

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE  
BEHAVIOUR MODIFICATION* DENGAN *SETTING  
KELOMPOK* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
MENYONTEK SISWA DI SMA NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh:**

**LASTRI ANITA  
15006094/2015**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

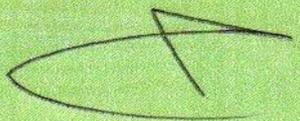
EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR MODIFICATION*  
DENGAN *SETTING* KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
MENYONTEK SISWA DI SMA NEGERI 8 PADANG

Nama : Lastri Anita  
Nim/BP : 15006094/2015  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Oktober 2019

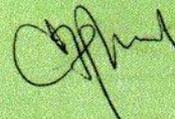
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225198602 1 001

Pembimbing



Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.  
NIP.19620410 198602 2 001

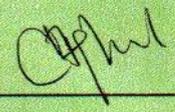
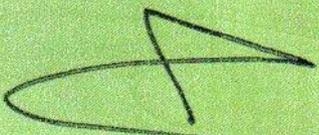
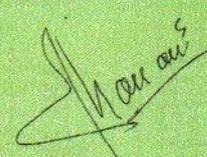
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* dengan  
*Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa  
di SMA Negeri 8 Padang  
Nama : Lastri Anita  
NIM/BP : 15006094/2015  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Oktober 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Lastri Anita  
NIM/BP : 15006094/2015  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* dengan *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa di SMA Negeri 8 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya akan bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 23 Oktober 2019

Saya yang menyatakan,



Lastri Anita

## ABSTRAK

Lastri Anita. 2019. Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Modiflcation* dengan *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di SMA Negeri 8 Padang.

Perilaku menyontek merupakan perilaku curang, tidak jujur dan tidak mematuhi aturan yang dilakukan individu tanpa memikirkan dampak kepada dirinya dengan cara memberikan jawaban kepada teman, melihat jawaban teman, melempar-lempar kertas dan memberikan kode jawaban kepada teman. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan perilaku menyontek siswa di SMA Negeri 8 Padang, (2) mendeskripsikan pendekatan *cognitive behaviour modification (CBM)* untuk mengurangi perilaku menyontek siswa, (3) menguji efektivitas pendekatan CBM efektif mengurangi perilasku menyontek siswa.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen model pre-eksperiemen, menggunakan desain *The One Grup Pretest Posttest Designt*. Subjek dalam penelitin ini adalah 10 orang siswa SMA Negeri 8 Padang kelas XI IPS 1. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data menggunakan analisis data *wilcoxon signed range test design*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan CBM efektif dalam mengurangi perilaku menyontek siswa dengan hasil *pretest* 76,4 % dengan kategori tinggi dan *posttest* 40,4 % dengan kategori rendah. Penelitian ini memberikan makna bahwa pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* mampu mengurangi perilaku menyontek siswa, untuk itu guru Bimbingan dan Konseling perlu menerapkan pendekatan ini dalam melaksanakan layanan konseling kepada siswa.

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah* rabbil ‘Alamiin, segala puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan hidayah dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* dengan *Setting Kelompok* untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di SMA Negeri 8 Padang”** ini dengan baik.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian Program Strata (S1) untuk memperoleh gelas Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Yeni Karneli., M.Pd., Kons sebagai pembimbing yang telah membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik, dan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
2. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons Selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP
3. Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons., Selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP

4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., ibu Dra. Khairani, M.Pd, Kons dan ibu Puji Gusri Handayani, S.Pd, M.Pd, Kons selaku penguji, yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peneliti pengetahuan dan ilmu selama melaksanakan pendidikan.
6. Bapak Ramadi selaku staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
7. Kepala sekolah, guru, karyawan, siswa SMAN 8 Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh sejumlah informasi penting dalam menyelesaikan skripsi.
8. Kedua orangtua Alm Ayah (Syahrial) dan ibu (Yuliana), terima kasih atas doa, motivasi cinta dan kasih sayang yang telah diberikan kepada anakmu, yang akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka mencapai gelar sarjana pendidikan.
9. Keluarga Syahyul ( Irmawati, Restu Agus, Tri Oki Nanda, Zekki, Fitri Anita, Arit Wanto, Melati, Ropi Irwanto dan Mardia Hastuti. Serta keponakan (Fajar, Naila, Zuri, Intan, Radit, dan Akif) dan kakak ipar ( Zul Nafrizal, Reza, Atien, Nusaibah, dan Yeni) yang sudah memberikan cinta dan suport selama ini yang tak pernah berhenti untuk memotivasi untuk tetap semangat dalam menjalankan pendidikan ini.
10. Sahabat ( Rahmi Dani, Alni Fauzana dan Farisa Suhadi), sahabat yang dari awal kuliah sampai akhir ini yang selalu mendorong untuk tetap semangat menjalankan semua proses ini.

11. Rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2015, senior dan adik-adik yang telah memberikan motivasi dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung demi terselesaikannya skripsi ini. Serta teman-teman satu pembimbing akademik ( Indah Kumala Sari, Etri Nofri Yonita , Febri Mulya Sri Ningsih, dan Arianti Amalia) telah bersama menyelesaikan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir, semoga yang belum selesai segera menyusul ya.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Perilaku Menyontek .....	11
1. Pengertian Perilaku Menyontek .....	11
2. Faktor Penyebab Perilaku Menyontek.....	14
3. Indikator Perilaku Menyontek .....	16
4. Dampak Negatif Perilaku Menyontek .....	19
B. <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	20
1. Konsep <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	20
2. Tujuan <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	21
3. Teknik-teknik <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	22
4. Tahap-tahap <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	23
5. Hal-hal yang diperhatikan dalam menggunakan <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	25
C. Pengertian <i>Setting</i> Kelompok.....	27
D. Penerapan Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Modification</i> <i>Setting</i> Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek...	27

E. Penelitian Relevan.....	28
F. Kerangka Konseptual .....	30
G. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Subjek Penelitian.....	33
C. Defenisi Operasional .....	33
D. Jenis dan Sumber Data .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen .....	36
G. Pelaksanaan Eksperimen .....	37
H. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	43
B. Pengujian Hipotesis.....	55
C. Deskripsi Proses Layanan <i>Setting</i> Kelompok .....	56
D. Pembahasan Data Hasil Penelitian .....	64
E. Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Simpulan.....	74
B. Implikasi.....	74
C. Saran.....	76
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	30
Gambar 2 Rancangan Penelitian <i>The One Grup Pretest Posttest Design</i> .	32
Gambar 3 Hasil Posttest dan Pretest .....	54

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Skor Jawaban Angket Penelitian.....	35
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen .....	35
Tabel 3. Pelaksanaan <i>Cognitive Behaviour Modification</i> .....	38
Tabel 4. Kategori Perilaku Menyontek Keseluruhan.....	40
Tabel 5. Kategori Perilaku Menyontek Berdasarkan Faktor Adanya Tekanan untuk Mendapatkan Nilai yang Tinggi .....	40
Tabel 6. Kategori Perilaku Menyontek Berdasarkan Faktor Upaya Keinginan untuk Menghindari Kegagalan.....	40
Tabel 7. Kategori Perilaku Menyontek Berdasarkan Faktor Adanya Persepsi Bahwa Sekolah Melakukan Hal yang Tidak Adil.....	41
Tabel 8. Kategori Perilaku Menyontek Berdasarkan Faktor Kurangnya Waktu untuk Mengerjakan Tugas Sekolah .....	41
Tabel 9. Kategori Perilaku Menyontek Berdasarkan Faktor Tidak Adanya Sikap yang Menentang Perilaku Menyontek di Sekolah.....	41
Tabel 10. Kondisi Perilaku Menyontek Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendekatan <i>CBM</i> .....	44
Tabel 11. Perilaku Menyontek Siswa Dilihat dari Aspek Adanya Tekanan untuk Mendapatkan Nilai yang Tinggi .....	45
Tabel 12. Perilaku Menyontek Siswa Dilihat dari Aspek Upaya Keinginan untuk Menghindari Kegagalan .....	47
Tabel 13. Perilaku Menyontek Siswa Dilihat dari Aspek Adanya Persepsi Bahwa Sekolah Melakukan Hal yang Tidak Adil .....	48
Tabel 14. Perilaku Menyontek Dilihat dari Aspek Kurangnya Waktu untuk Mengerjakan Tugas Sekolah .....	50
Tabel 15. Perilaku Menyontek Siswa Dilihat dari Aspek Tidak Adanya Sikap yang Menentang Perilaku Menyontek di Sekolah.....	51
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Perilaku Menyontek Siswa <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	53

Tabel 17. Gambaran Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Menyontek Siswa.....	53
Tabel 18. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Menyontek Siswa .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Rekapitulasi Instrumen Perilaku Menyontek Siswa .....	80
2. Instrumen Penelitian Perilaku Menyontek Siswa .....	87
3. Tabulasi Data dan Hasil Uji Valid .....	93
4. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keseluruhan .....	97
5. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Peraspek .....	98
6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....	106
7. Absensi Kegiatan Siswa .....	167
8. Foto Pelaksanaan Kegiatan .....	173
9. Surat Penelitian .....	179

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan dengan cara-cara tertentu sehingga individu memperoleh pengetahuan, pemahaman dan bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan (M. Dalyono, 2001). Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1, menjelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik agar peserta didik dapat mengembangkan semua potensi yang dimiliki, seperti pengembangan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan.

Selanjutnya Slameto (2010:2) menjelaskan bahwa belajar merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru, sebagai hasil pengamatan sendiri dan lingkungannya. Hal ini senada dengan M. Dalyono (2001:49) belajar merupakan suatu perbuatan yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sistematis, dan memanfaatkan semua potensi diri yang ada dalam diri individu. Belajar bertujuan untuk memperoleh ilmu yang baru sehingga dapat mengadakan perubahan dalam diri individu seperti bertingkah laku, misalnya seorang siswa yang pertama masuk sekolah memiliki perilaku manja, sehingga setelah ia sekolah ia sudah dapat mandiri.

Dalam belajar kerap kali dijumpai berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut merupakan hambatan dalam usaha mencapai suatu tujuan pembelajaran. Mengenai masalah belajar banyak dijumpai perilaku yang tidak baik misalnya tidak menyelesaikan PR sehingga menyontek, malas belajar, dan lain-lainnya. Permasalahan yang dialami siswa tidak dapat terhelakkan walaupun sudah menggunakan metode pembelajaran yang menarik. Menyontek bagi siswa merupakan hal biasa yang dilakukan oleh orang banyak, tanpa memikirkan dampak buruk kepada dirinya sendiri.

Menyontek merupakan perilaku curang yang dilakukan oleh seseorang baik yang bertanya, memberi informasi, atau membuat catatan untuk mendapatkan keuntungan dirinya sendiri tanpa memikirkan aspek moral dan kognitif (Dody Hartono, 2012:4). Senada dengan Rohmad (dalam Khaerani Wahyuningrum dan Sara Palila, 2014) menyontek merupakan perbuatan yang dilakukan dengan cara tidak jujur saat mengerjakan soal-soal ujian dengan tidak mematuhi tata tertib ujian. Menyontek dapat dilakukan dengan cara seperti membuka catatan kecil, bertanya kepada teman, melihat jawaban teman, memberikan kode jawaban, mencari jawaban di dalam *handphone* dan lempar-lempar kertas. Sedangkan menurut Maulida Fitri, Dahliana dan Said Nurdin (2017) menyontek merupakan perilaku curang yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran pada diri siswa bahwa pentingnya belajar dan menyelesaikan tugas serta tidak mau bekerja keras untuk mempertahankan harga diri demi keberhasilan belajarnya. Sedangkan menurut Rusydan (dalam Endang Ningsih, Firman, dan Erlamsyah) menyontek merupakan kegiatan

yang dilakukan untuk mencari jawaban dari soal-soal ujian yang dilakukan dengan cara-cara tertentu seperti menulis contekan ditangan, kertas, meja dan sebagainya yang tidak diketahui oleh orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menyontek merupakan perilaku curang, tidak jujur dan tidak mematuhi aturan yang dilakukan individu tanpa memikirkan dampak kepada dirinya dengan cara memberikan jawaban kepada teman, melihat jawaban teman, melempar-kertas, dan memberikan kode jawaban kepada teman.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan perilaku menyontek, seperti yang dinyatakan oleh Haryono (dalam Maulida Fitri, Dahliana dan Said Nurdin, 2017) diantaranya: 1) karena malas belajar, 2) takut mengalami kegagalan, dan 3) tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai tinggi. Sedangkan menurut Djamarah (dalam Maulida Fitri, Dahliana dan Said Nurdin, 2017) diantaranya: 1) kurangnya kesadaran bahwa belajar itu penting, 2) tidak mau bekerja keras, dan 3) tidak mau menerima bahwa belajar itu sebagai tantangan untuk meraih masa depan.

Siswa banyak melakukan perilaku menyontek tanpa mengetahui dampak ataupun akibat yang mereka rasakan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Poedjinoegroho (dalam Samiroh dan Zidni Immawan Muslimin, 2015) dampak perilaku menyontek akan membawa siswa kepada kebiasaan tidak jujur yang nantinya akan menjadi kandidat koruptor. Senada dengan yang dinyatakan Intan Sari, Marjohan, dan Neviyarni (2013) perilaku menyontek dapat mengikis kepribadian positif di dalam diri siswa seperti menjadi tidak

jujur, tidak memiliki kepercayaan diri yang kuat dan tidak mau belajar tekun sehingga membuat siswa menjadi pemalas.

Hasil penelitian dari Elis Ajizah dan Mualwi Widiatmoko (2017) menunjukkan bahwa perilaku menyontek siswa berada pada kategori sedang. Sedangkan penelitian dari Virza Agustin, Afrizal Sano dan Indra Ibrahim (2013) menunjukkan bahwa perilaku menyontek siswa dalam bentuk adanya tekanan mendapatkan nilai yang tinggi sebanyak 63,0% dapat dikategorikan tinggi, sedangkan keinginan untuk menghindari kegagalan sebanyak 77,1% dikategorikan tinggi. Dapat disimpulkan perilaku menyontek siswa berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian dari Irene Desy Palupi, Adelina Hasyim dan Hermi Yanzi (2014) menunjukkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi budaya menyontek di kalangan siswa berada pada kategori sedang sebanyak 65,85%, sedangkan dari faktor eksternal berada pada kategori sedang sebanyak 56,09%. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal mempengaruhi menyontek di kalangan siswa berada pada kategori sedang. Sedangkan penelitian dari Zaitun Jannah (2018) menunjukkan bahwa tingkat perilaku menyontek siswa sebelum diberikan teknik *behavior contract* adalah 80% dan tingkat perilaku menyontek siswa sesudah diberikan teknik *behavior contract* adalah dibawah 50%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *behavior contract* efektif dalam menurunkan perilaku menyontek.

Fenomena yang dilihat di sekolah berdasarkan observasi peneliti selama Praktek Lapangan Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 8

Padang, banyak siswa yang melakukan perilaku menyontek selama berjalannya ujian baik itu ujian tengah semester maupun ujian akhir semester. Siswa banyak yang bertanya kepada temannya dengan cara memberikan kode agar diberi jawaban. Walaupun siswa sudah ditegur oleh pengawas, tetapi siswa tetap saja bertanya kepada temannya.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 8 Padang pada tanggal 27 November 2018, diperoleh data bahwa banyak siswa yang melakukan perilaku menyontek bahkan siswa ada yang tertangkap melihat *handphone* saat proses ujian berlangsung. Alasan siswa melakukan perilaku menyontek karena ia tidak belajar, malas menghafal, kurangnya kesadaran siswa bahwa belajar itu penting, siswa tidak mau bekerja keras dan ada kesempatan untuk menyontek. Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran, diperoleh informasi bahwa ia membenarkan bahwa banyak siswa yang menyontek saat ulangan harian maupun ujian.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan 5 orang siswa di SMA Negeri 8 Padang, diperoleh data bahwa mereka melakukan perilaku menyontek karena malas berpikir, malas menghafal pelajaran, malas membaca soal ujian, ingin mendapatkan nilai yang tinggi agar sama dengan teman, takut gagal, menyontek hal solidaritas sesama teman, menjadikan hubungan pertemanan lebih erat dengan cara menyontek, tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang tinggi, tidak mau remedial, dan tidak percaya dengan kemampuan sendiri, menunda membuat tugas dan tidak bisa mengontrol diri saat melihat teman menyontek.

Guru BK sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling sekolah perlu membantu siswa agar terhindar dari perilaku menyontek. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melalui pendekatan *Cognitive Behavioural Modification* (CBM). Menurut Sumi Lestari (2017) modifikasi perilaku kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan memperlemah perilaku adaptif dengan memberikan pemahaman intelektual yaitu aspek kognitif tentang pikiran yang kurang rasional dan melatih *coping* yang sesuai.

Adapun tujuan CBM ini ialah untuk membantu individu mengubah pola pemikirannya, khususnya mengidentifikasi beberapa bahaya yang akan muncul dan tidak dapat dipertahankan dan ide atau pemikiran yang salah untuk mengubah pola pikir individu agar lebih realistis dalam menghadapi permasalahan (Priharjo dalam Devi Risma, 2015). Sedangkan menurut Yeni Karneli, Firman dan Netrawati (2018) tujuan CBM ialah membantu klien untuk mengubah perilaku dengan mengfokuskan pada kemampuan kognitif dan perilaku klien, menekankan pada konseling membelajarkan diri sendiri dan menolong klien menjadi lebih sadar akan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menangani secara lebih efektif masalah mereka.

Sebagaimana penelitian dari Sumi Lestari (2017) mengungkapkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu pada siswa, terlihat dalam nilai perilaku malu pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen dari sesudah pelatihan dan dua minggu setelah

pelatihan yang mempunyai sumbangan sebesar 67%. Sedangkan penelitian dari Arinda Nur Mashita (2013) menunjukkan hasil penelitian bahwa penerapan modifikasi kognitif-perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri dapat menurunkan tingkat stres siswa terhadap prakteknya bisa diterima.

Lita Hadiati Wulandari (2004) menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu. Efektifitas modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, jadi tidak merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu. Senada dengan Ivey (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) adapun kenapa harus memakai pendekatan CBM karena pendekatan ini dilakukan berkenaan untuk menolong klien mendefinisikan masalah kognitif dan perilakunya, dengan cara mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah timbul kembali.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas CBM efektif untuk mengurangi perilaku malu, kecemasan, dan mengelola stres, maka diduga CBM juga bisa mengurangi perilaku menyontek. Sehingga nantinya penulis dapat memberikan gambaran kepada pihak-pihak yang terkait dan memberikan bantuan untuk melakukan pencegahan dan kebijakan yang tegas.

Berdasarkan fenomena yang ada di atas maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang bagaimana “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour*

*Modification* dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa di SMA Negeri 8 Padang’

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa fenomena yang mendorong siswa berperilaku menyontek yaitu sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang malas belajar.
2. Adanya siswa yang kurang sadar bahwa belajar itu penting
3. Adanya siswa yang tidak mau bekerja keras
4. Adanya siswa takut gagal dalam ujian.
5. Adanya tuntutan dari orang tua untuk mendapat nilai tinggi.
6. Adanya siswa yang tidak percaya dengan kemampuan sendiri.
7. Adanya siswa yang suka menunda dalam membuat tugas.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk membatasi lingkup permasalahan dalam penelitian, peneliti membatasi masalah pada:

1. Gambaran perilaku menyontek siswa sebelum diberikan perlakuan CBM (*pretest*).
2. Gambaran perilaku menyontek siswa sesudah diberikan perlakuan CBM (*posttest*).
3. Keefektifan pendekatan CBM dalam mengurangi perilaku menyontek siswa.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran perilaku menyontek siswa sebelum diberikan perlakuan CBM (*pretest*)?
2. Bagaimana gambaran perilaku menyontek siswa sesudah diberikan perlakuan CBM (*posttest*)?
3. Apakah pendekatan CBM efektif dalam mengurangi perilaku menyontek siswa?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Mendeskripsikan gambaran siswa tentang perilaku menyontek sebelum diberikan perlakuan CBM (*pretest*).
2. Mendeskripsikan gambaran siswa tentang perilaku menyontek sesudah diberikan perlakuan CBM (*posttest*).
3. Mendeskripsikan efektivitas pendekatan CBM dengan setting kelompok untuk mengurangi perilaku menyontek.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoretis yaitu: menambah khasanah ilmu bimbingan dan konseling, khususnya di bidang kajian gambaran perilaku menyontek siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi siswa dapat mengurangi perilaku menyontek.
  - b. Bagi guru BK di sekolah, dapat meningkatkan pemberian layanan dalam rangka menurunkan perilaku menyontek dilingkungan sekolah.

- c. Bagi Dinas Pendidikan, dapat mendata dan menangani siswa yang menyontek di sekolah agar dapat ditindak lanjuti oleh guru di sekolah.
- d. Bagi MGBK, dapat meningkatkan kinerja terhadap penurunan perilaku menyontek siswa di sekolah.
- e. Bagi peneliti meningkatkan keterampilan, wawasan dan pengetahuan dalam melakukan penelitian serta mampu memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya.
- f. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang perilaku menyontek.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Menyontek**

##### **1. Pengertian Perilaku Menyontek**

Kelley R. Taylor (dalam Dody Hartanto, 2012:11) merumuskan bahwa perilaku menyontek didefinisikan sebagai mengikuti ujian dengan melalui jalan yang tidak jujur, menjawab pertanyaan dengan cara yang tidak semestinya serta melanggar aturan yang sudah ada dalam ujian dan kesepakatan. Dellington (dalam Dody Hartanto, 2012:10) menyontek merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan keberhasilan dengan cara yang tidak sah (tidak jujur).

Perilaku menyontek merupakan strategi yang dikenal dengan sebutan jalan pintas bagi kognitif siswa. Siswa melakukan perilaku menyontek karena mereka tidak mengetahui cara untuk menggunakan strategi belajar. Dalam bahasa yang lebih sederhana mereka memilih menyontek karena mereka tidak mau meluangkan waktu untuk menggunakan berbagai strategi belajar (Dody Hartanto, 2012:15).

Menurut Maulida Fitri, Dahliana, dan Said Nurdin (2017) perilaku menyontek merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja atau dengan cara tidak jujur atau perbuatan curang yang dilakukan oleh pelajar selama pelaksanaan evaluasi akademis dengan tujuan tertentu. Menyontek merupakan niat atau keinginan seseorang untuk melakukan perbuatan yang tidak jujur, curang, tidak sah, dan tidak legal untuk mendapatkan

keberhasilan pada saat tes untuk memperoleh nilai secara tidak sah dengan memanfaatkan informasi dari luar, berdasarkan pada sikap dan keyakinan orang tersebut maupun sikap dan keyakinan orang lain yang mempengaruhi mengenai perilaku menyontek.

Dody Hartono (2018) menyatakan perilaku menyontek merupakan perbuatan tidak jujur yang dilakukan seseorang dengan cara menyalin atau menggunakan catatan yang tidak diperbolehkan saat ujian untuk mendapatkan keuntungan akademik. Senada dengan Kiki Nurmayasari dan Hadjam Murusdi (2015) perilaku menyontek merupakan kegiatan, tindakan atau perbuatan curang dan tidak jujur yang menggunakan cara-cara tidak sah untuk memalsukan hasil belajar dengan menggunakan pendampingan atau memanfaatkan informasi dari luar secara tidak sah pada saat dilaksanakan tes atau evaluasi akademik.

Alhadza (dalam M.Taufiq Hidayat, Yuli Azmi Rozali, 2015) perilaku menyontek adalah perbuatan yang dilakukan dengan menggunakan cara-cara yang tidak jujur atau tidak sah untuk tujuan yang sah atau terhormat yaitu untuk mendapatkan keberhasilan akademis atau menghindari kegagalan akademis. Menurut Rusydan (dalam Endang Ningsih, Firman dan Erlamsyah (2017) perilaku menyontek ialah melakukan kegiatan yang bertujuan untuk mencari jawaban atas soal-soal ujian yang dilakukan dengan cara-cara tertentu sehingga tidak diketahui orang lain.

Perilaku menyontek merupakan penguatan negatif yang mendorong seseorang untuk melakukan kecurangan melalui stimulus yang tidak menyenangkan dalam bentuk ancaman kegagalan seperti perasaan malu, kecewa, atau sikap dan perlakuan yang tidak membentuk perilaku (Samiroh dan Zidni Immawan Muslimin, 2015). Sedangkan menurut Laseti (dalam Anugrahening Kushartanti, 2009) perilaku menyontek merupakan suatu tindakan memanfaatkan kesempatan untuk mendapatkan suatu yang terbaik walaupun dirinya tak mampu. Kebiasaan ini sangatlah tidak baik bagi perkembangan siswa, tapi banyak yang masih menjalakkannya. Bahkan saat Ujian Nasional pun ada yang berani menyontek, dengan cara membuat catatan kecil maupun menyontek jawaban teman.

Perilaku menyontek merupakan suatu tindakan curang yang dilakukan dengan sengaja ketika seseorang mencari dan membutuhkan adanya pengakuan atas hasil belajarnya dari orang lain meskipun dengan cara yang tidak sah dan tidak jujur ketika dilaksanakan penilaian akademik (Elis Ajizah dan Mualwi Widiatmoko, 2017). Sedangkan menurut Desi Yovita dan Riska Ahmad (2019) menyontek merupakan salah satu upaya yang dilakukan siswa untuk mendapatkan nilai yang bagus dengan cara yang mudah dan singkat.

Dari pendapat para ahli tersebut tentang perilaku menyontek, diketahui bahwa menyontek adalah perbuatan atau tindakan curang, tidak jujur, melanggar aturan dan kesepakatan yang dilakukan oleh seseorang saat mengerjakan soal-soal ujian untuk mendapatkan keuntungan atau

keberhasilan tanpa memikirkan dampak buruk kedepannya dengan cara melihat catatan kecil maupun melihat jawaban teman untuk menghindari kegagalan seperti perasaan malu dan kecewa.

## **2. Faktor Penyebab Perilaku Menyontek**

Perilaku menyontek yang dilakukan oleh remaja menandakan bahwa ketidakberhasilan remaja dalam mencapai tugas-tugas perkembangan yaitu dalam hal perilaku moral, dimana hal ini diperkuat oleh pendapat Hurlock (dalam Endang Ningsih, Firman, Erlamsyah, 2017) penyesuaian sosial remaja dapat dirusak oleh pelanggaran peraturan dan hukum. Dalam menyontek siswa banyak mengabaikan peraturan dan kesepakatan yang sudah dibuat, mereka tidak mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah untuk dirinya.

Selanjutnya Bushway & Nash, Schab, Whitley, Whitley & Keith-Spiegel dan Kristin Voelkl Finn (dalam Dody Hartanto, 2012: 37) penyebab individu melakukan perilaku menyontek antara lain:

### **a. Adanya tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi**

Setiap siswa memiliki keinginan memperoleh nilai yang tinggi, akan tetapi mereka menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan nilai yang tinggi tanpa mempertimbangkan dampak yang mereka peroleh kedepannya.

### **b. Keinginan untuk menghindari kegagalan**

Hal yang sering dialami oleh siswa ialah ketakutan mendapatkan kegagalan disekolah. Bentuk kegagalan yang muncul dalam diri siswa

seperti takut tidak naik kelas, takut mengikuti ulangan susulan (remedial). Hal itulah yang menyebabkan siswa melakukan perilaku menyontek.

c. Adanya persepsi bahwa sekolah melakukan hal yang tidak adil

Siswa mempunyai pandangan bahwa sekolah tidak adil, sekolah hanya memperhatikan siswa yang cerdas dan berprestasi saja sehingga siswa yang memiliki kemampuan menengah tidak diperhatikan dan tidak dilayani dengan baik.

d. Kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah

Salah satu faktor yang menyebabkan siswa menyontek yaitu guru memberikan tugas secara bersamaan, sehingga siswa kurang pandai dalam membagi waktunya untuk menyelesaikan dan menyerahkan tugas yang bersamaan tersebut.

e. Tidak adanya sikap yang menentang perilaku menyontek di sekolah

Perilaku menyontek kadang-kadang dianggap permasalahan biasa yang dilakukan oleh siswa maupun oleh guru. Karena hal ini, banyak siswa yang membiarkan perilaku menyontek atau terkadang justru membantu terjadinya perilaku ini.

Perilaku menyontek disebabkan oleh beberapa faktor seperti penelitian yang dilakukan oleh Alhazda (dalam Hartono, 2018) antara lain: (1) karena terpengaruh melihat orang lain dalam menyontek, (2) membuka buku karena soal ujian terlalu membukukan, (3) merasa guru diskriminatif dalam pemberian nilai, (4) adanya peluang pengawasan yang tidak ketat,

(5) takut gagal dalam ujian, (6) ingin mendapatkan nilai tinggi tetapi tidak malas belajar, (7) tidak percaya diri, (8) tidak mudah menghafal, (9) terlalu cemas menghadapi ujian, (10) mencari jalan pintas dengan pertimbangan daripada mempelajari sesuatu yang belum tentu keluar.

Dody Hartanto (2012:40) menyatakan penyebab faktor siswa menyontek sebagai berikut: (a) kurangnya pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan plagiarism, (b) keinginan untuk memperoleh hasil yang lebih baik dengan cara efisien, (c) masalah *time management* atau pengaturan waktu, (d) permasalahan nilai yang dianut, (e) menentang atau kurang menghormati aturan yang sudah ada, (f) perilaku yang negatif guru kelas, (g) adanya godaan untuk meraih keuntungan, (h) kurangnya pencegahan, (i) krisis individu, (j) tekanan dari teman sebaya, (k) pandangan bahwa menyontek tidak memberi dampak pada orang lain atau merugikan orang lain, (l) menyontek terjadi karena erosi perilaku, (m) menyontek karena pembiaran oleh guru, (n) menyontek karena tuntutan orang tua akan ranking, (o) menyontek merupakan pertarungan dalam diri, (p) menyontek karena masalah prokrastinasi, (q) menyontek dan tingkat kecerdasan.

### **3. Indikator Perilaku Menyontek**

Dody Hartanto (2012: 23) adapun indikator menyontek sebagai berikut:

a. Prokrastinasi dan *Self-efficacy*

Gejala yang sering ditemui pada siswa yang menyontek adalah prokrastinasi. Hal ini terjadi karena, siswa yang diketahui menunda-nunda pekerjaan memiliki kesiapan yang rendah dalam menghadapi ujian atau tes. Pemberian tugas dari guru kepada siswa merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian.

*Self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang tentang kemampuan diri dalam bertindak, sehingga dalam *self efficacy* diperlukan adanya kecakapan. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung untuk tidak melakukan menyontek atau sebaliknya, siswa yang mempunyai *self efficacy* yang rendah mereka akan memilih untuk melakukan perilaku menyontek.

b. Kecemasan yang berlebihan

Hal yang mendorong siswa menyontek ialah siswa yang memiliki kecemasan yang berlebihan. Kecemasan yang berlebihan akan memberikan stimulus pada otak untuk tidak dapat bekerja sesuai dengan kemampuannya. Kecemasan ini muncul karena ketakutan mendapatkan kegagalan dan adanya ekspektasi siswa untuk sukses yang terlalu tinggi.

c. Motivasi belajar dan berprestasi

Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya melalui usahanya sendiri dan sebaik-baiknya. Sebaliknya Menurut Cizek (dalam

Dody Hartanto, 2012:26) siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah akan menemui berbagai kesulitan dalam belajar dan memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang tidak memadai dalam penyelesaian tes.

d. Keterikatan pada kelompok

Siswa yang memiliki keterikatan pada kelompok akan merasa bahwa kelompok menjadi tanggung jawab bersama untuk saling membantu meskipun hal tersebut melanggar aturan dan merugikan.

e. Keinginan akan nilai tinggi

Siswa berkeinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, akan tetapi dengan jalan yang salah. Siswa berpikir bahwa dengan nilai yang tinggi akan mendapatkan masa depan yang lebih baik.

f. Pikiran negatif

Adanya pikiran negatif dalam diri siswa seperti ketakutan dikatakan bodoh dan dijauhi oleh teman-teman, ketakutan dimarahi oleh orang tua dan guru.

g. Harga diri dan kendali diri

Menyontek dilakukan siswa untuk menjaga harga diri dengan mendapatkan nilai yang tinggi walaupun dengan cara yang salah. Siswa juga memiliki kendali diri yang rendah sehingga menyebabkan mereka menyontek.

#### h. Perilaku *impulsive* dan cari perhatian

Siswa yang menyontek menunjukkan indikasi *impulsive* (terlalu menuruti kata hati) dan *sensation-seeking* (terlalu mencari perhatian). Ketika individu memiliki kebutuhan untuk melakukan sensasi, mereka akan melakukan eksperimen, dan terkadang pada perbuatan yang mengandung resiko seperti menyontek.

Jadi dapat disimpulkan indikator menyontek yaitu prokrastinasi dan *self-efficacy*, kecemasan yang berlebihan, motivasi belajar dan berprestasi, keterikatan pada kelompok, keinginan akan nilai tinggi, pikiran negatif, harga diri dan kendali diri, dan perilaku *impulsive* dan cari perhatian.

#### 4. Dampak Menyontek

Perilaku menyontek memberikan banyak dampak buruk bagi dunia pendidikan, maupun bagi individu yang melakukannya. Yulis Nursita Sari (2015) menyatakan dampak negatif dari menyontek antara lain: 1) siswa menjadi malas belajar, 2) siswa menjadi lebih terbiasa berbohong, 3) siswa menjadi terbiasa menghalalkan segala cara, 4) siswa menjadi ikut terlibat, sehingga perilaku menyontek bisa menular kepada siswa yang lain, dan 5) siswa menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri.

Menurut Alawiyah (dalam M. Taufiq Hidayat dan Yuli Azmi Rozali, 2015) perilaku menyontek dapat merugikan banyak pihak, orang yang menyontek tidak dapat mengetahui seberapa besar kemampuan dirinya dalam menguasai pelajaran yang di dapat, sedangkan orang yang di contek secara tidak langsung haknya diambil oleh orang yang menyontek.

Jadi dapat disimpulkan banyak dampak negatif yang ditimbulkan oleh perilaku menyontek, antara lain siswa menjadi malas belajar, 2) siswa menjadi lebih terbiasa berbohong, 3) siswa menjaditerbiasa menghalalkan segala cara, 4) siswa menjadi ikut terlibat, sehingga perilaku menyontek bisa menular kepada siswa yang lain, 5) siswa menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri, dan tidak mampu mengetahui kemampuan diri sendiri.

## ***B. Cognitive Behaviour Modification***

### **1. Konsep *Cognitive Behaviour Modification***

Meichenbaum & Goldstein (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku. Individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui memperlajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perilaku. Sedangkan menurut Sumi Lestari (2017) CBM merupakan salah satu terapi yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perlakuan, namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

*Cognitive Behavior Modification* merupakan sebagai usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dengan mengubah pikiran - interpretasi,

dugaan dan strategi dalam memberikan respon (Kazdin dalam Arinda Nur Mashita, 2013). Senada dengan Devi Risma, 2015) CBM merupakan suatu teknik yang secara simultan berusaha memperkuat timbulnya perilaku yang tidak adaptif melalui pemahaman proses internal yaitu aspek kognisi tentang pikiran yang kurang rasional dan upaya pelatihan keterampilan *coping* yang sesuai.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa CBM merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional dengan menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku.

## **2. Tujuan *Cognitive Behaviour Modification***

Meichenbaum (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) CBM bertujuan untuk menolong klien mendefenisikan masalah kognitif dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah terjadi kembali. Sedangkan menurut Priharjo (dalam Devi Risma, 2015) tujuan CBM untuk membantu individu mengerti pola pemikirannya, khususnya mengidentifikasi beberapa bahaya yang akan muncul dan tidak dapat dipertahankan dan ide atau pemikiran yang salah untuk mengubah pola pikir individu agar lebih realistis dalam menghadapi permasalahan.

Sedangkan menurut Maag (dalam Paramita Indraswari, 2012) tujuan CBM adalah mengubah kesalahan berpikir berupa pikiran negatif/irasional menjadi lebih konstruktif, sehingga menimbulkan pola berpikir yang adaptif serta menyadari individu mengenai pentingnya peranan kognisi.

CBM umumnya digunakan untuk menangani permasalahan psikologis antara lain seperti gangguan kecemasan, masalah interpersonal dan sosial, depresi, penolakan sekolah, fobia, *self ekskem* rendah, kenakalan remaja, gangguan makan, *post traumatic stress* dan sebagainya (Sarafino & Stallard dalam Paramita Indraswari, 2012).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari CBM ialah mengubah kesalahan pemikiran individu agar tidak mengidentifikasi beberapa bahaya yang akan muncul dalam hidup individu.

### **3. Teknik-teknik *Cognitive Behaviour Modification***

Menurut Lita Hadiati Wulandari (2004) CBM terdiri dari bermacam-macam teknik sebagai berikut:

#### **a. Teknik relaksasi**

Teknik ini dilakukan apabila klien secara sadar untuk belajar dan berkeinginan merilekskan otot-ototnya yang dilakukan secara sistematis (Jacobson, dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004). Ada bermacam-macam teknik relaksasi, salah satunya yaitu teknik *relaxatoin vialetting go*, teknik ini mengajarkan dan menyadarkan kepada klien untuk melepaskan ketegangan otot-ototnya. selain itu dilakukan pula teknik *differential relaxation* yang mengajarkan kepada subjek keterampilan untuk merilekskan otot-otot yang tidak mendukung aktivitas yang dilakukan.

b. Teknik pemantauan diri

Teknik ini terkait dengan evaluasi diri dan pengukuran diri klien terhadap dirinya (Kanfer, dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004). Adapun langkah dalam teknik pemantauan diri adalah (1) mendiskusikan dengan klien berkaitan dengan pentingnya klien untuk memantau dan mencatat perilakunya secara teliti, (2) menentukan jenis perilaku yang hendak dipantau, (3) mendiskusikan saat-saat pemantauan dilaksanakan, (4) terapis menunjukkan pada klien cara mencatat data, dan (5) *role play*.

c. Teknik kognitif

Burns (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) mengungkapkan bahwa perasaan individu mengenai dirinya sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Reaksi emosional tidak menyenangkan yang dialami individu dapat digunakan sebagai tanda bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin tidak rasional, untuk selanjutnya individu belajar membangun pikiran yang objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam pendekatan CBM ada tiga yaitu teknik relaksasi, teknik pemantauan diri dan teknik kognitif.

#### **4. Tahap-tahap *Cognitive Behaviour Modification***

Tahapan-tahapan CBM menurut Meichhenbaum (dalam Singgih D. Gunarsa, 2007) sebagai berikut:

a. Tahap pertama ( observasi diri)

Observasi diri merupakan proses dimana seseorang belajar bagaimana melihat perilakunya sendiri. Dialog internal yang terjadi ditandai oleh penilaian negatif terhadap keadaannya. Kesulitan dapat terjadi kalau orang yang bersangkutan tidak mau “mendengarkan” apa yang ada sebagai kenyataan dan mendengarkannya sendiri. Jadi agar terjadi perubahan konstruktif, perlu melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang negatif.

b. Tahap kedua (dialog internal )

Melalui hubungannya dengan terapis, klien menyadari akan perilakunya yang tidak sesuai dan mulai melihat kemungkinan-kemungkinan perubahan pada aspek-aspek perilakunya, baik yang kognitif maupun yang efektif. Kalau pada klien ada keinginan terjadi perubahan, dialog yang terjadi dalam dirinya akan memprakarsai terbentuknya rangkaian perilaku yang mengarah kehilangan perilaku tidak sesuai. Perubahan dialog internal pada klien terjadi melalui terapi yang dilakukan oleh terapis.

c. Tahap ketiga ( keterampilan baru)

Tahap dimana klien diajarkan bagaimana ia mempergunakan keterampilannya secara lebih efektif yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada klien akan terjadi proses penstrukturan kembali, menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan dengan bantuan yang dibentuk oleh terapis, sedikit demi sedikit menstruktur pola kognitif

yang baru yang sesuai dengan lingkungannya dan tidak menimbulkan kegoncangan atau persoalan. Kemantapan dalam pola kognitif yang baru, sangat bergantung dari bagaimana proses dialog internal yang terjadi di dalam diri klien.

Sedangkan tahap-tahapan pelaksanaan CBM menurut Yeni Karneli, Ardimen dan Netrawati (2019) yaitu pertama, observasi diri. Diawal konseling klien diminta untuk mendengarkan dialog internal didalam diri dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Kedua, membuat dialog internal baru, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif, dengan cara mengubah dialog internal dalam diri mereka. Ketiga, belajar keterampilan baru, klien belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi dapat disimpulkan ada tiga tahap dalam CBM ini yaitu tahap pertama ( observasi diri), tahap kedua (dialog internal ) dan tahap ketiga (keterampilan baru).

## **5. Hal-hal yang diperhatikan dalam menggunakan *Cognitive Behaviour Modification***

Meichenbaum (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) mengemukakan 10 hal yang harus diperhatikan seorang terapis dalam penggunaan CBM yaitu:

- a. Terapis perlu memahami bahwa perilaku klien ditentukan oleh pikiran, perasaan , proses fisiologis, dan akibat yang dialaminya.

- b. Proses kognitif sebenarnya tidak menyebabkan kesulitan emosional, namun yang menyebabkan kesulitan emosional adalah karena proses kognitif itu sendiri merupakan proses interaksi yang kompleks. Terapis perlu memahami personal schema yang digunakan oleh klien untuk lebih memahami masalah yang dialami klien. perubahan personal schema yang tidak efektif adalah bagian yang penting dari terapi.
- c. Menolong klien untuk memahami cara klien membentuk dan menafsirkan realitas adalah tugas penting dari seorang terapis.
- d. CBM memahami persoalan dengan pendekatan psikoterapi yang diambil dari sisi rasional atau objektif.
- e. CBM ditekankan pada penjabaran serta penemuan proses pemahaman pengalaman klien.
- f. Mencegah kekambuhan kembali merupakan dimensi yang cukup penting dalam CBM.
- g. Sesuatu yang penting dalam proses perubahan klien ialah dengan melihat hubungan baik yang dibangun antara klien dan terapis.
- h. Klien perlu dibawa kedalam suasana terapi yang mengungkap pengalaman emosi. Emosi dapat memainkan peran yang penting dalam terapi.
- i. Terapis perlu menjalin kerjasama dengan pihak keluarga ataupun pasangan klien.
- j. CBM dapat diperluas sebagai proses pencegahan timbulnya perilaku maladaptif.

### **C. Pengertian *Setting* Kelompok**

Menurut Laverty (dalam Henry Guntur Tarigun, 2008) bahwa latar atau *setting* adalah lingkungan fisik tempat kegiatan berlangsung. Slamet Santosa (1992) kelompok adalah suatu unit yang terdapat beberapa individu yang mempunyai kemampuan untuk berbuat dengan cara dan atas dasar kesatuan persepsi. Jadi dapat disimpulkan *setting* kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti saling mempercayai, saling memerlukan, saling pengertian, saling mendukung dan menerima melalui dinamika kelompok.

### **D. Penerapan Pendekatan *Cognitive Behaviour Modification Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek**

Penerapan pendekatan CBM digunakan dalam bentuk *setting* kelompok. Dimana penerapan pendekatan CBM dapat digunakan untuk mengurangi perilaku menyontek siswa dengan mengubah perilaku yang salah dengan cara memodifikasi pikirannya. Dalam pelaksanaan pendekatan CBM ada tiga tahap yaitu 1) observasi diri, pada tahap ini anggota kelompok memahami dirinya, perilaku-perilaku yang dilakukan dan pada tahap ini klien dapat mengobservasi diri dengan memperhatikan video yang ditayangkan seperti video dampak negatif perilaku menyontek, manajemen waktu belajar, motivasi belajar, strategi belajar efektif dan kejujuran, sehingga anggota kelompok memahami perilaku yang dilakukannya, 2) dialog internal, pada tahap ini anggota kelompok disuruh menuliskan pada selembar kertas perilaku

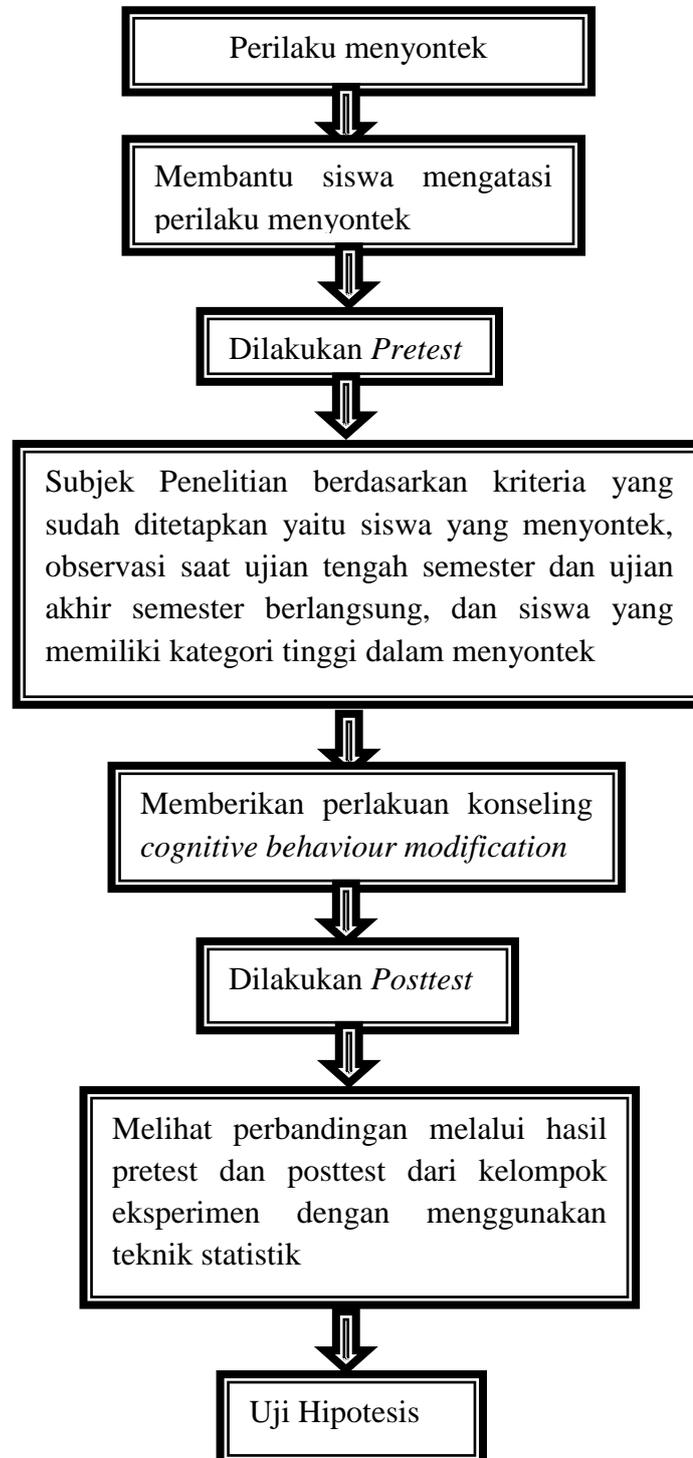
yang salah yang pernah terjadi pada dirinya. Setelah itu kelompok membahas satu persatu masalah yang ada, sehingga anggota kelompok menyadari bahwa perilaku yang dilakukan itu salah dan 3) kerampilan baru, pada tahap ini setelah anggota kelompok menyadari perilaku yang dilakukan salah, anggota kelompok sama-sama membahas tindakan yang harus mereka lakukan agar perilaku yang salah tersebut tidak dilakukan lagi. Pendekatan CBM memiliki tujuan, menurut Meichenbaum (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004) CBM bertujuan untuk menolong individu menyelesaikan masalah pikiran dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah terjadi kembali. Dengan adanya tujuan pendekatan CBM ini maka pendekatan CBM ini dapat membantu siswa agar mengurangi perilaku menyontek dan membuat siswa dapat berpikir bahwa apa yang dilakukan selama ini merupakan perilaku yang salah.

#### **E. Penelitian Relevan**

1. Sumi Lestari (2017) tentang “ Efektivitas *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta”, mengungkapkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu pada siswa MAKN Surakta. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBM dapat mengurangi perilaku malu pada siswa.
2. Lita Hadiati Wulandari (2004) tentang “ Efektifitas Modifikasi Perilaku Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi”, menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku ternyata dapat digunakan

dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu. Efektifitas modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, jadi tidak merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa pendekatan CBM efektif dalam mengurangi kecemasan dalam komunikasi antar pribadi.

## F. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, akan diuji keefektifan pendekatan CBM *setting* kelompok terhadap penurunan perilaku menyontek siswa di sekolah. dimana keefektifan pendekatan CBM *setting* kelompok dapat dilihat dari perbedaan antara perilaku menyontek sebelum perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, dengan menguji hasil *pretest* dan *posttest* perilaku menyontek siswa.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang dapat dirumuskan berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada skor rata-rata perilaku menyontek siswa di sekolah sebelum dan sesudah mengikuti pendekatan CBM *setting* kelompok. Hipotesis penelitian ini adalah:

: terdapat perbedaan perilaku menyontek siswa sebelum diberikan pendekatan CBM (*pretest*) dan sesudah diberikan pendekatan CBM (*posttest*).

tidak terdapat perbedaan perilaku menyontek siswa sebelum diberikan pendekatan CBM (*pretest*) dan sesudah diberikan pendekatan CBM (*posttest*).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis statistik serta uji hipotesis, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok dapat menurunkan perilaku menyontek siswa SMA Negeri 8 Padang.

1. Hasil perilaku menyontek siswa sebelum diberikan perlakuan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok mengungkapkan siswa kelas XI IPS 1 di SMA Negeri 8 Padang berada pada kategori tinggi.
2. Hasil perilaku menyontek siswa setelah diberikan perlakuan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok mengungkapkan siswa kelas XI IPS 1 di SMA Negeri 8 Padang berada pada kategori rendah.
3. Pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok efektif dalam menurunkan perilaku menyontek siswa di SMA Negeri 8 Padang.

#### **B. Implikasi**

##### **1. Impikasi terhadap teori perilaku menyontek**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dapat menurunkan perilaku menyontek siswa. Hal ini menjadi bukti bahwa setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok tingkat perilaku menyontek siswa berubah menjadi lebih baik. Melaksanakan kegiatan *cognitive behaviour*

*modification* dengan *setting* kelompok dengan perencanaan baik dan berkesinambungan akan membantu anggota kelompok menjadi lebih aktif dalam berpendapat dan berbagi ide, gagasan, serta pengalaman. Melalui kegiatan ini anggota kelompok memperoleh pengetahuan baru dan pemikiran baru terhadap pengalaman yang diperoleh dalam pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok.

Selanjutnya topik yang dibahas berdasarkan dengan kondisi anggota kelompok yang difokuskan kepada pemikiran tidak adaptif terkait dengan perilaku menyontek, sehingga anggota kelompok dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing, serta saling merespon satu sama lain.

## **2. Implikasi terhadap praktik bimbingan dan konseling**

Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok efektif dalam menurunkan perilaku menyontek. Oleh karena itu, kegiatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok hendaknya digunakan di dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling guna untuk mengentaskan pemikiran tidak adaptif siswa. Selanjutnya sekolah dapat menyusun program yang membantu siswa mengubah pemikiran tidak adaptif yang mengganggu kehidupan sehari-hari melalui kerjasama dengan konselor untuk melaksanakan kegiatan pendekatan *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok disekolah.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian. Beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

#### 1. Bagi siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive behaviour modification* dengan *setting* kelompok efektif dalam menurunkan perilaku menyontek siswa. Oleh karena itu, diharapkan bagi siswa sebaiknya mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah guna menurunkan perilaku menyontek, dan menghilangkan pemikiran irasional.

#### 2. Bagi Konselor

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada konselor untuk dapat menurunkan perilaku menyontek siswa melalui layanan-layanan bimbingan dan konseling.

## KEPUSTAKAAN

- A Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Anugrahening Kushartanti. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau dari Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Hlm 38-46.
- Arinda Nur Mashita. (2013). Modifikasi Kognitif-Perilaku Untuk Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri ( PRAKERIN) Siswa Kelas XI-MM 1 ( Multi Media) SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*. Hlm 319-328.
- Desi Yovita dan Riska Ahmad. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Menyontek Siswa. *E-Jurnal*. Hlm 1-9
- Devi Risma. (2015). Pemetaan Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Pada Anak Usia Dini Oleh Pendidikan PAUD Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Educhild*. Hlm 64-71.
- Dody Hartanto. (2012). *Bimbingan dan Konseling: Menyontek Mengupas Akar Masalah dan Solusinya*. Jakarta: Indeks.
- Dody Hartanto. (2018). Kefektifan Konseling *Rational Emotive Behaviour* untuk Merekduksi Perilaku Menyontek Siswa SMA. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Hlm 118-126.
- Elis Ajizah dan Mualwi Widiatmoko. (2017). Bimbingan Akademik untuk Mereduksi Perilaku Menyontek Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Hlm 158-166.
- Endang Ningsih, Firman dan Erlamsyah. (2017). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Melalui Bimbingan Kelompok Belajar dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa saat Ujian. *Jurnal Neo Konseling*. Hlm 2-8.
- Intan Sari, Marjohan, dan Neviyarni. (2013). *Locus of Control* dan Perilaku Menyontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Hlm 267-272.
- Irene Desy Palupi, Adelina Hasyim dan Hermi Yanzi (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Budaya Menyontek di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah. *Jurnal Kultur Demokrasi*. Hlm 1-14
- Khaerani Wahyuningrum dan Sara Palila. (2014). Harga Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Menyontek Pada Siwa SMP Negeri 2 Sleman. *Jurnal Psikologi Integratif*. Hlm 50-58.

- Kiki Nurmayasari dan Hadjam Murusdi. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Hlm 8-15.
- Lita Hadiati Wulandari. (2004). Efektifitas Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi. *Jurnal e-USU*. Hlm 1-15.
- M. Dalyono. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- M.Taufiq Hidayat, Yuli Azmi Rozali. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Perilaku Menyontek Saat Ujian pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Hlm 1-5.
- Maulida Fitri, Dahliana dan Said Nurdin. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyontek Pada Siswa SMA Negeri dalam Wilayah Kota Takengon. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Hlm 19-30.
- Mufarohah. (2013). Hubungan antara Percaya Diri dengan Perilaku Mencontek pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Salafiyah Bangil Pasuruan. *Skripsi (diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Paramita Indraswari. (2012). Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Ramaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi dan Memperbaiki Penampilan Diri. *Skripsi (diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Samiroh dan Zidni Immawan Muslimin. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik dan Perilaku Menyontek pada Siswa-siswi MAS Simbangkulon Buaran Pekalongan. *Jurnal Psikologi Islami*. Hlm 67-77.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slamet Santosa. (1992). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sumadi Suryabrata. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sumi Lestari. (2017). Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (CBM) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta. *Jurnal diterbitkan*.
- Virza Agustin, Afrizal Sano dan Indra Ibrahim. (2013). Perilaku Menyontek Siswa SMA Negeri Di Kota Padang Serta Upaya Pencegahan Oleh Guru BK. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Hlm 71-75.
- Yeni Karneli, Ardimen dan Netrawati. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Hlm 42-47
- Yeni Karneli, Firman dan Netrawati. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Jurnal Pedagogi*. Hlm 32-37.
- Yulis Nursita Sari. (2015). Faktor Penyebab dan Dampak Negatif Menyontek Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Skripsi (diterbitkan)*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zaitun Jannah. (2018). Efektivitas Teknik *Behaviour Contract* dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa di MAN 4 Aceh Besar. *Skripsi (diterbitkan)*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry Bandaceh.