

## KONSELING MULTIBUDAYA DENGAN PENDEKATAN CBT DALAM MENGHADAPI KONFORMITAS

Elia Firda Mufidah<sup>1</sup>, Jahju Hartanti<sup>3</sup>, Aulia Fahreza Zahro<sup>3</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya<sup>1,2,3</sup>

Email: eliafirda@unipasby.ac.id<sup>1</sup>, jahju@unipasby.ac.id<sup>2</sup>, auliazahro013@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Remaja yang masuk di sekolah akan berhadapan dengan konformitas dari teman sebayanya. Ketika remaja tidak mampu menyesuaikan budaya yang ada di kelompok teman sebaya tersebut maka akan timbul konflik. Konflik ini yang coba untuk dipahami dari sisi Konseling multibudaya pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana konseling multibudaya dengan pendekatan CBT dalam menghadapi konformitas siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian study kepustakaan atau *library reaserch*.

**Kata kunci:** *Konseling multibudaya, cognitive behavior therapy, konformitas*

### ABSTRACT

Teenagers who enter school will be faced with conformity from their peers. When teenagers are not able to adjust the culture that exists in the peer group, conflict will arise. This conflict is trying to be understood from the perspective of multicultural counseling with the Cognitive Behavior Therapy approach. This study aims to see how multicultural counseling with a CBT approach in dealing with student conformity. This research uses the research method of library research or library research.

**Keywords:** *Multicultural counseling, cognitive behavior therapy, conformity*

### PENDAHULUAN

Konselor merupakan *professional helping*. Oleh karena itu konselor harus secara utuh bisa memahami konseli yang datang kepadanya. Gerakan multibudaya telah menyoroti kebutuhan konselor untuk mempersiapkan praktek profesional dengan konseli dari latar belakang budaya yang berbeda dari mereka sendiri (Arthur dalam Daya, 2001). Konseli yang datang tentunya membawa budaya yang berbeda dengan konselor. Perbedaan ini yang mendasari seorang konselor wajib belajar tentang konseling multibudaya.

Multibudaya mengandung beberapa perpaduan dari beberapa budaya. Budaya dalam konteks ini diartikan kepada beberapa hal yakni unsur etnografik yang mengarah kepada etnisitas, kewarganegaraan, agama dari individu dan Bahasa yang dimiliki atau digunakan. Selain itu ada unsur demografik yang mengarah kepada kondisi umur, jenis kelamin, tempat tinggal dan lain-lain. Unsur lainnya juga yakni status seperti halnya status social, ekonomi, pendidikan maupun keanggotaan dalam masyarakat. Budaya membentuk kondisi perilaku,

pola pikir, persepsi, nilai norma dan tujuan dalam diri individu. (Pedersen dalam Gladding, 2015).

Multicultural selalu berdampak pada setiap aspek individu. Mulai dari pola berfikir dan perilaku. Hal itu didasari bahwa setiap individu merekonstruksi hasil budaya yang masuk kedalam pemikirannya yang kemudian diimplementasikan kedalam perilakunya. Pendekatan behavioral memiliki pandangan jika setiap tingkah laku dapat dipelajari dari tingkat kematangan dan belajar individu. Tingkah laku yang lama bisa dirubah dengan tingkah laku yang baru. Manusia dapat dikatakan mampu melakukan refleksi berdasarkan pada tingkah laku yang dilakukannya, mampu mengatur dan mengontrol perilakunya serta mampu belajar tingkahlaku baru atau mampu untuk mempengaruhi perilaku yang dilakukan orang lain.

Konselor membutuhkan kepekaan budaya ketika memberikan layanan konseling. Kepekaan budaya merupakan sebuah pemahaman atau penghayatan yang dilakukan konselor secara mendalam terhadap kondisi budaya konseli. Kepekaan ini sangat diperlukan pada diri konselor untuk memahami bagaimana kondisi konseli dan bagaimana konselor harus bertindak. Konselor yang memiliki kepekaan atau sensitivitas multibudaya ketika memberikan layanan konseling diprediksi akan lebih afektif ketika memberikan layanan (Nugraha & Sulistiana, 2017). Gladding menjelaskan bahwa konselor seharusnya lebih memiliki kepekaan terkait kondisi latar belakang konseli dan kebutuhannya untuk bisa memahami konseli (Nuzliah, 2016).

Kepekaan konselor dibutuhkan ketika menghadapi siswa SMP atau SMA yang cenderung untuk berkelompok sesuai dengan kriteria yang sesuai dengan diri mereka. Terkadang ada beberapa grup atau *geng* yang muncul dan anggotanya hanya beberapa siswa yang sesuai dengan kriteria dan karakteristik dari grup tersebut. Kondisi semacam itu bisa mengarah kepada konformitas. Santrock memaparkan konformitas merupakan sebuah kondisi yang muncul akibat tekanan dari kelompok. Konformitas terlihat ketika ada individu yang mengikuti tingkah laku atau sikap orang lain baik secara nyata atau yang dibayangkan (Nurfadiah & Yulianti, 2017). Menurut Baron and Byrne menjelaskan factor yang berpengaruh pada konformitas yakni tingkay kohevisitas dari kelompok, ukuran dari kelompok, aspek dari kelompok yakni aspek normative dan informasional. Konformitas bisa berpengaruh kepada tingkat konsumtif dari individu (Pratiwi, 2021).

Ketika individu tidak bisa menyesuaikan diri dengan kriteria atau karakteristik dari grup itu, maka kondisi tersebut akan memunculkan konflik dalam diri.. Konflik tersebut jika kita kaji dengan pendekatan kognitif behavior atau CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) maka individu akan dianalisisi bagaimana pemikirannya terkait konformitas grup.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian studi kepustakaan atau library reaserch. Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang berfokus pada penggunaan kajian literatur, buku maupun catata, hasil-hasil penelitian sebelumnya yang sesuai dan refrensi atau sumber lainnya untuk memperdalam informasi. Prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini:

1. Pemilihan topik pembahasan, merupakan langkah dimana peneliti memilih atau menentukan topik permasalahan yang akan dibahas.
2. Eksplorasi informasi, merupakan tahapan penggalian sumber-sumber informasi yang ada hubungannya dengan topik pembahasan penelitian.
3. Menentukan focus penelitian, merupakan tahapan untuk mengerucutkan kajian terkait tpik pembahasan penelitian.
4. Pengumpulan sumber data, merupakan tahapan dimana dilakukan pengumpulan informasi atau data empiric yang bersumber dari berbagai literatur yang relevan atau mendukung penelitian.
5. Membaca sumber data, merupakan tahapan dimana peneliti memperdalam hasil-hasil literatur yang diperolehnya.
6. Membuat dan mengolah catatan penelitian, merupakan tahapan dimana peneliti membuat point-point inti dari hasil bacaan yang bersumber dari berbagai literatur yang sudah dikumpulkan.
7. Menyusun laporan penelitian, merupakan tahapan dimana peneliti menjabarkan poin-point inti yang sudah dibuat kedalam laporan penelitian yang sesuai aturan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Konseling multibudaya memberikan landasan kepada konselor untuk memberikan layanan kepada konseli. Menurut Peterson, Draguns, Lonner, dan Trimble (2002) kesadaran multibudaya bukan lagi menjadi perhatian khusus dari konselor, tapi sudah menjadi kompetensi dasar bagi konselor dalam konseling multibudaya.

Konseli pada tingkat Sekolah Menengah Pertama cenderung akan membentuk *group exsis* untuk menunjukkan eksistensi mereka. Hal tersebut didasari oleh pada masa tersebut anak masuk kedalam Masa *latency*, (6-14 tahun), masa ini merupakan masa anak untuk berkelompok. Mulai tumbuh proses sosialisasi dengan teman sebaya. Grup atau kelompok tersebut biasanya didasari pada kemiripan beberapa aspek dalam unsur multibudaya yang mereka miliki. Salah satu aspek biasanya pada hoby atau kegemaran dan warna kulit yang cenderung pada tampilan fisik (kecantikan atau ketampanan). Pada tahapan individu

memasuki usia sekolah, pertemanan merupakan hal yang tergolong penting dan umumnya merupakan pertemanan dengan anak-anak lain yang sama dalam beberapa hal yakni usia, jenis kelamin, etnis, dan status sosial ekonomi, serta tinggal berdekatan atau pergi ke sekolah bersama-sama (Papalia, Olds & Feldman, 2006). Menurut Marheni menjelaskan bahwa kelompok sebaya diusia remaja bergantung pada sumber dari kesenangan dan keterikatan antar anggota sangat kuat. Dalam kelompok tersebut akan memunculkan perilaku konformitas dimana individu yang masuk dalam kelompok akan menyesuaikan diri agar mampu menyatu dan diterima dalam kelompok tersebut (Yuliantari & Herdiyanto, 2015).

Behavior memandang tersebut sebagai alur dari teori ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*). Dalam menghadapi masalah tersebut konselor bisa menggunakan pendekatan CBT (*Cogntif Behaviour Therapy*). Implementasinya mengarah pada perubahan pola pikir dari anggota kelompok tersebut agar lebih *respect* terhadap individu yang lain yang kemudian akan berdampak kepada tingkah lakunya.

Pedekatan CBT berlandaskan pada kondisi formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu dari dalam diri individu. Proses konseling berlandaskan pada kondisi konseptualisasi atau pemahaman dari konseli atas keyakinan atau kepercayaan yang khusus dan pola perilaku yang ada dalam diri konseli. Harapan dari CBT yakni memunculkan kondisi restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan memunculkan sistem kepercayaan untuk membawa kondisi perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik untuk diri konseli.

CBT membantu konseli untuk mampu melihat dan mengevaluasi kondisi mereka yang merupakan dampak dari persepsi dan pengalaman emosionalnya. CBT akan mengarahkan konselor untuk mengidentifikasi, bertanya untuk mengubah pola pikir, sikap maupun praduga dari kepercayaan yang ada pada diri konseli. Sehingga nantinya akan muncul masalah konseli yang bersumber dari pikiran konseli (Wahidah & Adam, 2019).

Individu yang membuat grup berdasarkan pada kemiripan aspek multibudaya akan memberikan beberapa dampak pada lingkungannya. Selain dampak positif yakni tenggang rasa yang baik, terkadang juga memiliki dampak negative. Pada usia anak tingkat Sekolah Menengah Pertama, dari grup yang mereka bentuk cenderung ke arah timbulkan ketidak~~respect~~ terhadap individu yang lain. Mereka sering beranggapan bahwa anak yang diluar grup mereka tidak sekecil mereka dan kurang *kekinian*. Pola pikir yang seperti itu yang akan diolah oleh konseli agar individu memiliki pola pikir yang lebih kearah positif melalui CBT.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling multibudaya mengarahkan konseli memiliki kepekaan budaya untuk mendukung terlaksananya layanan konseling dengan baik. Kepekaan ini bisa menjadi dasar ketika menghadapi permasalahan konformitas siswa. CBT memberikan solusi untuk merubah dari sisi kognitif individu dalam memahami konformitas.

Dari uraian di atas, dapat diperoleh saran yakni:

1. Memberikan pemahaman multibudaya kepada konseli.
2. Mengimplementasikan pendekatan CBT untuk membantu konseli menumbuhkan pluralisme budaya.
3. Melakukan pendekatan kelompok yang cenderung berbasis permainan untuk mencairkan suasana dan menumbuhkan rasa tenggangrasa yang akan mengarah kepada pluralisme budaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Daya, Roshni. (2001). *Changing The Face of Multicultural Counselling with Principles of Change*. *Journal of Counselling/Revue Canadienne de Caounseling*, Vol.35.1
- Gladding, Samuel. (2015). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *A Child World\_Infancy Through Adolescence*. (10<sup>th</sup> ed). New York: McGraww Hill.
- Pederson, P. B., Draguns, J. G., Lonner. W. J., & Trimble, J. E. (2002). *Multicultural awareness as a generic competence for counseling*. In P. B. Pedersen, J.G.
- Nugraha, A., & Sulistiana, D. (2017). Kepekaan multibudaya bagi konselor dalam layanan konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1(1), 9–18. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/55566>.
- Nurfadiah, R. T., & Yulianti, A. (2017). Konformitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Komunitas Pecinta Korea di Pekanbaru. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 212–223.
- Nuzliah. (2016). Counseling Multikultural. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 201. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.816>.
- Pratiwi, B. A. I. (2021). *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*. 6.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>.
- Yuliantari, M. I., & Herdiyanto, Y. K. (2015). Hubungan Konformitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 89–99. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p09>.