

**PENGEMBANGAN LAYANAN MODUL TEORI SOSIAL KOGNITIF BERBASIS
TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU UNTUK MENGATASI PERILAKU ISOLASI
SOSIAL MAHASANTRI IBNU KATSIR 2 JEMBER**

Maghfiroh¹, Mudafiatun Isriyah², Nailul Fauziyah³

^{1,2,3}Universitas PGRI ARGOPURO, Jember, Indonesia

¹ maghfirohbaihaqi02@gmail.com , ²ieiezcla@gmail.unipar.ac.id ,
³nailulf96@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to help overcome social isolation behavior that occurs among students who can have a bad or negative impact on them. Social isolation is a behavior that is defined as a state where an individual feels separated or does not have meaningful social relationships with others. Social isolation can also be referred to as behavior that does not have the ability to interact with people around them, this is what causes an individual to prefer to close themselves off from the circumstances around them. As happened at PPA Ibnu Katsir, the results of observations and interviews by researchers concluded that this social isolation behavior can interfere with their learning activities while at the boarding school, and to overcome this, researchers are trying to develop a guidance and counseling service module book with a social cognitive theory approach to overcome social isolation behavior to make it easier for boarding school administrators to handle problems that occur in students. This strategy is carried out to help clients manage all aspects of life, especially in overcoming social isolation behavior. This study uses the R&D (research and development) method which will develop a product to help overcome social isolation behavior. The development process will use the ADDIE model as a guide in every step of product development. The purpose of this study is to create a product of guidance and counseling service module with a social cognitive theory approach to overcome social isolation behavior in students.

Keywords: *Social isolation behavior, Social cognitive theory, Social adaptation*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk membantu mengatasi perilaku isolasi sosial yang terjadi pada kalangan mahasantri yang bisa berdampak buruk atau negative bagi mereka. Isolasi sosial adalah suatu perilaku yang didefinisikan sebagai keadaan dimana seorang individu merasa dirinya terpisah atau tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain. Isolasi sosial juga bisa disebut sebagai perilaku yang tidak mempunyai kemampuan untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya, hal inilah yang menyebabkan seorang individu tersebut lebih memilih untuk menutup diri dengan keadaan di sekitarnya. Sebagaimana yang terjadi di di PPA Ibnu Katsir, hasil dari observasi dan wawancara peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa perilaku isolasi sosial ini dapat mengganggu pada aktivitas kegiatan belajar mereka selama di pondok, dan untuk mengatasi hal tersebut peneliti berupaya untuk mengembangkan buku modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teori sosial kognitif untuk mengatasi perilaku isolasi sosial untuk mempermudah pengurus pondok dalam menangani permasalahan yang terjadi pada mahasantri tersebut. Strategi ini dilakukan untuk membantu klien dalam mengatur segala aspek

kehidupan terutama dalam mengatasi perilaku isolasi sosial. Penelitian ini menggunakan metode R&D (*research and deveploment*) yang akan mengembangkan suatu produk untuk membantu mengatasi perilaku isolasi sosial. Adapun proses pengembangannya akan menggunakan model ADDIE sebagai panduan di setiap Langkah pengembangan produknya. Tujuan dari penelitian ini adalah dengan terciptanya suatu produk modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teori sosial kognitif untuk mengatasi perilaku isolasi sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: Perilaku isolasi sosial, Teori sosial kognitif, Adaptasi sosial

A. Pendahuluan

Dewasa berada dalam fase transisi penting dalam kehidupan, yaitu dari masa remaja menuju dewasa muda. Pada fase ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan, termasuk adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademis yang tinggi, serta kebutuhan untuk mengembangkan identitas dan kemandirian. Transisi ini seringkali menimbulkan stres dan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik dan dapat menyebabkan perilaku isolasi sosial.

Menurut Sukaesti (2019) Seseorang dengan isolasi sosial tidak mempunyai kemampuan untuk bersosialisasi dan sulit untuk mengungkapkan keinginan dan tidak mampu berkomunikasi dengan baik sehingga membuat seseorang tidak mampu mengungkapkan marah dengan cara yang baik. Sedangkan menurut Yuswatiningsih dan

Rahmawati (2020) Isolasi sosial yaitu keadaan dimana individu mengalami ketidakmampuan berkomunikasi serta ketidakmampuan individu dalam berinteraksi dengan individu di lingkungan sekitarnya, terkadang seseorang mungkin merasa ditolak, tidak diterima, kesepian dan tidak mampu membina hubungan yang berarti dengan orang lain.

Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016) isolasi sosial merupakan ketidakmampuan untuk membina hubungan yang erat, hangat, terbuka dan interdependen dengan orang lain. Isolasi sosial adalah kegagalan individu dalam melakukan interaksi dengan orang lain yang disebabkan pikiran negatif dan mengancam (Yuswatiningsih dan Rahmawati, 2020). Seorang individu yang mengalami isolasi sosial umumnya tidak ada penggolongan

khusus dalam dunia medis, akan tetapi jika tidak segera ditangani maka akan berujung pada depresi dan berakhir dengan gejala gangguan jiwa. Sebagaimana yang terjadi di PPA Ibnu Katsir Angkatan 2021 menunjukkan beberapa orang mengalami perilaku isolasi sosial. Perilaku ini juga diukur dari penyebaran angket terhadap mahasiswa yang menunjukkan tingkat perilaku isolasi sosial sebesar 82%. Gangguan ini terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam mencapai tujuan atau mengalami kegagalan yang dapat mengakibatkan individu kehilangan kepercayaan pada diri sendiri, orang lain, merasa ragu bahkan putus asa terhadap interaksi sosial. Dalam situasi seperti ini, individu cenderung menunjukkan perilaku enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain, bahkan ia lebih memilih untuk menjaga jarak dengan lingkungan sekitar.

Isolasi sosial juga dirasakan oleh beberapa mahasiswa di Pondok Pesantren Ibnu Katsir Jember, berdasarkan hasil wawancara, isolasi sosial sangat mempengaruhi akademis mahasiswa, mahasiswa yang merasa terisolasi cenderung

memiliki konsentrasi yang rendah, kesulitan dalam mengerjakan kegiatan di pondok dan proses akademis yang menurun. Hal ini telah memberikan pengaruh yang sangat negatif bagi mahasiswa di Ibnu Katsir, untuk itu diperlukan suatu strategi yang mampu membantu mahasiswa untuk dapat lebih bisa memmanage diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teori sosial kognitif yang nantinya dapat membantu konselor dalam menangani permasalahan yang terdapat pada mahasiswa di Ibnu Katsir. Pendekatan teori sosial kognitif ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mengatasi perilaku isolasi sosial yang terjadi pada kehidupan mahasiswa di Pondok Pesantren Ibnu Katsir.

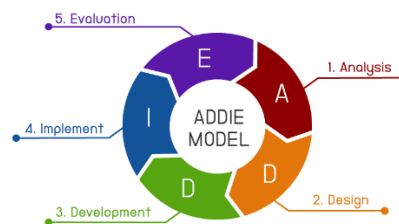
Untuk mengembangkan suatu produk maka penelitian ini menggunakan metode R&D (*Research and Deveploment*) yang sesuai dalam menuntun peneliti untuk mengembangkan suatu produk yang diinginkan (Isriyah, 2017). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

bagaimana peneliti mengembangkan produk modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teori sosial kognitif, seberapa efektif layanan konseling modul layanan ini untuk dapat mengatasi perilaku isolasi sosial. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberikan kontribusi dalam mengatasi perilaku isolasi sosial dikalangan mahasantri dengan mengembangkan produk modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teknik isolasi sosial agar dapat membantu konselor dalam mengatasi perilaku isolasi sosial tersebut.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research & Development (R&D)* yaitu penelitian dan pengembangan, yang menghasilkan sebuah produk (Isriyah, 2017). Penelitian ini didesain dengan pola penelitian jenis *Research and Development (R&D)* dengan model penelitian ADDIE, proses penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti disesuaikan dengan proses metode yang dipilih yang akan dirancang dengan model ADDIE yang meliputi lima tahap pengembangan yaitu: *Analyze, Design, Development,*

Implementation, Evaluation (Isriyah et al., 2023). Menurut Sugiyono (2009) metode penelitian dan pengembangan adalah metode yang biasanya digunakan untuk menghasilkan produk tertentu yang nantinya hasil produk itu akan diuji keefektifan dari produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu hal ini harus memberikan perlakuan, dengan diadakannya kebutuhan permasalahan yang membutuhkan pemecahan berdasarkan pada kerangka teori tertentu.



Gambar 1. Model ADDIE

Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa Ibnu Katsir, dengan sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021. Berikut uraian pelaksanaan penelitian yang dilakukan sesuai dengan proses ADDIE :

1. Analyze

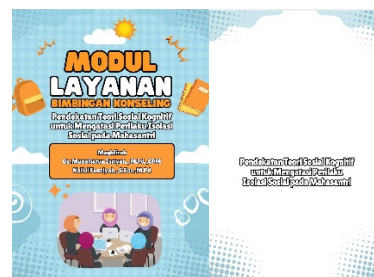
Proses dari penelitian ini yaitu peneliti melakukan observasi

langsung terhadap sampel penelitian kemudian melakukan wawancara kepada pihak penanggung jawab pondok yang mengetahui perilaku mahasantri dalam kesehariannya. Pada proses observasi dan wawancara peneliti mendapatkan analisis situasi yakni 1) jumlah mahasantri angkatan 2021 sebanyak 24 orang, 2) diperoleh hasil permasalahan bahwa sebagian mahasantri memiliki perilaku isolasi sosial, 3) pembinaan dan perbaikan perilaku di PPA Ibnu Katsir dilakukan setiap pekan sekali. Hasil wawancara juga menunjukkan kebutuhan pihak pondok terhadap media yang dapat membantu mengatasi perilaku isolasi sosial, hal ini perlu dilakukan untuk tetap menjaga perilaku mahasantri agar mereka memiliki perilaku interaksi sosial yang baik. Dengan menganalisis permasalahan yang ada maka akan ditemukan dua variabel yang pertama permasalahan dan yang kedua adalah solusi, disini peneliti merancang konsep buku modul layanan yang akan dikembangkan dengan menyesuaikan permasalahan yang ada dilapangan, penelitian kali ini akan mengembangkan produk berupa buku modul layanan bimbingan konseling

dengan pendekatan teori sosial kognitif untuk mengatasi perilaku isolasi sosial pada mahasantri di PPA Ibnu Katsir.

2. Design

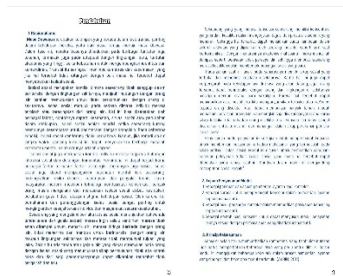
Bagian kedua yang dilakukan oleh peneliti yakni mulai mendesain buku modul layanan yang akan dikembangkan. Langkah pertama dalam mendesain produk adalah dengan merancang bentukan buku yang akan dikembangkan, seperti menentukan judul, membuat cover, merancang materi, dan urutan isi dalam modul. Dalam proses merancang materi harus disesuaikan dengan permasalahan serta teori yang akan dipakai untuk mengatasi permasalahan tersebut.



Gambar 2. Tampilan buku modul layanan

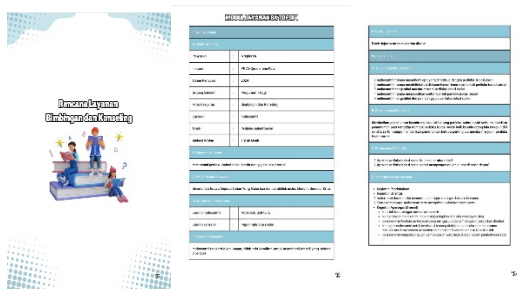
Rancangan buku modul layanan ini juga memuat beberapa kebijakan guru BK disekolah dan prinsip-prinsip layanan konseling yang tercantum pada (ABKIN,2011) supaya

buku modul layanan yang dikembangkan memiliki kelengkapan yang sempurna, berikut gambarnya.



Gambar 3. Kelengkapan buku modul layanan

Hal yang terpenting dalam buku modul layanan ini adalah bagaimana peneliti merancang rencana atau cara-cara pemberian layanan, beberapa aspek yang perlu dirancang sebelum memberikan layanan pada klien, hal ini perlu dikemas dengan baik supaya pihak yang menggunakan buku modul layanan yang dikembangkan dapat dengan mudah melakukan setiap intruksi yang tertera. Strategi yang dicantumkan dimuat mulai dari kegiatan pembuka, kegiatan inti dan kegiatan penutup.



Gambar 4. Rancangan layanan konseling dalam modul

3. Development

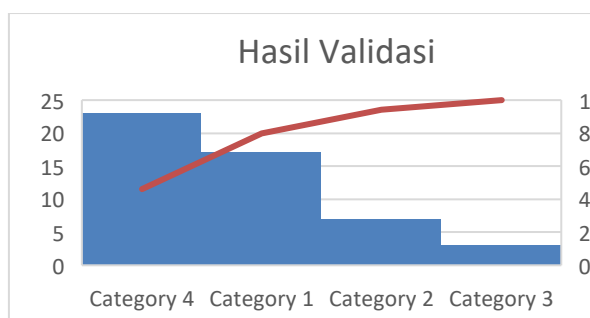
Salah satu ciri pengembangan adalah adanya sesuatu yang akan dikembangkan yaitu berupa model. Model pengembangan merupakan dasar untuk mengembangkan produk yang akan dihasilkan. Dengan demikian, dalam penelitian pengembangan selalu memiliki produk yang dihasilkan. Pada tahapan ini peneliti mencetak buku modul layanan yang dikembangkan untuk mendapatkan validasi dari para ahli untuk dapat mengetahui kelayakan penggunaan buku modul layanan baik dari segi kelayakan materi, Bahasa yang digunakan, serta kemenarikan desain buku modul layanan yang akan dikembangkan. Teknik perhitungan (Chrisyarani & Yasa, 2018) pada penentuan skor adalah 81%-100% menunjukkan sangat valid dan bisa digunakan tanpa revisi, pada skor 61%-80% valid dan dapat digunakan namun dengan revisi yang kecil, pada skor 41%-60% menunjukkan kurang valid dan perlu melakukan revisi yang sedang, 21%-40% menunjukkan tidak valid dan perlu melakukan rivisi besar, pada skor 0%-20% menunjukan sangat tidak valid yang mana produk

tersebut tidak dapat digunakan atau nantinya membuat ulang produk.

Skala kelayakan %	Kriteria
81-100	Sangat valid
61-80	Valid
41-60	Kurang valid
21-60	Tidak valid
0-20	Sangat tidak valid

Tabel. Kriteria validitas buku panduan

Hasil validasi yang dilakukan oleh validator nanti akan dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk dapat memperbaiki kekurangan yang terdapat pada produk yang akan dikembangkan, hal ini menunjukkan agar produk buku modul layanan layak untuk digunakan dan mudah untuk diterapkan. Adapun hasil dari presentase validasi yang dilakukan oleh validator memperoleh 74% dari 25 pernyataan dalam angket, disini dapat disimpulkan bahwa hasil dari presentase buku modul layanan yang dikembangkan dinilai valid dan dapat digunakan dengan revisi kecil,



Gambar 3. Diagram validasi ahli

4. Implementation

Tahapan keempat setelah modul divalidasi dan direvisi sesuai dengan arahan validator maka selanjutnya peneliti mengimplementasikan modul dengan menguji cobakan pada objek penelitzian yaitu mahasantri PPA Ibnu Katsir angkatan 2021, pada tahap uji coba ini melibatkan 24 mahasantri yang dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan satu pekan sekali, terhitung pada tanggal 04 Oktober 2024 sampai tanggal 25 Oktober 2024, kemudian pada tanggal 09 Desember 2024 peneliti menyebarkan angket mengatasi perilaku isolasi sosial untuk mengukur keefektifan buku modul layanan yang dikembangkan, pada hasil penyebaran angket diperoleh angka mereduksi perilaku mahasantri sebesar 30% mengalami penurunan dari penyebaran angket pertama yang dilakukan sebesar 86% dengan demikian pengembangan buku modul layanan bimbingan konseling dengan pendekatan teori sosial kognitif untuk mengatasi perilaku isolasi sosial pada mahasantri PPA Ibnu Katsir Jember.

5. Evaluation

Pengembangan buku modul layanan yang dilakukan oleh peneliti tentu tak luput dari evaluasi yang dijadikan dalam proses pengembangan khususnya pada model ADDIE, yang menjadi evaluasi adalah ada dari beberapa kata yang salah dalam penulisan dan judul sedikit tidak sesuai dengan isi dalam modul, hal ini sudah direvisi oleh peneliti dan kemudian dicetak ulang untuk menghasilkan produk akhir yang layak dipakai dan diterapkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Perilaku Isolasi Sosial

Menurut Quardona & Agustina (Ramdhan, 2022) Isolasi sosial merupakan gangguan interpersonal yang dapat terjadi karena seseorang memiliki kepribadian yang kurang fleksibel, yang mengarah pada perilaku yang tidak sesuai atau maladaptif, serta mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam hubungan sosial. Isolasi sosial dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami penurunan kemampuan atau bahkan tidak mampu untuk berinteraksi secara memadai dengan orang-orang di sekitarnya.

Sedangkan Husairi (2023) Isolasi sosial adalah kondisi dimana seseorang merasa sendirian dan merasa bahwa keadaan ini disebabkan oleh orang lain, dan kondisi ini sering kali dianggap sebagai pengalaman yang negatif dan mengancam. Dalam konteks isolasi sosial, seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka dengan tepat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan frustrasi atau bahkan ekspresi emosi yang tidak terkontrol.

Menurut Flood (Ramdhan, 2022) Gangguan ini terjadi karena dipengaruhi oleh predisposisi yang meliputi faktor perkembangan individu serta konteks sosial dan budayanya. Ketidakmampuan mencapai tujuan atau mengalami kegagalan dapat mengakibatkan individu kehilangan kepercayaan pada diri sendiri, orang lain, dan merasa ragu, takut akan kesalahan, pesimis, bahkan putus asa terhadap interaksi sosial. Hal ini juga dapat menyebabkan individu kesulitan dalam merumuskan keinginan pribadi dan merasa tertekan. Dalam situasi ini, individu cenderung menunjukkan perilaku enggan berkomunikasi dengan orang lain, lebih memilih untuk

menjaga jarak dengan lingkungan sekitar, dan menghindari partisipasi dalam kegiatan sehari-hari yang melibatkan interaksi sosial.

2. Teori Sosial Kognitif

Tujuan dari Teknik sosial kognitif ini adalah untuk membantu mengatasi perilaku isolasi sosial. Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model model atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-perilaku akibat dari perilaku yang dimodelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka (Yanuardianto, 2019).

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan teori belajar sosial adalah ciri-ciri kuat yang mendasarinya, yaitu:

1. Mementingkan pengaruh lingkungan.

Lingkungan berperan penting dalam pembentukan perilaku melalui interaksi sosial dan pengamatan.

2. Mementingkan bagian-bagian.

Pembelajaran terjadi melalui pengamatan bagian-bagian perilaku yang terstruktur dan sistematis.

3. Mementingkan peranan reaksi.

Reaksi individu terhadap stimulus dan respons lingkungan memengaruhi proses pembelajaran.

4. Mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respon.

Hasil belajar terbentuk melalui mekanisme stimulus dan respon, yang menjadi dasar terbentuknya perilaku baru.

5. Mementingkan peranan kemampuan yang sudah terbentuk sebelumnya.

Kemampuan atau pengetahuan yang telah dimiliki

sebelumnya menjadi landasan untuk belajar perilaku baru.

6. Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan.

Latihan dan pengulangan perilaku yang diinginkan memperkuat pembelajaran dan memastikan perilaku tersebut menjadi kebiasaan.

7. Hasil belajar yang dicapai adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

Tujuan akhir dari teori belajar sosial adalah munculnya perilaku baru yang sesuai dengan harapan dan tujuan pembelajaran.

Hasil dari penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti saat ini dapat menjawab tiga pertanyaan yang menjadi rumusan masalah, pertama: bagaimana langkah-langkah penelitian dalam mengembangkan produk, kedua: berapakah tingkat validitas modul yang dikembangkan, tiga: efektivitas perilaku dalam mengurangi tingkat isolasi sosial pada mahasiswa Ibnu Katsir.

Penelitian pengembangan yang dilakukan menjadi lebih mudah dan lebih terarah dengan

menggunakan model penelitian pengembangan berbasis ADDIE, lima tahapan yang dilakukan dapat menghasilkan produk yang benar-benar layak guna dan dapat dijadikan bahan acuan dalam mengembangkan modul lainnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh oleh peneliti baik dari hasil data kualitatif maupun kuantitatif menunjukkan adanya kebutuhan solusi dalam mengatasi perilaku isolasi sosial yang telah dilakukan oleh mahasiswa di PPA Ibnu Katsir Jember.

Penelitian dilakukan dengan jenis penelitian dan pengembangan R&D dengan menggunakan model ADDIE yang meliputi lima tahapan yaitu, 1) Analisis, 2) Design, 3) Development, 4) Implementation dan 5) Evaluation, dengan lima tahapan tersebut peneliti dapat melakukan pengembangan modul layanan nilai interaksi sosial untuk mengatasi perilaku isolasi sosial dengan mudah dan terarah.

Hasil validasi yang dilakukan menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan layak pakai dan boleh

diterapkan pada klien, hasil uji coba pada mahasantri juga menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi dengan penyebaran angket sebelum implementasi dan sesudah implementasi, yang menunjukkan 86% nilai prokrastinasi sebelum adanya layanan konseling, dan setelah dilakukan layanan konseling menggunakan modul yang dikembangkan menjadi 30%.

Uraian diatas menyatakan bahwa penelitian pengembangan modul yang dilakukan oleh peneliti dianggap layak untuk digunakan dan memberikan efek yang baik terhadap klien, kemudian peneliti dengan harapan penuh terhadap penelitian yang dilakukan dapat benar-benar berkontribusi dalam mempermudah guru BK/Konselor untuk mengurangi

tingkat perilaku isolasi sosial yang dilakukan oleh mahasantri, dan juga dapat menjadi sarana pemanfaatan produk serta sebagai referensi penelitian lebih lanjut.

Artikel in Press

Husairi, Yasmin Amaliah. (2023). Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Masalah Isolasi Sosial "Menarik Diri" Di Rsjd Atma Husada Mahakam Samarinda. Skripsi

Isriyah, M., Awlawi, A. H., Degeng, I. N. S., & Muslihati, M. (2023). Pengembangan model bimbingan online untuk meningkatkan social presence mahasiswa pendidikan jarak jauh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 42-58.

Ramdhania, Annisa Nabila. (2022). Penerapan Terapi Sosial Pada Pasien Isolasi Sosial. Skripsi

Yuswatiningsih, E., & Rahmawati, I. M. H. (2020). Terapi Social Skill Training (SST) Untuk Klien Isolasi Sosial. In E-Book Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.

Sukaesti, D. (2019). Sosial Skill Training Pada Klien Isolasi Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 19.

Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. *Jurnal Auladuna*. 1.

