

Penerapan Terapi *Cobra* untuk Merubah Karakter Siswa SMAN 7 Mataram

Tri Sari Wijayanti

SMAN 7 Mataram

Email: trisariwijayanti@yahoo.co.id

Abstract: Character is inherent and formed in someone. To change the characters, it requires a process. The high school level education psychologically can be claimed as education in changes that is quite heavy. The limited number of teachers compared to the number of students, social interaction and situational time had been very possible to be the cause. The implementation of Cobra Therapy (Joint Example of Behaviour Regulation) applied had been in accordance with CBT Methods i.e. an approach to the root of cognitive therapy (persuasion, challenging, debate, hypothesizing, cognitive restructuring, and internal debate). The results of the study obtained that the COBRA therapy program compiled and implemented was as a form of coaching efforts that were more intensive and specific to students who had the problems. The implementation of COBRA therapy at SMAN 7 Mataram was very effective as an alternative problem solving for students in improving the character education.

Abstrak: Karakter memang sudah melekat dan terbentuk pada diri seseorang. Untuk merubahnya memerlukan proses. Pendidikan pada jenjang SMA, secara psikologis dapat dikatakan sebagai pendidikan pada perubahan yang cukup berat. Terbatasnya jumlah guru dibandingkan dengan jumlah siswa, waktu interaksi dan situasional sosial sangat dimungkinkan sebagai penyebabnya. Pelaksanaan Terapi *Cobra* (Contoh Bersama Regulasi Ahklak) yang diterapkan sesuai dengan CBT Methods yaitu teknik pendekatan dengan akar terapi kognitif (*persuasion, challenging, debate, hypothesizing, cognitive restructuring, and internal debate*). Hasil yang didapatkan bahwa program terapi *COBRA* yang disusun dan dilaksanakan sebagai bentuk upaya pembinaan yang lebih intensif dan spesifik terhadap siswa-siswa yang bermasalah. Pelaksanaan terapi *COBRA* di SMA Negeri 7 Mataram sangat efektif sebagai alternatif pemecahan masalah siswa dalam meningkatkan pendidikan karakter

Kata Kunci: Terapi Cobra, Karakter Siswa.

Pendahuluan

Prinsip pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mencapai tujuan pendidikan yang meliputi perkembangan intelektual dan ilmu pengetahuan. Pelaksanaan pendidikan dalam praktiknya mengalami berbagai macam problema/permasalahan, baik yang berkaitan langsung dengan siswa (faktor *intern*) maupun yang berasal dari luar siswa (faktor *ekstern*).

Karakter memang sudah melekat dan terbentuk pada diri seseorang. Untuk merubahnya memerlukan proses. Proses pendidikan karakter harus terus menerus dilakukan sejak masa anak-anak usia SD hingga menjelang dewasa usia SMA.

Pendidikan karakter ini sudah lama menjadi agenda prioritas pemerintah, dan akan menjadi tanggung jawab bersama antara guru, orang tua, masyarakat dan seluruh elemen pendidikan.

Pendidikan pada jenjang SMA, secara psikologis dapat dikatakan sebagai pendidikan pada perubahan yang cukup berat. Anak SMA berada pada usia remaja yang merupakan perkembangan individu yang sangat penting. Pada masa usia remaja inilah tumbuh pada keadaan penuh energi, serba ingin tahu, belum memiliki pertimbangan yang matang, mudah terombang-ambing, mudah terpengaruh, dan selalu mencoba untuk tidak ketinggalan. Menghadapi ketidaknyamanan emosional

ini, tidak sedikit remaja yang mereaksikannya secara *defensive*. Tindakan yang nampak akibat perubahan itu antara lain timbulnya kenakalan remaja, yang sekurang-kurangnya pada diri siswa diikuti dengan menurunnya rasa disiplin belajar, tingkat kehadiran sekolah yang rendah dan diperparah dengan menurunnya prestasi belajar siswa.

Secara geografis SMA Negeri 7 Mataram adalah salah satu sekolah negeri yang berada di pinggiran Kota Mataram. Posisi ini menyebabkan SMA Negeri 7 Mataram menjadi pertemuan 2 ragam karakter yang mencolok, yakni karakter siswa yang berasal dari pedesaan dan karakter siswa perkotaan. Ketika siswa tidak memiliki kesiapan emosional yang cukup, yang terjadi adalah kenakalan siswa sebagai bukti pencarian jati diri sesuai fase perkembangan psikologisnya. Pada prakteknya, interaksi edukatif antara siswa dengan guru, terutama guru BK tidak dapat berjalan maksimal. Terbatasnya jumlah guru dibandingkan dengan jumlah siswa, waktu interaksi dan situasional sosial sangat dimungkinkan sebagai penyebabnya.

Berdasarkan data dari tim penegak disiplin sekolah, guru BK, laporan guru pendidikan agama dan guru PKn menyebutkan bahwa sebagian besar kenakalan dan tindak pelanggaran disiplin siswa masih didominasi oleh penyebab-penyebab: (1) masa remaja siswa yang membutuhkan perwujudan jati diri; (2) kurangnya perhatian dari keluarga, terutama dari orang tua siswa; (3) masih longgarnya aturan sekolah yang memberi peluang siswa untuk berbuat salah dan (4) rendahnya

kesadaran pribadi siswa dalam berkarakter yang bagus.

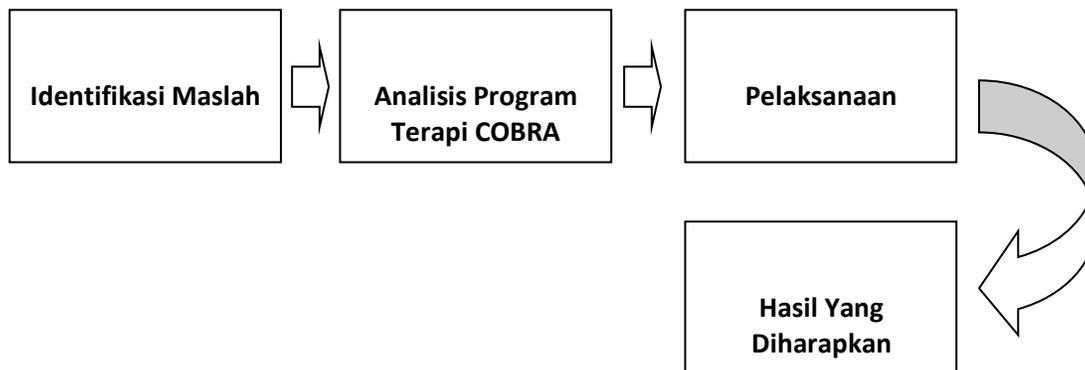
Berdasarkan uraian tersebut, perlu adanya penanganan yang lebih khusus bagi siswa-siswa yang bermasalah. Siswa memerlukan suatu program yang diharapkan dapat menjadi alternatif solusi bagi permasalahannya. Pesan-pesan karakter yang disampaikan melalui tatap muka langsung oleh guru mata pelajaran, pertemuan bersama melalui upacara bendera, kegiatan imtaq dan ekstrakurikuler bersama ternyata belum berhasil merubah karakter siswa. Perlu program nyata yang selain mendapatkan bimbingan dan perhatian selama proses pembelajaran di kelas, siswa diberikan kesempatan untuk menerima proses pembelajaran dalam bentuk lain di luar lingkungan sekolah.

Pembahasan

Program yang dilakukan SMA Negeri 7 Mataram dalam mengatasi permasalahan melalui kemitraan sekolah melalui program terapi. Program ini dinamakan program terapi *COBRA* (Contoh Bersama Regulasi Ahklak) yang disusun dan dilaksanakan sebagai bentuk upaya pembinaan yang lebih intensif dan spesifik terhadap siswa-siswa yang bermasalah. Upaya intensif dilakukan karena program ini disusun melalui tahap-tahap tertentu, sedangkan upaya spesifik dilakukan dalam bentuk pengintegrasian pembinaan bernuansa religius. Melalui tahapan-tahapan kegiatan yang bernuansa religius ini diharapkan dapat membuka wawasan dan kesadaran siswa tentang manfaat dan pentingnya kepatuhan terhadap peraturan sekolah bagi siswa pribadi, orang tua,

sekolah, maupun masyarakat. Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam terapi

COBRA seperti digambarkan dalam diagram pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Diagram Alur Terapi COBRA

Penjelasan dalam tahapan-tahapan tersebut adalah:

1. Identifikasi Masalah

Masalah yang didapatkan diidentifikasi. Hal ini diperlukan sebagai analisis penanganan awal. Data didapatkan dari guru BK yang berdasarkan dari: laporan tim penegak disiplin, guru mata pelajaran, guru pembina ahklak (guru pendidikan agama dan PKn).

2. Analisis Program

Analisis dilakukan setelah terhimpun permasalahan. Masalah-masalah yang terdata dibedakan penyebab-penyebabnya, sehingga didapatkan solusi yang tepat. Setelah mendapatkan data yang diperoleh dari catatan guru BK, maka tim program Terapi **Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA)** melaksanakan fungsi BK yaitu dengan:

- a. melakukan usaha perbaikan kesalahan/penyimpangan yang dilakukan oleh siswa berkenaan dengan mata pelajaran, sikap dan perilaku sehari-hari.

- b. melakukan komunikasi yang dapat berupa tanya jawab dan konsultasi.

- c. pemberian bimbingan dan layanan khusus bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran yang berujung pada perubahan perilaku dan kedisiplinan siswa.

- d. waktu pelaksanaan dapat digunakan pada jam istirahat pembelajaran ataupun menggunakan waktu diluar jam belajar sesuai kesepakatan bersama antara guru BK dengan siswa yang bermasalah. Hal ini didasari oleh pendapat ME Gotman dalam Ahmad (2009) yang mengatakan bahwa proses layanan konsultasi dan pendisiplinan siswa akan membantu siswa mengontrol, mengenali dan mengoreksi dirinya.

3. Pelaksanaan Program

Kegiatan yang dilaksanakan selama Terapi **Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA)** dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Siswa diinapkan/dipondokkan di sekolah, dan pelaksanaannya

dipusatkan di Musholla Al Arofah SMA Negeri 7 Mataram.

- b. Materi selama kegiatan ini meliputi:
 - 1) ibadah yang dilaksanakan ditekankan pada pelaksanaan sholat lima waktu secara berjamaah, sholat-sholat sunah, dan tadarus Al Quran.
 - 2) taklim.(pemberian materi keagamaan). Siswa diberikan materi-materi keagamaan.
 - 3) pembinaan hidup disiplin dengan penekanan memupuk rasa persaudaraan, kepekaan sosial dan sifat tolong menolong sesama siswa baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.
- c. Pada jam-jam berlangsungnya proses pembelajaran yaitu pada pukul 07.15 sampai dengan pukul 12.15 WITA, siswa tidak diberikan pembelajaran bersama siswa-siswa yang lainnya, melainkan berkumpul dalam kelas khusus yang materinya ditekankan untuk mengejar materi pelajaran yang dirasakan kurang oleh siswa. Ini dilakukan agar siswa tidak semakin tertinggal secara kompetensi mata pelajaran dengan siswa yang lain.

Tahapan yang dilakukan ini sesuai dengan CBT Methods yaitu teknik pendekatan dengan akar terapi kognitif (*persuasion, challenging, debate, hypothesizing, cognitive restructuring, and internal debate*) yang digabungkan dengan terapi prilaku (*operant procedure, desentization, social skills training, role play, behaviour rehearsal, modelling, relaxation exercise,*

self monitoring). Pada CBT Methods Training relaksasi, yaitu siswa yang bermasalah perlu mengikuti training relaksasi ataupun menggunakan teknik-teknik atau cara-cara yang dapat membuat mereka tenang dan nyaman. Hal ini disebabkan dengan hati yang panik dan penuh gejolak akan menyebabkan seseorang salah dan tidak awas untuk mengambil suatu tindakan. Selain itu, dalam keadaan tenang dan nyaman akan mempermudah seseorang dimana dalam konteks ini siswa menerima perlakuan-perlakuan lainnya.

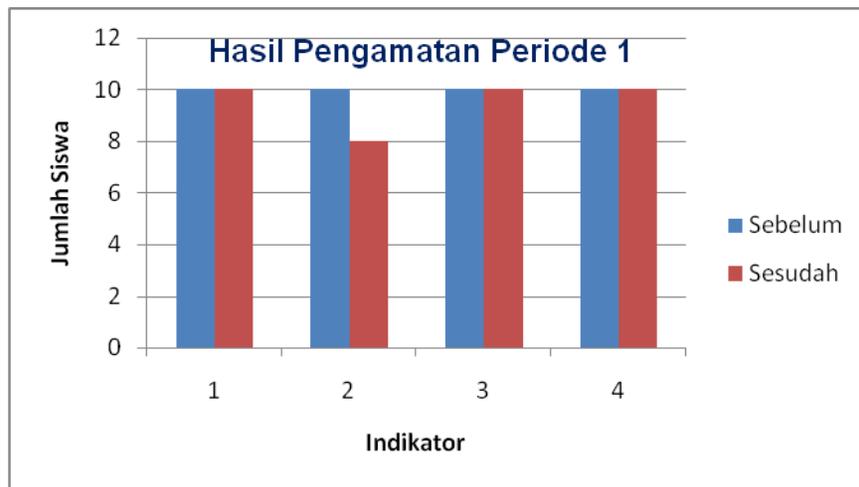
Pada periode I siswa yang menjadi peserta sebanyak 15 orang dengan bentuk pelanggaran ringan, yaitu absensi tingkat kehadiran yang kurang. Dari kelimabelas siswa bervariasi jumlah tingkat kekurangan kehadirannya. Selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 1a. Pada tahap ini siswa mengikuti kegiatan selama 3 hari yang dilaksanakan pada tanggal 22 September 2017 sampai dengan tanggal 24 September 2017. Selama kegiatan siswa tidak diperkenankan pulang dan menginap di sekolah. Kegiatan dipusatkan di Musholla Al Arofah SMAN 7 Mataram. Kegiatan pada hari pertama dimulai pukul 07.30 dan dibuka oleh Kepala Sekolah. Setelah dibuka, siswa yang menjadi peserta program mulai mengikuti kegiatan dengan jadwal pada sesi I yaitu pemantapan kompetensi mata pelajaran. Hal ini dimaksudkan agar siswa yang mengikuti program ini tidak tertinggal dengan siswa lainnya yang belajar normal dalam proses pembelajaran di kelas. Pada sesi pertama ini siswa peserta program sama seperti siswa yang lainnya mengikuti proses pembelajaran, akan tetapi tempat belajarnya saja yang berbeda, yaitu dipusatkan di kelas

khusus dengan peserta lain. Sesi kedua adalah sesi dengan durasi waktu setelah jam belajar normal selesai sampai dengan magrib, dan dilanjutkan pada sesi ketiga.

Tabel 1. Hasil Pengamatan Siswa Setelah Mengikuti Program Periode I

No	Indikator Pengamatan	Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kehadiran	Siswa peserta memenuhi 100% kehadiran dalam proses pembelajaran	Tuntas
2	Peningkatan prestasi belajar	8 siswa menunjukkan ada peningkatan. 2 siswa belum menunjukkan peningkatan	Dua siswa perlu pembinaan lagi
3	Sikap/perilaku	9 siswa menunjukkan sikap/perilaku yang baik	Satu siswa perlu pembinaan lagi
4	Sosialisasi antar sesama siswa	Siswa bersosialisasi dengan baik antara siswa dengan siswa, antara siswa dengan guru dan warga sekolah	Tuntas

Berdasarkan paparan pada Tabel 1 dapat digambarkan dalam histogram seperti nampak pada Gambar 2



Gambar 2. Histogram Hasil Pengamatan Periode 1

Berdasarkan data tabel 1 dan histogram di atas dapat dianalisis bahwa kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan program, efektif untuk untuk menekan dan meningkatkan kehadiran siswa. Pada dasarnya siswa tidak

ada yang malas, namun tingkat kehadiran siswa sangat ditentukan berbagai penyebab. Penyebab yang paling utama adalah pengaruh yang kurang baik yang berkembang pada pergaulan siswa. Nampak

bahwa program yang dilaksanakan ini mampu memberikan dampak yang positif bagi pergaulan siswa. Selanjutnya peningkatan prestasi pada siswa belum menunjukkan peningkatan yang berarti. Hal ini sangat tidak mungkin jika dalam waktu 3 (tiga) hari melaksanakan program siswa dapat meningkat secara otomatis prestasi belajarnya. Banyak hal penyebab peningkatan prestasi belajar yang tidak mungkin terselesaikan hanya mengandalkan program yang sangat singkat ini. Kemudian untuk sikap/perilaku, menunjukkan bahwa program ini mampu merubah sikap/perilaku yang tidak baik. Pemahaman dan sentuhan agama melalui program ini mampu merubah pola pikir yang diimplementasikan dalam sikap dan tingkah laku.

Berdasarkan hasil program yang dilaksanakan, ada beberapa siswa yang terpaksa diikutkan kembali pada program tahap berikutnya. Hal ini dimaksudkan

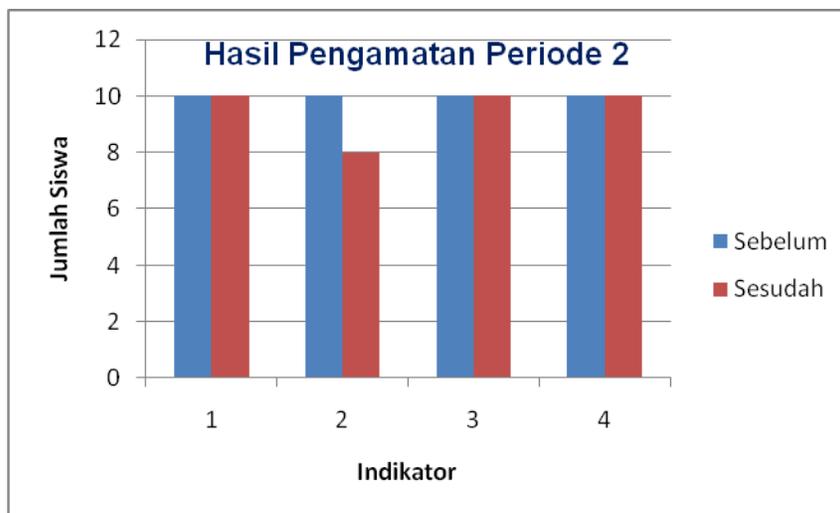
bahwa siswa akan mendalami lagi dan memaknai proses selama kegiatan program ini berlangsung pada tahap berikutnya.

Pada periode selanjutnya kegiatan berlangsung sesuai prosedur yang sama seperti pada periode pertama. Dimulai dengan penentuan peserta. Peserta didasarkan hasil rekap dari guru BK. Berdasarkan hasil rekap tersebut, siswa yang sudah dikelompokkan dikategorikan berdasarkan tingkat dan jenis pelanggaran. Pada tahapan kedua ini peserta masih dikategorikan dalam jenis pelanggaran ringan dan sedang yaitu masih didominasi pada kehadiran, terlambat datang sekolah, membolos, merokok dan beberapa siswa yang dinilai mulai turun prestasi belajarnya yang ditandai dengan perhatian yang kurang pada saat proses pembelajaran. Berdasarkan hasil pelaksanaan pada periode dua ini dapat paparkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Pengamatan Progran Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA) Periode II

No	Indikator Pengamatan	Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kehadiran	Siswa peserta memenuhi 100% kehadiran dalam proses pembelajaran	Tuntas
2	Peningkatan prestasi belajar	10 siswa menunjukkan ada peningkatan. 2 siswa belum menunjukkan peningkatan	Dua siswa perlu pembinaan lagi
3	Sikap/perilaku	Siswa menunjukkan sikap/perilaku yang baik	Tuntas
4	Sosialisasi antar sesama siswa	Siswa bersosialisasi dengan baik antara siswa dengan siswa, antara siswa dengan guru dan warga sekolah	Tuntas

Berdasarkan Tabel 2 dapat digambarkan histogram seperti nampak pada Gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Histogram Hasil Pengamatan Periode 2

Berdasarkan perbandingan pada Gambar 2 dan Gambar 3 nampak bahwa terjadi peningkatan efektifitas program. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kehadiran siswa dalam proses pembelajaran, sikap perilaku siswa yang baik dan tingkat sosialisasi siswa baik juga. Untuk peningkatan prestasi hasil belajar masih memerlukan perlakuan lain. Hal ini disebabkan untuk peningkatan prestasi memerlukan tinjauan dari berbagai sisi yang tidak mungkin langsung terselesaikan dengan program terapi ini. Menurut Suwardi (2012) disebutkan ada enam faktor yang menentukan prestasi belajar siswa yakni: (1) faktor psikologis; (2) lingkungan masyarakat; (3) lingkungan sekolah; (4) lingkungan keluarga; (5) pendukung belajar; dan (6) jam/waktu belajar siswa. Hal serupa juga ditekankan dalam penelitian sejenis yang dilakukan Purwanto (2013).

Jika melihat dari paparan tersebut, program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (*COBRA*) dirasa sangat efektif untuk meningkatkan kehadiran siswa pada proses pembelajaran. Siswa yang masuk peserta

program sebagai akibat tingkat kehadiran yang kurang, dapat kembali mendapatkan semangat belajar dan motivasi yang selalu diberikan oleh tim Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (*COBRA*) selama program dilaksanakan. Selanjutnya program terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (*COBRA*) ini juga merubah sikap/perilaku siswa. Pengamatan yang dilaksanakan setelah siswa mengikuti program ini terlihat mengalami peningkatan antara sikap/perilaku siswa sebelum dan sesudah mengikuti program. Dalam program ini siswa tidak merasa dihukum melainkan mendapatkan perhatian yang lebih dari sekolah. Hal ini berbeda dengan pendapat Meliala (2010) yang mengatakan bahwa metode penghukuman ternyata merupakan satu-satunya cara memodifikasi perilaku yang diterapkan dan diyakini bahwa setelah dihukum siswa akan timbul rasa malu.

Program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (*COBRA*) juga dinilai sangat efektif untuk meningkatkan kepekaan sosial, rasa persaudaraan dan harmonisasi hubungan antara siswa dengan siswa

ataupun antara siswa dengan guru dan warga sekolah lainnya. Pada setiap tahapan yang dilaksanakan pada program terapi COBRA menunjukkan adanya peningkatan. Penelitian yang mendukung hasil program terapi program Terapi COBRA ini adalah pernyataan Tri (2013) dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa kemandirian beradaptasi dan kemampuan bersosialisasi berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Sementara untuk sosialisasi siswa dengan guru dan warga sekolah lainnya sependapat dengan pernyataan Khoirotur (2012) yang menegaskan ada pengaruh sosialisasi siswa dengan guru terhadap motivasi belajar. Sehingga sangat beralasan jika program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA) ini perlu dilaksanakan pada setiap satuan pendidikan menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi permasalahan siswa. Sehingga prestasi hasil belajar dapat ditingkatkan.

Analisis keefektifan program dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan membandingkan jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh para peserta berdasarkan kategorinya antara sebelum mengikuti program dengan sesudah mengikuti program. Pengukuran keefektifan program menurut Duncan (dalam Rihadini, 2012) dapat ditetapkan melalui tiga hal, yaitu: (a) pencapaian tujuan, (b) integrasi, atau (c) adaptasi. Berdasarkan pada penjelasan tersebut, penerapan program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA) didasarkan pada pencapaian program, dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Siswa peserta program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA) hadir dalam proses

pembelajaran minimal 80% sesuai hari efektif pada satu semester berikutnya.

- 2) Siswa peserta program Terapi Contoh Bersama Regulasi Ahklak (COBRA) tidak melakukan pelanggaran-pelanggaran dalam bentuk lainnya, baik pelanggaran ringan, sedang, maupun berat dalam satu semester berikutnya.

Simpulan

Berdasarkan uraian pada pembahasan masalah dan solusi permasalahan, dapat disimpulkan sebagai berikut: (a) Program terapi COBRA (Contoh Bersama Regulasi Ahklak) yang disusun dan dilaksanakan sebagai bentuk upaya pembinaan yang lebih intensif dan spesifik terhadap siswa-siswa yang bermasalah. (b) Pelaksanaan terapi COBRA (Contoh Bersama Regulasi Ahklak) di SMA Negeri 7 Mataram sangat efektif sebagai alternatif pemecahan masalah siswa dalam meningkatkan pendidikan karakter. Diharapkan pelaksanaan terapi COBRA (Contoh Bersama Regulasi Ahklak) dapat dilaksanakan secara terus menerus sebagai program yang berkesinambungan. Mengingat program ini hanyalah salah satu alternatif, perlu dipikirkan alternatif yang lain yang lebih fokus lagi misalnya pada setiap mata pelajaran sesuai dengan karakteristik mata pelajaran masing-masing.

Daftar Pustaka

Hermawan, A.H. 2009. Persepsi Pasien Tentang Pelaksanaan Komunikasi Terapiutik Perawat dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien di Unit Gawat Darurat RS. Mardi Rahayu

- Kudus. Diakses melalui <http://eprints.undip.ac.id/10473/1/ARTIKEL.pdf>, tanggal 12 September 2016
- Khoiratur. R 2012. Pengaruh Sosialisasi Siswa Dengan Guru dan Persepsi Siswa Terhadap Motivasi Belajar. Abstrak Tesis IAIN Walisongo. Diakses melalui <http://eprints.walisongo.ac.id> tanggal 17 September 2016
- Meliala, A. 2010. Antara Menghukum atau Mempermalukan Suatu Upaya Memodifikasi Perilaku. Jurnal Universitas Indonesia Diakses melalui <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/94/90> tanggal 18 September 2016
- Purwanto, MA. 2013. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar SMK Nasional Berbah Tahun Ajaran 2012/2013. Jurnal UNY. Diakses melalui <http://eprints.uny.ac.id/10366/1/jurnal%20ilmiah.pdf> tanggal 18 September 2016
- Rihadini, M. 2012. Pengukuran Kefektifan Organisasi. Diakses melalui <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/1672/BAB%20II.pdf?sequence=2> tanggal 12 September 2016.
- Suwardi, DR. 2012. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Bae Kudus. Diakses melalui <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/viewFile/667/650> tanggal 19 September 2016
- Tri, P. 2013. Pengaruh Kemampuan Bersosialisasi, Kemandirian Belajar, dan Kemampuan Beradaptasi terhadap Prestasi Belajar SMK Negeri 2 Pengasih. Jurnal UNY. Diakses melalui <http://eprints.uny.ac.id/10257/1/JURNAL>. tanggal 18 September 2016