

PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KESENIAN SISINGAAN UNTUK MENGATASI DISTORSI KOGNITIF

Meri Kustiawati¹, Mudafiatun Isriyah², Weni Kurnia Rahmawati³

BK FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember

[1merikustiawati@gmail.com](mailto:merikustiawati@gmail.com),

ABSTRACT

Cognitive distortion is an inaccurate or negative thought pattern that can affect how a person views themselves, others, and the situations around them (Anisa Tunnamirah, 2025). This problem is experienced by some students of SMAIT Al-Ghazali. This cognitive distortion often causes anxiety, low self-confidence, and difficulties in learning. The specific objectives of this study are to be able to help students of SMAIT Al-Ghazali Jember to overcome cognitive distortion, contribute to making it easier for BK teachers or practitioners to provide guidance and counseling services, and so that it can be used as a guideline and reference material for further research. The values contained in the sisingaan art are used as reference material for developing the Guidance and Counseling Service module. This research was conducted using the R&D (Research and Development) method, which is a development research with the ADDIE model. The output that will be produced by the researcher is a product in the form of a guidance and counseling service module in handling cognitive distortion by adopting social values in sisingaan art.

Keywords: Development; Sisingaan art values; cognitive distortion

ABSTRAK

Distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak akurat atau negatif yang dapat memengaruhi cara seseorang memandang diri mereka sendiri, orang lain, dan situasi di sekitar mereka (Anisa Tunnamirah, 2025). Permasalahan tersebut dialami oleh sebagian siswa siswi SMAIT Al-Ghazali. Distorsi kognitif tersebut sering kali menyebabkan kecemasan, rendahnya percaya diri, dan kesulitan dalam belajar. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk dapat membantu siswa SMAIT Al-Ghazali Jember agar dapat mengatasi distorsi kognitif, berkontribusi dalam mempermudah guru BK atau praktisi melakukan layanan bimbingan dan konseling, serta agar dapat dijadikan pedoman dan bahan rujukan penelitian selanjutnya. Nilai-nilai yang terkandung dalam kesenian sisingaan dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan modul Layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode R&D (*Research and Development*), merupakan penelitian pengembangan dengan model ADDIE. Luaran yang akan dihasilkan oleh pendliti yaitu suatu produk berupa modul layanan bimbingan dan konseling dalam menangani distorsi kognitif dengan mengadopsi nilai-nilai sosial dalam kesenian sisingaan.

Kata Kunci: Pengembangan; nilai-nilai kesenian sisingsaan; distorsi dognitif

A. Pendahuluan

Distorsi kognitif menyebabkan persepsi yang tidak biasa tentang diri sendiri, termasuk menyalahkan diri sendiri, mengkritik diri sendiri, rasa putus asa, dan keputusan. Distorsi kognitif didefinisikan sebagai metode yang salah atau bias dalam memahami atau menafsirkan suatu pengalaman (Agung, 2024). Burns (1998) menegaskan bahwa distorsi kognitif merupakan kelainan dalam proses kognitif. Ia mengungkapkan bahwa emosi seseorang sering kali dipengaruhi oleh persepsi diri mereka.

Masalah distorsi kognitif dialami oleh siswa SMAIT Al-Ghazali jember. Pikiran-pikiran negatif terutama mengenai hafalan sering dirasakan oleh siswa SMAIT Al-Ghazali jember. Diantaranya, merasa tidak mampu menyelesaikan hafalan, sehingga menimbulkan kekhawatiran karena tidak mampu memenuhi tuntutan dari sekolah. Selain itu terutama bagi kelas 12 menjadi beban tersendiri karena juga harus memikirkan persiapan masuk ke perguruan tinggi. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan beberapa siswa

justru merasa tertekan dan semangatnya menurun. Pikiran otomatis seseorang secara tidak sadar memengaruhi proses perkembangan kepribadian. Kognisi yang terdistorsi dapat memengaruhi kepribadian seseorang; oleh karena itu, penting untuk menghadapi dan mengurangi distorsi negatif ini(Pape, 2016). Sehingga penelitian ini dimaksudkan guna mengurangi masalah distorsi kognitif di kalangan siswa SMAIT Al-Ghazali jember dengan pengembangan nilia-nilai kesenian sisingsaan.

Pemaparan diatas menjadi alasan penelitian dilakukannya penelitian secara mendalam terhadap masalah distorsi kognitif dikalangan siswa. Suatu penelitian dapat dikatakan baik dan bermanfaat ketika kegiatan penelitian tidak hanya sekedar mengukur dan mengetahui presentasi permasalahan melainkan juga memberikan kemanfaatan pada pihak yang diteliti. Pengembangan produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi permasalahan yang diteliti

sehingga kemanfaatan dari penelitian ini dapat dirasakan.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan saat ini menggunakan jenis penelitian dengan model R&D (*Research and Development*) (Slamet, 2022), merupakan metode penelitian yang banyak digunakan dalam dunia akademik untuk merancang dan menguji efektifitas suatu produk (Rustamana, 2024).

Penelitian pengembangan ini didisain dengan model penelitian ADDIE (*Design, Develop, Implement, dan Evaluate*) (Hidayat, 2021). Proses penelitian dan yang dipilih yang akan dirancang dengan model ADDIE yang meliputi lima tahap pengembangan yaitu; *analysis, design, development, implementation, dan evaluation* (Isriyah, 2025)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tahap Analisis

Analisis merupakan tahap paling awal dalam Penelitian dan Pengembangan model ADDIE (Fadhila, 2018). Penelitian ini diawali dengan menganalisis

permasalahn dan kebutuhan siswa dengan melakukan observasi secara langsung. Dari proses tersebut peneliti memperoleh hasil sebagai berikut: Jumlah siwa kelas 12 sebanyak 21 orang, dengan proporsi kelas 12B 12 orang.

Dari analisis yang dilakukan, dapat diketahui bahwa distorsi kognitif menjadi salah satu masalah yag dialami. Dari masalah tersebut, dua variabel akan diidentifikasi: yang pertama mewakili masalah dan yang kedua menandakan solusi. Proyek ini bertujuan untuk menciptakan produk modul layanan yang meningkatkan nilai-nilai budaya lokal Kabupaten Subang, khususnya seni sisingaan.

2. Tahapan Desain

Setelah melakukan penilaian terhadap masalah di lokasi penelitian, tahap selanjutnya adalah merancang produk sebagai modul untuk dikembangkan. Modul ini mencakup tiga komponen utama, yaitu Pemahaman nilai melalui kajian filosofi kesenian sisingaan , internalisasi nilai melalui kegiatan refleksi dan diskusi, serta evaluasi

dampak penerapan nilai-nilai tersebut untuk mengatasi distorsi kognitif.

Modul yang dikembangkan juga memuat tentang beberapa dasar tentang beberapa dasar dan kebijakan guru BK di sekolah, prinsip pelaksanaan layanan konseling, dan beberapa kompetensi guru BK.



Gambar 2. Kelengkapan Modul

Modul yang dikembangkan harus memuat rancangan pelaksanaan layanan konseling dengan menentukan beberapa aspek perencanaan. Mulai dari perencanaan topik, media layan, serta strategi yang akan digunakan selama proses pelaksanaan konseling. Layanan tersebut disusun secara berurutan mulai dari proses pemukaan, penerapan isi layanan, dan penutup.

Perumusan materi ini disesuaikan dengan topik layanan yang akan diberikan dan sesuai

dengan permasalahan yang akan diselesaikan.



Gambar 3. RPL dalam Modul 1

3. Tahap Pengembangan

Tahapan pengembangan adalah tahapan peneliti untuk mulai mencetak produk untuk selanjutnya dilakukan validasi terhadap modul yang dikembangkan. Validasi modul dilakukan oleh tim ahli untuk mengetahui kelayakan produk. Validasi produk meliputi validasi dari ahli materi dan validasi ahli media.

Tabel 1 Kriteria Kevalidan Modul

Skala Nilai (%)	Kriteria	Keterangan
85-100	Sangat valid	Tanpa revisi
70-84	Valid	Tanpa revisi
55-69	Cukup valid	Tanpa revisi
50-54	Kurang valid	Revisi
0-49	Tidak valid	Revisi

Hasil validasi yang dilakukan oleh validtor akan digunakan sebagai acuan dalam mengevaluasi modul untuk menghasilkan produk yang layak

guna. Validator dari penelitian ini merupakan dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Argopuro Jember. Berdasarkan perhitungan validasi ahli materi, modul yang dikembangkan memperoleh skor 75%

Tabel 2. Presentase Penilaian Ahli

Validator	Perolehan	Skor Max	Presentase
Ahli Materi			
Ahli	63	84	75%
Ahli Media			
Ahli	45	60	75%
TOTAL SKOR		75%	

Berdasarkan hasil validasi ahli materi dan ahli media, modul yang dikembangkan 75% dengan kriteria “valid atau layak dan dapat digunakan tanpa revisi”

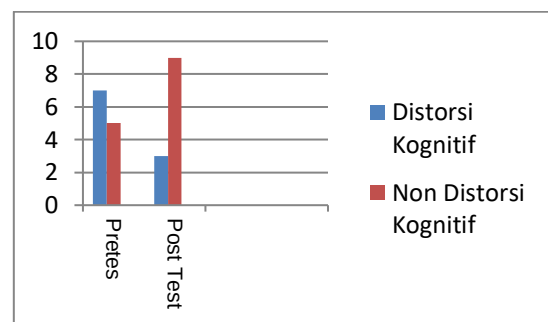
4. Tahap Implementasi

Modul yang sudah divalidasi kemudian diuji cobakan kepada objek penelitian yaitu siswa SMAIT Al-Ghazali. Uji coba pada tahap ini melibatkan siswa kelas 12 siswa kelas XIIB. Dari hasil penyebaran ngket kepada 12 anak, terindikasi 4 anak yang mengalami distorsi kognitif.

Modul yang sudah dikembangkan kemudian diimplementasikan dengan uji coba skala terbatas.

Dari hasil uji coba yang dilakukan terjadi penurunan jumlah siswa yang mengalami distorsi kognitif.

Diagram 1. Hasil Uji Coba Skala Terbatas



Dari hasil Uji coba skala terbatas dengan mengimplementasikan Modul layanan konseling dapat diketahui bahwa Distorsi kognitif dapat diatasi. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan tingkat distorsi kognitif siswa.

5. Evaluasi

Setelah tahap implementasi dilakukan tahap selanjutnya adalah menganalisis apakah layanan yang sudah diberikan dapat membantu siswa dalam mengatasi distorsi kognitif.

Menjadi bahan evaluasi modul yang dikembangkan yaitu perlunya tambahan layanan konseling dengan mengintegrasikan nilai-nilai kesenian sisingaa agar hasilnya lebih maksimal.

PEMBAHASAN

Distorsi kognitif didefinisikan sebagai metode yang keliru atau bias dalam memahami atau menafsirkan pengalaman. Individu yang mengalami distorsi kognitif memandang objek, orang lain, dan tindakan secara tidak seimbang (Tunnamirah S. A., 2025). Distorsi kognitif dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup, trauma, nilai-nilai, dan pengaruh budaya (Masithoh, 2023).

Seseorang yang mengalami distorsi kognitif memiliki karakteristik, yaitu suka mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak ada pertolongan, dan merasa tidak berdaya. Individu yang cenderung mengkritik diri sendiri melihat diri mereka sendiri secara negatif dan ketidakmampuan dalam menerima sesuatu (Hasnia, 2023).

Dalam distorsi kognitif terdapat sepuluh kesalahan pemikiran, yaitu;

keyakinan individu dapat membaca pikiran (*mind reading*), prediksi yang negatif terhadap masa depan (*catastrophizing*), berpikir hitam-putih (*all of nothing thinking*), pemikiran berlandaskan emosi negatif saat mengambil keputusan (*emotional reasoning*), mengklasifikasikan diri dan orang lain (*labeling*), fokus pada informasi negatif dari pada informasi positif (*mental filtering*), mengasumsikan sebuah peristiwa merupakan tanggung jawab pribadi (*personalization*), pikiran bahwa segala sesuatu harus terjadi dengan cara tertentu (*should statements*), suatu peristiwa dimaknai dan digeneralisasi sama pada peristiwa lainnya (*overgeneralization*) (Mahardika, 2023).

Seni adalah ekspresi budaya yang dihasilkan oleh komunitas yang mewakili idealisme masyarakat. Seni muncul dan berkembang dari kreativitas komunitas yang dipengaruhi oleh situasi sosio-ekonomi, konteks geografis, dan praktik sehari-hari. Seni Sisingaan mewakili esensi budaya yang dominan dalam peradaban Sunda (Sulaiman, 2025). Jawa Barat sebagai salah satu provinsi yang

dikenal telah menghasilkan berbagai karya seni. Kesenian sisingaan adalah bentuk kesenian yang lahir pertama kali di kabupaten Subang lalu kemudian berkembang ke daerah-daerah lain di Jawa Barat, seperti Bandung, Karawang, hingga Tasik Malaya (Alam, 2023)

Sisingaan adalah salah satu kesenian tradisional yang eksis dan berkembang cukup lama dalam masyarakat Jawa Barat. Sisingaan merupakan seni pertunjukan yang berbentuk tarian yang pemainnya memanggul tandu yang berisi boneka atau patung singa. Sisingaan dimainkan pada siang hari yang disajikan dengan cara pawai berkeliling kampung (arak-arakan) pada saat acara khitanan atau acara lainnya (Dwiyanti, 2022).

Dalam kesenian sisingaan salah satu nilai elemen yang penting adalah keberanian dan kekuatan mental yang ditunjukkan oleh para pemain sisingaan. Pemuda yang menunggangi boneka singa sebagai lambang keberanian dalam melawan dua penjajah yang dilambangkan dengan dua boneka singa. Sedangkan empat orang yang memikul tandu yang berisi boneka

singa dilambangkan sebagai masyarakat yang mentalnya tetap kuat meskipun ditindas oleh penjajah.

Lebih dari sekedar hiburan, sisingaan juga sarat makna dan simbolis. Singa yang diarak keliling kampung melambangkan keberanian, menantang anak laki-laki menuju kedewasaan dan membuang sifat-sifat negatif. Iringan tarian musik tradisional Sunda yang ceria serta gerakan para penari dan pemain musik semakin menambah kemeriahan pertunjukan, membangkitkan semangat dan kegembiraan para penonton (Setiawan, 2024)

Sisingaan tidak hanya memiliki dimensi hiburan, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai moral dan etika yang dapat diambil sebagai pelajaran hidup (Intan Dwiyanti, 2022). Berikut beberapa nilai moral dan etika yang terkandung dalam kesenian sisingaan: 1) Keberanian dan kekuatan mental, Salah satu elemen penting dalam kesenian sisingaan adalah nilai keberanian dan kekuatan mental yang ditunjukkan oleh pemain yang mengusung patung boneka singa sambil menari dengan penuh

energi. Pentingnya memiliki keberanian dalam menghadapi tantangan hidup adalah nilai yang diajarkan dalam kesenian sisingaan. 2). Disiplin dan kesungguhan, Dibutuhkan tingkat disiplin, kesungguhan dan latihan yang intensif yang tinggi untuk dapat mempersiapkan pertunjukan sisingaan yang bagus. Para pemain harus mematuhi jadwal latihan, memahami gerakan, serta mengenakan kostum dengan baik. Hal ini mengajarkan nilai disiplin dan kesungguhan dalam berusaha untuk mencapai tujuan yang lebih besar. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap ini penting untuk meraih keberhasilan. 3) Menghargai waktu dan upaya, Pelaksanaan kesenian Sisingaan biasanya melibatkan banyak persiapan, dari pemilihan cerita hingga pembuatan properti dan latihan. Hal ini mengajarkan kita untuk **menghargai waktu dan upaya** yang dibutuhkan dalam mencapai sesuatu. Tidak ada keberhasilan tanpa adanya usaha dan waktu yang diinvestasikan, dan ini mengajarkan nilai **kerja keras** dalam hidup. 4). Rasa syukur dan penghargaan terhadap alam, Sisingaan mengajarkan rasa syukur

dan penghargaan terhadap alam dengan melibatkan ritual-ritual tertentu yang berkaitan dengan rasa syukur kepada tuhan atas hasil bumi yang melimpah.

E. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Distorsi Kognitif bisa terjadi pada siapapun dipengaruhi oleh pemikirannya terhadap diri dan pengalaman yang dialaminya. Guru BK membutuhkan modul untuk dijadikan acuan pemberian layanan bimbingan dan konseling agar dapat membantu siswa dalam mengatasi distorsi kognitif. Metode penelitian dan pengembangan modul ini menggunakan penelitian model ADDIE meliputi lima tahap yaitu *Analysis, Desain, Development, Implementation, & Evaluation*.

Berdasarkan hasil uji coba skala terbatas atau kelompok kecil terhadap siswa, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengimplementasikan Modul Pengembangan Nilai-Nilai Kesenian Sisingaan untuk Mengatasi Distorsi Kognitif.

F. SARAN:

Sedikit saran dari peneliti bahwa penelitian ini bisa dan dilanjutkan dengan mengembangkan nilai-nilai kebudayaan lainnya yang ada di Indonesia untuk menambah variasi solusi yang ditawarkan untuk dapat mengatasi masalah distorsi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. G. (2024). KONSELING LINTAS BUDAYA DALAM PENDIDIKAN DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESCTRUCTURING UNTUK MENGURANGI DISTORSI KOGNITIF SISWA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Agung, I. G. (t.thn.). *Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan*.
- Agus Budiman, F. S., & Rohayani, H. (2021). PEMBELAJARAN TARI SISINGAAN: PENDIDIKAN BERBASIS KOMUNITAS DI KABUPATEN SUBANG. *Jurnal Pendidikan Tari*, 91.
- Alam, S. (2023). SISINGAAN: EKSPRESI PEMBERONTAKAN MELALUI SENI. *Jurnal Seni Drama Tari dan Musik*, 29.
- Ayatullah, G. S. (2024). Sisingaan dalam Upacara Khitanan: Tradisi dan Nilai Kultural Masyarakat Sunda. *JURNAL AWILARAS*, 57.
- Dwiyanti, I. (2022). Pendidikan Karakter Melalui Kesenian Sisingaan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 21.
- Fadhila, N. A. (2018). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR MENGGUNAKAN MODEL ADDIE PADA MATERI STRUKTUR DAN FUNGSI JARINGAN TUMBUHAN SMA KURIKULUM 2013. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 5.
- Hasnia, U. (2023). PENGARUH DISTORSI KOGITIF TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOOGIS NARAPIDANA RESIDIVIS RUMAH TAHANANKELAS IIB SALATIGA. *SKRIPSI*.
- Hidayat, F. (2021). ADDIE (ANALYSIS, DESIGN, DEVELOPMENT, IMPLEMENTATION)MODEL IN ISLAMIC EDUCATION LEARNING. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam*, 29.
- Isriyah, M. (2025). PENGEMBANGAN NILAI-NILAI ADAT NYUGUH UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NARSISTIK. *Gudians Jurnal*.
- Isriyah, M. (2025). PENGEMBANGAN NILAI-NILAI ADAT NYUGUH UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NARSISTIK. *Guidance Jurnal*.
- Mahardika, A. P. (2023). COGNITIVE THERAPY UNTUK MENGURANGI PEMIKIRAN NEGATIF. *JURNAL PSIMAWA*, 95.
- Masithoh, R. D. (2023). PENERAPAN RATIONAL EMOTIVEBEHAVIOR THERAPY (REBT) TIGA KOLOMUNTUK MENGURANGI DISTORSI KOGNITIG. *Jurnal Ilmiah Kebijakan dan Pelayanan Pekerjaan Sosial*, 59.
- Mili Sahira Saragih, A. A. (2024). Implementasi Pelaksanaan Kode Etik Guru Bimbingan Konseling Dalam

- Mengembangkan Kemampuan Belajar Siswa . *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 127.
- Okpatrioka. (2023). Reserch and Development (R&D) Penelitian yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 90.
- Rusdayanti, I. G. (2024). Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 335.
- Setiawan, F. (2024). Sisingaan dalam Upacara Khitanan: Tradisi dan Nilai Kultural Masyarakat Sunda. *Awilaras, Jurnal*.
- Slamet, F. A. (2022). *Model Penelitian Pengembangan (R&D)*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Sulaiman. (2025). Peran Seni Dalam Pembentukan Identitas Budaya Masyarakat Multikultural. *Jurnal of Art Communication and Cultur Global (JACC)*, 17.
- Tunnamirah, S. A. (2024). Upaaya Mengatasi Distorsi Kognitif Peserta Didik Melalui Konseling Individual dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 189.
- Tunnamirah, S. A. (2025). Upaya Mengatasi Distorsi Kognitif Peserta Didik dengan Konseling Individual Melalui Rekonstruksi Kognitif. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*.