m	em
	num	n	en
م	wawu	w	w
ن	ha'	h	ha
و	hamzah	,	apostrof
ه	ya'	Y	ye
ء			
ي			

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	Muta'addidah
عدة	Ditulis	'iddah

C. Ta' marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

حكمة	Ditulis	Hikmah
علة	Ditulis	'illah

2. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الاولياء	Ditulis	Karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

3. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan damah ditulis h.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakāh al-fītri
------------	---------	----------------

D. Vokal Pendek

-----	fathah	Ditulis	a
-----	kasrah	Ditulis	i
-----	dammah		u

E. Vokal Panjang

1	Fathah+alif جا هلية	ditulis	ā
		ditulis	jāhiliyyah
2	Fathah+ya' mati تنسى	ditulis	a>
		ditulis	tansā
3	Kasrah+ya' mati كريم	ditulis	ī
		ditulis	karīm
4	Dammah + wawumati فروض	ditulis	ū
		ditulis	furūd

F. Vokal Rangkap

1	Fathah+ya' mati بينكم	ditulis	Ai
		ditulis	bainakum
2	Fathah+wawumati قول	ditulis	au
		ditulis	qaulun

G. Vokal pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أأنتم	Ditulis	a'antum
أأعدت	ditulis	u'iddat
لأئنن شكرتم	ditulis	la'insyakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti Huruf Qomariyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'an
القياس	Ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti Huruf Syamsiyah ditulis dengan menggunakan huruf l (el).

السماء	Ditulis	al-Samā'
الشمس	Ditulis	Al-Syams

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوي	Ditulis	Ẓawī al-furūd
الفروض	Ditulis	Izā 'alimat
إذا علمت		

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Karena atas rahmat dan hidayahNya perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian Tesis yang berjudul “EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SISWI MTs NURUL UMMAH KOTA GEDE YOGYAKARTA” sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister pada Program Pendidikan Islam dapat terselesaikan dengan lancar. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Selanjutnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut membantu penyelesaian Tesis ini karena penyusun menyadari bahwa penyusunan Tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. KH. Yudian Wahyudi MA. Ph.D selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M Phil, Ph.D., selakuDirekturProgram Pascasarjana UIN SunanKalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Ro’fah.,Pd.D selaku Koordinator program Magister Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Dr. Imas Kania Rachman, M.Pd.I, selaku pembimbing tesis yang selalu sabar dan menyediakan waktu untuk penulis menyelesaikan tesis ini dan memberikan bimbingan, masukan, motivasi, pengarahan dan dukungan kepada penulis sehingga tesis ini selesai penulis kerjakan. Terimakasih atas segala bantuan dan kesabaran Ibu dalam membimbing.
5. Ibu Dr.Nurus Sa'dah, S.Psi. M.Si. Psi selaku penguji serta Bapak Ahmad Rafiq, M.A, Ph.D selaku ketua sidang, terimakasih atas masukan serta saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyempurnakan tesis ini dengan baik.
6. Segenap dosen dan karyawan Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga atas bimbingan, referensi, ilmu yang sangat berarti, dan pengalaman yang telah dibagi, serta seluruh staff Tata Usaha dan kemahasiswaan yang telah membantu dalam proses penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Kepala MTs Nurul Ummah serta segenap guru serta staff karyawan yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan penelitian selama di sekolah. Terimakasih untuk segala kesempatan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2014, terimakasih atas pengalaman berharga yang kalian berikan. Masa-masa kebersamaan kita tak akan pernah peneliti lupakan. Semoga silaturahmi kita tetap terjaga hingga nanti.

9. Orang tua ku tercinta (Bapak Drs. H. Munawin dan Ibu Hj Siti Nurul Chasanah, M.Pd.I), terimakasih atas doa, dukungan, semangat serta kerja keras yang tiada henti yang diberikan kepada peneliti. Serta kepada kedua saudara ku tercinta adikku Lula Annafi' S.Psi dan kakak ku Niken Nur Rahmawati, S.Pd, serta kakak ipar ku Natriya Faisal Rahman, M.Pd.I serta keponakan kecilku Bilqis Kayla Rachman, yang selalu memberi tawa bahagia diantara kesibukan peneliti mengerjakan Tesis.
10. Teruntuk Bunda Farah Diana Djamil dan segenap team Farahdi Center terimakasih atas pengalaman yang tak terlupakan.
11. Dan untuk kedua sahabat ku Komariah M.Pd.I dan Syamsul Hadi, M.Pd.I terimakasih telah terlibat banyak dalam usaha penulis menyelesaikan pendidikan Magister. Semoga kelak kita disatukan kembali dalam proses menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Akhirnya Penulis haturkan terimakasih yang dalam kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, bantuan dan perhatian kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan karya sederhana ini yang Insyaallah bermanfaat.

Yogyakarta, 13 Juni 2016

Nabella Dananier, S. Sos.I
Nim: 1420410178

HALAMAN PERSEMBAHAN

**Hasil Karya ini Saya Persembahkan Kepada Alamamter ku
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Serta untuk Kedua Orang Tua Ku Tercinta



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
SURAT PERSETUJUAN PENGUJI	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. RumusanMasalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Tujuan penelitian.....	11
E. Kegunaan dan manfaat penelitian	12
F. Kajian Pustaka	13
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Determinasi Diri	17
1. Sejarah Teori Determinasi Diri	17
2. Pengertian Determinasi Diri.....	19

3.	Aspek-aspek Determinasi Diri	22
4.	Ciri Individu yang memiliki Determinasi diri	23
5.	Factor-faktor yang mempengaruhi Determinasi Diri	24
6.	Upaya Meningkatkan Determinasi diri	28
B.	Bimbingan dan konseling CBT	28
1	Bimbingan dan Konseling	28
a.	Pengertian Bimbingan dna Konseling	28
b.	Hakikat Manusia	31
c.	Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling	32
d.	Teori dalam proses Bimbingan dan Konseling ..	34
2	Terapi Kognitif Perilaku (CBT)	36
a.	Sejarah Perkembangan CBT	36
b.	Pengertian CBT	37
c.	Tujuan CBT	38
d.	Konsep Dasar CBT	40
e.	Prosedur Pelaksanaan CBT	40
3	Bimbingan dan Konseling CBT	43
C.	Bimbingan dan Konseling CBT dalam Meningkatkan Determinasi Diri Siswi Mts Nurul Ummah Yogyakarta	43
D.	Hipotesis	46
BAB III	METODE PENELITIAN	47
A.	Rancangan Jenis Penelitian	47
B.	Variable Penelitian	49
C.	Definsi Operasional variable penelitian	50
1.	Determinasi Diri	50
2.	Bimbingan dan Konseling CBT	50
D.	Lokasi, Subjek, Objek Penelitian	51
1.	Lokasi Penelitian	51
2.	Subjek Penelitian	51
3.	Objek Penelitian	52

E. Jenis dan Sumber Data	52
1. Jenis Data	52
2. Teknik Pengumpulan Data	53
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Teknik Analisis Data	57
H. Validitas dan Reliabilitas.....	57
I. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	58
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL	62
A. Pelaksanaan Penelitian	62
1. Pelaksaaan <i>Try Out</i>	62
2. Pelaksanaan <i>Treatment</i> Bimbingan dan Konseling CBT.....	67
a. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	67
b. Pengisian Kontrak Konseling	69
c. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	70
d. Pelaksanaan CBT	71
1) Asessment/ Analisis	71
2) Tahap Sintesis	82
3) Tahap Diagnosis.....	82
4) Modifikasi Kognitif.....	88
5) Modifikasi Perilaku.....	100
6) Pengakhiran.....	104
B. Hasil Penelitian	105
1. Hasil Uji Hipotesis	105
2. Data Pendukung	106
C. Pembahasan	109
BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP.....	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Blueprint* Skala Determinasi Diri

Tabel 2. Rumusan Pola *Aessment* dalam Modul CBT

Tabel 3. Skore *Pretest* dan *Postest Tryout* Modul

Tabel 4. Data Skore 4 Kali *Pretest* Subjek Eksperimen

Tabel 5. Data Skore 4 Kali *Postest* Subjek Eksperimen



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Modul Bimbingan dan Konseling CBT

Lampiran 2 : Skala Determinasi Diri *Tryout*

Lampiran 3 : Skala Determinasi Diri Valid

Lampiran 4 : Hasil Hitung Uji Validitas Skala

Lampiran 5 : Hasil Hitung Uji Reliabilitas

Lampiran 6 : Hasil Konsistensi *Pretest Posttest*

Lampiran 7: Hasil Hitung Rerata *Pretest*

Lampiran 8 : Hasil Hitung Rerata *Posttest*

Lampiran 9 : Hasil Hitung *Wilcoxon*

Lampiran 10 : Laporan Konseling Subjek A

Lampiran 11 : Laporan Konseling Subjek B

Lampiran 12 : Laporan Konseling Subjek C

Lampiran 13 : Laporan Konseling Subjek D

Lampiran 14 : Laporan Konseling Subjek E

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹ Hal ini terkait dengan tujuan pendidikan yang dijelaskan pada pasal 3 Undang-Undang no.20 tahun 2003, disebutkan bahwasanya tujuan dari pendidikan, salah satunya adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.²

Pengembangan potensi peserta didik tidak serta merta dipandang dari sisi kognitifnya saja, namun perlu juga mendapatkan pendampingan serta pembelajaran dari sisi lain, salah satunya sisi sosial dan psikologisnya. Menurut Undang-Undang No.111 tahun 2014, dijelaskan bahwasanya peserta didik perlu mendapatkan pendidikan yang bersifat *psiko-edukatif*. Hal tersebut dikerenakan setiap peserta didik memiliki perbedaan antara satu dengan yang lainnya, seperti, minat, bakat, pendidikan, kepribadian, kondisi fisik, latar belakang keluarga serta pengalaman belajar.³

¹Undang-Undang Republik Indonesia No.2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I tentang Ketentuan Umum, Pasal 1.

² *Ibid*, Bab I Tentang Ketentuan Umum, pasal 3

³ Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, no. 111, tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Bagian pendahuluan Point “Menimbang”, hlm. 1

Pengalaman belajar yang dibawa oleh setiap peserta didik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman yang membahagiakan saja, namun juga pengalaman pahit yang harus dilewatinya. Dalam pandangan aliran Freudian, pengalaman pada masa anak-anak akan mempengaruhi perilaku pada masa selanjutnya.⁴ Perilaku yang nampak dari individu secara umum, mengacu dan mengarah pada tujuan untuk meredakan ketegangan, menolak kesakitan, dan mencari kenikmatan. Hal ini yang kemudian disebut sebagai pertahanan diri (*defence mechanism*), dari kondisi yang tidak sesuai dengan keinginan dirinya.⁵

Psikoanalisis Freudian, membagi mekanisme pertahanan diri ke dalam beberapa bentuk, misal *kompensasi*. Kompensasi menjadi salah satu jalan keluar yang dipilih individu untuk mempertahankan dirinya dalam situasi yang tidak mampu dicapainya. Misalnya saja anak yang tidak mampu bersaing dalam bidang akademik, kemudian menjadi sok jagoan dalam “geng” nya.⁶

Perilaku *sok jagoan* ini yang kemudian menjadikan salah satu penyebab anak sulit menjalin hubungan yang baik di sekolah (teman sebaya). Adanya tingkat agresivitas yang cenderung tinggi akan mempersulit anak dalam menjalani penyesuaian diri terutama dalam mencapai kematangan sosialnya. Hurt mengemukakan bahwasanya pola asuh orang tua membentuk perilaku, bagi anak yang dengan pengasuhan yang cenderung otoriter dan kasar, maka perilaku anak menjadi lebih agresif.⁷ Selain itu, dalam penelitian lanjutan oleh

⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM press, 2006), hlm. 82.

⁵ *Ibid*, hlm.81

⁶ *Ibid*, hlm.81

⁷ Yoshito Kawabata et al, *Symtoms of attention-Deficit/ Hyperactivity disorder and Social and School Adjustment: The Moderating Roles of Age And Parenting*, Springer Sciences

Yoshito et al, pola asuh orang tua yang salah tersebut menjadikan anak sulit untuk melakukan penyesuaian diri.⁸ Penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat bagi manusia (*long life process*).⁹ Setiap manusia akan selalu melakukan penyesuaian diri terutama jika dihadapkan dengan lingkungan dan kondisi yang baru. Hal ini juga yang selalu dialami oleh siswi, ketika memasuki jenjang pendidikan baru. Tugas untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, terutama dengan teman sebaya, merupakan salah satu tugas perkembangan bagi remaja dalam lingkungan sekolah.¹⁰

Sulitnya menjalin hubungan baik dengan kelompok sosial (teman sebaya) pada dasarnya disebabkan karena siswi kurang mampu dalam melakukan penyesuaian diri. Menurut Desmita, penyesuaian diri yang baik memenuhi 4 dimensi kematangan kepribadian yang meliputi; kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggungjawab.¹¹ Sehingga dapat dipahami bahwasanya siswi yang tidak mencapai kematangan pada salah satu aspek, misalnya sosial (*tidak menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya*) maka siswi tersebut mengalami kesulitan penyesuaian diri.

Seiring dengan perjalanan masa penyesuaian tersebut, siswi dimungkinkan akan menghadapi beberapa permasalahan sosial jika mereka gagal berhubungan baik dengan lingkungan barunya. Kesulitan tersebut meliputi;

Business Media Journal Abnorm Child Psychology, DOI 10.1007/s10802-011-9556-9, Published online 2011, hlm 179.

⁸ *Ibid*, hlm 177.

⁹ Desmita, *Psikolog Perkembangan Peserta Didik, cet.IV* (Bandung; Rosdakarya, 2014), hlm. 192.

¹⁰ Muhibbin Syah, *Telaah Singkat Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), hlm.75.

¹¹ *Ibid*, hlm. 195.

kesulitan dalam persahabatan, kesulitan mencari teman, merasa terasing dalam aktivitas kelompok, kesulitan memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok, kesulitan mewujudkan hubungan yang harmonis dalam keluarga, dan kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang baru.¹²

Kesulitan-kesulitan tersebut akan berdampak pada perilaku yang ditunjukkan oleh siswi, seperti; berperilaku agresif yang cenderung melanggar norma yang ada di masyarakat, di sekolah maupun di rumah; seperti melakukan *bullying* baik verbal maupun non verbal, sering melanggar peraturan yang ada dalam kelompok sosial (misal di sekolah siswi sering membolos, terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas), perilaku *delinquent* (perilaku yang melanggar hukum/ perilaku kriminal), dan secara simbolik (tidak nampak secara nyata) memiliki sikap hidup, emosi serta motivasi untuk mengembangkan perilaku menyimpang, hanya dapat bersosial dengan teman *geng*-nya saja, cenderung diam dan *terisolir* serta adanya tekanan emosi berupa kecemasan.¹³ Hurlock mengemukakan bahwa dampak dari gagalnya penyesuaian diri ditandai dengan perilaku menyimpang seperti; tidak bertanggungjawab, Mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif, yakin pada dirinya sendiri dan pikiran-pikirannya saja, memiliki perasaan yang tidak aman, merasa selalu ingin pulang jika jauh dari orang tua, perasaan mudah menyerah (memiliki motivasi yang rendah).¹⁴

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Sekolah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 126-127.

¹³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I, cet ke 13*, (Depok: PT Raja Grafindo persada, 2013), hlm. 15-17

¹⁴ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi V, terj*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 239.

Kasus-kasus yang menunjukkan siswi atau anak mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri, tengah marak terjadi di Indonesia. Kasus penyimpangan ringan seperti membolos, membantah perintah guru dan orang tua, hingga pada tingkatan kriminalitas, sedang marak terjadi di Indonesia. Seperti kasus *Hello Kitty* yang belum lama ini terjadi, di bantul Yogyakarta. Karena membuat tatto dengan gambar hello kitty, menyebabkan salah seorang siswi disiksa dan disekap oleh sekelompok pelajar putri yang mengaku anggota dalam *geng hello kitty*.¹⁵

Selain itu, terdapat beberapa siswi yang terjaring razia Dinas Kedisiplinan Kota Yogyakarta, yang diketahui berada di warnet pada jam sekolah hanya untuk sekedar bermain game online. Dan rata-rata mereka adalah pelajar dari SMP dan SMA wilayah kota Yogyakarta.¹⁶ Beberapa kasus tawuran yang melibatkan sekolah-sekolah diperkotaan seperti Jakarta. Kasus tawuran juga diberitakan di beberapa media online dengan pelaku adalah siswi. Penyebab adanya tawuran ini hanya karena ejekan saja.¹⁷

Selain kasus yang didapat melalui berita online, beberapa kasus yang diangkat dari hasil wawancara dan survey lapangan adalah sebagai berikut: Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di MTs Nurul Ummah Yogyakarta.

”beberapa anak yang kelas VIII sering melakukan bulliying secara verbal dengan mengejek temanny, hingga 1 anak yang menjadi korban ini

¹⁵ Berita online www.tribun.com, diakses tanggal 2 November 2015, pukul 12.10 WIB

¹⁶ Berita Online www.kompas.com, diakses tanggal 5 November 2015 Pukul 08.30 WIB

¹⁷ Berita online, www.kompas.com, diakses tanggal 5 November 2015, pukul 08.50 WIB

terisolir, sehingga terlihat sering menyendiri dan jarang bergaul dengan teman-temannya di kelas”¹⁸

Keputusan untuk melakukan tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku pada dasarnya, merupakan sebuah tindakan dari anak untuk menentukan perilaku mana yang diambil dengan tujuan agar dirinya dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah yang dihadapinya. Kemandirian dalam pengambilan keputusan merupakan hal yang penting dalam determinasi diri. Namun kemandirian disini tidak lepas dari tanggungjawab dan penghargaan diri dalam individu atau anak.

Perilaku yang muncul sebagai *trouble maker* pada dasarnya bukan lah wujud aktualisasi diri yang sebenarnya. Pilihan untuk melakukan tindakan yang menyimpang hanya untuk melakukan penyesuaian diri di sekolah, merupakan hal yang jauh dari rasa tanggungjawab dan penghargaan diri. Sehingga pada hakikatnya aktualisasi yang harusnya diraihinya akan bergerak menjauhi anak. Dalam teori eksistensial, aktualisasi diri dikaitkan dengan adanya keontetikan diri. Dimana anak benar-benar telah mampu membuat keputusan secara mandiri sesuai dengan dirinya sendiri tanpa terdapat unsur untuk mengikuti keinginan teman sebayanya.

Sedangkan menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan hasrat untuk ingin selalu mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.¹⁹ Dengan kata lain, apapun bentuk perilaku yang tidak mengarah pada pengembangan potensi bukan merupakan wujud dari aktualisasi diri.

¹⁸ Wawancara dengan Rina Mulyani, S. Sos.I guru BK SMP Nurul Ummah, Yogyakarta, tanggal 3 Oktober 2015.

¹⁹ C George Boeree, *Personality Theories; Melacak Kepribadian anda bersama psikolog Dunia terj*, cet IV (Jakarata: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 257.

Pengembangan potensi itu sendiri dapat dilakukan oleh setiap individu (begitu juga siswi) dengan mengetahui apa dan bagaimana sesungguhnya potensi manusia itu.

Potensi dalam Islam disebut dengan *fitrah*. Islam memiliki pandangan tersendiri terkait dengan potensi manusia. Beberapa pandangan Islam tentang potensi manusia adalah; manusia adalah makhluk *monopluralis*²⁰ karena terdiri dari unsur jasmani dan rokhani (fisik dan mental), membawa Tauhid (sifat ke-Tuhan-an/ percaya pada Tuhan), memiliki *individual deferences*²¹, manusia sebagai makhluk sosial, manusia sebagai khalifahtullah, manusia memiliki sifat utama dan kelemahan, Manusia pada dasarnya bebas dan bertanggungjawab.²²

Hasil wawancara dengan guru BK Mts Nurul Ummah, dapat dipahami bahwa anak-anak yang melakukan *bulliying* pada dasarnya dilakukan untuk mendapatkan pengakuan dari kelompok sosialnya, namun cara yang mereka pilih untuk mengaktualisasikan dirinya adalah salah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemandirian dalam pengambilan keputusan yang merupakan bagian dari determinasi diri penting peranannya dalam keberhasilan mencapai penyesuaian diri siswi terutama dilingkungan sekolah. Keberhasilan dalam penyesuaian diri dapat diwujudkan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Salah satunya adalah determinasi diri.

²⁰ *Monopluralis* adalah sesuatu hal yang terdiri dari beberapa unsur yang menjadi satu kesatuan untuh; Sumber: Tohari Munsamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 7

²¹ *Indiviual defrences* memiliki pengertian bahwa manusia adalah makhluk inidvidu yang berbeda satu dengan yang laiinya, yang memiliki kadar kemampuan dan kepribadian yang berbeda; Sumber: *Ibid*, hlm. 8.

²² *Ibid*, hlm. 7-13

Determinasi diri yang dimaksud disini lebih kepada pengertian determinasi secara psikologis yang merupakan sebagai kapasitas seseorang untuk memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu tindakan atau dikatakan kebulatan tekad seseorang atau ketetapan hati seseorang pada suatu tujuan yang hendak dicapainya.²³Selain itu Deci dan Ryan menyebutkan aplikasi teori determinasi pada bidang pendidikan, dikonsentrasikan untuk menarik minat siswi dalam belajar, mengenalkan nilai-nilai dari pendidikan, dan kepercayaan pada kapasitas diri dan sifat-sifat diri. Hasilnya akan dimanifestasikan menjadi motivasi intrinsik dan internalisasi nilai dan proses pengaturan diri (*self regulation*).²⁴

Sehingga dapat dipahami kemudian, bahwa keputusan siswi untuk melakukan tindakan menyimpang pada dasarnya berkaitan dengan determinasi dirinya, atau kapasitas dirinya dalam mengambil keputusan untuk mencapai tujuannya yaitu melakukan penyesuaian diri secara sosial. Pada dasarnya inti dari determinasi diri adalah kemampuan manusia untuk menuju kebebasan diri yang bertanggung jawab.²⁵ Dengan kata lain individu pada dasarnya memiliki kemandirian serta kompetensi dalam kemandirianya menentukan pilihan yang kemudian dipertanggungjawabkan untuk menjalin relasi atau hubungan sosial.

²³ Henny christine mamahit, *Hubungan Antara Determinasi Diri Dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswi Sma*, jurnal psiko-edukasi, oktober 2014 (90-100) Vol. 12 no. 2, 2014, ISSN: 1412-9310, hlm. 93.

²⁴ Edward L. Deci, Robert J. Vallerand, LUG G. Pelletier, Richard M. Ryan, *Motivation and Education: The Self-Determination Perspective*, Educational Psychologist, 26(3 & 4), 325-346, Copyright © 1991, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

²⁵ Beth Ackerman, *Learning Self-determination: Lessons from the Literature for Work with children and Youth with Emotional and Behavioral Disabilities*, Published online: 12 July Springer Science+Business Media, Inc. 2006, Child Youth Care Forum (2006) DOI 10.1007/s10566-006-9020-0, hlm 330.

Pengambilan keputusan untuk bertindak atau berperilaku dengan baik merupakan proses dari adanya kemampuan berpikir serta emosi yang menyertainya.²⁶ Perilaku yang menjadi keputusan akhir siswi untuk mencapai tujuannya tersebut, pada dasarnya berproses dari cara mereka mempersepsikan suatu peristiwa yang kemudian mempengaruhi pola pikir dan perasaan yang menyertainya, dan hasil dari itu adalah sebuah tindakan menyimpang untuk mencapai aktualisasi diri khususnya di sekolah. Bagi beberapa siswi yang melalui cara-cara positif untuk mencapai keberhasilannya (memiliki determinasi positif) maka, secara kognitif siswi tersebut telah mampu mempersepsikan segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Pemikiran yang positif kemudian akan memunculkan perasaan yang positif pula dan hasil dari kesemuanya itu adalah perilaku-perilaku positif. Perilaku positif yang dipilihnya kemudian akan semakin memudahkan siswi tersebut untuk melakukan penyesuaian diri di sekolah.

Proses pembentukan perilaku tersebut, menunjukkan adanya keterkaitan determinasi diri dengan terapi kognitif perilaku atau *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dimana titik tekan terapi ini adalah adanya modifikasi kognitif dan modifikasi perilaku.²⁷ Determinasi diri dalam penyesuaian diri, pada dasarnya terkait dengan penggunaan kognitif dan penentuan sikap atau perilaku. Dimana keduanya juga menjadi prinsip dasar dari CBT. Sehingga dalam hal ini peneliti akan menggunakan CBT sebagai metode untuk

²⁶ Daniel T Sciarra, *School Counseling; Foundations and Contemporary Issues*, (Australia: Thomson Brooks/cole, 2004), hlm. 115.

²⁷ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Cet.I, ..., hlm. 106-107.

meningkatkan determinasi diri siswi Mts Nurul Ummah *Islamic Boarding School System*.

Selain itu, penetapan penelitian hanya pada siswi saja didasari dari pengertian bahwa wanita pada usia remaja lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki.²⁸ Selain itu, penetapan sasaran penelitian pada siswi setingkat SMP atau memenuhi usia 14-16 tahun didasarkan pada perkembangan kognitive remaja pada saat itu telah masuk pada pemikiran yang abstrak dan telah mampu menggunakan alasan secara ilmiah, selain itu pada usia ini anak mulai mencari kemandirian karena ingin dianggap dewasa.²⁹ Perkembangan kognitive ini kemudian dijelaskan lebih lanjut oleh

Hal tersebut kemudian yang menjadikan peneliti hanya mengambil subjek hanya pada siswi setingkat SMP/ MTs yang memang menempuh pendidikan dengan sistem *Islamic Boarding School*. Adanya perkembangan kognitive yang mulai mampu berpikir secara ilmiah dan abstrak (berpikir kritis) menjadikan salah satu alasan peneliti untuk mengambil treatment CBT sebagai upaya untuk meningkatkan determinasi diri siswi MTs Nurul Ummah Yogyakarta. Berdasarkan hal tersebut kemudian peneliti tertarik untuk menguji efektifitas bimbingan dan konseling CBT untuk meningkatkan determinasi diri siswi MTs. Nurul Ummah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

²⁸ Soetjiningsih dan IG.N.Gde Ranuh, *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013), hlm. 43.

²⁹ *Ibid*, hlm. 14

Apakah Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* efektif dalam meningkatkan determinasi siswi MTs Nurul Ummah?

C. Batasan Masalah

Agar masalah yang diteliti lebih terarah pada hal-hal yang terkait dengan permasalahan dan sasaran yang dimaksud dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat *determinasi diri* pada siswi MTs Nurul Ummah sebelum diberikan intervensi dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*.
2. Bagaimana gambaran tingkat *determinasi diri* pada siswi MTs. Nurul Ummah setelah diberikan intervensi dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*.
3. Bagaimana keefektifitasan bimbingan dan konseling CBT dalam meningkatkan determinasi diri siswi MTs.Nurul Ummah Yogyakarta.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat determinasi diri pada siswi MTs Nurul Ummah, sebelum diberikan intervensi dengan teknik *bimbingan dan konseling cognitive behaviour therapy (CBT)*.
2. Untuk mengetahui keefektifan teknik *bimbingan dan konseling cognitive behaviour therapy (CBT)* dalam meningkatkan determinasi diri pada Siswi MTs Nurul Ummah *Islamic Boarding School System Yogyakarta*.

E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak, terutama pihak-pihak yang memiliki hubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini. Adapun pihak-pihak yang dimaksud yakni sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis terkait upaya dalam ilmu bimbingan dan konseling untuk meningkatkan determinasi diri siswi khususnya pada remaja setingkat SMP/MTs yang menempuh pendidikan dengan sistem *boarding school*.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini secara praktis dapat diterapkan oleh:

- a. Kepala Sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dalam melakukan pengawasan terhadap konselor/ guru BK dalam menangani determinasi diri siswi dalam penyesuaian diri di sekolah.
- b. Guru Mata Pelajaran, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bahan informasi tambahan guna meningkatkan kualitas pengajaran agar mencapai hasil yang optimal, serta menyampaikan informasi kepada siswi bahwa konselor dan guru BK juga dapat menjalin kerjasama dengan guru mata pelajaran guna membantu siswi dalam mengentaskan masalahnya dalam bentuk bimbingan terutama penguatan tingkah laku yang juga merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behaviour Therapy*.

- c. Konselor Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan penelitian ini dapat memberikan penambahan informasi terkait dengan intervensi siswi dengan determinasi yang rendah dengan menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam meningkatkan determinasi diri siswi.
- d. Siswi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bahan informasi yang berguna bagi siswi untuk memahami maksud dan tujuan dari pemberian layanan oleh konselor/ guru BK, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
- e. Peneliti, diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan sebagai hasil dari observasi dan treatment secara langsung mengenai masalah terkait peningkatan determinasi diri dalam penyesuaian diri di sekolah yang nantinya diharapkan akan berguna untuk memberikan layanan yang tepat dalam mengatasi permasalahan siswi.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dimaksudkan untuk merangkum beberapa penelitian terdahulu yang telah ditemukan peneliti terkait dengan determinasi diri dan CBT. Dimana bab ini dapat menunjukkan keaslian penelitian yang dilakukan peneliti. Adapun beberapa karya ilmiah lain yang serupa dengan penelitian yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

- a. Jurnal karya Henny Christine Mamahit, 2014 dengan judul *Hubungan Antara Determinasi Diri dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir*

Siswi, dimana dalam penelitian ini menjelaskan tentang korelasi antara tingkat determinasi diri siswi dan pengambilan keputusan karir pada 5 sekolah swasta di daerah DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala determinasi diri dan skala kemampuan pengambilan keputusan. Hasil dari analisis korelasi dari kedua variable tersebut adalah 0,88 dengan signifikansi sebesar 0,00 (pada level signifikansi 0,05). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan memiliki hubungan positive antar variable dan pengambilan keputusan karir. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah semakin tinggi siswi memiliki detreminasi diri, maka semakin mampu sisiwa mengambil keputusan karir.

- b. Thesis karya Leli Nailul Muna, dengan Judul Pengaruh Peran Ayah (Fathering) terhadap Determinasi Diri (*Self Determination*) pada remaja kelas X di SMA N 3 Malang, penelitian ini merupakan penelitian korelasi dimana determinasi diri adalah variable tergantung dan variable bebasnya peran ayah, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terdapat determinasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswi dengan peran ayah. Dimana penelitian subjek sasarannya adalah anak SMA.
- c. Jurnal karya Maria Helena Suprpto (2013), dengan judul *I love My Body; Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi*, merupakan jenis penelitian

eksperimen yang dilakukan untuk meningkatkan Citra tubuh mahasiswa dengan berat badan yang berlebih. Dalam penelitian ini CBT secara signifikan mampu untuk merubah kognitif serta perilaku dari mahasiswa yang mengalami obesitas.

Berdasarkan beberapa karya ilmiah diatas, penelitian yang dilakukan oleh peneliti sangatlah berbeda dengan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu berkaitan dengan subjek dan objek yang jelas berbeda. Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah siswi MTs Nurul Ummah Yogyakarta serta untuk objek penelitiannya sendiri adalah determinasi diri yang jelas berbeda dengan citra tubuh pada penelitian sebelumnya.

Selain itu dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian dengan metodologi kuantitatif eksperimen dengan subjek siswi SMP sederajat yang menempuh pendidikan dengan sistem *Islamic boarding school*. Selain berbeda dalam metodologi dan subjek penelitian, penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti variabel penelitian yang diambil pun juga berbeda, dimana peneliti mengambil CBT sebagai variabel bebasnya.

Dari beberapa hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya penelitian yang digunakan peneliti lebih kepada upaya peningkatan determinasi diri siswi MTs, dimana siswi MTs yang menjadi sasaran adalah mereka yang masuk dalam sistem *boarding school*. Secara metode pula penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode eksperimen yang jelas berbeda dengan metode korelasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya.

G. Sistematika Pembahasan

Bab I berisi tentang latar belakang masalah, Rumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian, kajian pustaka serta sistematika pembahasan

Bab II berisi tentang, Landasan teori yang meliputi Determinasi diri yang berisi pengertian, aspek, faktor, ciri-ciri serta upaya peningkatan determinasi diri. Selanjutnya teori tentang bimbingan dan konseling meliputi pengertian bimbingan, pengertian konseling, tujuan bimbingan dan konseling, pandangan manusia oleh bimbingan dan konseling. Dan teori terakhir membahas tentang CBT, yang meliputi sejarah perkembangan, pengertian, konsep teori.

Bab III metodologi penelitian yang meliputi Jenis penelitian, variable penelitian, validitas dan reliabilitas, subjek penelitian alat pengumpul data, sumber data serta manipulasi eksperimen.

Bab IV meliputi hasil dan pembahasan, yaitu terdiri dari uji coba, pelaksanaan penelitian dari tahap pre test, bimbingan kelompok, konseling individu mulai dari asesment, sintesis, diagnosis, modifikasi perilaku dan modifikasi kognitive.

Bab V berisi kesimpulan dan juga saran bagi beberapa pihak yang terkait dengan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 16.00 dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga diketahui bahwa Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan determinasi diri siswi MTs. Nurul Ummah Yogyakarta.

Hal tersebut nampak dari nilai peningkatan dari Mean pada skore 4 kali pretest dengan Mean skore pada 4 kali posttest subjek kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji wilcoxon nilai mean dari skore pre test 1-4 dan mean dari skore posttest 1-4 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan nilai signifikansi 0,042. Berdasarkan nilai tersebut dapat diketahui bahwasanya nilai p (signifikansi) kurang dari 0,05 yang memenuhi rumus $0,42 < 0,05$ yang berarti signifikan. Sehingga dari hasil hitung tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan dan Konseling CBT efektif dalam meningkatkan determinasi diri siswi MTs Nurul Ummah Yogyakarta.

Dari analisis peningkatan subjek dalam aspek determinasi diri juga diketahui bahwa subjek meningkat pada semua aspek dengan masing-masing subjek mengalami peningkatan yang berbeda-beda. Subjek A meningkat pada aspek Identifikasi dimana subjek percaya kerja kerasnya akan dapat mencaai tujuannya yaitu membahagiakan orang tuanya. Sedangkan pada B pada aspek

eksternal dimana B semangat untuk berprestasi karena menghindari ejekan teman-temannya. Atau dengan kata lain, B ingin menjauhi ejekan teman-temannya karena B ingin membuktikan bahwa dia bisa berprestasi dengan baik. Pada C aspek yang meningkat adalah aspek integrasi dimana pencapaian prestasinya dilakukan karena C senang berada dalam kondisi kompetisi yang besar.

Pada subjek D, peningkatan nampak pada aspek Identifikasi. Hal ini nampak terlihat saat D mulai sadar bahwa pembelajaran akademik penting dalam mendukung tujuannya memiliki ilmu agama yang baik. Dari hasil wawancara juga jelas hal tersebut terjadi pada subjek. Sedangkan pada subjek E, terdapat peningkatan dalam aspek introjeksi, dimana subjek akan merasa bersalah jika selalu bertindak kasar pada teman-temannya. sehingga nampak determinasi dari E memang meningkat. Hal tersebut juga nampak dari hasil test yang meningkat.

Dari hasil uji statistik dan dari data pendukung yang berupa wawancara dan observasi dari pihak lain yang memang mengetahui keseharian subjek, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya bimbingan dan konseling CBT dapat meningkatkan determinasi siswi MTs. Nurul Ummah Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, maka beberapa saran perlu diperhatikan oleh beberapa pihak. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lokasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan peneliti selama kurang lebih 3 minggu, maka saran untuk MTs Nurul Ummah perlu untuk adanya ruangan konseling individu, agar beberapa siswa/i dapat merasakan kenyamanan dalam pelaksanaan konseling individu.

Selain itu pendampingan siswa/i juga harus dilaksanakan dalam asrama. Perlu sekiranya dalam 6 satu semester sekali diadakan pelatihan bimbingan dan konseling bagi pengurus dan pendamping asrama. Dengan begitu pendampingan siswa/i dapat dilakukan 24 jam termasuk dalam asrama. Keterbatasan waktu guru BK yang hanya mampu mendampingi siswa/i di sekolah dapat terbantu dengan adanya pendamping asrama yang dapat bertindak sebagai *co-counselor* yang mumpuni. Sehingga guru BK dapat memantau perkembangan siswa/i dalam asrama melalui pengurus dan pendamping asrama yang memang telah mendapatkan pelatihan sebagai *co-counselor*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dalam tema yang sama, dapat melakukan uji eksperimen ulang terkait penggunaan modul konseling ini pada subjek putra.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan pengembangan modul dengan penelitian yang lebih mendalam terkait Bimbingan dan Konseling CBT dan determinasi diri. Selain itu, berdasarkan kelemahan

yang peneliti sampaikan, bagi peneliti selanjutnya perlu sekiranya menyusun skala penelitian baru dengan mengkombinasikan teori teori besar determinasi diri sehingga skala yang dimiliki menjadi lebih kaya akan teori.



DAFTAR PUSTAKA

- A., Hallen, 2002. *Bimbingan dan Konseling, cet.1*, Jakarta: Ciputat Press.
- Abidin, Zaenal, dan Budiyono, Alief, 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Purwokerto: STAIN Press.
- Ackerman, Beth, 2006. *Learning Self-determination: Lessons from the Literature for Work with children and Youth with Emotional and Behavioral Disabilities*, Published online: 12 July 2006 Springer Science+Business Media, Inc. 2006, Child Youth Care Forum, DOI 10.1007/s10566-006-9020-0.
- Algozzine, Bob., et al. 2001., *Effects of Interventions to Promote Self-Determination for Individuals With Disabilities*, Review of Educational Research, Summer 2001, Vol. 71, No. 2, University of North Carolina at Charlotte.
- Berita Online www.kompas.com, diakses tanggal 5 November 2015, Pukul 08.30 WIB
- Berita Online www.tribun.com, diakses tanggal 2 November 2015, pukul 12.10 WIB
- Berita Online, www.kompas.com, diakses tanggal 5 November 2015, pukul 08.50 WIB
- Boeree, C. George, 2010. *Personality Theories; Melacak Kepribadian anda bersama Psikolog Dunia terj, cet IV*, Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Coralia, Farida, Yusuf, Umar, dan Yanuvianti, Milda, 2012. *Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Berbasis Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Proyeksi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Vol. 7 No. 1 April 2012.
- Deci, Edward L., Ryan, Richard M., et al., 1991. *Motivation and Education: The Self-Determination Perspective*, Educational Psychologist, 26 (3&4), 325-346, Copyright Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Desmita, 2014. *Psikolog Perkembangan Peserta Didik, cet. IV*. Bandung: Rosdakarya.
- Hurlock, Elizabeth B., 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi V, terj.*, Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 2013. *Patologi Sosial Jilid I, cet ke 13*, Depok: PT Raja Grafindo Persada

Kawabata, Yoshito. et al, 2011., *Symtoms of attention-Deficit/Hyperactivity disorder and Social and School Adjustment: The Moderating Roles of Age And Parenting*, Springer Sciences Business Media Journal Abnorm Child Psychology, DOI 10.1007/s10802-011-9556-9

KBBI, *Offline* ver. 1.1

Latipun, 2010. *Psikologi Ekperimen edisi 2 cet.IV*, Malang: UMM Press.

Latipun, 2006. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM press

Mamahit, Henny Christine, 2014. *Hubungan Antara Determinasi Diri dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswi SMA*, jurnal psiko-edukasi, oktober 2014 (90-100) Vol. 12 no. 2, 2014, ISSN: 1412-9310.

McKinney, Dani, Cotronea, Michael A., 2011. *using Self Determination Theory in Correctional Education Program Development*, The Journal of Correctional Educational Publish by Correctional Education Association, Vol. 62, No.3.

Nathan, Peter E., 2014. *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation and Self Determination Theory*, Edited by Marylene Gagne, New York: Oxford University Press.

Nota, Laura,. Wehmeyer, Micheal L., 2011. *A Multivariate Analysis Of the Self-Determination of Adolescents*, Journal Springer Science+Business Media B.V. J Happiness Stud 2011, DOI 10.1007/s10902-010-9191-0.

Padmomartono, Sumarjono, dan Sanoto, Herri, 2012. *Hubungan Anantara Kecerdasan Emosional, Kesiediaan Diri Berubah dan Determinasi Diri*, e- Jurnal Widya Sari Press, Vol. 14 No.02. Mei 2012.

Palmer, Stephen, 2011. *Konseling dan Psikoterapi, terj. cet.I*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, no. 111, tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Bagian pendahuluan Point “Menimbang”, hlm. 1.

Sciarra, Daniel T., 2004. *School Counseling: Foundations and Contemporary Issues*, Australia: Thomson Brooks/Cole.

Selvie, 2015. *Pengaruh Determinasi Diri Terhadap Prestasi Akademik Remaja Tuna Netra SLB-A Pembina Jakarta*, Tesis Universitas Bina Nusantara, tidak diterbitkan.

Sheldon, Kennon M., 1995. *Creativity and Self Determination in Personality*, Journal of Creativity Research, Lawrence Erlbaum Associates Vol.8 No. 1.

Soetjinningsih dan Ranuh, IG.N.Gde, 2013. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut, dan Nila, Desak P.E., 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta; Rineka Cipta.

Suprpto, Maria Helena, 2013. *I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi*, Jurnal Gema Aktualita Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan Surabaya, Vol.2, No.1, Juni 2013.

Sutoyo, Anwar, 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*, Semarang: Wdya Karya

Syah, Muhibbin. 2014. *Telaah Singkat Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tim Penyusun Undang-Undang, Undang-Undang Republik Indonesia No.2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I tentang Ketentuan Umum, Pasal 1.

Tim Penyusun Undang-Undang, Undang-Undang Republik Indonesia No.2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I tentang Ketentuan Umum, Pasal 3.

Tohirin, 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Sekolah Berbasis Integrasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Tohirin, 2013 *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi), cet. V*, Jakarta; PT Raja Grafindo.

Wehmeyer, Michael L., 2004. *Beyond Self-Determination: Causal Agency Theory*, Journal of Developmental and Physical Disabilities, Vol. 16, No.4, December 2004 DOI: 10.1007/s10882-004-0691-x.

Wehmeyer, Michael, Kelchner, Kathy, 1995. *The Arc's Self-Determination Scale-Adolescent Version*, Self Determination Assessment Project, (http://www.beachcenter.org/education_and_training/self-determination/default.aspx).

Wilding, Christie, dan Milne, Aileen, 2013. *Cognitive Behavior Therapy, terj.*, Jakarta: PT Indeks.

Lampiran 1. Modul Bimbingan dan Konseling CBT untuk Meningkatkan Determinasi Diri

MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)

**untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi
*Boarding School***



OLEH: NABELLA DANANIER, S.SOS.I

**PROGRAM PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM,
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
2016**

MODUL
BIMBINGAN DAN KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI
DIRI SISWA/ SISWI *BOARDING SCHOOL*

A. GAMBARAN UMUM

Perkembangan dunia pendidikan kini mulai maju pesat. Hal tersebut terlihat dari banyaknya bermunculan sekolah-sekolah yang mengusung kurikulum-kurikulum khusus sebagai identitas sekolahnya. Misalnya, sekolah dengan kurikulum berbasis pendidikan agama ataupun berbasiskan pendidikan nasional dengan mengusung konsep *boarding school* atau sekolah asrama.

Perkembangan ini, disambut baik oleh orang tua yang menginginkan anaknya mendapatkan pendidikan-pendidikan khusus tersebut, misalnya saja pendidikan pada ranah keagamaan. Dengan begitu, anak diharapkan mampu menghadapi kehidupan secara baik. Tak hanya itu, beberapa orang tua beralasan dengan menempatkan putra putrinya dalam sekolah berasrama, maka kehidupan masa mudanya bisa terselamatkan dari pergaulan yang semakin tidak baik. Mulai dari membolos, merokok, obat-obatan terlarang, hingga seks bebas.

Boarding school sendiri merupakan sekolah yang berkonsep keasramaan sehingga dalam pembelajarannya diharapkan mampu melatih kemandirian anak. Anak yang masuk dalam sekolah yang mengusung sistem *boarding school* akan dihadapkan dalam situasi perpisahan dengan keluarga dan lingkungan lamanya. Dengan begitu, secara tidak langsung anak akan terlatih hidup mandiri dan tidak banyak bergantung kepada orang tuanya. Selain itu, mereka juga akan dihadapkan pada situasi dimana dia harus menyesuaikan diri dengan teman-teman serta lingkungan barunya. Inilah masa terberat yang akan dihadapi oleh siswa maupun siswi *boarding school*.¹

Seiring dengan perjalanan masa penyesuaian ini, siswa maupun siswi juga akan mendapatkan beberapa permasalahan sosial jika mereka gagal berhubungan baik dengan lingkungan barunya. Masalah-masalah sosial yang sering muncul meliputi; kesulitan dalam persahabatan, kesulitan mencari teman, merasa terasing dalam aktivitas kelompok, kesulitan memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok, kesulitan

¹ Maslihah Sri, "Pengaruh Penyesuaian Sosial terhadap Kecerdasan Emosi Siswa *Boarding School*", *Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung*: 2011, hlm. 104.

mewujudkan hubungan yang harmonis dalam keluarga, dan kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang baru.²

Sekolah yang mengusung konsep *boarding school* ini, akan menghadapi masalah tersebut setiap tahunnya seiring dengan kehadiran siswa baru setingkat sekolah menengah pertama. Keadaan mereka yang belum cukup dewasa untuk hidup terpisah dengan orang tuanya, terkadang akan menjadi pemicu munculnya permasalahan sosial itu. Masa pubertas yang seyogyanya adalah masa kritis seorang anak, kini dilalui dengan tuntutan baru dan tanpa kehadiran orang tua.

Perubahan secara fisik dan psikologis akan mereka jalani seiring dengan tuntutannya dalam lingkungan baru. Tidak adanya kehadiran orang tua, membuat mereka kebingungan dalam bersikap dan bertindak. Penempatan siswa/ siswi dalam satu lingkungan baru dengan kakak kelasnya terkadang akan memberikan satu beban tersendiri bagi beberapa siswa/siswi.

Banyaknya perubahan pada masa pubertas, perbedaan kedewasaan, perbedaan sikap, umur dan pemikiran dalam satu asrama, maka permasalahan-permasalahan sosial ini tidak terhindari. Permasalahan-permasalahan sosial inilah yang membuat peran penyesuaian diri dalam sosial dianggap penting bagi siswi/ siswa *boarding school*.

Pada dasarnya penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hayat bagi manusia (*long life process*).³ Setiap manusia akan selalu melakukan penyesuaian diri terutama jika dihadapkan dengan lingkungan dan kondisi yang baru. Hal ini juga yang selalu dialami oleh siswa, ketika memasuki jenjang pendidikan baru. Tugas untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, terutama dengan teman sebaya, merupakan salah satu tugas perkembangan bagi remaja dalam lingkungan sekolah.⁴

Gagalnya penyesuaian diri kemudian menjadikan beberapa siswa memilih cara-cara yang tidak seharusnya diterapkan, untuk menarik perhatian lingkungan sosial. Cara-cara tersebut adalah seperti; berperilaku agresif yang cenderung melanggar norma yang ada di masyarakat, di sekolah maupun di rumah; seperti melakukan *bullying* baik verbal maupun non verbal, sering melanggar peraturan yang ada dalam kelompok sosial (misal di sekolah siswa/ siswi sering membolos, terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas), perilaku *delinquent* (perilaku yang melanggar hukum/ perilaku

² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Sekolah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 126-127.

³ Desmita, *Psikolog Perkembangan Peserta Didik, cet.IV* (Bandung: Rosdakarya, 2014), hlm. 192.

⁴ Muhibbin Syah, *Telaah Singkat Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), hlm.75.

kriminal), dan secara simbolik (tidak nampak secara nyata) memiliki sikap hidup, emosi serta motivasi untuk mengembangkan perilaku menyimpang, hanya dapat bersosial dengan teman geng nya saja, cenderung diam dan *terisolir* serta adanya tekanan emosi berupa kecemasan.⁵

Hal ini pula yang kemudian ditemukan penyusun, pada saat melakukan observasi di beberapa sekolah dengan konsep *boarding school* di wilayah Yogyakarta. Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Nurul Ummah Yogyakarta.

”beberapa anak yang kelas VIII sering melakukan bulliying secara verbal dengan mengejek temanny, hingga 1 anak yang menjadi korban ini terisolir, sehingga terlihat sering menyendiri dan jarang bergaul dengan teman-temannya di kelas”⁶

Berikutnya dari hasil survey lapangan dengan menggunakan sosiometri di SMP Ali Maksum Yogyakarta diketahui bahwasanya siswa kelas VII yang prestasi belajarnya rendah, cenderung mendapatkan posisi terisolir dari hasil ukur sosiometri dan sosiogram. Terdapat 19 dari 38 siswa putra yang terisolir dan 11 dari 30 siswi putri yang terisolir, dari data tersebut dapat dilihat penyebaran arah pilih hanya terpusat pada beberapa orang saja.⁷

Data hasil temuan, lapangan tersebut pada dasarnya menunjukkan dampak dari gagalnya penyesuaian diri oleh siswa. Penempatan individu pada posisi terisolir di lingkungan sosial menyebabkan anak berfikir bahwa dirinya tidak pantas diterima oleh teman sebayanya (*peer group*). Adanya penolakan secara sosial kemudian membuat siswa menjadi cemas jika dihadapkan dengan lingkungan yang tidak mampu dihadapinya. Sehingga jalan pintas yang kemudian diambil adalah melakukan tindakan diluar norma yang berlaku.

Keputusan untuk melakukan tindakan menyimpang, pada dasarnya berhubungan erat dengan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam penyesuaian diri yaitu determinasi diri (*self determination*). Determinasi diri yang dimaksud disini lebih kepada pengertian determinasi secara psikologis yang merupakan sebagai kapasitas seseorang untuk memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu

⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I, cet ke 13*, (Depok: PT Raja Grafindo persada, 2013), hlm. 15-

⁶ Wawancara dengan Rina Mulyani, S. Sos.I guru BK SMP Nurul Ummah, Yogyakarta, tanggal 3 Oktober 2015.

⁷ Hasil Survey Lapangan dengan penyebaran angket Sosiometri Teman Belajar & Teman Bermain untuk kelas VII di SMP Ali Maksum *Islamic Boarding School System* Yogyakarta, 3 Oktober 2015.

tindakan atau dikatakan kebulatan tekad seseorang atau ketetapan hati seseorang pada suatu tujuan yang hendak dicapainya.⁸

Selain itu Deci dan Ryan menyebutkan aplikasi teori determinasi pada bidang pendidikan, dikonsentrasikan untuk menarik minat siswa dalam belajar, mengenalkan nilai-nilai dari pendidikan, dan kepercayaan pada kapasitas diri dan sifat-sifat diri. Hasilnya akan dimanifestasikan menjadi motivasi intrinsik dan internalisasi nilai dan proses pengaturan diri (*self regulation*).⁹

Sehingga dapat diahami, bahwa keputusan siswa/siswi untuk melakukan tindakan menyimpang pada dasarnya berkaitan dengan determinasi dirinya, atau kapasitas dirinya dalam mengambil keputusan untuk mencapai tujuannya yaitu melakukan penyesuaian diri secara sosial. Pada dasarnya inti dari determinasi diri adalah kemampuan manusia untuk menuju kebebasan diri yang bertanggung jawab.¹⁰ Dengan kata lain individu pada dasarnya memiliki kemandirian serta kompetensi dalam kemandirianya menentukan pilihan yang kemudian dipertanggungjawabkan untuk menjalin relasi atau hubungan sosial.

Pengambilan keputusan untuk bertindak atau berperilaku dengan baik merupakan proses dari adanya kemampuan berpikir serta emosi yang menyertainya.¹¹ Perilaku yang menjadi keputusan akhir siswa untuk mencapai tujuannya tersebut, pada dasarnya berproses dari cara mereka mempersepsikan suatu peristiwa yang kemudian mempengaruhi pola pikir dan perasaan yang menyertainya, dan hasil dari itu adalah sebuah tindakan menyimpang untuk mencapai aktualisasi diri khususnya di sekolah.

Bagi beberapa siswa/siswi yang melalui cara-cara positif untuk mencapai keberhasilannya (memiliki determinasi tinggi) maka, secara kognitif siswa tersebut telah mampu mempersepsikan segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Pemikiran yang positif kemudian akan memunculkan perasaan yang positif pula dan hasil dari kesemuanya itu adalah perilaku-perilaku positif. Perilaku positif yang

⁸ Henny Christine Mamahit, *Hubungan Antara Determinasi Diri Dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Sma*, jurnal psiko-edukasi, oktober 2014 (90-100) Vol. 12 no. 2, 2014, ISSN: 1412-9310, hlm. 93.

⁹ Edward L. Deci, Robert J. Vallerand, LUG G. Pelletier, Richard M. Ryan, *Motivation and Education: The Self-Determination Perspective*, Educational Psychologist, 26(3 & 4), 325-346, Copyright © 1991, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

¹⁰ Beth Ackerman, *Learning Self-determination: Lessons from the Literature for Work with children and Youth with Emotional and Behavioral Disabilities*, Published online: 12 July 2006 Springer Science+Business Media, Inc. 2006, Child Youth Care Forum (2006) DOI 10.1007/s10566-006-9020-0, hlm 330.

¹¹ Daniel T Sciarra, *School Counseling; Foundations and Contemporary Issues*, (Australia: Thomson Brooks/cole, 2004), hlm. 115.

dipilihnya kemudian akan semakin memudahkan siswa tersebut untuk melakukan penyesuaian diri disekolah. Dan ini terbukti pula pada hasil survey sosiometri yang dilakukan penyusun di SMP Ali Maksum *Islamic Boarding School System*. Di mana bagi mereka yang populer dalam teman belajar akan menjadi terpopuler juga pada sosisogram teman bermain.¹²

Proses pembentukan perilaku di atas, menunjukkan adanya keterkaitan determinasi diri dengan terapi kognitif perilaku atau *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dimana titik tekan terapi ini adalah adanya modifikasi kognitif dan modifikasi perilaku.¹³ Determinasi diri dalam penyesuaian diri, pada dasarnya terkait dengan penggunaan kognitif dan penentuan sikap atau perilaku. Dimana keduanya juga menjadi prinsip dasar dari CBT. Sehingga dalam hal ini penyusun akan menggunakan CBT sebagai metode untuk meningkatkan determinasi diri siswa/siswi SMP Ali Maksum *Islamic Boarding School System*.

B. TUJUAN DAN MANFAAT INTERVENSI

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling / Konselor
Sebagai panduan dalam melakukan praktik intervensi dengan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa/ siswi yang memiliki determinasi diri yang rendah.
2. Bagi siswa dan siswi *boarding school*
 - a. Membantu siswa dan siswi yang menempuh pendidikan *boarding school* agar mampu mengenali dirinya secara lebih mendalam sebagai manusia yang diciptakan Allah dengan potensi dan kelemahan diri.
 - b. Membantu meningkatkan kemampuan siswa dan siswi yang menempuh pendidikan *boarding school* agar mampu untuk mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggungjawab.
 - c. Membantu siswa dan siswi yang menempuh pendidikan *boarding school* untuk menganalisis dan mengatasi hambatan-hambatan yang dapat mengurangi kemampuan konseli dalam meningkatkan determinasi dirinya.

¹² Hasil Survey Lapangan dengan penyebaran angket Sosiometri Teman Belajar & Teman Bermain untuk kelas VII di SMP Ali Maksum *Islamic Boarding School System* Yogyakarta, 3 Oktober 2015.

¹³ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Cet.I, ..., hlm. 106-107.

C. ASUMSI DASAR

Beberapa asumsi dasar yang melandasi intervensi bimbingan dan konseling CBT untuk meningkatkan determinasi siswa dan siswi *boarding school* di antaranya adalah:

1. Siswa dan siswi yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung tidak akan terpengaruh dengan hal-hal diluar dirinya. Sehingga siswa dan siswi akan secara independen memutuskan dan menentukan sikap yang baik untuk mendukung penyesuaian dirinya dilingkungan asrama.
2. Siswa dan siswi secara independen mampu memutuskan perilaku yang membawa kebaikan dalam hubungan bagi dirinya sendiri dan dengan orang lain akan melibatkan adanya *self determination*.

D. PRASYARAT PENGGUNA MODUL

Modul ini bisa diterapkan oleh seseorang dengan syarat :

1. Masiswa BK/ Psikologi, Guru BK, Konselor/ Psikolog, atau psikoterapi.
2. Memahami determinasi diri dan CBT
3. Memahami potensi manusia menurut Islam.

E. PENGATURAN RUANGAN

Ruangan yang digunakan untuk pelaksanaan terapi Kognitif Behaviour merupakan ruang yang **nyaman, memiliki penerangan/ pencahayaan yang cukup, serta memiliki sirkulasi udara yang baik.**

Ruangan disetting dengan menggunakan kursi dan meja dengan kondisi yang layak sebagai media terapi CBT. Ruangan dilengkapi dengan layar LCD dan speaker sebagai media pendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling CBT.

F. SASARAN

Sasaran dari modul adalah siswi dengan kriteria :

1. Siswa dan siswi SMP dengan sistem *Boarding School*.
2. Memiliki permasalahan terkait dengan determinasi diri didasarkan pada hasil pre-test dengan menggunakan Skala determinasi diri.

G. PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Penjelasan Bagi Peserta Didik :

Untuk mengoptimalkan pemanfaatan modul ini sebagai bahan konseling beberapa langkah berikut ini perlu menjadi perhatian para peserta pelatihan antara lain yaitu:

- a. Dalam modul ini siswa dan siswi menjadi sasaran, artinya siswa dan siswi akan mendapatkan berbagai macam treatment dengan menggunakan tehnik dalam CBT sehingga mampu meningkatkan determinasi diri.
- b. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling ini diharapkan siswa/ siswi aktif selama proses bimbingan dan konseling ini berjalan.
- c. Metode yang digunakan dalam treatment bimbingan adalah bimbingan kelompok; pada kegiatan ini siswa dan siswi berdiskusi tentang berbagai perilaku-perilaku yang menunjukkan determinasi diri yang rendah dan berkomitmen untuk merubahnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Metode yang digunakan dalam sesi konseling akan dilaksanakan dalam setting konseling individu. Langkah ni dipilih agar konselor dapat memilih teknik dalam CBT yang memang sesuai dengan kebutuhan konseli.

2. Bagi Guru :

- a. Baca modul ini dengan cermat.
- b. Pahami setiap materi dan tujuan daripada modul ini.
- c. Diharapkan setiap materi harus dituntaskan sebelum beranjak ke materi yang selanjutnya dalam modul ini
- d. Cobalah untuk mempraktekkan kegiatan bimbingan maupun teknik-teknik konseling CBT yang ada.

H. DESAIN PELAKSANAAN INTERVENSI

Pelaksanaan intervensi bagi siswa yang mengalami determinasi diri yang rendah dilakukan dalam setting bimbingan seara kelompok dan kemudian dilakukan konseling secara individual dengan tekik dan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*.

Adapun tahap awal dalam intervensi ini adalah tahap bimbingan yang dilakukan secara kelompok dengan metode *games* yang difungsikan untuk memberikan stimulus kepada konseli untuk mengoptimalkan fungsi kognitif yang disasarkan pada rasa bersyukur dan penyadaran diri bahwa persepsi itu berperan penting dalam menentukan keputusan serta perilaku yang muncul pada diri seseorang. Adapun gambara secara umum treatmen dalam bimbingan adalah sebagai berikut:

Siswa/siswi yang memiliki skor determinasi diri yang rendah, akan dikumpulkan dan kemudian akan mendapatkan bimbingan kelompok sebagai langkah awal sebelum masuk dalam tretatment konseling CBT. Bimbingan kelompok dalam hal ini

dimaksudkan untuk mencapai fungsi pemahaman, dimana konseli mendapatkan pemahaman terkait dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Bimbingan kali ini dilaksanakan dalam desain kelompok yang kemudian treatment nya diarahkan pada optimalisasi kognitive konseli, sebagai sarana bagi konselor untuk melakukan analisis terkait pemikirannya yang selama ini salah. Sehingga konselor secara tidak langsung juga dapat melihat bagaimana pemikiran yang selama ini ada pada konseli. Selain itu, bimbingan kelompok yang dilaksanakan juga dimaksudkan untuk membawa konseli kepada pemahaman bahwa setiap peristiwa yang kurang menguntungkan pada dasarnya terjadi atas kehendak Allah. Kondisi yang Allah berikan untuk setiap manusia di muka bumi ini baik dalam wujud potensi ataupun kelemahan merupakan hal yang perlu untuk dipahami oleh konseli, sehingga konseli dapat membentuk pikirannya menjadi lebih positif (*positive thinking*).

Adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut; Bimbingan dimulai dengan memberikan konseli kartu yang berisi tentang gambar beberapa orang yang kurang beruntung dan konseli diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang sudah di siapkan oleh penyusun dimana pertanyaan tersebut akan mengarahkan konseli untuk lebih berfikir tentang hal-hal positif pada peristiwa yang kurang menguntungkan. Treatment dalam bimbingan ini, dimaksudkan untuk mendukung pelaksanaan CBT. CBT sendiri pada dasarnya merupakan salah satu pendekatan dalam konseling dengan treatment utamanya adalah penggunaan fungsi kognitive secara optimal, sehingga treatment bimbingan yang dipilih oleh penyusun akan mampu mendukung pelaksanaan CBT.

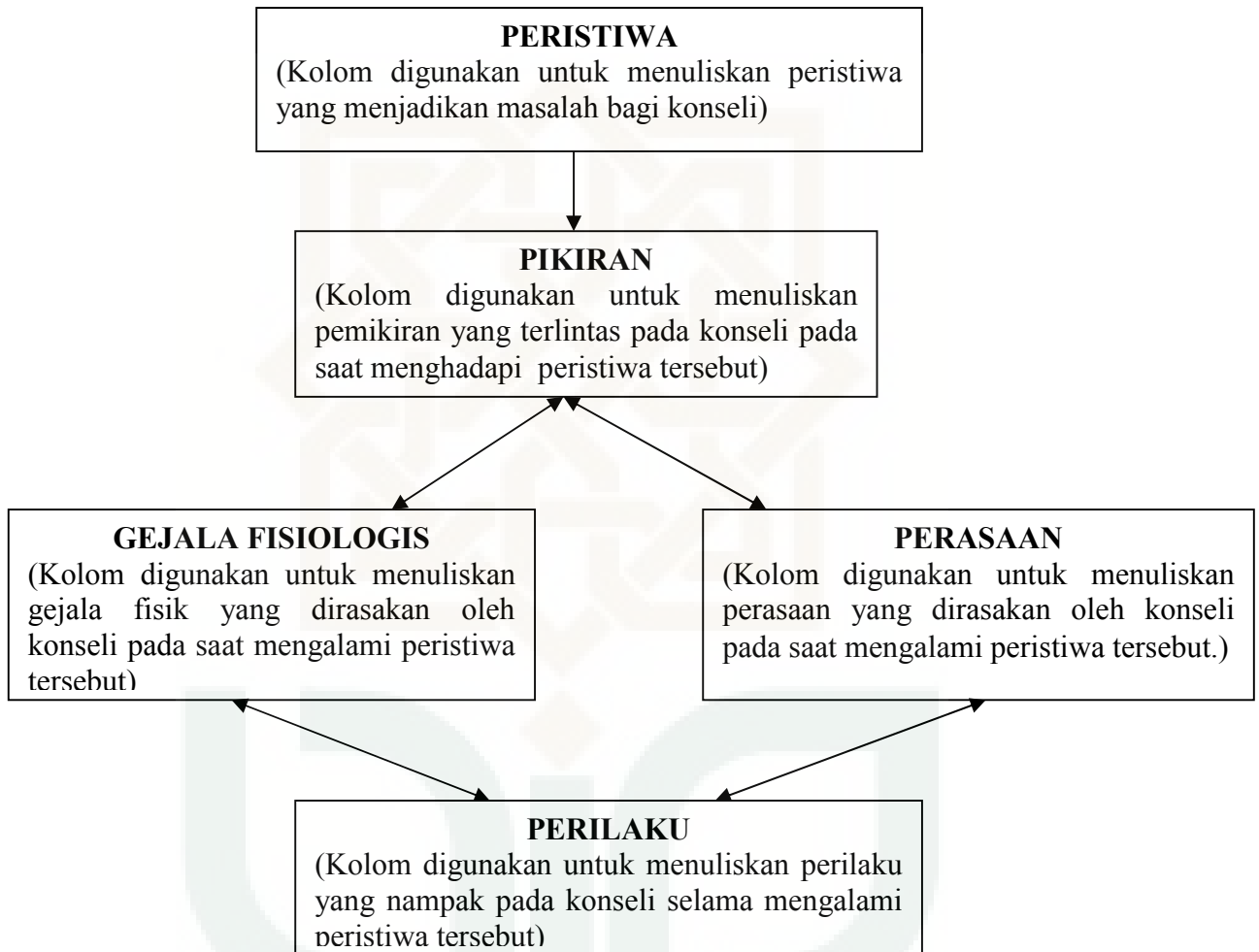
Adapun beberapa langkah konseling secara klinis yang kemudian dirumuskan oleh konselor dalam langkah konseling klinis dalam CBT adalah sebagai berikut:

1. Langkah Analisis

Pada langkah ini konselor melakukan pengumpulan data terkait dengan konseli yang akan menjalani sesi konseling. Pengumpulan data dilakukan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait dengan konseli, misal; guru BK, pendamping asrama, teman kelas maupun orang tua. Pengumpulan data pertama dilakukan dengan menyebarkan skala determinasi diri, yang kemudian menjadi acuan awal data siswa yang memiliki determinasi diri yang rendah.

2. Langkah Sintesis

Langkah sintesis dalam konseling merupakan langkah pemetaan permasalahan konseli yang telah dikumpulkan pada langkah analisis. Pemetaan masalah dalam hal langkah ini menggunakan rumus pemetaan dalam CBT dengan rumusan sebagai berikut:



3. Langkah Diagnosis

Langkah ini merupakan langkah dimana konselor mulai mengidentifikasi masalah konseli sesuai dengan peta masalah yang telah dirumuskan dalam tahap sintesis. Tahap ini merupakan kesimpulan yang dapat diambil konselor berdasarkan hasil analisis pikiran konseli terkait dengan peristiwa yang mengganggu dirinya. Analisis dilakukan dengan menganalisis hasil pikiran konseli yang kemudian dirumuskan dalam pola CBT yang disebut sebagai

Negative Automatics Thought atau NAT atau dalam beberapa istilah lain disebut dengan Pemikiran Otomatis Negative atau PON.

Adapun beberapa pola rumusan NAT adalah sebagai berikut: Bentuk-bentuk pikiran otomatis terbagi menjadi empat bagian: a) Situasi atau peristiwa aktivasi, b) Pikiran Otomatis Negative (PON), c) Konsekuensi perilaku dan emosi dan d) respon bantuan diri. Adapun beberapa bentuk pikiran otomatis yang negative menurut Beck adalah sebagai berikut:

a. Menyamaratakan hal-hal spesifik

Hal ini terjadi ketika sebuah peristiwa kecil atau sebuah bukti yang lemah atau minim untuk membuat suatu kesimpulan negative bagi dirinya. Dalam hal ini seseorang sering menggunakan kata-kata seperti; ‘selalu’, ‘tidak pernah’, ‘semuanya’, ‘selamanya’. Untuk *men-generalisasi*-kan hal-hal spesifik.

b. Membaca Pikiran

Terjadi ketika seseorang berada dalam level harga diri yang rendah, tanpa menunggu kata-kata orang lain seakan individu tersebut telah mengetahui isi pikiran orang lain tentang dirinya. Individu seolah-olah mengetahui perasaan orang lain tentang dirinya. Dengan kata lain individu memiliki asumsi respon negative tanpa informasi yang jelas.

c. Membesar-besarkan dan menyaring

Terjadi ketika seseorang hanya fokus pada hal-hal negative dalam dirinya dan kemudian menjadikannya melupakan apapun prestasinya yang sebelumnya sudah di capainya. Hal ini terjadi ketika kritik kecil dari seseorang menjadi acuan utama kelangsungan hidupnya tanpa memperdulikan apapun hal-hal baik yang pernah dicapainya. Sehingga selalu diliputi rasa khawatir dan was-was.

d. Pikiran 2 kutub

Pikiran dua kutub dapat dipahami sebagai pikiran “selamanya atau tidak sama sekali”. Pikiran ini didominasi hanya dua pilihan saja. Misalkan “saya tidak cantik berarti saya jelek”, “saya melakukan dengan sempurna atau saya gagal”. Pemikiran ini didominasi oleh dua kutub ekstrem pemikiran kita. Seperti pemikiran positif dan pemikiran negative yang ada dalam pemikiran kita.

e. **Pikiran Katastropik**

Dimana individu selalu mengharapkan bencana pada dirinya. Kapanpun masalah tersebut hadir maka individu tersebut akan terpikiran pertanyaan “bagaimana jika” dan memutuskan bahwa jika saja hal tersebut terjadi maka individu tersebut tidak akan mampu untuk menghadapinya.

f. **Personalisasi**

Individu yang memiliki masalah pemikiran negative personalisasi memandang bahwa semua orang akan mengatakan dan melakukan hal yang sama dengan diri individu tersebut.

g. **Menyalahkan**

Selalu memiliki pandangan bahwa dirinya dalah korban dari kecerobohan, dan kekejaman orang lain.

h. **Menyalahkan Diri Sendiri**

Pada kasus ini individu merasa bertanggung jawab atas penderitaan dan kebahagiaan orang-orang disekelilingnya.

i. **Pikiran yang kaku**

Seseorang memiliki pikiran ini akan cenderung lebih mudah tersinggung karena selalu merasa bahwa pemikirannya adalah benar, sehingga ketika orang lain tidak menyetujuinya maka individu tersebut akan secara terus menerus memaksa dan mencoba membuktikan bahwa opini dan tindakannya adalah benar.

Beberapa pemikiran negative diatas, diperlukan untuk menganalisis dan kemudian mengkategorikan pemikiran koseli yang ada dalam dirinya masuk dalam jenis kategori yang mana. Sehingga nantinya akan memudahkan konseli dalam menentukan teratmen yang tepat dalam pelaksanaan konseling.

4. Langkah Prognosis

Langkah pronosis dalam langkah konseling CBT ini adalah tahap penentuan langkah modifikasi baik kognitif maupun perilaku yang tepat bagi permasalahan yang ditemukan dalam tahap diganosis. Pada tahap ini, konselor telah memiliki data mengenai karakteristik pemikiran negative yang dimiliki oleh konseli.

5. Langkah Modifikasi Kognitif

Di dalam CBT treatment yang dipakai memuat modifikasi kognitive dan modifikasi perilaku. Adapun beberapa teknik untuk modifikasi kognitive dalam CBT adalah sebagai berikut:¹⁴

a. Pertanyaan Sokratik

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyadari pikiran negative nya dan memodifikasi keyakinan yang tidak bermanfaat. Untuk mengidentifikasi keyakinan negative klien diminta untuk memikirkan situasi dimana ia mengalami emosi negative yang kuat. Adapun beberapa contoh pertanyaan Sokratik adalah sebagai berikut:

- 1) Dari mana anda mendapatkan cara berpikir seperti ini?
- 2) Apakah ada bukti untuk keyakinan ini?
- 3) Adakah cara alternative untuk melihat situasi ini?
- 4) Apa efek dari berpikir seperti itu?
- 5) Apa keuntungan dan kerugian berpikir seperti ini?
- 6) Apakah anda terlalu cepat untuk mengambil kesimpulan?
- 7) Apakah hal-hal yang terjadi anda anggap secara pribadi hal-hal yang kecil atau bahkan tidak ada kaitannya dengan Anda?

Misalnya saja jika digunakan dalam sebuah kasus dimana terdapat konseli yang bermasalah dengan pemikirannya ketika menghadapi situasi yang tidak menguntungkan baginya. Sebagai contoh:

“Desi adalah seorang siswi SMA di wilayah perkotaan, pada suatu hari Desi mengalami sebuah musibah, beberapa file tugasnya yang hari ini harus dikumpulkan secara tidak sengaja rusak karena virus yang ada dalam komputer. Beberapa cara telah dicoba oleh Desi untuk mengembalikan file tugas yang telah hilang, namun seperti sia-sia, file tugas yang dicarinya sulit untuk ditemukan kembali. Pada akhirnya Desi memilih untuk tidak mengikuti pelajaran pada hari itu karena takut menerima konsekuensi dirinya akan dihukum oleh guru. Keputusan untuk membolos kemudian diketahui oleh kedua orang tuanya dan saat itu pula orang tuanya memarahinya, sehingga Desi merasa tersinggung dan kemudian memilih untuk diam di kamarnya tanpa melakukan aktifitas apapun termasuk untuk sholat. Desi merasa marah pada lingkungannya dan termasuk pada Tuhan dimana menurut Desi Tuhan pun tidak sayang dengannya, karena pada saat benar-benar diperlukan Tuhan tidak menolongnya. Pemikiran tersebut yang kemudian membuat Desi memutuskan untuk meninggalkan ibadahnya pada hari itu.”

¹⁴ Stephen Palmer, *Konselig dan Psikoterapi*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2011), hlm.

Analisis pemikiran Desi kemudian dapat dikaitkan bahwa pemikirannya hanyalah pemikiran *unrealistic* yang masuk dalam pemikiran otomatis *negative*. Sehingga jika dimasukkan dalam tahap sokratik maka Desi akan mendapatkan beberapa pertanyaan seperti “dari mana anda (Desi) mendapatkan pemikiran yang seperti itu?”, dalam praktiknya nantinya konseli akan menjawab pertanyaan yang kemudian konselor memberikan pertanyaannya lainnya sehingga Desi akan menemukan bahwa pemikiran yang dibangunnya itu salah.

b. Distraksi

Merupakan salah satu dari metode klasik yang ditawarkan oleh Mary Cover Jones untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut dengan mendekati atau menegosiasikan objek penimbul rasa takut pada objek yang disukai.¹⁵ Misalnya konseli diajak untuk mengingat kapan terakhir kalinya pergi berlibur, konseli diajak kembali mengingat kebahagiaan yang dirasakannya.

Misalnya saja konseli yang sedang gelisah oleh konselor disarankan untuk berwudhlu dan kemudian berdoa atas segala limpahan kebahagiaan yang pernah diberikan Allah kepada konseli, sebagai wujud rasa syukur dengan mengingat kembali kejadian yang membahagiakan yang pernah di lewati oleh konseli dan kemudian mengajaknya untuk mensyukuri dan mengingat kejadian yang menyenangkan tersebut.

c. Metode Standart Ganda

Konseli diminta untuk memperlakukan dirinya seperti dia memperlakukan temannya. Dengan harapan agar konseli tidak bersikap keras terhadap dirinya sendiri. Beberapa orang biasanya akan cenderung lebih menyalahkan diri kita sendiri dibanding menyalahkan orang lain. Misalnya dalam sebuah kasus seorang siswa misal A mampu untuk membantu temannya dalam mengerjakan tugas sekolah, namun ketika ujian dalam mata pelajaran yang sama A mendapatkan nilai di bawah temannya yang pernah dibantunya dalam mengerjakan tugas. Situasi ini kemudian membuat A merasa bahwa dirinya

¹⁵ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta; PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 92.

tidak mampu sehingga dia merasa kemampuannya jauh di bawah teman yang di bantu sebelumnya.

Dari sini konselor harus mampu membuka kondisi konseli yang sebenarnya bahwa pada dasarnya dirinya mampu, karena tidak mungkin teman A akan bertanya kepada A jika A tidak dianggap mampu oleh teman-temannya. Konselor perlu membawa konseli dalam keadaan ini melalui metode standart ganda.

d. Keuntungan dan Kerugian

Konselor meminta konseli untuk membuat daftar keuntungan dan kerugian bagi dirinya jika tetap mempertahankan pemikirannya yang salah. Teknik ini akan lebih mudah dilakukan dengan metode menulis sehingga diperlukan *blanksheet* untuk melaksanakan teknik ini.

Misalnya jika diterapkan dalam sebuah kasus dimana konseli adalah seorang yang merasa dirinya itu bodoh karena 1 nilai B yang didapatnya di semester 3. Nilai B yang didapatnya dapat menutupi 5 nilai A pada mata kuliah lain di semester ini. Sehingga pada saat menjalai kuliah di semester 4 dia merasa tidak mampu lagi untuk mencapai nilai A. Jika teknik ini digunakan dalam kasus ini, maka konseli (mahasiswa) perlu untuk diarahkan untuk kembali mendaftar apa keuntungan dan kerugiannya memiliki pemikiran seperti itu.

e. Menangani Pemikiran Emosional

Konseli didorong untuk mencampuradukkan perasaan dengan fakta. Dalam hal ini konselor perlu secara aktif mendorong konseli untuk melihat fakta yang ada, yang kemudian dikembalikan dalam pemikirannya yang selama ini diyakininya.

Misalnya seseorang yang sangat takut untuk berbicara di depan kelas karena pemikirannya bahwa setiap orang yang memandangnya pasti mencemooh dia. Penerapan tehnik ini kemudian diperlukan, untuk meyakinkan konseli secara jelas melalui kenyataan yang ada bahwa tak ada satu orang pun yang mencemoohnya dan menjelekkannya. Konselor juga perlu mempertegas kembali bahwa pemikiran konseli adalah salah.

f. Menguji validitas pikiran otomatis

Setelah konseli memiliki pemikiran otomatis yang positif, maka konseli diminta untuk melakukan uji validitas dengan melakukan eksperimen perilaku. Misalnya saja dalam kasus seseorang yang cemas bila harus berbicara di depan umum kemudian dilakukan uji validitas terkait dengan perasaan cemasnya tersebut. Sehingga pada hal ini konselor perlu untuk mempertanyakan perasaan tersebut muncul dengan alasan apa. Sehingga konseli dapat menemukan bahwa kecemasannya itu adalah buah dari pikirannya saja. Sebab kecemasan yang dialami konseli tidak ditemukan buktinya secara jelas

g. Memperoleh skema negative yang mendasarinya

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi skema dan asumsi yang mendasar dari diri konseli. Dimana skema yang dibuat akan berfokus pada makna personal suatu peristiwa

h. Skema Modifikasi

Menurut Padesky dan Greenberger proses dari skema modifikasi adalah sebagai berikut:

- 1) Menuliskan keyakinan dan kemudian dibawahnya dituliskan bahwa keyakinannya tidak seratus persen benar.
- 2) Menuliskan keyakinan baru yang lebih realistis yang dibawahnya mencatat pengalaman yang mendukung keyakinan ini.
- 3) Menilai kepercayaan diri pada keyakinan baru secara reguler

6. Langkah Modifikasi Perilaku

Adapun beberapa teknik untuk modifikasi kognitive dalam CBT adalah sebagai berikut.¹⁶

Sedangkan untuk tehnik modifikasi perilaku adalah sebagai berikut:

a. Relaksasi

Merupakan salah satu teknik distraksi kognitif yang membantu merelaksasi tubuh dan pikiran. Dalam teknik relaksasi dapat digunakan alunan musik ataupun

¹⁶ Stephen Palmer, *Konselig dan Psikoterapi*, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2011), hlm.

audiovisual yang dapat membantu konseli merasakan tenang dan relaks dalam kondisinya yang sedang terbebani oleh masalah yang ada dalam dirinya.

b. Pemaparan bertahap

Teknik ini bisa digunakan untuk membantu konseli menghadapi ketakutannya, setahap demi setahap dimulai dengan tahap yang paling ringan hingga naik pada tahap yang lebih tinggi. Misal saja ketika seseorang sedang mengalami kecemasan yang sangat berlebih jika menghadapi situasi yang terlalu penuh dengan orang. Maka konselor akan sedikit demi sedikit mengarahkan konseli untuk menghadapi situasi yang tidak disukainya secara bertahap. Misal saja mulai dari memperlihatkan foto sekumpulan orang hingga konseli berani berada dalam keramaian itu sendiri.

Konteks tahapan yang digunakan dalam teknik ini akan disesuaikan dengan kebutuhan konseli pada masalah yang sedang dihadapinya.

c. Menjadwalkan aktivitas

Konselor membantu konseli untuk membuat jadwal kegiatan untuk perubahan tingkah lakunya dengan pemikiran yang baru. Sehingga konseli akan lebih konsisten dalam perubahannya. Konselor secara bersamaan menyusun jadwal perilaku yang perlu dirubahnya selama beberapa hari. Hal ini dimaksudkan agar konseli lebih konsisten dalam melakukan perubahan perilaku pada dirinya.

d. Eksperimen perilaku

Eksperimen ini digunakan untuk menguji keyakinannya yang baru dengan tujuan untuk mengurangi kecemasannya. Misalnya saja konseli selalu berpikiran negative ketika akan memasuki lingkungan baru sehingga dia akan sulit menemukan teman baru bagi dirinya. Pada tahap ini konselor kemudian menemani konseli dalam menghadapi permasalahannya tersebut. Konseli diminta 1 kali saja melakukan hal yang dikawatirkan tersebut. Misal dalam kasus diatas, maka konseli diminta untuk 1 kali saja mulai berkenalan dengan temannya. Kemudian konseli diminta untuk melihat secara jelas bahwa kemasanannya selama ini hanyalah pemikirannya saja, bukan faktor dari orang lain.

7. Langkah Tindak Lanjut.

Tahap ini merupakan satu langkah penentuan efektif atau tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilaksanakan. Konselor pada tahap ini perlu untuk

membantu konseli untuk menyusun program kegiatan yang dikehendaki untuk memecahkan masalah-masalah lain yang berkaitan dengan masalahnya semula.

I. MEKANISME PENILAIAN DAN INDIKATOR KEBERHASILAN

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling CBT diperlukan penilaian untuk mengetahui serta untuk mengukur keberhasilan setiap tahap intervensi dalam bimbingan dan konseling CBT. Penilaian dalam Bimbingan dan Konseling CBT meliputi penilaian proses dan penilaian hasil, dimana masing-masing-masing penilaian tersebut memiliki tujuan masing-masing.

Penilaian proses dilaksanakan selama intervensi bimbingan dan konseling CBT berlangsung. Penilaian ini dilakukan dengan cara mengamati dan menganalisis secara seksama tahap per tahap proses pelaksanaan intervensi. Tujuan dilaksanakannya penilaian proses adalah untuk mengukur keberhasilan dalam semua tahap dalam konseling. Dimana penilaian terhadap proses konseling di fokuskan pada keterlaksanaan sesi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah di tetapkan.

Sedangkan penilaian hasil bimbingan dan konseling CBT mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan dan konseling CBT untuk meningkatkan determinasi diri siswa/i. Indikator keberhasilan dari teratmen ini adalah dengan melihat peningkatan skore antara sebelum diberikan treatemen (*pre-test*) dengan setelah diberikan teratment (*Post-Test*). Jika skore *post-test* meningkat dibandingkan dengan skore *pre-test* maka teratment yang di berikan terbukti mampu meningkatkan determinasi diri siswa/i. Sedangkan untuk indikator keberhasilan tiap sesi dalam konseling di tentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu dalam setaip sesinya.

Lampiran 2. Skala Determinasi Diri Tryout.

SKALA PENELITIAN TESIS

(try out)



OLEH : Nabella Dananier, S.Sos.I

**KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2016**

SKALA PENELITIAN

Ditengah kesibukan anda dalam beraktivitas, perkenankan saya memohon kesediaan anda untuk meluangkan waktu mengisi angket ini. Angket ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, oleh karena itu jawaban dari Anda sekalian sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Angket ini tidak ada keterkaitan dengan study anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan anda saat ini. Identitas anda akan dirahasiakan.

Data responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :
NO Absen :
Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda cheklist (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan saudara saat ini.

Keterangan :

SS : **Sangat Sesuai**, jika pernyataan yang ada benar-benar sangat sesuai dengan diri Anda

S : **Sesuai**, jika pernyataan yang ada cukup sesuai dengan diri Anda

TS : **Tidak Sesuai**, jika pernyataan yang ada tidak sesuai dengan diri Anda

STS : **Sangat Tidak Sesuai**, jika pernyataan yang ada benar-benar tidak sesuai dengan diri Anda.

Jawaban yang ada berikan pada angket ini tidak memiliki jawaban salah atau benar. Sehingga diharapkan untuk mengisi angket sesuai dengan keadaan diri Anda.

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika mencapai sesuatu, saya sering merasa itu bukan saya yang melakukannya	SS	S	TS	STS
2.	Saya tidak akan belajar kalau tidak diperintah terlebih dahulu	SS	S	TS	STS
3.	Terkadang dalam melakukan suatu hal, itu bukan saya yang memilih untuk melakukannya	SS	S	TS	STS
4.	Sering kali dalam melakukan sesuatu itu bukan hal-hal yang saya pilih	SS	S	TS	STS
5.	Jika bukan takut karena hukuman, saya tidak akan mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
6.	Saya tidak akan mengerjakan tugas jika tidak mendapatkan hadiah	SS	S	TS	STS
7.	Saya tidak akan belajar setiap hari	SS	S	TS	STS
8.	Sering kali saya tidak sadar terhadap pilihan yang saya ambil	SS	S	TS	STS
9.	Kalau bukan karena orang tua, saya tidak akan mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
10.	Sekuat apapun saya berusaha, saya tidak akan menjadi yang terbaik	SS	S	TS	STS
11.	Saya kurang berminat dalam belajar	SS	S	TS	STS
12.	Saya merasa bersalah jika tidak mengerjakan tugas karena itu wajib untuk dikerjakan	SS	S	TS	STS
13.	Saya kurang dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain	SS	S	TS	STS
14.	Saya melakukan apa yang harus dilakukan, tetapi saya tidak merasa itu benar-benar pilihan yang tepat	SS	S	TS	STS

15.	Saya tidak suka melakukan tugas karena ada perasaan wajib dan terpaksa di dalam diri	SS	S	TS	STS
16.	Dalam melakukan sesuatu sering kali itu bukan pilihan saya	SS	S	TS	STS
17.	Selain tidak ada tujuan, saya juga tidak tau untuk apa saya belajar	SS	S	TS	STS
18.	Saya tidak akan belajar kalau tidak ada ujian	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak mempunyai tujuan dalam setiap pilihan	SS	S	TS	STS
20.	Belajar bukan yang penting buat saya sendiri, tetapi buat orang tua saya juga	SS	S	TS	STS
21.	Belajar itu merupakan hal yang penting buat saya	SS	S	TS	STS
22.	Saya berusaha untuk menjadi yang terbaik	SS	S	TS	STS
23.	Saya akan belajar setiap hari, karena saya senang melakukannya	SS	S	TS	STS
24.	Saya belajar atas kemauan diri sendiri dan saya bebas memilihnya	SS	S	TS	STS
25.	Saya senang mengerjakan tugas kapan pun itu	SS	S	TS	STS
26.	Saya mengerjakan tugas untuk menyenangkan diri sendiri dan juga orang lain	SS	S	TS	STS
27.	Saya mempunyai niat yang besar belajar setiap saat	SS	S	TS	STS
28.	Dalam mengerjakan tugas itu keputusan yang ambil sendiri	SS	S	TS	STS
29.	Saya mengerjakan tugas karena itu pilihan saya	SS	S	TS	STS
30.	Saya memiliki tujuan atas setiap pilihan	SS	S	TS	STS
31.	Dalam belajar Saya selalu memiliki tujuan yang ingin di capai	SS	S	TS	STS
32.	Saya bebas memilih untuk melakuka apa yag harus dilakukan dengan sendiri	SS	S	TS	STS
33.	Saya memilih hal-hal yang menarik untuk dilakukan	SS	S	TS	STS
34.	Ketika mencapa sesuatu, saya selalu merasa ini saya	SS	S	TS	STS

	yang ,melakukannya				
35.	Saya mempunyai minat yang kuat dalam belajar	SS	S	TS	STS
36.	Saya melakukan apa yang harus dilakukan	SS	S	TS	STS
37.	Saya merasa cukup bebas untuk melakukan apapun yang saya pilih	SS	S	TS	STS
38.	Dalam melakukan apapun, saya bebas untuk memutuskan dan melakukannya	SS	S	TS	STS
39.	Saya mengerjakan tugas karena saya mempunyai tujuan yang ingin saya capai	SS	S	TS	STS
40.	Saya membuat pilihan dan memilih hal-hal untuk dilakukan dengan sendiri	SS	S	TS	STS
41.	Saya sadar terhadap setiap pilihan yang diambil	SS	S	TS	STS
42.	Saya memiliki hubungan yang baik dengan orang lain	SS	S	TS	STS
43.	Saya hanya menjalin pertemanan dengan teman-teman yang pintar di Sekolah.	SS	S	TS	STS
44.	Saya selalu membuat hubungan baik dengan mereka yang mau membantu saya	SS	S	TS	STS
45.	Saya hanya menyukai guru yang selalu memuji saya.	SS	S	TS	STS
46.	Saya dekat dengan semua teman baik di asrama maupun di Sekolah.	SS	S	TS	STS
47.	Saya sulit untuk membangun hubungan baru dengan beberapa teman saya	SS	S	TS	STS
48.	Menjalinkan hubungan baik dengan semua orang baik di Sekolah maupun di Asrama adalah penting	SS	S	TS	STS
49.	Berteman dengan semua teman sekolah, adalah hal selalu saya inginkan.	SS	S	TS	STS
50.	Saya memiliki hubungan pertemanan yang menyenangkan dengan teman-teman di sekolah	SS	S	TS	STS
51.	Saya menyukai semua teman-teman saya, baik di sekolah maupun di asrama.	SS	S	TS	STS

SKALA PENELITIAN TESIS

(valid)



OLEH : Nabella Dananier, S.Sos.I

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2016

SKALA PENELITIAN

Ditengah kesibukan anda dalam beraktivitas, perkenankan saya memohon kesediaan anda untuk meluangkan waktu mengisi angket ini. Angket ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, oleh karena itu jawaban dari Anda sekalian sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Angket ini tidak ada keterkaitan dengan study anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan anda saat ini. Identitas anda akan dirahasiakan.

Data responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :
NO Absen :
Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda cheklist (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan saudara saat ini.

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai, jika pernyataan yang ada benar-benar sangat sesuai dengan diri Anda

S : Sesuai, jika pernyataan yang ada cukup sesuai dengan diri Anda

TS :Tidak Sesuai, jika pernyataan yang ada tidak sesuai dengan diri Anda

STS :Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan yang ada benar-benar tidak sesuai dengan diri Anda.


Jawaban yang ada berikan pada angket ini tidak memiliki jawaban salah atau benar. Sehingga diharapkan untuk mengisi angket sesuai dengan keadaan diri Anda.

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika mencapai sesuatu, saya sering merasa itu bukan saya yang melakukannya	SS	S	TS	STS
2	Kalau bukan karena orang tua, saya tidak akan mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
3	Saya kurang berminat dalam belajar	SS	S	TS	STS
4	Saya kurang dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain	SS	S	TS	STS
5	Saya tidak suka melakukan tugas karena ada perasaan wajib dan terpaksa di dalam diri	SS	S	TS	STS
6	Selain tidak ada tujuan, saya juga tidak tau untuk apa saya belajar	SS	S	TS	STS
7	Saya tidak mempunyai tujuan dalam setiap pilihan	SS	S	TS	STS
8	Belajar bukan yang penting buat saya sendiri, tetapi buat orang tua saya juga	SS	S	TS	STS
9	Belajar itu merupakan hal yang penting buat saya	SS	S	TS	STS
10	Saya berusaha untuk menjadi yang terbaik	SS	S	TS	STS
11	Saya akan belajar setiap hari, karena saya senang melakukannya	SS	S	TS	STS
12	Saya belajar atas kemauan diri sendiri dan saya bebas memilihnya	SS	S	TS	STS
13	Saya mengerjakan tugas untuk menyenangkan diri sendiri dan juga orang lain	SS	S	TS	STS
14	Saya mempunyai niat yang besar belajar setiap saat	SS	S	TS	STS
15	Dalam mengerjakan tugas itu keputusan yang ambil sendiri	SS	S	TS	STS
16	Saya mengerjakan tugas karena itu pilihan saya	SS	S	TS	STS
17	Saya memiliki tujuan atas setiap pilihan	SS	S	TS	STS
18	Dalam belajar Saya selalu memiliki tujuan yang ingin di capai	SS	S	TS	STS
19	Saya memilih hal-hal yang menarik untuk dilakukan	SS	S	TS	STS
20	Saya mempunyai minat yang kuat dalam belajar	SS	S	TS	STS
21	Saya melakukan apa yang harus dilakukan	SS	S	TS	STS

22	Dalam melakukan apapun, saya bebas untuk memutuskan dan melakukannya	SS	S	TS	STS
23	Saya mengerjakan tugas karena saya mempunyai tujuan yang ingin saya capai	SS	S	TS	STS
24	Saya membuat pilihan dan memilih hal-hal untuk dilakukan dengan sendiri	SS	S	TS	STS
25	Saya sadar terhadap setiap pilihan yang diambil	SS	S	TS	STS
26	Saya memiliki hubungan yang baik dengan orang lain	SS	S	TS	STS
27	Saya hanya menjalin pertemanan dengan teman-teman yang pintar di Sekolah.	SS	S	TS	STS
28	Saya hanya menyukai guru yang selalu memuji saya.	SS	S	TS	STS
29	Saya dekat dengan semua teman baik di asrama maupun di Sekolah.	SS	S	TS	STS
30	Saya sulit untuk membangun hubungan baru dengan beberapa teman saya	SS	S	TS	STS
31	Menjalin hubungan baik dengan semua orang baik di Sekolah maupun di Asrama adalah penting	SS	S	TS	STS
32	Berteman dengan semua teman sekolah, adalah hal selalu saya inginkan.	SS	S	TS	STS
33	Saya memiliki hubungan pertemanan yang menyenangkan dengan teman-teman di sekolah	SS	S	TS	STS
34	Saya menyukai semua teman-teman saya, baik di sekolah maupun di asrama.	SS	S	TS	STS
35	Karena besok ujian, saya harus belajar hingga larut malam	SS	S	TS	STS
36	Saya menyukai satu mata pelajaran karena guru pengajarnya mengenal saya dengan baik	SS	S	TS	STS
37	Saya akan mendekati teman yang sering membantu saya	SS	S	TS	STS
38	Orang tua saya selalu mengambil keputusan dalam pilihan-pilihan di hidup saya	SS	S	TS	STS

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala Determinasi Diri Try Out I

No item	Hasil Hitung Pearson Correlation	Jumlah Subjek
1	0,322	33
2	0,255	33
3	0,151	33
4	0,050	33
5	0,046	33
6	0,196	33
7	0,021	33
8	0,141	33
9	0,536	33
10	0,209	33
11	0,489	33
12	-0,207	33
13	0,428	33
14	0,114	33
15	0,597	33
16	0,190	33
17	0,349	33
18	0,011	33
19	0,441	33
20	0,259	33
21	0,547	33
22	0,416	33
23	0,390	33
24	0,508	33
25	0,255	33
26	0,353	33
27	0,557	33
28	0,635	33
29	0,567	33
30	0,546	33
31	0,383	33
32	0,252	33
33	0,460	33
34	0,129	33
35	0,470	33
36	0,566	33
37	0,139	33
38	0,309	33
39	0,589	33
40	0,497	33
41	0,419	33

 = Item Gugur

Batas minimal adalah 0,3

42	0,354	33
43	0,314	33
44	0,276	33
45	0,441	33
46	0,603	33
47	0,487	33
48	0,359	33
49	0,589	33
50	0,560	33
51	0,506	33



Lampiran 5. Hasil Hitung Uji Reliabilitas Skala Determinasi Diri Tryout.

Reliability Statistics

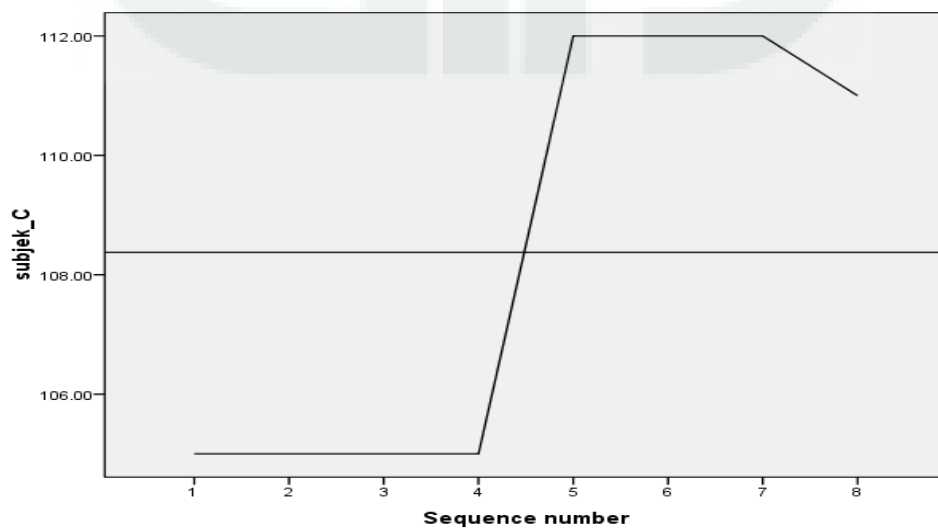
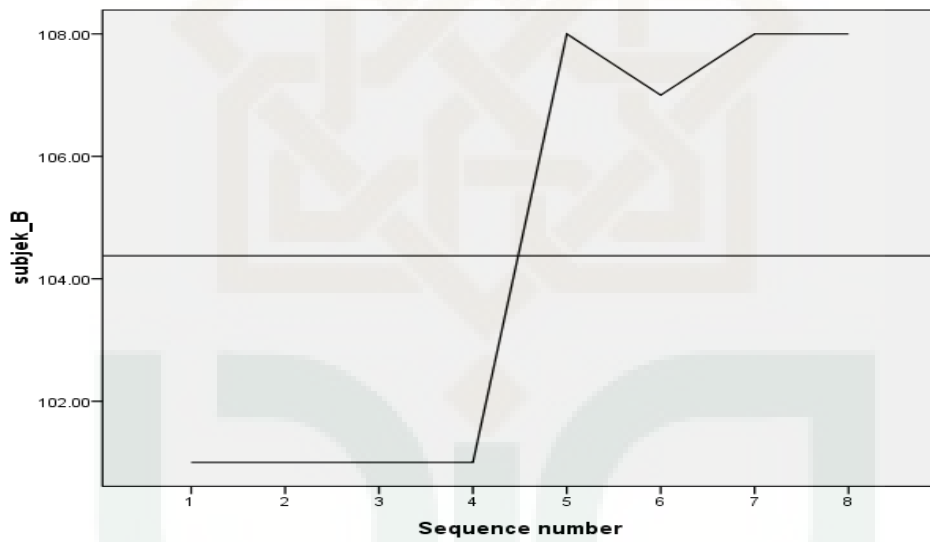
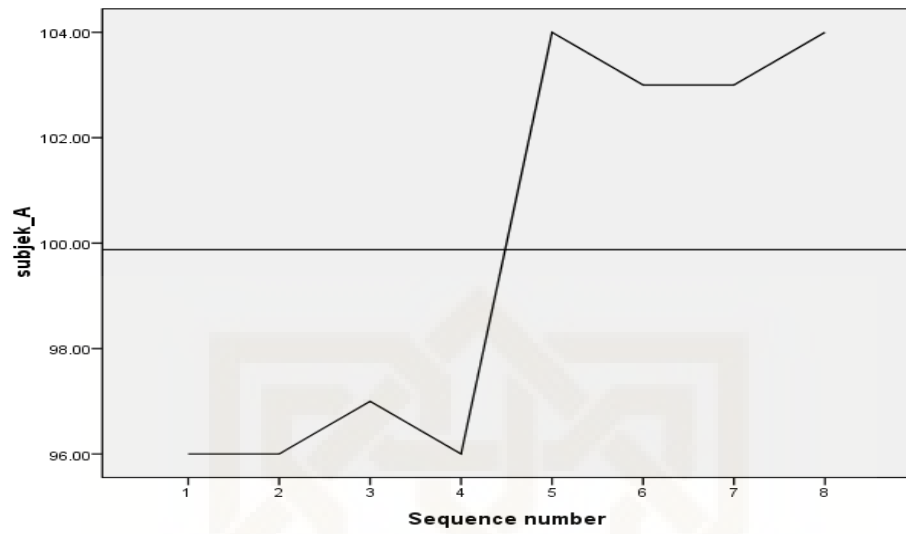
Cronbach's Alpha	N of Items
.722	52

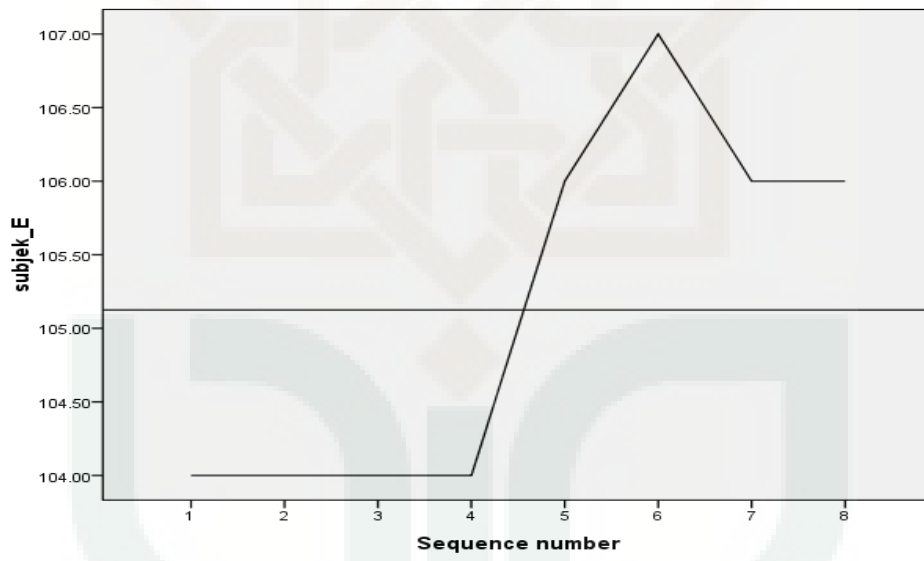
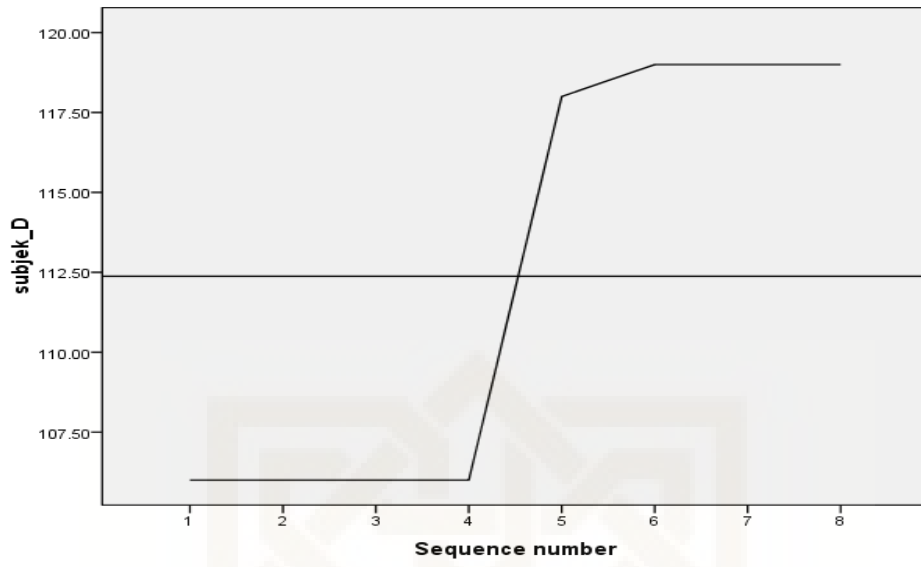
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	310.52	539.320	.298	.718
VAR00002	310.30	542.155	.234	.719
VAR00003	310.73	544.892	.129	.721
VAR00004	310.45	547.068	.021	.722
VAR00005	310.36	547.239	.019	.722
VAR00006	309.82	543.341	.173	.720
VAR00007	309.97	547.968	-.004	.722
VAR00008	310.94	543.684	.108	.721
VAR00009	309.91	531.148	.514	.713
VAR00010	310.03	540.780	.174	.719
VAR00011	310.03	530.718	.462	.713
VAR00012	311.24	556.689	-.239	.728
VAR00013	310.79	532.172	.399	.714
VAR00014	310.97	545.655	.092	.721
VAR00015	310.39	528.059	.576	.712
VAR00016	310.61	542.871	.163	.720
VAR00017	309.85	536.508	.320	.717
VAR00018	310.15	548.883	-.037	.723
VAR00019	310.00	534.750	.417	.715
VAR00020	310.36	536.051	.215	.718
VAR00021	309.55	536.818	.534	.716
VAR00022	309.48	539.008	.398	.717
VAR00023	310.18	537.091	.367	.717
VAR00024	310.00	533.688	.488	.715

VAR00025	310.36	540.551	.228	.719
VAR00026	310.42	535.689	.323	.716
VAR00027	310.15	529.445	.535	.712
VAR00028	310.39	529.309	.618	.712
VAR00029	310.12	536.672	.554	.716
VAR00030	309.91	533.148	.528	.714
VAR00031	309.73	536.705	.358	.716
VAR00032	310.06	541.496	.227	.719
VAR00033	309.97	534.905	.438	.715
VAR00034	310.48	543.758	.093	.721
VAR00035	310.15	531.633	.443	.714
VAR00036	309.91	533.960	.550	.715
VAR00037	310.97	544.218	.110	.721
VAR00038	310.61	539.934	.286	.718
VAR00039	309.73	534.517	.574	.715
VAR00040	310.33	532.292	.474	.714
VAR00041	310.12	537.422	.399	.717
VAR00042	310.18	537.403	.329	.717
VAR00043	309.97	536.468	.281	.717
VAR00044	310.97	537.968	.242	.718
VAR00045	309.79	537.985	.423	.717
VAR00046	309.91	530.210	.584	.713
VAR00047	310.52	531.633	.462	.714
VAR00048	309.61	538.559	.336	.717
VAR00049	309.73	532.955	.573	.714
VAR00050	309.88	532.610	.541	.714
VAR00051	309.67	535.354	.488	.715
jumlah	156.64	137.051	1.000	.848

Lampiran 6. Hasil output konsistensi data pretest dan posttest per - subjek





Lampiran 7. Tabel Rata-Rata Nilai 4 Pretest

Tabel Rata-Rata Pretest

Statistics

	A	B	C	D	E
N Valid	4	4	4	4	4
Missing	0	0	0	0	0
Mean	96.2500	1.0100E2	1.0500E2	1.0600E2	1.0400E2
Median	96.0000	1.0100E2	1.0500E2	1.0600E2	1.0400E2
Sum	385.00	404.00	420.00	424.00	416.00

Lampiran 8. Tabel Rata-Rata Nilai 4 Posttest

Tabel Rata-Rata Hasil Post Test

		Statistics				
		A	B	C	D	E
N	Valid	4	4	4	4	4
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	1.0350E2	1.0775E2	1.1175E2	1.1875E2	1.0625E2
	Std. Deviation	.57735	.50000	.50000	.50000	.50000
	Sum	414.00	431.00	447.00	475.00	425.00

Lampiran 9. Output Uji Wilcoxon dari Rata-Rata Pretest dan Posttest

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POS_TEST - PRE_TEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. POS_TEST < PRE_TEST

b. POS_TEST > PRE_TEST

c. POS_TEST = PRE_TEST

Test Statistics^b

	POS_TEST - PRE_TEST
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

CURRICULUM VITAE

PERSONAL INFORMATION

Full Name	Nabella Dananier, S.Sos.I
Place, Date of Birth	Surabaya, 3 September 1991
Address	Ds. Mantren, 10/02, Kec. Karangrejo, Kab. Magetan, Jawa Timur
Religion	Islam
Marital Status	Unmarried
Nationality	Indonesian
Tel. No.	+62 857 0659 2524
E-mail	nabelladananierwijaya@gmail.com

ACADEMIC INFORMATION

2009-2013	University of Islamic States Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
2005-2008	SMAN 1 Karas, Magetan.
2002-2005	SLTP N 2 Karangrejo, Magetan.
1996-2002	SD N Mantren 1, Karangrejo, Magetan.

TRAINING, SEMINAR, etc.

2010	Modelling Basic Class in Farahdi Centre Yogyakarta
2010	Information and Comunication Technology (ICT)
2010	Workshop Kesehatan dan Pelatihan Penanganan Bebas Cidera UKM INKAI Sunan Kalijaga Yogyakarta
2011	Modelling Advanced Class in Farahdi Centre Yogyakarta
2011	Training Konseling dan Out Bond "Mempertegas Konseling Islam guna Aktualisasi Diri dalam Menghadapi Tantangan Global" BEM-J Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2011	The Best Model Muslimah 2012 Yogyakarta
2011	Pelatihan Konseling BEM-J BKI
2012	Seminar Enterpreneur Counseling "Membangun Jiwa Enterpreneur Muslim" BEM-J BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2012	Workshop Film "Diantara Ide dan Karya" UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2016	Inez ICON Yogyakarta tahun 2016

ORGANIZATION EXPERIENCE

2009	Anggota aktif UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) INKAI (institute Karatedo Indonesia) Sunan Kalijaga Yogyakarta
2010-2012	Pengurus UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) INKAI (institute Karatedo Indonesia) Sunan Kalijaga Yogyakarta
2011-2012	Pengurus UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) INKAI (institute Karatedo Indonesia) Sunan Kalijaga Yogyakarta
2011-2013	Pengurus BEM-J Bimbingan dan Konseling Islam, Divisi Konseling Fak. Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2013	Anggota aktif "Modelling Muslimah Comunity (MMC)" Yogyakarta

OTHER SKILL

2011	Modelling Basic
2012	Modelling Advanced
2013	Intructure of Modelling Basic in Farahdi Centre Yogyakarta
2013	Brown Belt in INKAI (Institute Karatedo Indonesia)