

## **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Defusion* Terhadap *Stereotype* Keluarga pada Anak Pertama**

Lannia Rojannah Siregar<sup>1</sup>

Irwan, S.<sup>2</sup>

Alfin Siregar<sup>3</sup>

<sup>1/2/3</sup>Universitas Negeri Sumatera Utara, Jl. Dr. T. Mansur No. 9, Kampus Padang Bulan,

Medan, 20155, Sumatera Utara

[lannia0303202053@uinsu.ac.id](mailto:lannia0303202053@uinsu.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini memberikan informasi latar belakang tentang berbagai permasalahan yang muncul pada anak pertama, khususnya yang berkaitan dengan stereotip keluarga di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan. Stereotip keluarga sering kali berbentuk harapan dan tuntutan yang tinggi terhadap anak pertama, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka dan menyebabkan stres, depresi, dan kecemasan. Mengetahui seberapa baik anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan memahami stereotip keluarga sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan teknik defusi kognitif merupakan tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini juga berupaya untuk memastikan bagaimana layanan konseling kelompok menggunakan teknik defusi kognitif memengaruhi pemahaman anak pertama tentang stereotip keluarga. Desain penelitian ini digunakan dengan *Nonequivalent Control Group Design* dan metodologi quasi-eksperimental kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa jurusan IPA kelas XII, dan hingga sepuluh individu dengan stereotip keluarga yang kuat dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stereotip keluarga pada anak pertama, dan analisis data menggunakan statistik parametrik menggunakan uji-t sampel independen dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30. Berdasarkan hasil penelitian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai  $\text{Sig.2 t}$  ( $0,000$ )  $< 0,05$  (nilai signifikansi). Anak kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan memiliki stereotip keluarga yang lebih sedikit sebagai hasil dari konseling kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Defusion*, Stereotipe Anak Pertama

### **ABSTRACT**

This study provides background information on the issues that arise with the first child, particularly with regard to family stereotypes in class XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan. Family stereotypes frequently take the shape of high expectations and demands for the first child, which can have a negative impact on their psychological well-being and lead to stress, depression, and anxiety. Finding out how well the first child in class XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan understood family stereotypes before and after group counseling using cognitive defusion techniques was the aim of this study. It also sought to ascertain how group counseling services using cognitive defusion techniques affected the first child's understanding of family stereotypes. This study design employs a *Nonequivalent Control Group Design* and a quantitative, quasi-experimental methodology. The study's population consisted of science majors in grade XII, and up to ten individuals with strong family stereotypes were chosen by purposive sampling. A family stereotype questionnaire on the first child was utilized as the study's instrument, and parametric statistics were employed to analyze the data using the independent sample t-test with the use of the SPSS version 30 software. According to the study's findings,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted since the Sig.2 tailed value ( $0.000$ )  $< 0.05$  (significance value). The first pupils in class XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan have fewer family stereotypes as a result of group counseling using cognitive defusion techniques.

**Keywords:** Group Counseling, Cognitive Defusion Technique, First Child Stereotype



## PENDAHULUAN

Unit sosial terkecil adalah keluarga, yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anak yang telah menikah secara sah. Kata "keluarga" (yang berarti "anggota" atau "kelompok kerabat") adalah kata bahasa Sansekerta untuk "keluarga." Seorang ibu, ayah, dan anak-anak mereka membentuk keluarga, yang merupakan unit kekerabatan paling mendasar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dalam sosiologi, keluarga adalah lembaga sosial, yaitu sekumpulan orang yang memainkan peran sosial dan berperilaku sesuai dengan standar sosial (Ciabattari, 2021: 4). Agar anak-anak menerima perawatan yang berkualitas dan berkembang secara kognitif, emosional, dan sosial, orang tua memiliki dampak yang signifikan terhadap karakter, pertumbuhan, dan perkembangan umum anak-anak mereka.

Anak-anak memainkan peran dalam keluarga selain keluarga khususnya ayah dan ibu. Ayah dan Ibu memberikan pengajaran pada mereka untuk bertanggung jawab dengan menugaskan mereka tanggung jawab di rumah selain studi akademis mereka. Memberikan anak pertama tugas sebagai "kepala keluarga" ketika orang tua jauh dari rumah adalah salah satu cara untuk mengajarkan tanggung jawab (Biruny & Latipun, 2021:56). Selain mengasuh adik-adiknya, anak pertama juga bertanggung jawab untuk membersihkan rumah dan melakukan tugas-tugas domestik lainnya.

Berdasarkan pengamatan awal, informasi menjelaskan bahwa memiliki anak pertama merupakan peran yang harus dijalankan dengan kekuatan dan ketahanan. Berdasarkan pengamatan ini, anak pertama sering kali merasa lelah dan terbebani karena menjadi anak pertama dan harus menghadapi banyak tuntutan dari ibu dan ayah serta famili. Contohnya, ia dapat menjadi contoh bagi adik-adiknya. Hal ini juga dapat mengurangi beban ayah dan ibu yang harus memberikan pendidikan pada saudaranya. Dia harus mencapai tujuan yang memberikan kebanggaan pada ayah dan ibu. Akibatnya, dia percaya apabila agar dapat terlihat seperti manusia super di mata adik-adiknya dan seluruh keluarga, ia harus menunjukkan kepatuhan di atas rata-rata sebagai anak tertua. Anak pertama merasa seperti beban karena banyaknya harapan orang tua terhadapnya.

Palmer (1966:129) mengatakan bahwa mayoritas anak sulung menderita akibat ekspektasi, tuntutan, dan tujuan yang berlebihan dari orang tua mereka. Dibandingkan dengan anak-anak mereka yang lahir kemudian, orang tua memiliki ekspektasi yang lebih tinggi dan menetapkan kriteria yang lebih tinggi untuk anak sulung mereka. Mereka mengganggu kegiatan mereka dan meningkatkan tekanan pada mereka untuk menjadi sukses dan bertanggung jawab (Santrock, 2002: 2007).

Salah satu contoh stereotip yang berkaitan dengan anak pertama adalah penjelasan yang diberikan di atas. Kata stereotip dalam bahasa Inggris, yang mengacu pada evaluasi atau anggapan terhadap seorang individu berdasarkan kelompok sosialnya, adalah asal mula kata stereotip. Terdapat permasalahan dijumpai oleh anak-anak, terutama anak tertua dalam keluarga, adalah stereotip keluarga. Perkembangan psikologis dan emosional anak dapat dipengaruhi oleh stereotip ini, jadi untuk menguranginya diperlukan intervensi yang tepat. Karena mereka harus beradaptasi dengan peran yang diharapkan keluarga untuk mereka mainkan seperti memberi contoh kepada adik-adiknya atau memenuhi harapan yang tinggi dalam banyak bidang kehidupan anak pertama sering kali merasa tertekan. Ketidaknyamanan dan ketegangan yang signifikan dapat terjadi akibat hal ini.



Oleh karena itu, stereotip merupakan bias yang berasal dari penilaian atau praduga tentang tindakan orang lain. Contoh stereotip tentang anak pertama dalam situasi ini mungkin adalah bahwa anak tersebut kuat, dijadikan sebagai contoh bagi saudara lainnya, dan jadi secercah harapan keluarganya.

Sebagai bagian dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, layanan bimbingan dan konseling sangat penting karena sekolah berperan aktif dalam bidang pendidikan, khususnya dalam memberikan bantuan pada pengembangan pribadi, sosial, akademik, dan kariernya serta memberikan bantuan profesional untuk semua permasalahannya (Herlina, 2015:101). Peneliti memilih konseling kelompok sebagai suatu pelayanan bimbingan dan konseling.

Terapi kelompok, menurut Prayitno, adalah layanan yang memberikan kesempatan kepada klien untuk membicarakan dan menyelesaikan permasalahan yang mereka miliki melalui dinamika kelompok; permasalahan yang dibahas merupakan permasalahan pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok (Ristianti & Fathurrochman, 2020:10).

Layanan konseling kelompok adalah sebagai pencegahan konselor untuk menggunakan dinamika kelompok guna membantu klien dalam menyelesaikan masalah mereka. Dalam situasi ini, anak-anak dapat lebih berhasil mengatasi prasangka keluarga dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Anak-anak dapat berbagi perasaan dan pengalaman mereka dengan orang lain yang menghadapi masalah serupa dengan mengikuti sesi konseling kelompok. Mereka dapat menerima tunjangan berdasarkan orang-orang berdasarkan kesamaan hal yang terjadi dan merasa tidak sendirian sebagai hasilnya.

Para peneliti juga menggunakan strategi konseling kelompok pada penelitian ini. Pendekatan defusi kognitif adalah metode yang digunakan para peneliti. Teknik defusi kognitif adalah metode konseling yang mengubah konteks masalah untuk mengurangi pikiran negatif. Anak-anak dapat belajar memperhatikan pikiran mereka tanpa terjerat dalam pikiran negatif dengan cara ini. Konselor dapat membantu anak-anak melihat bahwa pandangan tersebut salah dan tidak berdasar, misalnya, jika mereka yakin bahwa pandangan tersebut tidak cukup baik karena tidak sesuai dengan kriteria stereotip. Hasilnya, anak-anak dapat menjadi lebih percaya diri dan menumbuhkan identitas yang lebih positif. Alih-alih mencoba mengubah bentuk, frekuensi, atau keadaan yang sensitif terhadap ide-ide negatif, teknik defusi kognitif bertujuan untuk mengubah lingkungan masalah yang muncul (Saputra & Prasetiawan, 2018:14).

Didasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, jelas terlihat bahwa stereotip keluarga merupakan masalah serius yang memerlukan penggunaan teknik konseling yang tepat. Salah satu taktik yang berguna untuk menurunkan stereotip keluarga pada anak pertama adalah layanan konseling kelompok yang menggabungkan teknik defusi kognitif. Adanya peneliti melakukan penelitian dengan judul pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive defusion* terhadap stereotipe keluarga pada anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan.

## METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan tipe *quasi eksperimen* untuk



mengumpulkan, menerapkan instrumen penelitian, menganalisis, dan mengkuantifikasi sifat-sifat melalui statistika (Sugiyono 2016:6). *Nonequivalent Control Group Design* digunakan dalam metodologi *quasi eksperimen* dalam penelitian ini. Dua kelompok kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) digunakan dalam teknik *Nonequivalent Control Group Design*, tetapi keduanya tidak dibuat secara acak. Hanya kelompok eksperimen yang menerima terapi, dan kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 46 mahasiswa dalam penelitian ini semuanya adalah mahasiswa kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan.

*Purposive random sampling*, yaitu suatu pendekatan pemilihan yang didasarkan pada pertimbangan dan kebutuhan tertentu dalam penelitian atau metode ini mengambil sampel tergantung pada perhatian peneliti terhadap ciri-ciri yang diinginkan, digunakan untuk memilih sampel sebanyak 10 orang siswa untuk penelitian ini (Sugiyono 2016:85). Untuk anak pertama, alat bantu penelitian menggunakan kuesioner stereotip keluarga yang dievaluasi oleh validator. Prosedur analisis data statistik parametrik yang digunakan dalam penelitian ini lolos uji *Independent Sample T-test* dengan menggunakan SPSS versi 22. Hal ini bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian, yaitu apakah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif berdampak terhadap stereotip keluarga pada anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan atau terdapat perbedaan hasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepuluh siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menyelesaikan skala stereotip keluarga pada anak pertama untuk penelitian ini. Temuan penelitian ini menggambarkan stereotip keluarga anak pertama di kelas XII MIA MAS Mullimin UNIVA Medan sebelum dan sesudah menerima perawatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif. Mereka juga menggambarkan perbedaan atau efek yang terjadi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perawatan diberikan. Temuan pra-tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

**Table 1. Distribusi frekuensi dan persentase pretest kelompok Eksperimen**

SKOR	KATEGORI	PRETEST	
		F	%
106-125	Sangat Tinggi	1	10
86-105	Tinggi	9	90
66-85	Sedang	0	0
46-65	Rendah	0	0
25-45	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		10	100

Sebanyak sepuluh (10) siswa kelas XII MIA MAS Mullimin UNIVA Medan mengikuti pretest menggunakan skala stereotip keluarga untuk anak pertama, sebagaimana terlihat dari hasil penelitian di atas. Artinya sebelum dilakukan konseling kelompok menggunakan

teknik defusi kognitif, sebanyak sembilan (9) anak berada pada kategori tinggi dan satu (satu) anak berada pada kategori sangat tinggi.

**Table 2. Distribusi frekuensi dan persentase pretest kelompok Kotrol**

SKOR	KATEGORI	PRETEST	
		F	%
106-125	Sangat Tinggi	0	0
86-105	Tinggi	10	100
66-85	Sedang	0	0
46-65	Rendah	0	0
25-45	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		10	100

Berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol diatas dapat diketahui bahwa yang mengikuti *pretest* dengan skala stereotipe keluarga pada anak pertama sebanyak 10 (sepuluh) siswa/i kelas XII MIA MAS Mullimin UNIVA Medan dengan kategori tinggi sebelum dilakukan treatment.

**Table 3. Distribusi frekuensi dan persentase posttest kelompok Eksperimen**

SKOR	KATEGORI	PRETEST	
		F	%
106-125	Sangat Tinggi	0	0
86-105	Tinggi	0	0
66-85	Sedang	5	50
46-65	Rendah	5	50
25-45	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		10	100

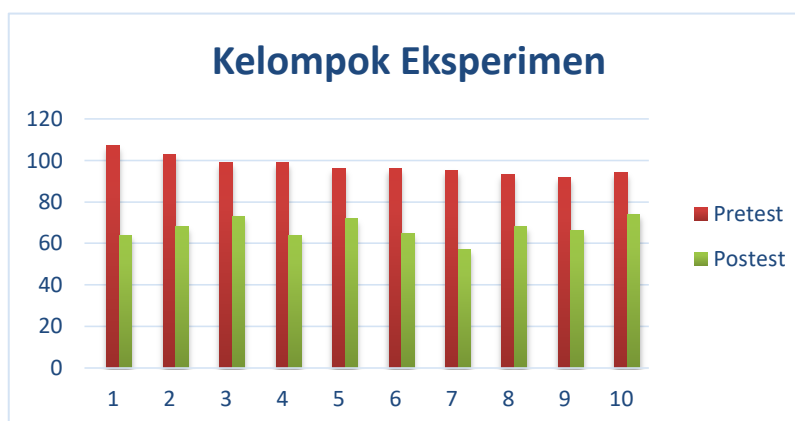
Sebanyak sepuluh (10) siswa kelas XII MIA MAS Mullimin UNIVA Medan mengikuti posttest menggunakan skala stereotip keluarga untuk anak pertama, sesuai dengan hasil posttest kelompok eksperimen yang ditunjukkan pada tabel di atas. Hal ini dapat dipahami sebagai berikut: setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik defusi kognitif, lima (lima) anak tergolong sedang dan lima (lima) tergolong rendah.

**Table 2. Distribusi frekuensi dan persentase posttest kelompok Kotrol**

SKOR	KATEGORI	PRETEST	
		F	%
106-125	Sangat Tinggi	0	0
86-105	Tinggi	7	70
66-85	Sedang	2	20
46-65	Rendah	1	10
25-45	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		10	100

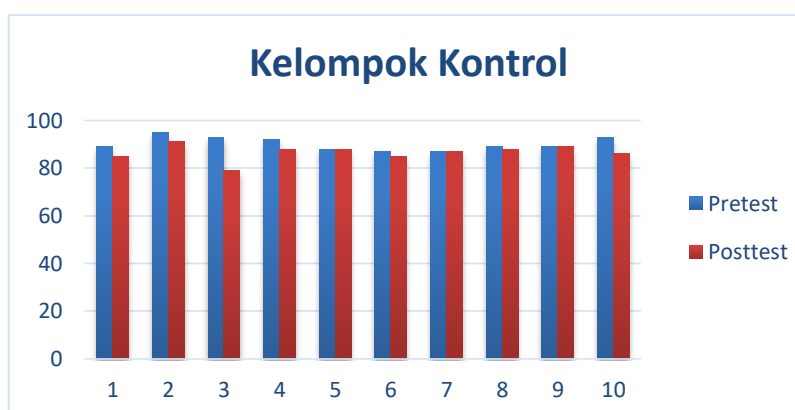
Sebanyak sepuluh (10) siswa kelas XII MIA MAS Mullimin UNIVA Medan mengikuti posttest dengan menggunakan skala stereotip keluarga pada anak pertama, sesuai dengan hasil posttest kelompok kontrol di atas. Hal ini dapat dipahami sebagai berikut: setelah

dilakukan tindakan konseling kelompok tanpa menggunakan pendekatan defusi kognitif, sebanyak tujuh (tujuh) anak memperoleh nilai tinggi, dua (dua) anak memperoleh nilai sedang, dan satu (satu) anak memperoleh nilai rendah. Selain itu, seperti terlihat pada gambar berikut, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini memiliki hasil yang berbeda pada pretest dan posttest yang diberikan:



**Gambar 1. Hasil pretest dan posttest kelompok Eksperimen**

Sebanyak sepuluh orang peserta penelitian dalam kelompok eksperimen telah menyelesaikan pretest dan posttest mengenai stereotip keluarga pada anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan, berdasarkan yang sudah dijelaskan di atas. Gambar tersebut juga menggambarkan bahwa setelah dilakukan tindakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif, stereotip keluarga anak pertama mengalami penurunan yang signifikan pada posttest.



**Gambar 2. Hasil pretest dan posttest Kelompok Kontrol**

Seperti yang diilustrasikan pada grafik di atas, temuan pra-uji untuk kelompok kontrol, yang mencakup 10 (10) sampel, menunjukkan bahwa 10 (10) anak memiliki keadaan yang tinggi untuk stereotip keluarga pada anak pertama. Tujuh (tujuh) anak tetap dalam kondisi tinggi, dua (dua) anak tetap dalam keadaan sedang, dan satu (satu) anak tetap dalam kondisi rendah setelah konseling kelompok yang tidak menggunakan pendekatan defusi kognitif dan pasca-uji. Selain itu, sebelum melakukan uji-t sampel independen, penelitian ini melakukan uji homogenitas dan normalitas sebagai uji statistik parametrik yang diperlukan. Temuan uji homogenitas, yang digunakan untuk analisis alami yang membandingkan dua atau lebih kelompok rata-rata, adalah sebagai berikut:



**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on mean	1844	1	18	,191
Posttest	Based on mean	1886	1	18	,186

Hasil uji homogenitas pada tabel 3, menggunakan uji Levene menunjukkan nilai signifikansi adalah 0.191 pada pretest dan 0,186 pada posttest kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka disimpulkan bahwa data pada kelas kontrol maupun kelas Eksperimen pada *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang sama dan dapat mewakili keseluruhan populasi.

Peneliti selanjutnya melakukan uji kenormalan setelah uji homogenitas. Hasil uji kenormalan ini mengonfirmasi apakah data terdistribusi secara teratur atau tidak. Dengan bantuan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS), uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data pretest dan posttest dalam penelitian ini normal. Jika signifikansi suatu penelitian lebih besar dari 0,05, maka dianggap normal; jika kurang dari 0,05, maka dianggap abnormal. Hasil uji kenormalan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Kontrol	,265	10	,045	,895	10	,191
	Eksperimen	,217	10	,199	,913	10	,302
Posttest	Kontrol	,211	10	,200*	,883	10	,141
	Eksperimen	,172	10	,200*	,942	10	,578

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa nilai sig pretest dan posttest kelompok kontrol dan eksperimen, sebagaimana ditentukan oleh Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dapat dianggap terdistribusi secara teratur. Uji t sampel independen dilakukan setelah selesainya uji yang diperlukan, yaitu uji homogenitas dan normalitas. Dengan menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik defusi kognitif, stereotip keluarga anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan dianalisis menggunakan uji t sampel independen. Dengan bantuan SPSS versi 22, uji t dapat diterapkan selama fase analisis data statistik dari penelitian ini. Uji t sampel independen menghasilkan temuan berikut:

**Tabel 5. Hasil uji Independent Sample T-Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Pretest	Equal variances assumed	1,844	,191	-4,157	18	,001	-7,20000	1,73205	-10,83890 -3,56110
	Equal variances not assumed			-4,157	14,747	,001	-7,20000	1,73205	-10,89729 -3,50271



	assumed									
Posttest	Equal variances assumed	1,886	,186	10,194	18	,000	19,50000	1,91282	15,48131	23,51869
	Equal variances not assumed			10,194	15,228	,000	19,50000	1,91282	15,42822	23,57178

Sebelum menganalisis hasil output dari tabel di atas, kita perlu memahami kerangka pengambilan keputusan independent sample t-test (Sujarweni 2014:99). Secara spesifik: (1)  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika nilai Sig. 2 tagged lebih besar dari taraf signifikansi (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terpengaruh. (2)  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika nilai Sig. 2 tagged lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini dipengaruhi. Berdasarkan hasil pada Tabel 5, nilai Sig. 2 tagged posttest adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai signifikan (sig. 2 tagged < 0,05). Oleh karena  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, maka penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif memiliki dampak terhadap stereotip keluarga pada siswa kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan.

Menurut hasil penelitian, data pada pretest kelompok eksperimen menunjukkan bahwa skor rata-rata mereka adalah 97,4, sedangkan skor kelompok kontrol adalah 90,2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak pertama memberi bobot yang tinggi pada stereotip keluarga. Harapan, peningkatan tugas, dan tekanan orang tua adalah beberapa elemen yang berkontribusi pada stereotip keluarga yang kuat pada anak pertama. Misalnya, orang tua merasa bahwa prestasi anak tertua mereka digunakan untuk mengukur bagaimana orang lain melihat keluarga mereka, membuat anak tertua merasa bahwa ia harus sempurna dan terorganisasi dengan baik. Anak tertua percaya bahwa tindakan, perkataan, dan perilaku mereka berdampak pada dunia di luar diri mereka. Ketika anak pertama mencapai pubertas, mereka diharapkan untuk mengambil alih tanggung jawab orang tua mereka, termasuk merawat adik-adik mereka ketika orang tua mereka jauh dari rumah atau bekerja. Dia menjadi suatu sumber tauladan untuk adik-adik mereka dan memiliki sikap yang positif (Haedavi, 2023: 24).

Hal ini sesuai dengan apa yang diakui sejumlah konseli selama sesi pertama, yang menyatakan bahwa mereka memiliki kewajiban untuk menjaga adik-adik mereka, memegang standar yang tinggi, khususnya dalam prestasi akademis mereka, dan memiliki karakter moral karena mereka akan menjadi panutan bagi adik-adik mereka. Mereka terkadang menganggap hal-hal ini sebagai beban. Untuk membantu anak pertama mengatasi prasangka keluarga, peneliti menggunakan teknik defusi kognitif dalam konseling kelompok.

Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen mendapatkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik defusi kognitif sebanyak empat kali, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan konseling kelompok tanpa teknik defusi kognitif sebanyak satu kali. Setelah dilakukan perlakuan oleh peneliti, kedua kelompok diberikan posttest. Rata-rata skor posttest kelompok eksperimen adalah 67,1 dan kelompok kontrol adalah 86,6. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan strategi defusi kognitif dalam perlakuan konseling kelompok mengalami penurunan yang signifikan dari rata-rata pretest sebesar 30,3 disparitas. Selain itu, terdapat perbedaan sebesar 3,6 antara kelompok kontrol dengan rata-rata hasil pretest. Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menggunakan konseling kelompok tanpa teknik defusi kognitif, selisihnya hanya 3,6 (penurunan kecil) yang menunjukkan bahwa penggunaan perlakuan



konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif efektif atau berpengaruh dalam menurunkan stereotip keluarga pada anak pertama di kelas XII MIA MAS Muallimin UNIVA Medan.

Peneliti kemudian menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30 untuk melakukan uji t sampel independen. Hasil uji menunjukkan nilai Sig. 2 t (0,000) < 0,05 (nilai signifikan), yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif pada stereotip keluarga memiliki dampak terhadap anak pertama dalam penelitian ini.

Hasil pada penelitian ini juga didukung dari penelitian sebelumnya yang sama menggunakan konseling dengan teknik *cognitive defusion*. Yaitu, pada penelitian Nanda et al. (2024: 19), menunjukkan terdapat kenaikan tingkat percaya diri siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan konseling teknik *cognitive defusion*. Pada penelitian Rianti Eka Wasari (2023: 273), Efektivitas layanan konseling berbasis defusi kognitif dalam meningkatkan harga diri korban perundungan verbal di SMP Negeri 39 Surabaya. Dua partisipan dalam penelitian ini memiliki harga diri rendah dan pernah menjadi korban perundungan verbal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien NP yang memiliki persentase kepercayaan diri sekitar 45% pada awal tahap awal meningkat menjadi 75% selama pengumpulan data pada tahap intervensi kelima. Selain itu, persentase kepercayaan diri meningkat hampir 50% pada partisipan AS pada awal tahap awal. Selain itu, ditemukan bahwa tidak ada tumpang tindih antara kedua subjek, yang menunjukkan bahwa pendekatan Defusi Kognitif membantu korban pelecehan verbal di SMP Negeri 39 Surabaya merasa lebih percaya diri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, dapat disimpulkan hal-hal berikut: 1) Siswa kelas XII MIA di MAS Muallimin UNIVA Medan, khususnya anak pertama, memiliki tingkat stereotip keluarga yang cukup tinggi. Sebelum diberikan intervensi konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif, hasil pretest pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa satu siswa berada dalam kategori sangat tinggi, sembilan siswa dalam kategori tinggi, dan sepuluh siswa juga dalam kategori tinggi. 2) Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif, terjadi penurunan stereotip keluarga pada anak pertama di kelompok eksperimen. Hasil posttest menunjukkan lima siswa berada dalam kategori sedang dan lima siswa dalam kategori rendah. 3) Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik defusi kognitif efektif dalam membantu anak pertama kelas XII MIA di MAS Muallimin UNIVA Medan mengurangi stereotip keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barida, Widyastuti, Y. (2023). Buku Ajar Konseling Kelompok. Buku, 1–23
- Biruny, D. H., & Latipun, L. (2021). Me and My Parents: A Qualitative Study of the Role of Birth Order Child in Family. *Open Journal for Psychological Research*, 5(2), 55–64.
- Ciabattari, T. (2021). *Sociology of families: Change, continuity, and diversity*. SAGE publications.



- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: Mujahid Pres.
- Haedavi, N. (2023). *Role Strain Yang Dialami Oleh Anak Sulung*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 1-138.
- Hasbi, S. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Johan Iskandar dan Muhammad Hakiki. Medan: CV. Manhaji Medan
- Herlina, U. (2015). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
- Lampe, I., & Anriani, H. B. (2016). Stereotype, Prasangka dan Dinamika Antaretnik. *Jurnal Penelitian Pers dan Komunikasi Pembangunan*, 20(1), 19-32.
- Nanda, W., Saputra, E., & Prasetiawan, H. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion*. 3(1).
- Putra, A., Junaidi, F., & Fitri, Y. (2020). Kajian Gender: Sterotipe Pada Anak Dalam Keluarga. *Jurnal Obor Penmas: Pendidikan Luar Sekolah*, 3(2), 251.
- Palmer, R. D. (1966). Birth Order and Identification. *Journal of Counseling Psychology*, 30(2), 129-135.
- Rianti Eka Wasari, E. W. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Bullying Verbal Di Smp Negeri 39 Surabaya Rianti Eka Wasari Abstrak*. 2013, 267–275.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*, (nama penerjemah) terj (ed. ke- 5). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Life Span Development* (ed. 3th). United State: McGraw- Hill.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik *Cognitive defusion*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14–21.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: UPI PRESS
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.

