

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif, kurang percaya diri, dan memiliki emosi-emosi yang mengganggu. Menurut Ellis (1974) dalam Sasmita (2015), emosi negatif dinyatakan dalam bentuk kalimat (bahasa), yang terus menerus 'dimasukkan' pada diri hingga menjadi suatu keyakinan. Inilah yang disebut dengan *irrational beliefs*, yaitu keyakinan irasional yang terus-menerus dipercayai oleh individu dan ditanamkan ke dalam diri. Menurut Diguseppe (2014) ada tiga aspek psikologis utama fungsi manusia yaitu, pikiran, emosi, dan perilaku. Pikiran, emosi, serta perilaku manusia saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Menurut Ellis (1974) dalam Sasmita (2015) "ketika seseorang sedang emosi, ia juga berpikir dan bertindak; ketika seseorang sedang bertindak, ia juga berpikir dan beremosi; dan ketika seseorang sedang berpikir, ia juga beremosi dan bertindak". Oleh karena itu, *irrational belief* memiliki pengaruh pada keadaan emosi dan perilaku individu.

Salah satu karakteristik individu dalam pendekatan REBT adalah pikiran dan perasaan negatif dan merusak diri dapat diserang dengan menyatukan kembali antara persepsi dan pemikiran, sehingga

menjadi logis dan rasional. Latihan yang dapat membantu mencegah dan mengurangi pikiran negatif secara berlebihan pada peserta didik disebut difusi kognitif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Masuda dkk (2004) bahwa difusi kognitif dapat mengurangi pikiran negatif yang diyakini dan emosi-emosi yang mengganggu.

Difusi kognitif awalnya bernama '*cognitive distancing*' pada tahun 1979 (Luoma & Hayes, 2003). Difusi secara harfiah berarti memisahkan atau memberi jarak terhadap pengalaman pribadi individu seperti emosi, persepsi serta dorongan dari diri individu. Selain itu, difusi berarti belajar untuk melangkah mundur dan memperlakukan pikiran, emosi, gambar, pengalaman, dan ingatan apa adanya tanpa mengurangi atau melebihkan (Boone & Canicci, 2013; R Harris, 2009).

Difusi kognitif merupakan strategi untuk mengatasi fusi kognitif. Fusi kognitif merupakan suatu proses di mana seseorang menjadi terlalu terikat dalam pikiran mereka, oleh karena itu pikiran menjadi perilaku dominan (Gillanders et al., 2014). Fusi kognitif berarti menjadi terlalu terikat pada pikiran. Pada saat peserta didik mengalami fusi kognitif, mereka menyatu dengan pikiran dan akan melihat dunia dari pikiran. Peserta didik berada di dalam pikiran dan tidak dapat terpisah dari pikirannya, seperti disatukan pada pikiran, terikat pada pikiran, dan begitu terperangkap di dalam pikiran (Brown & Gillard, 2016; R Harris, 2009). Sebagai contoh, jika peserta didik sering berpikir "Saya

adalah orang yang menakutkan" mereka mungkin dengan mudah mulai memiliki pikiran tambahan dan lebih meyakinkan seperti "Saya benar-benar orang yang menakutkan dan tidak ada yang bisa mencintai saya" (Healy et al., 2008).

Tujuan difusi kognitif adalah untuk mengatasi fusi kognitif. Difusi kognitif juga dapat mengurangi pikiran negatif, kecemasan, dan kepercayaan diri peserta didik. Difusi kognitif dapat diterapkan untuk setiap masalah peserta didik yang diperburuk oleh keterikatan dengan isu kognitif (Luoma & Hayes, 2003). Hal ini juga didukung dari hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa difusi kognitif dapat membantu masalah-masalah terkait isu fusi kognitif.

Penelitian sebelumnya terkait masalah-masalah yang berkaitan untuk meningkatkan difusi kognitif pada peserta didik yaitu tentang pikiran negatif, stres di tempat kerja, gangguan panik, kecemasan sosial, anoreksia, alkoholisme, kehilangan, eksibisionisme, gangguan kecemasan umum, pernyataan diri negatif, kurang percaya diri, pikiran negatif terhadap bentuk tubuh, keyakinan terhadap pikiran negatif, emosi-emosi yang mengganggu, *psychological distress*, *dysphoria*, dan harga diri yang rendah (Healy et al., 2008; Hinton & Gaynor, 2010; Mandavia et al., 2015; Masuda et al., 2004; Saputra & Prasetiawan, 2018). Strategi untuk mengatasi fusi kognitif terdiri dari menulis kartu pikiran pribadi yang mengganggu, *behavioral chaining*, *acceptance*,

dan *experiential exercise*. Strategi untuk mengatasi fusi kognitif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiential exercise*.

Experiential exercise digunakan sebagai strategi untuk mengatasi fusi kognitif karena *experiential exercise* dirancang untuk membantu kontak konseli yang berpotensi mengganggu (dan sering dihindari) pikiran, perasaan, ingatan, dan sensasi fisik, atau untuk mengalami secara langsung beberapa cara kerja yang aneh dari proses verbal mereka sendiri (Steven C. Hayes et al., 1999).

Salah satu latihan difusi kognitif yang terdapat dalam *experiential exercise* yaitu *Floating Leaves on a Moving Stream* atau sering hanya disebut *Leaves on the stream*. *Leaves on a Stream* merupakan latihan difusi yang paling terkenal dan sering digunakan sebagai latihan untuk membantu kita menjauhkan diri dari aliran pikiran kita yang hampir konsisten atau pasti, untuk mundur dan mengamati pikiran kita daripada terjebak di dalamnya. Kita dapat melihat bahwa pikiran hanyalah pikiran, melewati aliran kata-kata yang tidak perlu bereaksi, kita hanya dapat memperhatikannya. *Leaves on a Stream* penggambarannya dapat dihargai dan diterapkan secara universal, dan kesederhanaannya membuatnya sesuai untuk populasi mana pun (Steven C Hayes, 2005). Latihan *Floating Leaves on a Moving Stream* akan dikembangkan dalam bentuk media video tutorial.

Video tutorial adalah suatu rangkaian gambar hidup yang ditampilkan oleh seorang pengajar berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan kepada peserta didik (Havizhah et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahnun (2012), bahwa tingkat pencapaian pengetahuan yang diperoleh melalui indera penglihatan sebesar 75%, indera pendengaran sebesar 13%, dan indera pengecap, sentuhan, penciuman sebesar 12%. Lingkungan belajar yang difasilitasi dengan gambar-gambar memberikan dampak tiga kali lebih kuat dan mendalam dibandingkan hanya menggunakan kata-kata (ceramah). Oleh karena itu, pemilihan media juga perlu diperhatikan terutama oleh guru BK dalam memberikan informasi dan melakukan bimbingan kelompok. Media yang dipilih disesuaikan dengan informasi yang akan diberikan dan dibuat semenarik mungkin untuk selanjutnya dapat digunakan oleh peserta didik secara mandiri.

Strategi untuk meningkatkan difusi kognitif dengan latihan *Floating Leaves on a Moving stream* yang dikembangkan dalam media video tutorial dapat diberikan melalui bimbingan kelompok. Guru Bimbingan dan Konseling dalam hal ini memiliki peran penting dalam memberikan cara melakukan latihan difusi kognitif kepada peserta didik. Pemberian cara melakukan latihan difusi kognitif ini akan

dilakukan melalui bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2015) dalam Dahlia dkk (2019) bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Semua anggota kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan pembahasan yang dibicarakan adalah suatu hal yang bermanfaat bagi setiap anggota kelompok. Latihan *Floating Leaves on a Moving Stream* yang akan dikembangkan dalam bentuk media video tutorial dan digunakan pada bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik mengurangi pikiran negatif serta latihan ini dapat dilakukan secara mandiri oleh peserta didik.

Hal tersebut didukung dari hasil studi pendahuluan dan hasil wawancara yang dilakukan pada peserta didik didapatkan bahwa peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta belum pernah mendapatkan informasi tentang strategi mengatasi pikiran negatif. Sebanyak 63% peserta didik belum pernah menggunakan video tutorial untuk mengurangi pikiran negatif. Peserta didik membutuhkan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok dalam menyampaikan materi mengenai strategi mengatasi pikiran negatif. Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara terhadap guru BK dalam memberikan layanan belum maksimal, baik bimbingan kelompok maupun

bimbingan klasikal. Guru BK belum pernah menyampaikan materi terkait strategi mengatasi pikiran negatif kepada peserta didik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan *Cognitive Fusion Questionnaire* yang diberikan kepada 119 peserta didik didapatkan total skor yaitu 2855. Hasil rata-rata total skor yaitu 60% peserta didik mengalami fusi kognitif. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara kepada 10 peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta, bahwa peserta didik mengalami pikiran yang membuat dirinya tertekan dan sakit secara emosi, sering terjebak dengan pikiran-pikiran sehingga tidak bisa mengerjakan hal-hal yang sangat ingin dilakukan, terlalu berlebihan dalam menganalisis sesuatu, sulit mengontrol pikiran, marah dengan diri sendiri karena memiliki pikiran tertentu, dan sulit melepaskan pikiran yang mengesalkan walaupun mereka tahu dengan melepaskannya dapat membantu. Peserta didik merasa penting dengan pengembangan media video tutorial tentang latihan difusi kognitif. Maka berdasarkan data tersebut, penggunaan media video tutorial mengenai latihan difusi kognitif akan dapat mudah diterima oleh peserta didik sebagai media layanan dan digunakan secara mandiri.

Terdapat beberapa latihan *Floating Leaves on a Moving Stream* yang dikembangkan dalam bentuk media video yang di temukan di *Youtube*. Video *Leaves on a Stream ACT-Stop Overthinking-Anxiety*

Skill #30 milik Therapy in a Nutshell bertujuan untuk berhenti berpikir secara berlebihan dengan durasi 7 menit 3 detik hanya menggunakan suara narator. Kelebihan video ini ialah terdapat gambar bergerak dan suara aliran air. Kekurangan dari video ini adalah tidak terdapat *subtitle*. Video lain yang berjudul *Leaves on a Stream* milik Walk In My Shoes bertujuan untuk memperhatikan pikiran kita dan kemudian melepaskannya. Video ini memiliki durasi 3 menit 32 detik hanya menggunakan suara narator. Kelebihan video ini ialah terdapat gambar animasi bergerak. Kekurangan dari video ini adalah tidak terdapat *subtitle* dan suara aliran air.

Penelitian mengenai pemanfaatan media video tutorial yang dilakukan oleh Efendi dkk (2015) mengenai penggunaan penggunaan media video tutorial dalam pengajaran mata kuliah mekanika tanah memiliki kelebihan yaitu terdapat penjelasan melalui gambar dan juga suara. Penelitian lain mengenai pengembangan video tutorial yang dilakukan oleh Fitriyani dan Rasila (2018) mengenai *treatment* mengelola emosi memiliki kelebihan yaitu tampilan media menarik, isi mudah dipahami, kualitas gambar jernih dan tajam, suara jelas (dengan intonasi, dialek, pengucapan yang fasih), perpaduan komponen (tulisan, warna, musik, gambar pendukung), serta sesuai dengan karakteristik peserta didik. Sedangkan kekurangan dari media video tutorial ini yaitu pada gambar aktor utama terlalu *zooming*. Hal ini

membuat aktor terlihat tidak memiliki ruang pada bagian kepala di dalam layar atau kurangnya *head room*. Penelitian lain mengenai video tutorial yang dilakukan oleh Hanim dan Nisa (2019) memiliki kelebihan kualitas gambar yang jernih dan tajam suara jelas, dan isi mudah dipahami. Kekurangan dari media video tutorial ini adalah warna dari *subtitle* terlalu terang.

Berdasarkan hasil angket kebutuhan media kelas XI menyatakan bahwa sebanyak 55,46% pembuatan video tutorial dilakukan di dalam ruangan dengan cahaya alami dan buatan, 76,47% model instruktur yang digunakan yaitu instruktur asli, 78,99% instruktur perempuan, 72,27% pemandu berusia lebih dewasa dari peserta didik, 50,42% dilakukan 2 orang berpasangan (laki-laki dan perempuan), 58,82% duduk di kursi, 63,87% suara asli narator, 66,39% suara perempuan, 86,55% musik dengan irama pelan, 62,18% menggunakan gambar asli, 61,34% kamera beberapa arah (kanan, kiri, depan), 59,66% durasi video sekitar 15 menit, 60,50% dilengkapi dengan *subtitle* teks tertulis sesuai dengan pembicaraan (dengan bahasa yang sama), 60,50% *subtitle* berwarna gelap, dan 63,87% menggunakan bahasa Indonesia.

Berdasarkan hasil analisis peneliti terhadap kelebihan dan kekurangan dari penelitian lain tentang video tutorial serta hasil data angket kebutuhan media, peneliti ingin mengembangkan latihan

Floating Leaves on a Moving Stream dalam bentuk media video tutorial yang berguna untuk melengkapi kekurangan dari media video yang telah dikembangkan. Kelebihan dari latihan *Floating Leaves on a Moving Stream* dalam bentuk media video tutorial adalah terdapat model atau instruktur asli, terdapat *subtitle*, terdapat tahapan latihan difusi kognitif setiap pergantian sesi, terdapat gambar yang sesuai dengan keadaan dan mudah dimengerti atau dipahami, dan terdapat suara pendukung seperti aliran air atau instrumen serta disesuaikan dengan hasil angket kebutuhan media. Hal ini berguna agar peserta didik dapat melakukan latihan *Floating Leaves on a Moving Stream* secara mandiri di rumah setelah diberikan dalam layanan bimbingan kelompok.

Dari permasalahan dan data-data yang sudah di paparkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan sebuah media bimbingan berupa video tutorial tentang latihan difusi kognitif pada peserta didik di SMA Negeri 68 Jakarta dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menjadi penting karena bertujuan untuk mengembangkan media yang selama ini sudah digunakan, agar penyampaian informasi yang dibutuhkan oleh peserta didik bisa lebih efektif dan berdaya guna. Selain itu sebagai latihan diri agar tidak terjebak dalam pikiran yang negatif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan, di antaranya adalah :

1. Apakah peserta didik bisa mendapatkan informasi mengenai latihan difusi kognitif?
2. Bagaimana gambaran media yang digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan informasi saat melakukan kegiatan bimbingan kelompok?
3. Bagaimana mengembangkan media video tutorial tentang latihan difusi kognitif pada siswa SMA Negeri 68 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka diperlukan sebuah media menarik yang dapat membantu peserta didik dalam memperoleh informasi mengenai latihan difusi kognitif. Oleh karena itu, pembatasan penelitian adalah hanya pada pengembangan media video tutorial tentang latihan difusi kognitif pada siswa di SMA Negeri 68 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini

adalah “**Bagaimana media video tutorial latihan difusi kognitif dapat dikembangkan pada siswa di SMA Negeri 68 Jakarta**”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan atau dimanfaatkan dalam hal berikut ini:

1. Manfaat Teoritis

Video tutorial ini dikembangkan untuk membantu peserta didik dalam mendapatkan informasi mengenai latihan difusi kognitif, serta dapat memberikan tambahan informasi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk praktik keterampilan mengajar dalam kegiatan bimbingan kelompok.

b. Bagi Guru BK

Membantu dalam memberikan pelayanan informasi pada siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi mengenai latihan difusi kognitif dan pemanfaatan media

bimbingan video tutorial mengenai latihan difusi kognitif secara mandiri.

