

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 6	NOMOR I	EDISI April 2021	HALAMAN 1154 - 1325	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember
Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Irham Kifli, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviewer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram
Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati
Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram
Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya
Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate
Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya
Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa

Ari Khusumadewi, M.Pd	Universitas Negeri Surabaya
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari
Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosoa Makassar
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Prodi Bimbingan dan Konseling FIPP UNDIKMA.

DAFTAR ISI	Halaman
I Made Sonny Gunawan Korelasi Antara Empati dengan Perilaku Cyberbullying pada Siswa di SMA Negeri 3 Mataram.....	1154 – 1163
Selamah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Aluh Hartati Hubungan Antara Kemampuan Menyimak dengan Kemampuan Membaca Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun PAUD Berseri Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah	1164 – 1174
Ni Made Sulastri dan Farida Herna Astuti Pengaruh Permainan Kolase Terhadap Kreativitas Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Darul Muhsinin Labulie Lombok Tengah	1175 - 1182
Rohani Zen, Wayan Tamba, dan Eneng Garnika Pengaruh Konsling Realita Terhadap Prilaku Prososial Anak Usia Dini Di TK Baiturrahman Montong Buak Desa Darmaji Kabupaten Lombok Tengah	1183 - 1193
Muhammad Hafizin, dan Khairul Huda Pengaruh Implementasi Asesmen Portofolio Terhadap Karakter dan Literasi Sains Siswa Kelas IV SD Lab Undiksha	1194 - 1204
Hariadi Ahmad, Lidya Lali Wurru, dan Jessica Festy Maharani Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan NW Belencong	1205 – 1212
Hasrul, dan Hariadi Ahmad Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Kerangka Konseptual	1213 – 1222
Brigitta Anastasya Indri Pratiwi, Abdul Muhid, dan Siti Alfiyah Nasiroh Literatur Review: Layanan Cyber Counseling Pada Siswa Saat Masa Pandemi Covid-19	1223 – 1228
Mujiburrahman, Lalu Jaswandi, Muzakkir, dan Mustakim Efektivitas Penggunaan Media Interaktif Bimbingan dan Konseling Terhadap Penguasaan Konsep dan Keterampilan Mengajar Calon Guru BK di Sekolah Dasar	1229 – 1238

MEREDUKSI PRASANGKA ETNIK SISWA DENGAN TEKNIK RESTRUCTURING COGNITIVE SUATU KERANGKA KONSEPTUAL

Oleh:

Hasrul, dan Hariadi Ahmad

STKIP Kie Raha Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

e-mail: muizhasrul@gmail.com; hariadimemed@gmail.com

Abstrak. Bangsa Indonesia disebut sebagai salah satu negara yang memiliki ragam budaya. Keragaman tersebut merupakan wujud dari bangsa multikultur yang terlihat dari perbedaan bahasa, suku, etnis, dan keyakinan agama serta kebiasaan-kebiasaan kultural lainnya. Perbedaan budaya dalam kategori latar belakang suku dan etnis, sering kali memunculkan prasangka yang membuat seseorang dinilai terlebih dahulu sebelum dia dikenal lebih mendalam. Jika prasangka dan *stereotype* negatif dibiarkan terus-menerus dan meluas, maka konflik berskala besar tidak dapat hindari karena individu telah memiliki benih-benih permusuhan sejak usia sekolah. Artikel ini bertujuan untuk menawarkan kerangka konseptual terhadap konselor mengenai upaya untuk mereduksi prasangka etnik siswa melalui teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* adalah salah satu teknik konseling dalam pendekatan *cognitive therapy* yang bertumpu pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang.

Kata kunci: *cognitive restructuring*, dan *prasangka etnik*

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang memiliki keragaman budaya yang sangat kompleks. Keragaman tersebut merupakan wujud dari bangsa multikultur yang terlihat dari perbedaan bahasa, suku, etnis, dan keyakinan agama serta kebiasaan-kebiasaan kultural lainnya. Bukti empirik dari masyarakat multikultural di Indonesia yaitu terdapat 740 suku bangsa/etnis. Jumlah terbesar adalah Provinsi Papua yaitu terdapat sekitar 115 suku (Ketut & Rante, 2010). Selain itu, Indonesia juga termasuk negara dengan bahasa daerah yang terbanyak. Hal ini dibuktikan dengan jumlah bahasa daerah, yaitu sekitar 583 bahasa dan 67 dialek dari bahasa induk yang digunakan berbagai suku tersebut (Kompasiana, 2010).

Berdasarkan pada fakta yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa negara Indonesia huni oleh masyarakat dengan berbagai kelompok multikultural. Masyarakat multikultural yang di dalamnya hidup kelompok-

kelompok etnik dan berbagai latar belakang budaya berdampingan secara harmonis akan terganggu hubungan lintas budaya di antara mereka. Adanya keragaman budaya tersebut, akan melahirkan perbedaan yang kuat. Sering kali masyarakat yang beragam dan melahirkan perbedaan akan menjadi suatu ketakutan karena memunculkan segregasi sosial, dan diskriminasi, bahkan konflik. Dengan kata lain, masyarakat multikultur ini apabila tidak terkendali dengan baik dapat memunculkan berbagai konflik. Hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa masalah tentang segregasi sosial dan konflik berbasis isu multikultural yang terjadi di Indonesia pada beberapa tahun silam.

Konflik antara umat beragama yang terjadi di beberapa daerah di Indonesia; kerusuhan yang terjadi di Ambon, tahun 1999-2000, kerusuhan Poso pada bulan Desember 1998, sampai 2000. Konflik di Lampung Selatan terjadi pada tahun 2012, Konflik di

Tolikora Papua, tahun 2015, dan pada tahun yang sama terjadi konflik di Aceh kota Singkil (gigihronal, 2017). Perang antarkampung (kasus Lombok), pertikaian antar suku (kasus Dayak versus Madura) merupakan beberapa bukti konflik yang pernah kita alami. Bahkan, pengalaman terbaru adalah kekerasan sektarian (kelompok Sunni versus Syiah) di Sampang (Kompas.com, 2012). Selain itu, Laporan The WAHID Institute, (2014) menyebutkan bahwa terdapat 245 Kasus Intoleransi di Indonesia dalam Setahun selama tahun 2013.

Selain beberapa daerah di Indonesia, pada tahun 1999-2001 provinsi Maluku Utara pernah mengalami konflik horisontal yang dikemas dalam isu SARA. Dampak dari kejadian ini memberikan pengalaman psikologis masyarakat Maluku Utara yang luar biasa. Konflik Maluku Utara sejak November 1999-2001 adalah sebuah bukti bahwa jika etnonasionalisme dijadikan komoditas politik maka akan memicu konflik antar kelompok. Dapat dilihat bahwa konflik yang berawal dengan isu batas wilayah pada penghujung tahun 1999 ini, kemudian menuju pada sebuah titik konflik dengan isu etnis, yakni antara suku Kao dan suku Makian. Terdapat dugaan kuat bahwa konflik ini juga diakibatkan adanya kecemburuan sosial.

Mencermati beberapa contoh fenomena di atas, patut diduga bahwa konflik yang terjadi berakar dari pembentukan kelompok yang dilandasi oleh ide-ide tertentu kemudian masing-masing kelompok mempunyai anggapan berbeda terhadap kelompok lain. Anggapan tersebut merupakan sikap antipati yang bersumber dari prasangka (*prejudice*) terhadap orang lain atau anggota kelompok lain. Baron & Byrne (2004) menyatakan konflik langsung antar kelompok sebagai faktor

prasangka yaitu prasangka muncul karena kompetisi antar kelompok sosial untuk memperoleh kesempatan atau komoditas yang berharga yang berkembang menjadi kebencian, prasangka, dan dasar emosi. Dengan adanya prasangka kelompok akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku seseorang dalam berbagai situasi pada anggota kelompok lain. Prasangka dapat menjadikan seseorang atau kelompok tertentu tidak mau bergabung atau bersosialisasi dengan kelompok (etnis) lain.

Selain kelompok masyarakat secara luas, keragaman etnis, suku, bahasa, dan agama (multikultural) juga berpengaruh dalam setting pendidikan formal (sekolah). Multikultural telah menjadi fenomena keseharian di sekolah, yang diakibatkan oleh penyebaran penduduk, mengikuti pekerjaan orang tua, atau perpindahan untuk mendapatkan pendidikan di tempat yang berbeda. Setiap siswa yang baru memasuki lingkungan sekolah sudah tentu akan membawa sejumlah pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki dari latar belakang budayanya sendiri (Sue, 2003). Dengan adanya keragaman tersebut, akan menyebabkan pola interaksi siswa yang beragam pula, baik dari segi pengetahuan budaya lain, sikap ataupun tingkah laku yang sangat berbeda antara satu dengan siswa lainnya.

Siswa sebagai pribadi yang berada pada usia remaja, sering kali memperlakukan orang (siswa) lain atas dasar prasangka dan stereotipe tertentu yang ada di pikiran mereka. Oprah (2003) menjelaskan bahwa siswa sebagai individu akan menunjukkan sikap sebagaimana dia dibesarkan dan sikap tersebut juga mencakup sejumlah keyakinan dan prasangka terhadap orang lain. perbedaan budaya dalam kategori latar belakang suku dan etnis, sering kali

memunculkan prasangka dan *stereotype* yang membuat seseorang dinilai terlebih dahulu sebelum dia dikenal lebih mendalam.

Pang, Gay & Stanley (dalam Hannurawan, 1997) menjelaskan bahwa gejala prasangka di sekolah yang memiliki siswa dari berbagai latar belakang budaya akan menghambat perkembangan kemampuan sosial mereka untuk hidup dalam komunitas multikultural. Lebih lanjut Zikargae, (2013) menyatakan bahwa hubungan antar budaya mahasiswa akan menyebabkan sikap tidak mengetahui budaya orang lain, agama dan identitas, sikap etnosentris, bias, mendukung partai politik dalam jalur etnis dan perbedaan kelompok yang berlebihan. Oleh karena itu, hal ini sangat mempengaruhi integritas dan kinerja para mahasiswa yang akan mempengaruhi masyarakat luas.

Penelitian yang dilakukan oleh Jacson yang menyatakan bahwa para remaja di sekolah negeri sering kali melakukan penilaian berdasar *stereotype* terhadap individu yang baru saja mereka temui (Koops & Bosma, 2004). Rangkuman hasil penelitian Anwar & Sila, (2008) menyatakan bahwa interaksi sosial siswa di beberapa sekolah di Sumatera tidak memperlihatkan masalah secara kasat mata. Masih terdapat stereotip buruk antar suku dan agama hanya terpendam dalam memori mereka yang sudah terbentuk dalam keluarga dan komunitasnya masing-masing. Keakraban antara siswa beda suku dan agama hanya superfisial dan tidak tulus. Hasil penelitian terbaru oleh Zikargae, (2013) mengungkapkan bahwa ketidaksukaan etnis, budaya dan agama di kampus diwujudkan dalam berbagai tindakan mulai dari mengumbar kebencian hingga kekerasan fisik. Selain itu, baik perselisihan verbal maupun konfrontasi fisik adalah hasil dari

persepsi yang salah (*stereotype*), kesalahpahaman pada isu-isu tertentu, kritik, perilaku yang salah, fitnah, kata-kata menghasut, atribusi yang salah, dominasi tidak langsung, mengganggu budaya lain, tidak hormat, perbedaan ideologi, kurangnya persatuan di kalangan mahasiswa, dll.

Merujuk pada penjelasan serta beberapa hasil penelitian di atas, maka tidak dapat dipungkiri betapa arti penting persoalan kepribadian siswa yang bersumber dari prasangka. Karena pada dasarnya prasangka etnik sangat mudah memicu konflik mana kala terdapat kelompok-kelompok yang menunjukkan eksistensi berlebihan. Prasangka antar suku, etnik atau ras, merupakan sikap negatif yang diarahkan pada kelompok antar ras, atau etnik tertentu dan difokuskan pada ciri-ciri negatif dan dapat menghambat hubungan antar ras, suku, etnik atau antar golongan (Liliweris, 2005). Konsekuensi dari *stereotype* (Fong et al., 2004) adalah “ketika seseorang memiliki *stereotype* negatif yang kaku, secara tidak langsung mereka bermaksud untuk melakukan diskriminasi dan senantiasa memelihara jarak dengan seseorang atau kelompok lain. Dengan kata lain, jika prasangka dan *stereotype* dibiarkan terus-menerus dan meluas, maka konflik berskala besar tidak dapat hindari karena individu telah memiliki benih-benih permusuhan sejak usia sekolah. Oleh sebab itu, perlu ada upaya intervensi untuk mereduksi prasangka etnik melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling sangat berperan terhadap pengembangan potensi yang ada dalam diri mahasiswa. Melalui layanan konseling, dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang didalam dirinya dengan tujuan untuk dapat mengurangi atau bahkan menghentikan sikap berprasangka dan pandangan

stereotipe dalam diri mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki rendahnya prasangka etnik, maka akan tumbuh kesadaran (*awareness*) akan keragaman budaya (etnik, ras, adat-istiadat, dan agama) dalam lingkungannya, sehingga tercipta hubungan (perilaku) yang harmoni antar sesama.

Berangkat dari persoalan di atas, maka tujuan artikel ini adalah penulis menawarkan salah satu teknik konseling yaitu *cognitive restructuring* sebagai upaya untuk mereduksi prasangka etnis siswa. Hal ini sebagai alternatif bagi konselor untuk membantu siswa dalam mereduksi prasangka etnik. Teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya adalah bagian dari teknik dalam pendekatan kognitif terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik ataupun psikis (Corey, 2012). Terapi ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menggunakan kognitif sebagai fungsi, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali perilaku. Sedangkan pendekatan behavioral diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan (Corey, 2012).

PEMBAHASAN

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Konseling kognitif selalu dikaitkan dengan karya Aron T. Beck (Corey, 2012; Flanagan & Flanagan, 2004; Seligman, 2006; Sharf, 2004; Parrot III, 2003). Namun demikian, terdapat tokoh lain yang juga mengembangkan beberapa teknik perubahan. Donald Meichenbaum (Corey, 2012) adalah salah satu tokoh konseling kognitif yang

mengembangkan *Cognitive Behavioral Modification* (CBM) yang berfokus pada verbalisasi-diri konseli. Meichenbaum (dalam Corey, 2012) mengatakan bahwa pernyataan-diri mempengaruhi perilaku seseorang dalam berbagai cara yang sama ketika pernyataan dibuat oleh orang lain. Dalam perkembangannya, konseling kognitif kemudian disebut sebagai pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu terhadap individu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan dan pola pikir konseli. *Cognitive behavioral therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Back, & Back, 2011).

Westbrook, Kennerley & Kirk (2007), menjelaskan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku. Dalam terapi ini, fokus diutamakan pada perubahan pola pikir yang kemudian dapat berpengaruh pada perubahan emosi dan juga perilaku. *Cognitive behavioral therapy* juga didefinisikan sebagai suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan (NACBT, 2007).

Fokus dan tujuan konseling CBT

Konseling *cognitive behavioral therapy* menekankan agar pelaksanaan dan tujuannya terbatas. Fokus konseling adalah pada masalah terbaru, tanpa memandang diagnosis, walaupun masa lalu mungkin ditampilkan dalam situasi konseling tertentu (Dattilio, 2001). Dengan fokus yang berpusat pada hal-hal terbaru, maka konseling *cognitive*

behavioral therapy akan cenderung berlangsung singkat (Corey, 2012).

Tujuan penting dari konseling kognitif ialah mengubah skema kognitif (Corey, 2012; Flanagan & Flanagan, 2004; Seligman, 2006; Sharf, 2004). Tujuan dasar dari konseling kognitif adalah untuk menghilangkan bias atau distorsi dalam berpikir sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif. Distorsi kognitif konseli ditantang, diuji, dan dibahas untuk membawa perasaan, perilaku, dan pemikiran ke arah yang lebih positif (Sharf, 2012). Corey (2012), menjelaskan bahwa tujuan dari konseling kognitif ialah sebagai terapi gejala, membantu konseli dalam memecahkan masalah mereka yang paling mendesak dan mengajarkan konseli strategi pencegahan apabila permasalahannya muncul kembali.

Teknik Cognitive Restructuring

Konseling dengan teknik *cognitive restructuring* semulanya bersumber dari terapi kognitif yang menekankan pada kekuatan pikiran positif dan logis kemudian menjadi salah satu solusi atas permasalahan yang dialami oleh individu (Back & Back, 2011; Larsson, et. al, 2016). Dalam sejarahnya, teknik ini dicetuskan oleh Donald Meichenbaum (Corey, 2012). Menurut Meichenbaum sebagaimana yang dikutip oleh Corey (2012), bahwa restrukturisasi kognitif memegang peran sentral. Hal ini disebabkan karena struktur kognitif sebagai aspek organisasi pikiran, yang tampaknya memonitor dan memilih langsung pikiran. Struktur kognitif menyiratkan “prosesor eksekutif”, yang “memegang *blue-print* pikiran” yang menentukan saat melanjutkan, menyela, atau merubah pikiran.

Cognitive restructuring (CR) adalah sebuah psikoterapeutik atau

teknik konseling yang memberikan proses belajar kepada konseli untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau adaptasi pemikiran yang salah, hal ini dikenal sebagai distorsi kognitif (Gladding, 2009; Corey, 2012). Selain itu, teknik ini juga membelajarkan konseli untuk bebas dari pikiran negatif seperti berpikir semua sama-atau-tidak ada (pemisahan), generalisasi berlebihan, membesar-besarkan suatu (Gladding, 2009; Corey, 2012). Prinsip dasar dari *cognitive restructuring* adalah bahwa perubahan perilaku terjadi melalui rangkaian proses yang menengahi dan melibatkan *inner space*, struktur kognitif, dan perilaku serta outcome yang dihasilkan (Corey, 2012).

Prasangka Etnik

Baron & Byrne (2004), menjelaskan bahwa prasangka adalah sebuah sikap negatif terhadap anggota kelompok tertentu, semata berdasarkan keanggotaan mereka dalam kelompok tersebut. Sementara Taylor, Peplau & Sears (2006) menyatakan bahwa prasangka adalah evaluasi negatif atas suatu kelompok atau seseorang berdasarkan pada keanggotaan orang itu dalam suatu kelompok. Prasangka adalah penilaian negatif yang telah dimiliki sebelumnya terhadap satu kelompok dan masing-masing anggota kelompoknya (Myers, 2012). Sedangkan menurut Jones, prasangka adalah sikap antipati yang berlandaskan pada asumsi yang salah dan tidak fleksibel dalam. Kesalahan itu mungkin saja diungkapkan secara langsung kepada orang yang menjadi anggota kelompok tertentu (Liliweri, 2015).

Mencermati beberapa pengertian di atas, dapat dinyatakan bahwa pada dasarnya prasangka mengandung sikap, pikiran, keyakinan, kepercayaan, dan bukan tindakan. Prasangka juga

mengandung tiga tipe yaitu: afektif (berkaitan dengan perasaan yang negatif), kognitif (selalu pikiran atau stereotip negatif) dan behavioral (tindakan dalam bentuk diskriminasi) (Liliweri, 2015). Taylor, Peplau & Sears (2006) mengatakan bahwa terdapat tiga aspek prasangka, yaitu: kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif melibatkan apa yang dipikirkan dan diyakini oleh seseorang mengenai objek prasangka terhadap etnis lain. Stereotip adalah salah satu contoh bentuk dari komponen kognitif. Komponen efektif melibatkan perasaan atau emosi negatif individu yang berprasangka ketika berhadapan atau berpikir tentang etnis lain. Komponen konasi melibatkan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara negatif (diskriminasi) kepada etnis lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prasangka etnik merupakan suatu pola perilaku yang bersumber dari cara berfikir tidak logis (irrasional) seseorang terhadap kelompok etnis lain sehingga memunculkan sikap negatif dan kemudian mengarahkan pada tindakan (perilaku) negatif baik dalam bentuk agresifitas, diskriminasi, ataupun tindakan kekerasan lainnya.

Sebab prasangka etnik

Meskipun prasangka didasarkan pada generalisasi yang keliru oleh pikiran dan perasaan, tetapi terdapat beberapa sebab yang melatarbelakangi. Menurut Jhonson sebagaimana yang dikutip oleh Liliweris (2005), mengemukakan prasangka etnik di sebabkan oleh: (1) menggambarkan perbedaan antarkelompok; (2) nilai-nilai budaya yang dimiliki kelompok mayoritas sangat menguasai kelompok etnik dan ras yang merasa superior sehingga menjadikan etnik atau ras lain inferior. Sedangkan menurut Zastrow mengemukakan bahwa prasangka

bersumber dari (1) proyeksi (upaya mempertahankan ciri kelompok etnik/ras secara berlebihan); (2) frustrasi, agresi, kekecewaan yang mengarah pada sikap menentang; (3) ketidaksetaraan dan rendah diri; (4) kesewenang-wenangan; (5) alasan historis; (6) persaingan yang tidak sehat dan menjerumus kedalam eksploitasi; (7) cara-cara sosialisasi yang berlebihan; dan (8) cara memandang kelompok lain dengan pandangan sinis (Liliweris, 2015).

Intervensi *cognitive restructuring* terhadap prasangka etnik

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa prasangka etnik adalah sebuah sikap antipati atau penilaian negatif seseorang pada orang lain, atau satu kelompok pada kelompok lain. Pada dasarnya sikap antipati atau penilaian negatif bersumber dari pemikiran yang berlebihan dan generalisasi terhadap suatu etnik. Seseorang atau suatu kelompok menganggap nilai budaya lebih baik dari individu atau kelompok lain sehingga berusaha untuk menguasai kelompok lain. Hal ini dapat dikatakan bahwa munculnya prasangka disebabkan oleh pola pemikiran yang salah dari diri sendiri terhadap orang lain. Dengan kata lain, pola pemikiran yang salah adalah salah satu bentuk dari *irrational beliefs* (Back & Back, 2011; Ellis, 2001).

Dalam sudut pandang kognitif terapi, seseorang yang mengalami cara berfikir tidak logis (irrasional) adalah orang-orang memiliki kesulitan emosi, sehingga akan cenderung melakukan ciri-ciri “*logical errors*” yang memiringkan realitas objektif ke arah bantahan diri (Corey, 2012). Jika dikaitkan dengan prasangka etnik, maka jelas bahwa secara teoritik terdapat hubungan yang mendasar. Individu yang mengalami prasangka etnik, akan cenderung melakukan ciri-ciri “*logical*

errors” yang memiringkan realitas objektif ke arah bantahan diri. Individu senantiasa menganggap etnisnya lebih baik dari etnis lain, atau individu juga menganggap bahwa semua orang dalam kelompok etnis tersebut adalah sama. Sebagai contoh: “seseorang dari etnis Jawa yang menganggap bahwa semua orang Madura (etnis Madura) pada dasarnya memiliki watak yang keras”. Dengan begitu maka individu tersebut akan menghindari atau bahkan merasa frustrasi jika berhadapan dengan orang Madura. \

Mencermati penjelasan di atas, maka perlu diberikan intervensi dengan menggunakan *cognitive restructuring* (CR) sebagai salah satu teknik konseling dalam kognitif terapi. Restruktur kognitif merupakan sebuah psikoterapeutik yang memberikan proses belajar kepada konseli untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau adaptasi pemikiran yang salah, hal ini dikenal sebagai distorsi kognitif (Gladding, 2009; Corey, 2012). Selain itu, teknik ini juga membelajarkan konseli untuk bebas dari pikiran negatif seperti berpikir semua sama-atau-tidak ada (pemisahan), generalisasi berlebihan, membesar-besarkan suatu (Gladding, 2009; Corey, 2012). Dalam kaitan ini, prasangka etnik merupakan salah satu pola perilaku yang bertumpu pada pemikiran tidak logis (*negative thought*) sehingga perlu mendapat intervensi dengan menggunakan *cognitive restructuring* (Arch & Craske, 2008). Kenapa? Karena restrukturisasi kognitif adalah teknik konseling yang cocok dapat membantu remaja (dalam hal ini adalah siswa) yang tidak bisa menyesuaikan persepsinya dan menyingkirkan gagasan-gagasan konflik yang mengatur emosinya (Joseph, 2009; Clarck & Back, 20011).

Tahap pengubahan perilaku dengan teknik *cognitive restructuring*

Proses perubahan perilaku dengan teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya harus melalui proses penataan struktur kognitif sehingga individu menemukan sebuah konstruk berfikir yang baru. Corey (2012), menjelaskan bahwa proses perubahan perilaku harus melalui rangkaian proses yang menengahi dan melibatkan inner space, struktur kognitif, dan perilaku serta outcome yang dihasilkan. Kaitannya dengan prasangka etnik, konselor dapat mengubah struktur kognitif konseli (siswa) yang mengalami prasangka etnik dengan cara memulai dari proses yang melibatkan ruang batin (perasaan negatif) serta penataan struktur kognitif (berfikir) terhadap etnis lain.

Pola pemikiran dari konseli (siswa) seperti itu yang harus direstrukturasikan dengan cara menghentikan pikiran negatif terlebih dahulu. Oleh sebab itu, konselor perlu membantu konseli untuk menstruktur kognitif konseli melalui proses penghentian pikiran negatif. Proses tersebut mencakup tiga tahap yang dikembangkan oleh Meichenbaum (Corey, 2012). Tahap tersebut merupakan suatu kesatuan proses yang tidak dapat dipisahkan atau tidak bisa difokuskan pada satu aspek. Corey (2012) menjelaskan bahwa ketiga tahap proses perubahan perilaku (restruktur kognitif) tersebut meliputi;

Tahap 1. Observasi diri. Sebagai langkah awal dari proses perubahan adalah konseli belajar bagaimana mengobservasi perilaku mereka sendiri. Pada saat memulai konseling, dialog internal konseli dicirikan dengan pernyataan-diri yang negatif dan perumpamaan. Faktor terpenting pada tahap ini adalah kesediaan dan kemampuan konseli untuk mendengarkan diri mereka sendiri. Proses ini melibatkan sensitivitas yang tinggi terhadap pikiran mereka,

perasaan, tindakan, dan reaksi fisiologis dan cara berinteraksi dengan orang lain. Dalam kaitan ini, konselor meminta konseli untuk menyadari bahwa mereka bukan korban dari pikiran dan perasaan negatif terhadap etnik lain (prasangka etnik). Sesungguhnya hal yang menyebabkan mereka mengalami hambatan dalam hidupnya (relasi antar etnik) adalah kata-kata dari pikiran mereka sendiri.

Tahap 2. Memulai dialog internal yang baru. Berdasarkan hasil kontak antara konselor dan konseli pada tahap awal, konseli belajar memperhatikan perilaku maladaptif mereka, dan mulai melihat peluang adanya pilihan-pilihan untuk menyesuaikan perilaku baru yang mengarah pada perubahan afektif, kognitif dan behavioral. Jika konseli berharap berubah, maka apa yang mereka katakan pada diri mereka sendiri, harus mempraksai perilaku baru. Salah satu dari perkataan mereka harus bertentangan dengan perilaku maladaptif mereka. Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk membuat pilihan-pilihan perilaku baru (pikiran, sikap, keyakinan, dan kepercayaan positif) terhadap etnik lain melalui dialog internal konseli. Dialog internal baru konseli bertindak sebagai pemandu perilaku baru.

Tahap 3. Belajar keterampilan baru. Pada tahap ini, konselor mengajarkan konseli untuk lebih efektif dalam *coping skills*, yang dipraktekkan dalam situasi kehidupan nyata. Misalnya; konseli yang mengalami masalah prasangka negatif terhadap etnik lain akan menghindari dari orang tersebut atau bahkan melakukan tindakan negatif, padahal individu etnik belum tentu sesuai dengan apa yang dipikirkan. Dalam tahap ini, teknik *cognitive restructuring* membantu merubah pandangan negatif konseli,

sehingga menjadikan konseli untuk melibatkan diri dengan etnik lain. Pada saat yang sama, konseli terus berfokus mengatakan kepada diri mereka dengan kalimat-kalimat baru dan mengobservasi serta menilai hasilnya. Semakin berbeda cara tindak terhadap orang dari etnik lain, maka secara khas konseli akan mendapat reaksi yang berbeda. Artinya jika konseli bergaul dengan etnis manapun, maka akan muncul reaksi yang baik dari etnis tersebut.

KESIMPULAN

Berdasar pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bangsa Indonesia memiliki keragaman budaya (etnik, suku, ras, bahasa, agama, dan gender). Adanya keragaman tersebut akan menimbulkan perbedaan yang kuat dan berdampak pada konflik. Persolan kepribadian siswa yang bersumber dari prasangka adalah hal yang penting untuk diurus. Karena pada dasarnya prasangka etnik sangat mudah memicu konflik apabila individu menunjukkan eksistensi suku yang berlebihan. Prasangka etnik merupakan suatu pola perilaku yang bersumber dari cara berfikir tidak logis (*irrational*) seseorang terhadap kelompok etnis lain sehingga memunculkan sikap negatif dan kemudian mengarahkan pada tindakan negatif baik dalam bentuk agresifitas, diskriminasi, ataupun tindakan kekerasan lainnya.

Terdapat korelasi secara teoritik antara prasangka etnik dengan kognitif terapi yaitu individu yang mengalami prasangka etnik, akan cenderung melakukan ciri-ciri "*logical errors*" yang memiringkan realitas objektif ke arah bantahan diri. Prasangka etnik merupakan salah satu pola perilaku yang bertumpu pada pemikiran tidak logis atau *negative thought*, sehingga dapat mengganggu perkembangan psikologis

siswa. Untuk membantu konseli (siswa) dalam mereduksi prasangka etnik, konselor dapat menggunakan tiga tahapan teknik *cognitive restructuring*, yaitu: tahap observasi diri, tahap memulai dialog internal yang baru, dan tahap belajar keterampilan baru. Ketiga tahapan tersebut merupakan rangkaian yang tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Namun demikian, tidak menutup kemungkinan konselor dapat menggunakan teknik lain dalam pendekatan kognitif therapy sebagai kekuatan lain untuk perubahan terapeutik. Karena pada dasarnya pendekatan kognitif terapi adalah pendekatan yang bersifat kolaborasi dengan teknik yang lain.

Akhirnya, perlu kami sampaikan bahwa artikel ini hanya berupa ringkasan kajian teoritik yang berkaitan dengan prasangka etnik siswa dengan teknik konseling *cognitive restructuring*. Oleh sebab itu, diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam upaya mereduksi prasangka etnik siswa. Hasil temuan tersebut dapat dijadikan sebagai bukti empirik tentang keefektifan konseling restruktur kognitif. Disisi lain, hasil penelitian tersebut sebagai solusi untuk mereduksi prasangka negatif siswa dalam kehidupan multikultural.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, M. & Sila, M. A. (2008). Rangkuman Hasil Penelitian Multikulturalisme dan Kehidupan Beragama. <https://marzanianwar.wordpress.com/2008/03/12/rangkuman-hasil-penelitian-multikulturalisme-dan-kehidupan-beragama>, diakses Mei 2018).
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 263-279.
- Baron, R. A. & Byrne, D. E. (2004). *Social Psychology* (10th ed). USA: Pearson
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond*. New York, NY: Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York, NY: Guilford Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. United Kingdom: Brooks/Cole.
- Dattilio, F. M. (2001). Cognitive-Behavior Family Therapy: Contemporary Myths and Misconceptions. *Contemporary Family Therapy*, 23, (1), 3-18.
- Ellis, A. (2001). Reasons why rational emotive behavior therapy is relatively neglected in the professional and scientific literature. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 19(1), 67-74.
- Flanagan, S. J., & Flanagan, S. R. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Fong et al. (2004). *Communicating Ethnic and Cultural Identity*. Lanham: Rowman and Littlefield Publishers.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling: A Comprehensive Review*. 6th. Columbus: Pearson Education Inc.
- Hannurawan, F. (1997). Sikap Guru Terhadap Peran Pengajaran: kajian multikultural dalam

- mengurangi prasangka Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Jilid 4, No. 3.
- Joseph, A. (2009). *Cognitive Behaviour Therapy*. Chichester, UK: Capstone Publishing Ltd.
- Koops, W. & Bosma, H. A., (2004). Social Cognition in Adolescence. *European Journal of Development Psychology*. 4 (1) pp. 281-284.
- Larsson, A., Hooper N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Journal Behavior Modification*, 40 (3), 452-482.
- Liliweris, A. (2005). Prasangka dan Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultural. Yogyakarta: LkiS.
- Myers, D. G. (2012). Psikologi Sosial, edisi 10 buku 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- NACBT. (2007). Cognitive-Behavioral Therapy. [Online]. Tersedia: <http://www.nacbt.org/whatisnabt.htm> (10 Mei 2018).
- Nelson-Jones, R. (2006). *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. London: Sage Publications.
- Oprah, D.C. (2006). *Make a Word of Difference*. Minneapolis: Search Institute Publications.
- Parrott III, L. (2003). *Counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Seligman, L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology*, 12th Edition. New York: Pearson.
- The WAHID Institute. (2014). Laporan Tahunan. Kebebasan Beragama/Berkeyakinan dan Intoleransi. Jakarta: The WAHID Institute
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. London: Sage.
- Zikargae, M. H. (2013). The Impacts of Ethnocentrism and Stereotype on Inter-Cultural Relations of Ethiopian Higher Education Students. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 3, (4), 126-148.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 6	NOMOR I	EDISI April 2021	HALAMAN 1154 - 1325	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

