

**PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS XI SMK SMTI
YOGYAKARTA MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR*, TAHUN AJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Vivi Nur Hasanah
12104241057

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS XI SMK SMTI
YOGYAKARTA MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR*, TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh:

Vivi Nur Hasanah
NIM. 121042410057

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*). Subyek pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive*, dimana subyek yang dipilih ber kriteria memiliki penerimaan diri rendah. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan kuisioner. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi dan skala penerimaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan penentuan kategorisasi.

Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan data *pre-test* tingkat penerimaan diri sebesar 63% dan setelah siklus I tingkat penerimaan diri sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan penerimaan diri sebesar 12%. Hasil penelitian kualitatif menunjukkan perubahan pada perasaan dan pemikiran subyek. Kesimpulan pada penelitian ini adalah konseling kelompok *rational emotive behaviour* dilakukan dengan teknik kognitif, melalui restrukturisasi kognitif, *psycho educational*, mengajarkan konsep teori ABC dan mendebat keyakinan irasional untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Kata kunci: penerimaan diri, konseling kelompok, *rational emotive behaviour*.

***SELF-ACCEPTANCE IMPROVEMENT OF STUDENT OF CLASS XI SMTI
YOGYAKARTA USING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP
COUNSELING***

By:
Vivi Nur Hasanah
NIM. 12104241057

Abstract

This research aims to improve self-acceptance of students of class XI SMK SMTI Yogyakarta using counseling group rational emotive behavior. This is an action research. Subjects in this study were chosen by using purposive technique, where the selected subjects criteria have low self-acceptance. This study uses observation data collection techniques and questionnaires. The instruments used are observation guidelines and self-acceptance scales. Data analysis technique used is descriptive statistical analysis with categorization. The result of quantitative research shows the pre-test data of self-acceptance rate of 63% and after the first cycle of self-acceptance rate of 75%. This shows an increase in self-acceptance by 12%. The results of qualitative research show changes in the feelings and thoughts of the subjects. The conclusion of this research is the counseling of rational emotive behavior group with cognitive technique, through cognitive restructuring, psycho educational, teaching ABC theory concepts and debating irrational beliefs to improve self-acceptance of SMTI Yogyakarta students.

Keywords: self-acceptance, group counseling, rational emotive behaviour

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS XI SMK SMTI
YOGYAKARTA MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR, TAHUN AJARAN 2017/2018**

Disusun oleh:

Vivi Nur Hasanah
NIM. 12104241057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri
Yogyakarta


Pada tanggal 1 Maret 2018

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda-Tangan	Tanggal
Dr. Suwarjo, M.Si Ketua Penguji/Pembimbing		19/3 '18
Siti Aminah, S.Pd., M.Pd Sekretaris		15/3 '18
Dra. Purwandari, M.Si Penguji		15/3 '18

Yogyakarta, 23 MARET 2018

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP. 19600902 198702 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vivi Nur Hasanah

NIM : 12104241057

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul TAS : Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK

SMTI Yogyakarta Menggunakan Konseling Kelompok

Rational Emotive Behavior, Tahun Ajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Maret 2018

Yang menyatakan,

Vivi Nur Hasanah

NIM. 12104241057

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta Menggunakan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior*, Tahun Ajaran 2017/2018” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Suwarjo, M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Siti Aminah, S.Pd., M.Pd dan Dra. Purwanti, M.Si selaku Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Fathur Rahman, M.Si selaku Ketua Jurusan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Haryanto, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Rr. Ening Kackasiwi, ST, MP selaku Kepala Sekolah SMK SMTI Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMK SMTI Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Maret 2018

Penulis,



Vivi Nur Hasanah

NIM. 12104241057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Penerimaan Diri	12
2. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	22
3. REBT dalam Konseling Kelompok	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	54
1. Jenis Penelitian	54
2. Desain Penelitian	55
B. Waktu Penelitian	55
C. Deskripsi Tempat Penelitian	55
D. Subyek dan Karakteristik	57
E. Skenario Tindakan	62
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	64
1. Teknik pengumpulan data	64
2. Instrumen pengumpulan data	64
G. Kriteria Keberhasilan Tindakan	68
H. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	71
B. Hasil Penelitian	122

1. Hasil penelitian kuantitatif	122
2. Hasil penelitian kualitatif	125
C. Pembahasan	127
D. Keterbatasan Penelitian	132
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	134
B. Implikasi	134
C. Saran	135
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN-LAMPIRAN	140

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman Observasi	64
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Skala Penerimaan Diri	65
Tabel 3. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	67
Tabel 4. Kategori Tingkat Penerimaan Diri	70
Tabel 5. Hasil <i>pre-test</i> penerimaan diri	122
Tabel 6. Hasil <i>post-test</i> siklus I penerimaan diri siswa	123
Tabel 7. Perbandingan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> siklus I penerimaan diri siswa	124
Tabel 8. Penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan tindakan konseling kelompok REB	125

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir	52
Gambar 2. Desain Penelitian Tindakan Kemmis & McTaggart	55
Gambar 3. Gambaran Karakter dan Interaksi antar Subyek	74
Gambar 4. Grafik Penerimaan Diri Siswa	125

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rancangan Tindakan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour	140
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penerimaan Diri	161
Lampiran 3. Skala Penerimaan Diri	163
Lampiran 4. Dokumentasi Konseling Kelompok	166
Lampiran 5. Transkrip Konseling Kelompok	167

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Erikson (Santrock, 2007:51) mengatakan masa remaja berada dalam tahap identitas versus kebingungan identitas, dimana pada masa ini individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapakah mereka, bagaimana mereka nantinya dan arah mana yang hendak mereka tempuh dalam hidupnya. Di masa ini individu banyak melewati berbagai masalah dan perlu mengerti tentang banyak hal. Sering kali permasalahan yang dihadapi di masa ini membuat individu merasa terganggu, stress bahkan depresi. Hal tersebut dikarenakan individu masih dalam tahap pengenalan terhadap masalah dan belum memiliki banyak referensi tentang pemecahan masalah.

Dalam bimbingan dan konseling, masalah adalah kesenjangan antara kondisi sekarang individu dengan apa yang diharapkan individu atau lingkungannya dan di dalamnya terdapat hambatan dan penunjang pencapaian (Mappiare, 2006:252). Masa remaja adalah dimana individu sedang sangat bersemangat dengan mimpi-mimpi dan keinginan, sehingga harapan begitu banyak tercipta di masa ini. Namun banyaknya harapan sering kali tidak seimbang dengan kenyataan, para remaja seringkali tidak memperhitungkan bahkan mengetahui kenyataan yang ada pada dirinya.

Beberapa remaja yang bermasalah ditemukan pada siswa SMK SMTI Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara terhadap Guru BK didapatkan keterangan bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan di sekolah seperti minder, tidak percaya diri, memiliki masalah dengan teman dan tidak puas dengan dirinya saat ini. Hal tersebut diketahui oleh Guru BK berdasarkan hasil konseling individu yang telah dilakukan sebelumnya.

Kasus yang pertama terjadi pada siswa yang berinisial SI. SI merupakan siswa yang termasuk aktif di SMK SMTI Yogyakarta. Dari hasil wawancara dengan Guru BK didapatkan keterangan bahwa SI memiliki masalah pergaulan dengan sesama teman di organisasinya. SI merasa bahwa dirinya berbeda dengan teman-teman yang lain, SI merasa tidak ada yang mau berteman dengan dia. Hal tersebut didukung dengan hasil angket yang diperoleh. Berdasarkan angket yang disebar, didapatkan keterangan bahwa SI merasa minder dan tidak percaya diri dalam bergaul, SI merasa kesulitan dalam berteman dan SI merasa minder dengan fisiknya.

Selain itu, SI juga merasa bahwa ia memiliki banyak *point* pelanggaran kedisiplinan. SMK SMTI Yogyakarta merupakan sekolah yang menerapkan sistem *point* untuk mengajarkan kedisiplinan pada siswanya. Siswa yang melanggar kedisiplinan akan dikenakan *point* sesuai dengan tindakan yang telah dilakukan. Batas *point* maksimal yang diperbolehkan di SMK SMTI adalah 150, jika melebihi 150 maka siswa akan disarankan untuk mengundurkan diri. Sedangkan SI memiliki *point* 140 yang telah diketahui oleh teman-temannya. Hal tersebut membuat keadaan SI menjadi lebih buruk. Dari hasil observasi secara

langsung terlihat bahwa SI adalah siswa yang pendiam dan suka menyendiri di antara teman-temannya serta SI juga memiliki warna kulit yang gelap.

Kasus ke dua terjadi pada AS, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK didapatkan keterangan bahwa AS memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan memiliki kecenderungan *self-victimization*. Dari hasil angket didapatkan keterangan bahwa AS memiliki masalah kepercayaan, AS merasa sulit percaya dengan kemampuannya, AS merasa sulit percaya terhadap orang lain dan AS merasa terlalu banyak memikirkan pendapat orang lain. Selain itu, AS juga merasa kesulitan dalam berteman dan merasa tidak mampu menerima pelajaran dengan baik. Dengan segala permasalahan tersebut membuat AS merasa lelah dengan semuanya, AS merasa menjadi orang yang tidak jelas. Dari hasil observasi secara langsung dengan AS terlihat bahwa AS merupakan anak yang ceria dan berani berbicara didepan umum.

Kasus selanjutnya dialami oleh DP, dari wawancara yang dilakukan dengan Guru BK DP memiliki kecenderungan *demanding feeling*. Dari hasil pengisian angket didapatkan keterangan bahwa DP merasa tidak puas dengan dirinya. DP merasa apa yang telah dilakukan selama ini tidak bisa membuat dirinya seperti apa yang dia inginkan. DP merasa gagal untuk mewujudkan dirinya seperti apa yang dia inginkan. Selain itu, DP juga merasa sering menyesali apa yang telah dilakukannya di masa lalu. Ketika mengingat masa lalunya DP dapat langsung emosional pada saat itu juga. DP sangat menyesal dan seharusnya ia tidak melakukan hal tersebut. DP merasa menjadi orang yang tidak baik. Dari hasil

observasi secara langsung terlihat bahwa DP merupakan anak yang aktif dan berani berbicara di depan umum.

Dari beberapa kasus yang dipaparkan, kasus-kasus tersebut menunjukkan adanya gejala rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh beberapa siswa di SMK SMTI Yogyakarta. Minder, malu, ketidakpuasan diri dan anggapan buruk terhadap diri sendiri merupakan beberapa gejala penerimaan diri yang rendah. Dengan perasaan yang dialami tersebut, menjadi wajar jika membuat siswa tersebut menjadi tidak nyaman dan tidak bahagia. Hal ini sepaham dengan Ellis, Ellis menyebut orang yang tidak menerima diri dengan istilah non-penerimaan. Jika non-penerimaan ini terjadi pada individu maka individu akan mengutuk dirinya sendiri, tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu menganggap dirinya buruk sekalipun sebenarnya dia berbuat baik. Keadaan yang demikian akan menyebabkan individu depresi oleh dirinya sendiri, lebih tepatnya oleh pemikiran mereka sendiri (Ellis, 2000:28).

Selain itu, penulis meyakini bahwa fenomena tersebut terjadi karena adanya kesalahan berfikir yang dialami oleh siswa. Adanya kesalahan berfikir dapat menimbulkan perilaku maladaptif seperti pada kasus yang telah disebutkan. Jika tidak segera ditangani, perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk baik bagi siswa maupun orang lain. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan diantaranya adalah nilai akademik yang menurun, hubungan sosial yang tidak baik dan dapat pula mempengaruhi perkembangan psikologisnya serta potensinya tidak dapat berkembang secara optimal. Untuk meminimalisir dampak yang akan

terjadi, maka kesalahan berfikir harus diluruskan. Guru BK memegang peran penting dalam hal ini.

Sesuai Permendikbud 111 yang menyebutkan bahwa salah satu fungsi layanan bimbingan dan konseling adalah fungsi perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru bimbingan dan konseling melakukan memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif. Mengacu dari peraturan tersebut, maka konselor/guru BK memiliki fungsi untuk memperbaiki keadaan siswa yang mempunyai penerimaan diri rendah agar siswa dapat berfikir secara rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga siswa dapat menerima dirinya dengan baik.

Dryden menyatakan bahwa cara paling efisien untuk mengubah emosi dan perilaku konseli adalah dengan mengubah cara berfikir mereka (Corey, 2009:282). Dengan mengubah cara berfikir individu maka diharapkan perilaku dan emosi individu dapat turut berubah pula. Hal tersebut didasarkan pada asumsi dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menyatakan bahwa kognisi, emosi dan perilaku individu saling berinteraksi satu sama lain dan memiliki hubungan sebab akibat (Corey, 2009:275).

Hipotesis dasar REBT adalah bahwa akar utama dari emosi individu berasal dari keyakinan, evaluasi, interpretasi dan reaksi individu terhadap situasi dirinya. Selama proses terapi, individu belajar sebuah kemampuan yang dapat ia gunakan

untuk mengidentifikasi dan mendebat *irrational beliefs* (keyakinan irasional) yang ada dan *self-construction* (bangun diri) serta saat ini dikelola oleh *self-indoctrination* (indoktrinasi diri). Individu belajar bagaimana mengganti cara berfikir yang tidak efektif dengan pemikiran yang efektif dan lebih rasional, dan sebagai hasilnya emosi individu dapat turut berubah (Corey, 2009:276).

Ellis menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan teknik pokok dalam terapi kognitif yang mengajarkan individu untuk memperbaiki dirinya sendiri dengan cara mengganti kesalahan-kesalahan pemikiran/pengertian dengan keyakinan-keyakinan yang konstruktif (Corey, 2009:278). Spiegler juga menyatakan bahwa restrukturisasi melibatkan membantu individu untuk memonitori *self-talk* mereka, mengidentifikasi *maladaptive self-talk*, dan mensubstitusikan *adaptive self-talk* pada *negative self-talk* yang mereka miliki sebelumnya (Corey, 2009:278).

Keterangan lain yang didapat dari Guru BK adalah layanan konseling kelompok belum dapat dilaksanakan di SMK SMTI Yogyakarta. Hal tersebut terjadi karena keterbatasan Guru BK. Hal ini menjadi rujukan bagi peneliti untuk menerapkan konseling kelompok di SMK SMTI Yogyakarta.

Pada praktiknya, konseling REB dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu konseling individu dan konseling kelompok. Beberapa pertimbangan yang digunakan sebagai penentu adalah efisiensi waktu dan kesamaan masalah. Konseling kelompok dapat dipilih jika terdapat beberapa permasalahan konseli yang relatif sama dan dengan mempertimbangkan efisiensi waktu. Berdasarkan

pertimbangan tersebut maka konseling kelompok REB dirasa tepat untuk digunakan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Terkait dengan masalah rendahnya penerimaan diri yang telah diuraikan sebelumnya, konseling kelompok REB diprediksikan dapat meningkatkan penerimaan diri. Prediksi tersebut dikuatkan oleh pendapat Ellis yang menyatakan bahwa dua tujuan utama dari Rational Emotive Behavior Therapy (salah satu terapi kognitif) adalah untuk membantu individu dalam proses mencapai *unconditional self-acceptance (USA)* dan *unconditional other acceptance (UOA)*, dan untuk melihat hubungan antara keduanya (Corey, 2009:279).

Perilaku dan emosi maladaptif yang menunjukkan gejala rendahnya penerimaan diri bersumber dari pemikiran individu hasil dari olahan pengalaman-pengalaman hidupnya. Namun yang perlu ditekankan adalah kemampuan mengolah pengalaman setiap individu yang berbeda. Pengolahan pengalaman tersebut kemudian akan menghasilkan apa yang disebut *automatic thoughts* (pemikiran langsung/otomatis). Yang menjadi masalah adalah jika *automatic thoughts* yang muncul adalah irrasional. Pemikiran inilah yang sering menimbulkan masalah pada individu, dan harus diluruskan.

Peningkatan penerimaan diri dapat dilakukan dengan cara membuka seluas-luasnya pemikiran siswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Dengan membuka pemikiran siswa seluas-luasnya maka pengetahuan siswa dapat bertambah dan dapat melihat berbagai kemungkinan dari sudut pandang yang lebih luas. Pemikiran-pemikiran yang demikian akan membuat siswa lebih

realistis dan rasional sehingga dapat mendistorsi pemikiran siswa sebelumnya yang mengakibatkan penerimaan diri rendah.

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan keefektifan konseling kelompok REB untuk mengatasi beberapa permasalahan. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Putri Rahmadini mahasiswi Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan penerimaan ibu yang memiliki anak dengan *thalassaemia beta mayor*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Indah Safitri mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik SMP kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun pelajaran 2015/2016.

Hasil dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok REB efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan baik dalam hal kecemasan, menurunkan keyakinan irasional maupun untuk meningkatkan kecerdasan sosial peserta didik. Berdasarkan berbagai uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di SMK SMTI Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang dapat teridentifikasi adalah sebagai berikut.

1. Beberapa siswa SMK SMTI Yogyakarta merasa minder dan malu atas keadaan fisiknya.
2. Beberapa siswa di SMK SMTI Yogyakarta merasa kesulitan dalam berteman.
3. Beberapa siswa SMK SMTI Yogyakarta merasa tidak puas dengan dirinya.
4. Keadaan beberapa siswa SMK SMTI Yogyakarta menunjukkan perilaku kurang menerima diri.
5. Konseling kelompok belum dapat terlaksana di SMK SMTI Yogyakarta
6. Guru BK / Konselor sekolah belum dapat menyelesaikan masalah penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penelitian dibatasi hanya pada peningkatan penerimaan diri siswa menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk mengatasi masalah rendahnya penerimaan diri pada siswa SMK SMTI Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok *rational emotive behaviour*.

F. Manfaat Penelitian

Selain melatih penulis agar tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Dengan penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI di SMK SMTI Yogyakarta, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan teoritis Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya dalam bidang penerimaan diri yang dapat diterapkan untuk membantu permasalahan siswa.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta

Siswa dapat lebih menerima diri serta mendapatkan wawasan baru tentang dirinya sendiri sehingga lebih mampu untuk menyelesaikan masalah dan mengaktualisasikan dirinya.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat dijadikan referensi bagi Guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani permasalahan siswa yang bersumber pada penerimaan diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai beberapa teori dan hal yang menjadi dasar penelitian ini, diantaranya adalah: Penerimaan Diri, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, REBT dalam Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Hasil Penelitian yang Relevan, Kerangka Berfikir dan Hipotesis.

1. Penerimaan Diri

Untuk menguraikan konsep penerimaan diri maka akan dijabarkan mengenai: (1) pengertian penerimaan diri, (2) pentingnya penerimaan diri, (3) faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, (4) cara meningkatkan penerimaan diri.

a. Pengertian Penerimaan Diri

Mengambil pengertian penerimaan diri dari Albert Ellis yang disebut dengan Penerimaan Diri Tanpa Syarat (USA – *Unconditional Self-Accepting*) berarti bahwa individu menerima dirinya secara penuh, baik maupun buruk. Individu menerima dirinya semata-mata karena mereka hidup, manusia dan unik. Dan yang paling penting adalah individu itu ada (Ellis, 2000:13).

Michael E. Bernard (2013:109) mendefinisikan penerimaan diri tanpa syarat (*Unconditional Self-Acceptance*) sebagai berikut :

Unconditional self-acceptance involves you acknowledging that as a person you are human, unique, complex, in flux and fallible and that this is true about you no matter what conditions exist in the world. As such your “self” cannot be validly rated, but can be accepted unconditionally.

Penerimaan diri tanpa syarat telah digambarkan sebagai pengakuan akan kesalahan dan kekurangan seseorang, tanpa menilai nilai seseorang baik secara positif maupun negatif.

Penerimaan diri berarti individu secara penuh dan tanpa syarat menerima dirinya apakah dia cerdas, benar, kompeten atau tidak dan apakah dipandang positif oleh orang lain, dihormati atau dicintai oleh orang lain atau tidak (Bernard, 2013:158). Secara eksplisit penerimaan diri berarti individu secara sadar mengenali dirinya sendiri baik kekurangan, ketidaksempurnaan maupun kelebihan dirinya dengan baik dan mampu menerimanya tanpa syarat.

Secara sederhana Bernard (2013:158) mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang adalah individu yang layak hanya karena seseorang ada, dan terlepas dari kesalahan seseorang. Penerimaan diri merupakan kesukarelaan dalam mengakui dan menerima segala hal yang ada pada diri individu, baik, buruk, kuat, lemah dan hal-hal lain yang terdapat pada diri individu secara keseluruhan. Menerima bahwa apapun yang terjadi pada dirinya adalah sebuah kenyataan, tanpa memerlukan pengakuan dari orang lain. Individu sepenuhnya sadar bahwa dia adalah manusia dengan segala kodratnya dan segala kemungkinan-kemungkinan yang dapat menimpa pada dirinya, tanpa syarat apapun. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik akan senantiasa percaya terhadap dirinya sendiri.

b. Pentingnya Penerimaan Diri

Penerimaan diri begitu penting untuk dimiliki individu karena akan sangat membantu individu dalam menghadapi kehidupan. Sebaliknya, jika individu memiliki penerimaan diri yang rendah atau buruk maka individu akan rentan mengalami gangguan maupun kesulitan. Penerimaan diri menjadi begitu penting karena dengan menerima diri individu terhindar dari penilaian diri yang berlebihan, terlalu mengeneralisasikan dirinya, dan mengambil kesimpulan yang salah terhadap dirinya sendiri. Individu mampu menerima bahwa semua manusia keliru dan yang pasti tidak sempurna (Bernard, 2013:158).

Bernard (2013:131) menyebutkan bahwa dengan memperkuat penerimaan diri individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, dan bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat mereka bahagia. Ellis (2000:27) menyebutkan pula bahwa penerimaan diri tanpa syarat akan membantu individu untuk mencegah dan atau lepas dari kegelisahan. Konsepsi penerimaan diri sebagai proses kognitif non evaluatif dari “*self*” yang berfungsi untuk menghilangkan banyak aspek emosi negatif dari depresi dan kecemasan (Bernard, 2013:159).

Menerima diri adalah suatu sikap yang sangat bermanfaat bagi individu, karena dengan menerima diri secara sepenuhnya dan tanpa syarat individu mampu untuk menghindar dari gangguan psikologis. Tidak hanya pada diri pribadi individu, dalam dunia pendidikan, penerimaan diri mengambil peran yang penting pula. Bernard (2013:175) menerangkan bahwa konsep penerimaan diri adalah inti dari sejumlah intervensi klinis, program pendidikan, dan strategi pencegahan,

pendekatan berbasis kelompok mungkin merupakan strategi yang efektif untuk mengajarkan kepercayaan tersebut kepada para anak muda.

Individu yang memiliki penerimaan diri rendah atau bahkan tidak menerima dirinya akan sangat rentan terhadap permasalahan psikologis. Ellis menyebut orang yang tidak menerima diri dengan istilah non-penerimaan. Jika non-penerimaan ini terjadi pada individu maka individu akan mengutuk dirinya sendiri, tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu menganggap dirinya buruk sekalipun sebenarnya dia berbuat baik. Keadaan yang demikian akan menyebabkan individu depresi oleh dirinya sendiri, lebih tepatnya oleh pemikiran mereka sendiri (Ellis, 2000:28).

Kurangnya penerimaan diri dapat mengakibatkan individu jauh lebih rentan terhadap perasaan malu. Ketika perasaan malu telah menguasai individu, individu terperangkap dalam asumsi bahwa mereka tidak dapat ditawar. Individu yang dikuasai oleh rasa malu akan membiarkan kehidupannya terhambat, tidak pernah mengalami kepuasan pribadi, tidak pernah memiliki ketenangan pikiran, terisolasi dari orang lain, tidak dapat mengembangkan potensinya dan jatuh ke dalam perilaku adiktif.

Individu yang tidak menerima dirinya tidak akan mampu melihat dirinya yang sebenarnya, mereka menyerahkan segala tolak ukur baik dan buruk pada orang lain. Individu yang tidak menerima dirinya akan bergantung pada orang lain dan sangat membutuhkan pengakuan dari orang lain. Individu menjadi terbatas, potensinya tidak berkembang secara maksimal, kekuatan dirinya dibatasi oleh penilaian dirinya sendiri dan biasanya hanya terfokus pada kelemahan diri.

Kepuasan yang didapat pada individu yang tidak menerima dirinya hanyalah kepuasan semu, karena hanya terbatas pada pengakuan dari orang lain tanpa bisa melihat kemampuan sesungguhnya dari diri individu.

Beecher (Bernard, 2013:158) membahas bagaimana penerimaan diri dapat membantu individu terlepas dari penilaian diri yang disebabkan oleh orang lain :

“‘Self Acceptance’ is, simply, acknowledging yourself. It is accepting totally the fact that ‘I am me’ and recognizing that everything about you is a fact. It is realizing inside your- self that this total you is a fact, whether you like different aspects about yourself or not. Self Acceptance is unconditional. When the notion of ‘self-esteem’ is replaced with ‘Self Acceptance’, there is no such dependence on others. For Self Acceptance learners rely totally on themselves—‘I can take it in my own hands’—and create their own security. In this inner security they find inner strength. Their potential is released”.

Penerimaan diri sebaiknya dimiliki oleh setiap individu yang hidup. Dengan menerima diri, individu dapat terhindar dari sikap ketergantungan terhadap orang lain dapat mengembangkan dirinya dengan lebih luas dan maksimal. Penerimaan diri mengajarkan individu bagaimana menyadari secara penuh bahwa pribadinya adalah manusia dengan segala kodrat yang diberikan Tuhan. Dengan menerima dirinya maka secara tidak langsung individu akan belajar keikhlasan, sehingga apapun masalah yang dihadapinya individu akan tetap merasa ringan menjalaninya.

c. Tahapan Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada individu tidak dapat terjadi begitu saja, individu membutuhkan proses untuk dapat menerima dirinya secara penuh. Selama proses terjadi individu akan mengalami gejolak pada dirinya, hingga pada akhirnya individu akan merasa nyaman, yang berarti individu telah menerima apapun yang

terjadi pada dirinya dengan baik. Gremer (2009:28) mengemukakan beberapa tahapan penerimaan diri, diantaranya adalah sebagai berikut.

1) Penghindaran / Penolakan (*Aversion*)

Dalam proses menerima diri, tahap awal yang dialami oleh individu adalah penghindaran / penolakan, yang merupakan reaksi naluriah sebagai individu jika dihadapkan dengan hal yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran yang terjadi dapat berupa perlawanan, melakukan pertahanan diri ataupun dengan merenung.

2) Keingintahuan (*Curiosity*)

Tahap selanjutnya dalam penerimaan diri adalah keingintahuan atau dapat disebut juga rasa penasaran. Individu akan mengalami rasa penasaran terhadap situasi atau permasalahan yang mereka hadapi sehingga mereka akan mempelajari hal tersebut. Rasa cemas sering kali mengiringi individu pada tahap ini.

3) Toleransi (*Tolerance*)

Setelah individu melewati rasa penasaran dan mencari tahu tentang apa yang sedang dialaminya, individu masuk pada tahap toleransi. Dimana pada tahap ini, individu akan tetap bertahan dengan perasaan tidak menyenangkan yang dialaminya sekaligus berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

4) Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Tahap selanjutnya adalah pembiaran. Seiring mengikisnya perlawanan yang dialami individu, individu akan membiarkan begitu saja perasaan tidak menyenangkan itu datang dan pergi. Individu dapat secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

5) Persahabatan (*Friendship*)

Seiring dengan berjalannya waktu, pembiaran yang dilakukan oleh individu membuat pemikiran jernih individu mulai terbuka. Individu mulai dapat berfikir tentang makna tersembunyi dibalik apa yang telah dialaminya selama ini. Individu mulai mengerti tentang makna lain dari sebuah kesulitan dan mulai bersyukur atas apa yang telah dialaminya. Individu berada pada tahap menerima dan berdamai dengan keadaan.

Proses penerimaan diri tersebut terjadi secara alami pada individu, prosesnya tergantung pada situasi dan kondisi yang dialami individu. Proses tersebut dapat berjalan cepat jika situasi dan kondisi di sekitar individu mendukung, begitupun sebaliknya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1978:259) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat penerimaan diri pada individu, di antaranya adalah sebagai berikut.

1) Adanya pemahaman tentang diri sendiri

Hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.

2) Adanya hal yang realistik

Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan itu, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

3) Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan

Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.

4) Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan

Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan social orang lain dan kesedian individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

5) Tidak adanya gangguan emosional yang berat

Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

- 6) Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

- 7) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

- 8) Adanya perspektif diri yang luas

Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

- 9) Pola asuh dimasa kecil yang baik

Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

10) Konsep diri yang stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

e. Efek Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki dampak positif bagi individu, Hurlock (1999:276) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori, diantaranya adalah sebagai berikut.

1) Dalam Penyesuaian Diri (*Effects on Self-Adjustment*)

Individu yang dapat menerima dirinya memiliki kemampuan untuk lebih mengenali kekurangan dan kelebihan dirinya. Individu akan memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*). Pemikiran individu menjadi lebih terbuka dengan mampu menerima kritik dan saran dari orang lain untuk perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai rasa aman untuk mengembangkan diri memungkinkan individu untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat mengembangkan potensinya secara maksimal.

Dengan penilaian diri yang realistis, individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura atas dirinya. Individu mampu membuat penilaian secara kritis yang membantunya mengenal dan mengoreksi dirinya sendiri. Selain itu yang paling penting adalah individu merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

2) Dalam Penyesuaian Sosial (*Effects on Social Adjustment*)

Penerimaan diri biasanya disertai dengan penerimaan terhadap orang lain. Individu yang dapat menerima dirinya akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya kepada orang lain, memiliki rasa toleransi yang tinggi, rasa ingin membantu serta menaruh minat pada orang lain. Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik juga akan memiliki rasa simpati maupun empati yang tinggi terhadap sesamanya. Dengan demikian, individu yang dapat menerima dirinya dengan baik dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.

2. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif behavioural yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan dan tingkah laku. Corey (2009:275) menyebutkan bahwa REBT merupakan terapi pertama kognitif behavioural, yang selanjutnya menjadi pendekatan utama kognitif behavioural. Kata “rasional” yang dimaksud oleh Ellis adalah kognisi yang bersifat efektif dalam membantu diri individu, lebih dari sekedar kognisi yang bersifat logis dan empiris (Nelson-Jones, 2011:491).

REBT memiliki banyak kesamaan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi dan perilaku karena juga menekankan pada pemikiran, penilaian, penentuan, analisis, dan tindakan. Asumsi dasar dari REBT adalah individu

berkontribusi pada masalah psikologis mereka sendiri, juga pada gejala spesifik, yaitu dengan cara mereka menafsirkan kejadian dan situasi. REBT berdasar pada asumsi bahwa kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan timbal balik sebab – akibat.

Hipotesis dasar REBT adalah bahwa akar utama dari emosi individu berasal dari keyakinan, evaluasi, interpretasi dan reaksi individu terhadap situasi dirinya. Selama proses terapi, individu belajar sebuah kemampuan yang dapat ia gunakan untuk mengidentifikasi dan mendebat *irrational beliefs* (keyakinan irasional) yang ada dan *self-construction* (bangun diri) serta saat ini dikelola oleh *self-indoctrination* (indoktrinasi diri). Individu belajar bagaimana mengganti cara berfikir yang tidak efektif dengan pemikiran yang efektif dan lebih rasional, dan sebagai hasilnya emosi individu dapat turut berubah (Corey, 2009:276).

Corey (2009:276) menyebutkan bahwa beberapa implikasi terapeutik mengalir dari asumsi berikut : terapi lebih terfokus pada *thinking* (pikiran) dan *acting* (tindakan) daripada mengekspresikan perasaan. Terapi lebih dipandang sebagai proses edukasional. Peran terapis lebih seperti seorang guru, terutama di saat berkolaborasi dengan individu pada saat melakukan tugas rumah dan pada saat mengajarkan bagaimana berfikir lurus; dan individu adalah murid/pelajar, yang mempraktekkan kemampuan baru yang telah ia dapatkan di kesehariannya.

a. Pandangan tentang Manusia

Pandangan dasar pendekatan REBT tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang dapat diperoleh dari proses belajar sosial. Di samping itu, manusia juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali

dan dapat berfikir rasional (Komalasari dkk, 2011:201). Corey (2009:276) menyebutkan bahwa REBT berdasar pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan dua potensi pemikiran, pemikiran yang rasional “*straight*” dan pemikiran yang irasional “*crooked*”.

Landasan filosofis REBT tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis yang berbunyi “*men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*” (Komalasari dkk, 2011:203). REBT menekankan bahwa penafsiran individu terhadap suatu hal / permasalahan sangat menentukan reaksi yang akan diberikan oleh individu, termasuk didalamnya emosi dan perilaku.

Selanjutnya, manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental yaitu, untuk bertahan hidup, untuk relative bebas dari rasa sakit dan untuk mencapai kepuasan (Nelson-Jones, 2011:498). REBT juga berpendapat bahwa manusia adalah hedonistik, dimana kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utamanya. Hedonisme dapat diartikan sebagai mencari kesenangan dan menghindari kesakitan (Komalasari, 2011:214)

Individu memiliki kecenderungan untuk menjaga diri, bahagia, berfikir dan mengungkapkan, mencintai, berhubungan dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Individu juga memiliki kecenderungan untuk merusak diri (*self-destruction*), mengelak, prokrastinasi, mengulang-ulang kesalahan, takhyul, intoleransi, perfeksionis dan menyalahkan diri sendiri, serta menolak mengaktualisasikan potensi pertumbuhan diri.

Memandang bahwa manusia pada dasarnya memiliki sifat keliru/dapat berbuat salah sewaktu-waktu, REBT berupaya untuk membantu mereka menerima diri mereka sebagai makhluk yang akan terus membuat kesalahan namun pada saat yang sama dapat belajar untuk hidup lebih damai dengan diri mereka sendiri.

b. Pandangan tentang Gangguan Emosional

REBT memiliki gagasan bahwa individu belajar menciptakan *irrational beliefs* dimulai sejak kecil dan oleh dirinya sendiri. *Irrational beliefs* dapat tercipta karena individu secara aktif memperkuat keyakinan yang mengalahkan dirinya sendiri melalui proses sugesti otomatis dan *self-repetition* serta didukung dengan bersikap seolah-olah hal tersebut berguna.

Komalasari (2011:206) menjelaskan bahwa *irrational beliefs* mengarah kepada kebencian terhadap diri (*self-hate*) yang selanjutnya mengarah pada perilaku merusak diri (*self-distructed behaviour*) kemudian individu akan membenci orang lain sehingga pada akhirnya menyebabkan munculnya tindakan irasional terhadap orang lain. Hal tersebut secara otomatis akan terjadi dan dapat disebut sebagai lingkaran berfikir irasional (*the circle of irrational thinking*).

Ellis menegaskan bahwa menyalahkan diri sendiri merupakan inti dari gangguan emosional (Corey, 2009:277). Oleh karena itu, untuk pulih dari neurosis maupun gangguan kepribadian, individu lebih baik berhenti untuk menyalahkan diri mereka sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, menjadi lebih penting bagi individu untuk menerima dirinya secara penuh, baik kebaikannya maupun keburukannya.

Ketika individu cemas/khawatir, merupakan saat terbaik untuk melihat dogma “harus” dan “pasti” yang tersembunyi dalam diri individu. Tuntutan tersebut kemudian menciptakan perasaan tidak nyaman dan perilaku yang disfungsional.

c. Konsep Dasar REBT

1) Asumsi Dasar

Ellis menyebutkan beberapa asumsi dasar REBT adalah sebagai berikut:

- a) Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
- b) Gangguan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan
- c) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain di sekitarnya
- d) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain
- e) Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang keyakinan tersebut.
- f) Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu
- g) Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya (Komalasari, 2011:207).

Menurut Ellis, terdapat enam prinsip teori REBT, antara lain adalah sebagai berikut :

- a) Pikiran adalah penentu proksimal yang paling penting terhadap emosi individu
- b) Disfungsi berfikir adalah penentu utama stress emosi
- c) Cara terbaik untuk mengatasi stress adalah dengan mengubah cara berfikir
- d) Percaya atas berbagai faktor yaitu pengaruh genetik dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran irasional
- e) Menekankan pada masa sekarang (*present*) daripada pengaruh masa lalu
- f) Perubahan tidak terjadi dengan mudah (Komalasari, 2011:208)

b. Proses Berpikir

Menurut REBT, proses berfikir individu ada 3 tingkatan, yang pertama adalah berfikir berdasarkan fakta dan bukti-bukti (*inferences*), mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti (*evaluation*) kemudian keyakinan terhadap proses *inferences* dan *evaluation* (*core belief*). Ellis mengungkapkan bahwa yang menjadi sumber masalah emosional individu adalah pada *evaluative belief* yang dalam REBT dikenal sebagai *irrational belief*. *Irrational belief* dapat dikategorikan menjadi 4 yaitu,

- a) *Demands* (tuntutan) merupakan tuntutan atau ekspektasi yang absolut dan tidak realistis terhadap suatu kejadian atau individu yang biasanya didalamnya terkandung kata-kata harus, pasti, sebaiknya, lebih baik dan kata-kata lainnya yang bersifat absolut.
- b) *Awfulising* adalah cara melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan.

- c) *Low frustration tolerance* (LFT) adalah kelanjutan dari tuntutan untuk selalu berada dalam kondisi nyaman dan merefleksikan ketidaktoleransian terhadap ketidaknyamanan.
- d) *Global evaluations of human worth*, yaitu menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain. Hal ini bermakna bahwa individu dapat diberi peringkat yang berimplikasi bahwa pada asumsi beberapa orang lebih buruk atau tidak berharga dari yang lain (Komalasari dkk, 2011:208).

Dalam gangguan ego dan toleransi frustrasi yang rendah yang dipaksakan oleh orang pada dasarnya adalah “Saya harus memiliki kehidupan yang mudah, saya harus sempurna, dan orang-orang serta kondisinya harus selalu melayani *aku, aku, aku!*”

d. *A-B-C Framework*

Ellis mempunyai teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf G dapat diletakan terlebih dahulu untuk memberikan konteks ABC seseorang:

- G *Goals* (tujuan), fundamental dan primer;
- A *Adversities* (kesulitan) atau *activating events* (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang;
- B *Beliefs* (keyakinan), rasional dan irasional;
- C *Consequences* (konsekuensi), emosional dan perilaku;
- D *Disputing* (melawan) keyakinan irasional;

E *Effective new philosophy of life* (filosofi hidup yang baru dan efektif)

Seperti halnya kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi dan nyaris tidak pernah sepenuhnya murni, jadi ABC di dalam REBT pun demikian pula halnya. *Goal* (G) (tujuan), *activating events* (A) (kejadian yang mengaktifkan), *beliefs* (B) (keyakinan), dan *consequences* (C) (konsekuensi) “semuanya tampaknya merupakan bagian kolaborasi satu sama lain”.

Ellis membagi sistem keyakinan menjadi dua kategori dasar: keyakinan rasional dan keyakinan irasional:

- 1) *Rational beliefs (rBs)* (keyakinan rasional) sehat, produktif, adaptif, konsisten dengan realitas sosial, dan pada umumnya terdiri atas preferensi, hasrat, dan keinginan. Ketika memikirkan secara rasional tentang *adversities* (As) (kesulitan) yang menghalangi atau menyabot *goals* (G) (tujuan), orang terlibat dalam *preferential thinking* (pemikiran preferensial). Berlawanan dengan *demanding thinking* (pemikiran yang bersifat menuntut), pemikiran preferensial melibatkan bereaksi secara eksplisit dan/atau transit (secara diam-diam) dengan sistem keyakinan (Bs) dengan cara yang realistis dan mengalami konsekuensi (Cs) emosional yang tepat-guna dan konsekuensi perilaku berorientasi- tugas yang bersifat mengaktifkan.
- 2) *Irrational beliefs (iBs)* kaku, dogmatis, tidak sehat, maladaptif, sebagian besar menghalangi upaya orang untuk mencapai tujuannya, dan terdiri atas tuntutan, *musts* (hal-hal yang harus), dan *shoulds* (hal-hal yang semestinya). Ketika memikirkan secara irasional tentang kesulitan (As) yang

menghalangi atau menyabot tujuan (G), orang terlibat dalam *demanding thinking*.

Dalam realitas, respons orang terhadap kesulitan (As) terutama merupakan hasil dari kombinasi antara keyakinan rasional dan irasional, meskipun salah satunya sering kali menjadi moda “pemenang”. Ellis melihat bahwa perilaku *self-defeating* seseorang biasanya mengikuti interaksi antara A (*Adversity*) dan B (*Belief about A*, keyakinan tentang A) dan bahwa C (*disturbed Consequences*, konsekuensi yang terganggu) pada umumnya mengikuti rumus $A \times B = C$.

3. REB dalam konseling kelompok

Ellis (Corey, 2012:383) awalnya mengembangkan REBT untuk mencoba membuat psikoterapi lebih pendek dan lebih efisien daripada kebanyakan sistem terapi lainnya; Oleh karena itu, secara intrinsik terapi singkat. Seperti yang diterapkan pada kelompok, REBT terutama menggunakan intervensi yang mengajarkan anggota kelompok bagaimana mengatasi masalah praktis hidup dengan cara yang singkat dan efisien.

Dari asal usul pendekatan tersebut, REB telah menggunakan beragam metode kognitif, emotif, dan perilaku dengan kebanyakan konseli. Seperti terapi perilaku kognitif lainnya, REB memadukan teknik untuk mengubah pola pikir, perasaan, dan akting konseli. Ini adalah terapi integratif, menyesuaikan secara selektif berbagai metode yang juga digunakan dalam pendekatan terapeutik yang eksistensial, humanistik, fenomenologis, namun penekanannya adalah pada dimensi kognitif dan perilaku.

REB berfokus pada teknik khusus untuk mengubah pikiran yang mengalahkan diri konseli dalam situasi nyata. Selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana kepercayaan mereka memengaruhi apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lakukan; Dengan demikian, ada juga kekhawatiran untuk mengubah perasaan dan perilaku yang mengalir dari keyakinan yang kaku dan ekstrem. Model ini bertujuan untuk meminimalkan gejala dengan membawa perubahan besar dalam filsafat. Praktisi REBT fleksibel dan kreatif dalam menggunakan metode dan menyesuaikan teknik mereka dengan kebutuhan unik anggota kelompok.

Dari perspektif kognitif, REB menunjukkan kepada konseli bahwa kepercayaan irasional dan obrolan mereka yang diturunkan dari keyakinan ini membuat mereka tetap terganggu. Berbagai teknik digunakan untuk menghilangkan kognisi yang merugikan diri sendiri dan mengajari orang bagaimana cara mendapatkan pendekatan rasional untuk hidup. Seperti disebutkan sebelumnya, dalam kelompok REBT ada penekanan pada pemikiran, perselisihan, debat, pembujuk, interpretasi, penjelasan, dan pengajaran. Corey (2012:388) menyebutkan beberapa teknik kognitif yang sering digunakan dalam kelompok REBT dijelaskan di bawah ini.

a. Mengajarkan A-B-C REBT

Teori A-B-C diajarkan kepada konseli yang menjalani terapi individual atau kelompok. Anggota kelompok diajar bahwa tidak peduli bagaimana atau di mana mereka semula memperoleh "keinginan" mutlak mereka, "*oughts*," dan "keharusan," mereka memiliki kekuatan sekarang untuk mulai menyerahkan

kepercayaan disfungsional ini. Mereka ditunjukkan cara untuk menerapkan teori A-B-C pada masalah praktis yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Anggota kelompok dapat dengan cepat belajar bagaimana mereka mengganggu diri mereka sendiri. A-B-C dari masalah mereka dapat ditunjukkan dengan jelas dan mudah, mudah dipahami, dan segera digunakan dalam terapi.

b. Mendebat kepercayaan irasional

Peserta kelompok diajarkan bagaimana memeriksa dan memodifikasi keyakinan mereka yang kaku dan ekstrem tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan kondisi kehidupan. Misalnya, seorang anggota mungkin berpegang pada keyakinan ekstrim bahwa setiap orang harus memikirkan dengan baik harga dirinya akan rusak tanpa perbaikan.

Terapis menunjukkan kepada anggota kelompok bagaimana mendeteksi tuntutan mereka, "kepercayaan yang mengerikan, dan" kepercayaan diri dan kepercayaan diri mereka sendiri. "Dalam peran aktif dan didaktis mereka, para pemimpin REBT fokus pada perselisihan gagasan ekstrem dan ekstrem individu. Mereka menunjukkan bagaimana gagasan semacam itu menimbulkan gangguan yang tidak perlu, mereka membujuk konseli untuk mengubah atau menyerahkan kepercayaan disfungsional ini.

Untuk hasil terbaik, perselisihan aktif perlu melampaui tingkat kognitif dan mencakup pertengkaran emosional. Anggota menantang pemikiran mereka yang salah, dan mereka juga melibatkan sejumlah metode emotif sebagai cara untuk memperluas dampak dari kepercayaan yang saling memperdebatkan.

c. Mengajarkan mengatasi *self-talk*

Anggota kelompok diajarkan bagaimana keyakinan yang merusak diri dapat diatasi dengan pernyataan diri yang masuk akal dan rasional. Mereka diharapkan untuk memantau cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisis kualitas bahasa mereka. Misalnya, seorang anggota mungkin mengatakan pada dirinya sendiri: "Saya harus tampil bagus, yang berarti menjadi sempurna. Orang-orang akan memberi saya persetujuan dan cinta hanya saat saya sempurna, dan saya benar-benar membutuhkan penerimaan ini dari orang lain untuk merasa berharga." Dengan menyadari kualitas absolutis dan menuntut dari pidato internal dan eksternal, dia dapat belajar bagaimana apa yang dia katakan dirinya sendiri sedang menyiapkannya untuk kegagalan. Adalah mungkin baginya untuk mengetahui bahwa tuntutan akan menjadi sempurna pasti akan mengakibatkan gangguan psikologis, kekecewaan, dan sakit hati. Dia bisa mengganti pernyataan yang mencela diri sendiri dengan pernyataan mengatasi: "Saya masih bisa menerima diri saya terlepas dari ketidaksempurnaan saya. Saya tidak harus melakukan semuanya dengan baik untuk merasa berharga sebagai pribadi".

d. *Metode psychoeducational*

Program terapi perilaku REBT dan kebanyakan perilaku kognitif mengambil pendekatan pendidikan dengan konseli. Terapis mendidik anggota kelompok tentang sifat masalah mereka dan bagaimana pengobatan cenderung berlanjut. Dalam kelompok REBT, para anggota memperoleh keterampilan dalam menggeneralisasi apa yang mereka pelajari dalam kelompok tersebut hingga masalah sekarang dan masa depan. Pada akhirnya, pemimpin kelompok mengajarkan anggota bagaimana menjadi terapis mereka sendiri. Alih-alih hanya memberi

ceramah kepada anggota kelompok, terapis berusaha untuk meminta anggota bagaimana konsep tertentu berlaku untuk mereka.

Anggota kelompok lebih cenderung bekerja sama dengan program pengobatan jika mereka memahami bagaimana proses terapi kelompok bekerja dan jika mereka mengerti mengapa teknik tertentu digunakan. REBT menawarkan banyak sumber daya untuk menangani masalah emosional umum dan kekhawatiran khusus seperti mengatasi kecanduan, mengatasi depresi, mengelola kemarahan, memahami dan mengatasi masalah berat badan, bersikap asertif, dan mengatasi penundaan.

e. Pekerjaan rumah kognitif

Mereka yang berpartisipasi dalam kelompok REBT diberi tugas pekerjaan kognitif, yang terdiri dari cara menerapkan teori A-B-C ke banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari. Anggota dapat diberi "Formulir Bantuan Mandiri REBT", di mana mereka mencantumkan keyakinan irasional mereka. Di kolom sebelah mereka menuliskan sebuah pernyataan yang saling memperdebatkan untuk masing-masing keyakinan irasional. Di kolom lain mereka mencatat keyakinan rasional yang efektif untuk menggantikan kepercayaan irasional. Akhirnya, mereka mencatat perasaan dan perilaku yang mereka alami setelah mencapai keyakinan rasional yang efektif.

Selama seminggu, anggota kelompok membuat waktu untuk merekam dan memikirkan bagaimana kepercayaan mereka berkontribusi pada masalah pribadi mereka, dan mereka bekerja keras untuk mencabut kognisi yang menghancurkan dirinya sendiri ini. Ketika mereka kembali ke kelompok tersebut, mereka dapat

memunculkan situasi spesifik di mana mereka melakukannya dengan baik atau di mana mereka mengalami kesulitan.

4. Restrukturisasi Kognitif

Ellis (ODonohue, 2008:92) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif atau penentangan terhadap IB mungkin dapat membantu konseli psikoterapis yang diyakinkan oleh terapis mereka atau diri mereka sendiri bahwa (1) ketidakberfungsian emosional dan perilaku mereka sebagian adalah hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis mereka; (2) mereka dapat secara konstruktif merubah IB mereka menjadi RB dan akan berfungsi secara lebih baik dengan signifikan; (3) Cara berpikir mereka yang tidak rasional dan disfungsional terdiri dari komponen-komponen emosional dan perilaku yang kuat; (4) Jika mereka bersikeras untuk melawan *belief* disfungsional berupa perasaan emosional (dengan kuat) disfungsional dan tindakan perilaku (secara aktif) disfungsional mereka, mereka akan secara otomatis dan tidak sadar menciptakan filosofi baru yang efektif dan cenderung membuat mereka tidak begitu terganggu dan menghindarkan mereka dari gangguan serius terhadap diri mereka di masa depan.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai beberapa hal yang penting dari restrukturisasi kognitif menurut Ellis dalam ODonohue (2008:92-95).

a. Kontradiksi

Beberapa individu dengan *obsessive-compulsive disorder* (OCD) dan beberapa kelainan berpikir yang cukup serius mungkin akan menjalankan restrukturisasi kognitif dan penentangan terhadap IB dengan ekstrim dan mungkin

akan menjadi begitu tenggelam dalam menganalisa dan mengubah *beliefs* mereka sehingga membuat mereka mengesampingkan penggunaan teknik dan terapi lain yang mungkin berguna bagi mereka.

Individu yang sangat yakin bahwa mengubah IB mereka tidak akan memberikan efek pada perasaan mereka mungkin akan menolak melakukan teknik ini karena mereka menganggap hanya membuang waktu dan energy mereka saja dan mencobanya hanya dengan setengah hati. Orang-orang dengan *self-deprecation*/penghinaan diri yang parah mungkin akan sangat menyalahkan diri mereka sendiri ketika mencoba teknik ini dan kemudian gagal. Konseli dengan toleransi frustrasi rendah yang parah mungkin akan menganggap teknik ini terlalu sulit untuk dicoba dan menyerah.

b. Elemen-elemen kunci restrukturisasi kognitif

- 1) Tunjukkan pada konseli teori ABC dari REBT dan CBT. Tunjukkan pada mereka bahwa A sendiri tidak membuat mereka mengganggu C, tetapi bahwa mereka sendiri berkontribusi untuk menciptakan C mereka dengan terlibat pada *beliefs* (B) yang kuat tentang A mereka. Sehingga. $A \rightarrow B = C$
- 2) Dengan pelan-pelan tunjukkan pada konseli bahwa ketika mereka mengganggu diri mereka sendiri (pada poin C) mereka memiliki RB yang kuat yang sebagian besar terdiri dari kemungkinan-kemungkinan yang fleksibel dan mereka juga memiliki IB yang kuat yang sebagian besar terdiri dari keharusan yang kuat dan tuntutan-tuntutan yang lainnya.

- 3) Tunjukkan pada konseli bagaimana cara berpikir, merasa, dan bertindak melawan IB yang kuat dengan beberapa teknik kognitif, emotif, dan perilaku yang berhubungan satu sama lain.
- 4) Tunjukkan pada konseli bagaimana secara spesifik menentang IB mereka (1) secara realistic dan empiris, (2) logis, dan (3) secara juristikal atau pragmatis. Pelan-pelan, tunjukkan pada mereka bagaimana mengubah tuntutan-tuntutan dan keharusan mereka yang kuat terhadap diri mereka, orang lain, dan kondisi dunia menjadi kemungkinan-kemungkinan yang dapat dilakukan dan fleksibel.
- 5) Tunjukkan pada konseli bahwa ketika mereka dengan aktif dan kuat menentang/*dispute* (D) IB mereka, mereka dapat menciptakan filosofi baru (E) yang mencakup pernyataan *coping* yang kuat dan rasional yang dapat membantu mereka merasa lebih baik, menjadi lebih baik, dan tetap lebih baik (ODonohue, 2008:93).

c. Faktor lain dalam menentukan apakah perlu menggunakan teknik ini

Bahkan ketika konseli sepertinya tidak akan mendapatkan keuntungan dari restrukturisasi kognitif, teknik ini dapat digunakan jika terapis berpikir bahwa mereka tidak akan terluka atau terlalu menyimpang ketika mereka melakukan teknik ini. Ketika penentangan terhadap IB tidak begitu efektif, terapis mungkin menemukan bahwa penggunaan teknik ini berfungsi memberikan informasi tentang cara lain yang dapat menguntungkan konseli mereka. Konseli dimungkinkan dapat mengalihkan diri mereka dari masalah mereka dan

mendapatkan sedikit rasa lega, meskipun restrukturisasi kognitif itu sendiri tidak begitu efektif.

d. Bagaimana *treatment* ini bekerja

Pertama, konseli diberi pemahaman oleh terapis mereka untuk mengetahui empat hal yang diperlukan seperti yang telah disebutkan di atas: bahwa pemikiran yang disfungsional secara signifikan berkontribusi pada gangguan emosional; bahwa mereka secara konstruktif dapat mengubah pemikiran disfungsional tersebut dan berfungsi dengan lebih baik; bahwa IB mereka mencakup elemen-elemen emosional dan perilaku yang kuat; dan bahwa mereka dapat, dengan restrukturisasi kognitif, dengan jelas mengembangkan diri mereka dan membuat gangguan terhadap diri mereka berkurang.

Kedua, konseli dengan spesifik ditunjukkan mengenai perbedaan antara *beliefs* yang rasional (membantu diri) dan irasional (merusak diri). Menurut teori REBT, IB yang menyebabkan gangguan antara lain:

- 1) Kaku dan ekstrim, dibandingkan dengan fleksibel
- 2) Tidak konsisten dibandingkan dengan konsisten dengan realita sosial
- 3) Tidak logis dan tidak masuk akal dibandingkan dengan logis
- 4) Berkemungkinan menyebabkan perasaan yang disfungsional (depresi, panik, amarah) dibandingkan dengan perasaan yang fungsional (kekecewaan, kekhawatiran, dan frustrasi) ketika tujuan konseli terganggu
- 5) Berkemungkinan membimbing pada konsekuensi perilaku disfungsional (perilaku menghindar yang serius dan kompulsif) dibandingkan dengan

konsekuensi yang fungsional (tidak menghindar atau secara kompulsif menghadapi kesulitan (A))

- 6) Filosofi-filosofi yang menuntut dan harus, khususnya (a) “Saya harus melakukannya dengan baik setiap saat!” (b) “Anda harus memperlakukan saya dengan baik dan adil setiap waktu!” dan (c) “Kondisi hidup harus adil dan menguntungkan!”
- 7) Keyakinan yang jelek dan buruk, seperti “Saya harus melakukannya dengan baik pada tugas-tugas penting, dan akan sangat buruk –hampir 100% jelek—jika saya tidak bias!” dan “Kondisi hidup harus memuaskan, dan sangat buruk jika sampai tidak!”
- 8) Keyakinan yang menilai manusia, seperti “Jika saya tidak melakukannya dengan baik dan memuaskan orang-orang yang penting untuk saya, maka saya adalah orang yang sangat gagal dan tidak dicintai!”

Konseli diajarkan tentang A-B-C dari teori dan praktik REBT, yang akan dilanjutkan pada bagian selanjutnya.

e. A-B-C dari Teori REBT

Konseli diajarkan bagaimana cara membedakan RB dan IB mereka, untuk menemukan IB yang spesifik dari perasaan dan perilaku mereka yang tidak sehat (C), dan kemudian secara aktif dan dipaksa menentang (D) IB mereka. Sehingga, tujuan (G) mereka adalah memulai kehidupan yang bahagia dan fungsional, meskipun telah mengalami kesulitan (A), akan tetapi IB mereka tentang A membantu mereka menciptakan perasaan disfungsional (seperti panic dan depresi) pada C (konsekuensi). Mereka juga ditunjukkan bahwa mereka terkadang juga

memiliki gejala sekunder dari gangguan dalam diri mereka. Sehingga, ketika mereka merasa depresi (C) karena gagal dalam tes (A), mereka cenderung memiliki IB berupa “Saya tidak boleh gagal, dan jika saya gagal maka itu menunjukkan bahwa saya adalah orang yang tidak berguna!” Tetapi secara sekunder mereka merasakan perasaan depresi (C) tersebut dan membuatnya menjadi kesulitan baru (A): “Oh, Saya mengerti bahwa saya sangat depresi.” Kemudian mereka memiliki RB tentang A sekunder ini (“Saya tidak suka merasa depresi; saya harap saya tidak depresi”), yang membimbing mereka pada C yang sehat yaitu merasa kecewa dan sedih karena A. Tetapi mereka juga memiliki IB tentang A (“Saya harus tidak merasa depresi!”), yang menciptakan gangguan sekunder, rasa kasihan terhadap diri sendiri karena depresi mereka, pada C.

REBT restrukturisasi kognitif atau menentang IB konseli menunjukkan pada mereka bagaimana kuatnya (secara emosional) dan tegasnya (secara perilaku) seseorang berdebat dengan IB mereka dalam sebuah cara yang empiris, logis, dan pragmatis. Masing-masing dari tipe-tipe perdebatan tersebut diilustrasikan dalam bagian selanjutnya.

f. Menentang *irrational beliefs* secara empiris dan realistis

Teknik ini bertujuan memunculkan sebuah jawaban atau filosofi yang efektif (E) pada setiap pertanyaan empiris. Contohnya, untuk pertanyaan empiris, “Di mana buktinya bahwa saya harus melakukannya dengan baik di setiap waktu dan harus tidak gagal pada tes ini?” jawabannya atau E mungkin adalah “Tidak ada bukti bahwa saya harus berhasil, meskipun akan lebih menyenangkan jika saya berhasil.” Seperti , untuk pertanyaan empiris, “Mengapa orang-orang harus

menyukai saya ketika saya berhasil dalam tes?” jawabannya mungkin adalah “Sudah jelas, mereka tidak harus seperti itu. Saya akan senang jika mereka menyukai saya, tetapi mereka bisa memilih untuk tidak menyukai saya.”

g. Secara logis menentang *irrational beliefs*

Teknik ini menentang IB dengan pertanyaan logis. Contohnya, pemikiran logis “Apakah itu logis, karena saya sangat ingin melakukan tes dengan baik dan mendapatkan pengakuan dari orang lain, maka saya benar-benar harus melakukannya dengan baik?” mungkin akan menghasilkan jawaban seperti ini: “Tidak, tidak ada hubungannya jika tidak peduli seberapa inginnya saya melakukan tes dengan baik, saya benar-benar harus melakukannya dengan baik.” Seperti, pertanyaan logis, “Meskipun sangat menyenangkan jika orang-orang menyukai saya dan saya menyukai diri saya sendiri karena melakukan tes dengan baik, apakah itu berarti bahwa semua itu sangat dibutuhkan?” mungkin akan merujuk pada jawaban, “Tidak, akan sangat menyenangkan jika mereka menyukai saya karena alasan itu, tapi saya dapat bahagia dan dapat selalu menerima diri saya apa adanya meskipun saya melakukan tes dengan baik atau tidak dan meskipun orang lain menyukai saya atau tidak.”

h. Secara pragmatis menentang *irrational beliefs*

Pertanyaan pragmatis adalah teknik lain untuk menentang IB. Sebuah contoh dari pertanyaan pragmatis adalah “Apa yang akan saya dapatkan jika saya terus menuntut, dan bukannya melihat pilihan-pilihan lain, bahwa saya harus melakukan tes dengan baik dan memenangkan hati orang lain karena telah melakukan tes dengan baik?” Jawaban pada pertanyaan ini mungkin adalah

“Hasilnya mungkin saya akan merasakan kecemasan yang berlebihan dan depresi. Kemudian saya akan susah melakukan tes dan susah melakukan hampir semua hal!” Pertanyaan pragmatis selanjutnya adalah: “Dan juga, apa yang akan saya dapatkan jika saya tetap menuntut dan memaksakan menganggap bahwa saya tidak merasa depresi memikirkan tentang tes?” Jawabannya mungkin adalah, “Hal itu akan semakin membuat saya depresi akan rasa depresi saya, dan lagi, tidak akan membantu saya melakukan tes lainnya dengan baik.”

i. Mengganti tuntutan-tuntutan menjadi pilihan-pilihan

REBT berpegangan bahwa ketika konseli memiliki tujuan, nilai, dan pilihan, mereka biasanya bereaksi pada kesulitan dengan merasakan kesedihan dan kekecewaan yang sehat, tetapi ketika mereka memiliki prinsip yang kaku dan keharusan bahwa mereka harus melakukan segala hal dengan baik, harus diperlakukan dengan baik oleh orang lain, dan harus memiliki kehidupan yang memuaskan, maka mereka membuat diri mereka cemas, depresi, marah, kompulsif, dan menghindar. Maka, REBT menunjukkan pada konseli bagaimana caranya menjaga tujuan dan keinginan mereka namun tidak mengangkat mereka menjadi tuntutan yang tidak realistis dan tidak logis. Selanjutnya, untuk menentang tuntutan konseli secara empiris, logis, dan pragmatis, REBT menggunakan berbagai macam teknik-teknik kognitif, emosional, dan perilaku yang lain. Beberapa bentuk restrukturisasi kognitif yang dapat dipelajari konseli melalui REBT mencakup:

- 1) Menciptakan pernyataan *coping* yang rasional—RB baru—dan belajar dengan kuat (secara emosional) mengulang mereka berkali-kali sampai dapat mewujudkan mereka dalam suatu tindakan.
- 2) Menggunakan visualisasi yang positif untuk dapat memberikan bayangan tentang tindakan mereka yang mencerminkan perilaku yang fungsional.
- 3) Menganalisa keuntungan dan kerugian yang disebabkan oleh pemikiran, perasaan dan tindakan mereka yang mengganggu untuk memotivasi mereka sehingga mereka dapat melihat bagaimana berbahayanya pemikiran, perasaan dan tindakan disfungsional tersebut dan bagaimana akan menguntungkannya jika mereka dapat mengubahnya.
- 4) Melakukan pekerjaan rumah kognitif, khususnya mengisi secara rutin lembar *self-help*/bantuan-diri REBT
- 5) Menjadikan terapis, orang-orang yang mereka kenal, dan orang lain yang dapat memberikan pelajaran bagi mereka tentang bagaimana caranya agar dapat sukses mengubah *belief*, perasaan, dan perilaku yang disfungsional ketika dipertemukan dengan A sebagai role model
- 6) Membaca dan mendengarkan buku-buku, pamphlet, rekaman, kuliah, ceramah, dan workshop tentang REBT dan CBT.
- 7) Merekam sesi terapi mereka sendiri dan memutarnya kembali beberapa kali.
- 8) Belajar dan menggunakan filosofi REBT tentang penerimaan diri yang tulus, penerimaan orang lain yang tulus, dan penerimaan hidup yang tulus.
- 9) Menggunakan teknik-teknik praktek *problem-solving* dan *self-management* ketika berhadapan dengan A dalam hidup mereka.

Hipotesis REBT dan (pada jangkauan tertentu) berbagai bentuk CBT adalah bahwa jika konseli mampu secara penuh menyadari IB mereka yang spesifik dan dengan kuat (secara emotif) dan aktif (secara perilaku) membantu mereka untuk mengubah tuntutan-tuntutan yang mengganggu, tidak realistis, dan tidak logis mereka menjadi pilihan-pilihan yang sehat, mereka akan sering mengurangi perasaan dan perilaku mereka yang mengganggu. Mereka dapat melakukan ini dengan restrukturisasi kognitif yang empiris, logis, dan menyeluruh, bersamaan dengan menggunakan berbagai metode *emotive-evocative* dan *active-behavioral* yang lain.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut akan disebutkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior* dan teknik restrukturisasi kognitif pada penelitian ini, diantaranya sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Putri Rahmadini mahasiswi Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2016 dengan judul “Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Penerimaan Ibu yang Memiliki Anak dengan Thalassemia Beta Mayor”.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT dilakukan dalam 6 kali pertemuan. Pada prosesnya, Ibu akan membahas permasalahan bersama anggota kelompok dan konselor yang membantu ibu mendeteksi (*detecting*) keyakinan

irasional yang muncul, membedakannya (*discriminating*) dengan keyakinan rasional, dan menantang (*debating*) keyakinan tersebut, agar dapat digantikan dengan keyakinan yang rasional. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Penerimaan Ibu yang dikembangkan berdasarkan teori dari Elisabeth Kübler-Ross. Subjek Penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak dengan *thalassaemia beta mayor* berjumlah 2 orang. Pengolahan data menggunakan analisa statistik deskriptif dan analisa konten.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) dengan penentuan batasan tema yaitu penanganan anak *thalassaemia beta mayor*, rancangan program konseling kelompok dengan pendekatan REBT dinilai telah sesuai untuk meningkatkan penerimaan ibu yang memiliki anak dengan *thalassaemia beta mayor*, 2) diketahui kedua partisipan masih berada dalam fase *bargaining*. Namun demikian terjadi peningkatan penerimaan ibu yang memiliki anak dengan *thalassaemia beta mayor*, ditandai dengan penurunan aspek denial dan anger pada kedua ibu.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan penerimaan ibu yang memiliki anak dengan *thalassaemia beta mayor*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Safitri mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret pada tahun 2016, dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian non equivalent control group design. Penelitian ini dilaksanakan selama tujuh kali pertemuan, yang terdiri dari tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap akhir. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta yang berjumlah 12 peserta didik, 6 peserta didik untuk kelompok eksperimen dan 6 peserta didik lainnya untuk kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan non parametrik berupa uji Mann Whitney pada aplikasi SPSS versi 21 serta analisis klinis untuk menggambarkan hasil wawancara dan evaluasi.

Hasil uji Mann Whitney diketahui bahwa koefisien p (Exact.Sig) = 0,016 < 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik SMP kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun pelajaran 2015/2016.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eva Kartika Wulan Sari dan Laily Tiarani mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kanjuruhan Malang pada tahun 2016, dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok REBT untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas pendidikan sains angkatan tahun 2015 yang

diidentifikasi memiliki karakteristik *self-esteem* rendah. Populasi dalam penelitian ini adalah 742 orang yang terdiri dari 5 mata kuliah. Sampel anggota populasi menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah bahan pengobatan berupa pedoman pelaksanaan konseling kelompok REBT dan skala *self-esteem* bahwa skala *self-esteem* Rosenberg yang telah membuktikan validitas dan reliabilitasnya.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 1) Ada kenaikan harga diri dari 100% mahasiswa yang memiliki harga diri rendah setelah diberi hasil konseling grup REBT diperoleh 40% mahasiswa dalam kategori sedang dan 60% di kategori tinggi. 2) Harga diri meningkat setelah para siswa diberi konseling kelompok REBT atau bisa berarti bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Nurmalasari, Yusi Riksa Yustiana dan Ilfiandra mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2016, dengan judul “Efektifitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian: (1) stres akademik siswa sebagian besar termasuk kategori sedang; (2) rancangan intervensi berfokus pada reduksi indikator stres akademik; (3) restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nidya Rizki Selvera mahasiswi Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2012, dengan judul “Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Keyakinan Irasional pada Remaja dengan Gangguan Somatisasi”.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemikiran positif dan rasional pada subyek yang mengalami gangguan somatisasi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) dengan menggunakan metode analisis data gabungan (*mixed methods*). Instrument pengumpulan data yang digunakan wawancara, *self-report*, dan skala IBT. Intervensi yang diberikan kepada subyek berupa teknik restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan pada keyakinan irasional pada gangguan somatisasi. Hal ini berarti bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif diidentifikasi dapat meningkatkan pemikiran positif dan rasional pada subyek yang mengalami somatisasi.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Mastur, DYP. Sugiharto dan Sukiman mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang pada tahun 2012, dengan judul “Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Faktanya

pada uji hipotesis menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/sama ditolak. Artinya rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan.

C. Kerangka Berfikir

Bernard (2013:158) mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang adalah individu yang layak hanya karena seseorang ada, dan terlepas dari kesalahan seseorang. Individu sepenuhnya sadar bahwa dia adalah manusia dengan segala kodratnya dan segala kemungkinan-kemungkinan yang dapat menimpa pada dirinya, tanpa syarat apapun. Penerimaan diri menjadi begitu penting karena dengan menerima diri individu terhindar dari penilaian diri yang berlebihan, terlalu mengeneralisasikan dirinya, dan mengambil kesimpulan yang salah terhadap dirinya sendiri. Individu mampu menerima bahwa semua manusia keliru dan yang pasti tidak sempurna (Bernard, 2013:158).

Individu yang tidak dapat menerima dirinya akan sangat rentan terhadap permasalahan psikologis. Ellis menyebut orang yang tidak menerima diri dengan istilah non-penerimaan. Jika non-penerimaan ini terjadi pada individu maka

individu akan mengutuk dirinya sendiri, tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu menganggap dirinya buruk sekalipun sebenarnya dia berbuat baik. Keadaan yang demikian akan menyebabkan individu depresi oleh dirinya sendiri, lebih tepatnya oleh pemikiran mereka sendiri (Ellis, 2001:28).

Individu yang tidak menerima dirinya akan cenderung meletakkan tolak ukur dirinya pada orang lain. Dengan meletakkan tolak ukur dirinya pada orang lain, maka individu akan menciptakan nilai-nilai yang kaku dan ekstrim terhadap dirinya. Nilai-nilai tersebut tercipta karena keinginan individu untuk menjadi orang lain. Nilai-nilai yang tercipta tersebut memiliki sifat “harus” sehingga ketika individu tidak dapat mencapai nilai-nilai tersebut maka individu akan melakukan generalisasi yang berlebihan terhadap dirinya, mengutuk diri, melakukan perilaku yang bersifat merusak diri, tidak percaya terhadap dirinya sendiri dan tidak dapat melihat potensi dirinya dengan baik. Individu yang bersikap demikian dapat diidentifikasi sebagai individu yang mengalami kesalahan berpikir.

Dalam pendekatan REBT dikenal sebagai *irrational beliefs* dimana *irrational beliefs* merupakan keyakinan yang bersifat kaku, dogmatis, tidak sehat, maladaptif, sebagian besar menghalangi upaya orang untuk mencapai tujuannya, dan terdiri atas tuntutan, *musts* (hal-hal yang harus), dan *shoulds* (hal-hal yang semestinya) (Komalasari, 2011:209). Dari paparan tersebut maka individu yang tidak menerima dirinya dapat dikatakan memiliki keyakinan yang tidak rasional terhadap dirinya. Maka dari itu, untuk meningkatkan penerimaan diri pada

individu hal yang sebaiknya dilakukan adalah dengan mengganti keyakinan-keyakinan irasional mereka dengan keyakinan-keyakinan yang lebih rasional.

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif behavioral yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan dan tingkah laku. Corey (2009:275) menyebutkan bahwa REBT merupakan terapi pertama kognitif behavioral, yang selanjutnya menjadi pendekatan utama kognitif behavioral. Kata “rasional” yang dimaksud oleh Ellis adalah kognisi yang bersifat efektif dalam membantu diri individu, lebih dari sekedar kognisi yang bersifat logis dan empiris (Nelson-Jones, 2011:491).

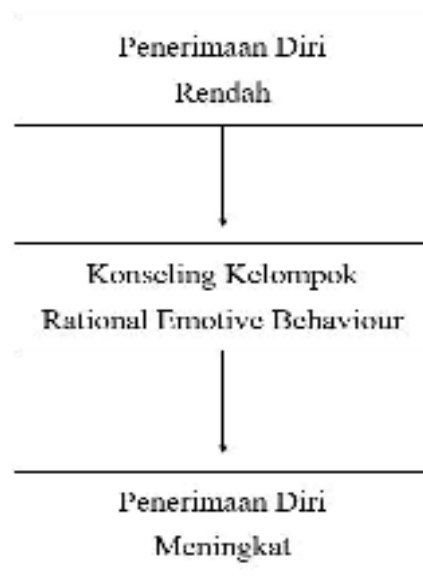
Hipotesis dasar REBT adalah bahwa akar utama dari emosi individu berasal dari keyakinan, evaluasi, interpretasi dan reaksi individu terhadap situasi dirinya. Selama proses terapi, individu belajar sebuah kemampuan yang dapat ia gunakan untuk mengidentifikasi dan mendebat *irrational beliefs* (keyakinan irasional) yang ada dan *self-construction* (bangun diri) serta saat ini dikelola oleh *self-indoctrination* (indoktrinasi diri). Individu belajar bagaimana mengganti cara berfikir yang tidak efektif dengan pemikiran yang efektif dan lebih rasional, dan sebagai hasilnya emosi individu dapat turut berubah (Corey, 2009:276).

Pada praktiknya, REBT tidak hanya digunakan dalam bentuk konseling individual saja namun juga dalam bentuk konseling kelompok. Metode konseling kelompok dilakukan apabila terdapat beberapa orang yang memiliki permasalahan sama / sejenis. Konseling kelompok REBT dapat digunakan dengan tujuan untuk mempersingkat waktu dan agar lebih efisien. Pada prinsipnya konseling kelompok

REBT sebenarnya sama dengan konseling individual, hanya saja dilakukan dalam bentuk kelompok.

Konseling kelompok selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana kepercayaan mereka memengaruhi apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lakukan. Dengan demikian, ada juga kekhawatiran untuk mengubah perasaan dan perilaku yang mengalir dari keyakinan yang kaku dan ekstrem. Model ini bertujuan untuk meminimalkan gejala dengan membawa perubahan besar dalam filsafat. Praktisi REBT fleksibel dan kreatif dalam menggunakan metode dan menyesuaikan teknik mereka dengan kebutuhan unik anggota kelompok. Maka untuk mempersingkat waktu dan agar lebih efisien, konseling kelompok dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri individu.

Dari paparan di atas, maka kerangka berpikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah konseling kelompok *rational emotive behaviour* akan dapat meningkatkan penerimaan diri pada siswa SMK SMTI Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research). Stringer (2007:1) menjelaskan bahwa action research merupakan pendekatan sistematis untuk menemukan solusi yang efektif bagi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari individu. Action research hanya terfokus pada situasi spesifik dan hasil penelitiannya tidak bisa digeneralisasikan.

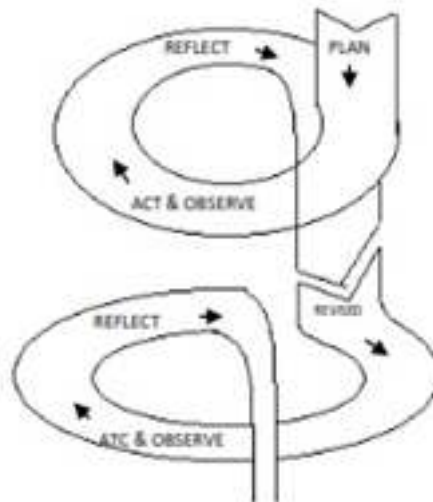
Penelitian tindakan merupakan suatu pendekatan sistematis yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, menemukan solusi dan melakukan perbaikan pada situasi yang spesifik. Penelitian tindakan bersifat siklus, dimana proses pemberian tindakan dilakukan secara terus menerus hingga didapatkan hasil yang efektif. Penelitian tindakan merupakan suatu kegiatan yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.

Penelitian tindakan ini dilakukan secara kolaboratif di mana peneliti bekerjasama dengan Guru BK kelas XI SMK SMTI Yogyakarta. Peneliti dan Guru BK melakukan diskusi terlebih dahulu untuk menentukan permasalahan siswa yang memerlukan tindakan perbaikan, kemudian menentukan rencana tindakan. Penelitian dilakukan secara partisipatif, yaitu peneliti bersama rekan satu angkatan ikut berpartisipasi secara langsung dalam proses penelitian. Melalui

proses tersebut maka dapat ditentukan permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang rendahnya penerimaan diri siswa. Sehingga metode penelitian tindakan dirasa cocok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

2. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan model penelitian dari Kemmis & McTaggart, dimana dalam satu siklus terdapat 4 komponen kegiatan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi (Kusumah, 2010:21). Berikut ini adalah



gambaran desain penelitian tindakan menurut Kemmis & McTaggart.

Gambar 2. Desain Penelitian Tindakan Kemmis & McTaggart

B. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2018 di awal semester genap tahun ajaran 2017/2018.

C. Deskripsi Tempat Penelitian

SMK SMTI Yogyakarta merupakan sekolah kejuruan berbasis teknologi industri yang berada di bawah naungan Kementerian Perindustrian RI. Sekolah ini berlokasi di Jl. Kusumanegara No 3 Yogyakarta dan memiliki 3 jurusan, yaitu Kimia Industri, Kimia Analisis dan Teknik Mekatronika.

Proses pembelajaran di sekolah ini menggunakan sistem blok antara praktek dan teori, dimana setiap jadwal praktikum dan teori diberikan secara bergantian setiap 2 minggu sekali. Setiap harinya, kegiatan belajar mengajar rata-rata selesai pada pukul 16.00 WIB ketika blok teori. Ketika blok praktek, kegiatan belajar mengajar selesai setelah praktikum selesai dilaksanakan sekitar pukul 17.00 WIB hingga selepas waktu Maghrib.

Tingkat kedisiplinan di SMK SMTI Yogyakarta tinggi, mengingat setiap jurusan mengandung bahaya tersendiri sehingga setiap siswa dituntut untuk memiliki kedisiplinan tinggi. SMK SMTI Yogyakarta menerapkan sistem point untuk mengajarkan kedisiplinan pada siswanya. Siswa yang melanggar kedisiplinan akan dikenakan point sesuai dengan tindakan yang telah dilakukan. Batas point maksimal yang diperbolehkan di SMK SMTI adalah 150, jika melebihi 150 maka siswa akan disarankan untuk mengundurkan diri.

Siswa SMK SMTI Yogyakarta berasal dari daerah yang berbeda-beda, tidak hanya dari Yogyakarta namun juga dari provinsi lain dan dari luar pulau. Hal tersebut membuat karakter siswa di SMK SMTI Yogyakarta menjadi sangat beragam. Meskipun demikian, sekolah ini bukanlah sekolah elit. Hal tersebut didukung dengan keadaan latar belakang ekonomi orang tua siswa yang beragam.

Keadaan ekonomi kebawah sampai menengah ke atas dapat ditemukan di sekolah ini. Biaya yang murah dengan fasilitas dan kualitas yang baik menjadi pertimbangan yang sangat penting bagi para orang tua yang menyekolahkan putranya di sekolah ini.

Namun demikian, untuk dapat diterima menjadi siswa SMK SMTI Yogyakarta bukanlah hal yang mudah. Siswa yang ingin mendaftar di sekolah ini haruslah melewati proses seleksi yang ketat, mulai dari tes tertulis, tes fisik hingga wawancara atau psikotes. Hal tersebut dilakukan karena sekolah ini menuntut logika dan pemahaman yang baik dari siswanya, mengingat pelajaran yang diberikan akan berkaitan dengan teknologi di dunia industri termasuk di dalamnya adalah berhubungan langsung dengan bahan kimia yang tidak sedikit resikonya. Hal ini membuat SMK SMTI Yogyakarta menjadi sekolah kejuruan nomor 1 di Kota Yogyakarta.

D. Subyek dan Karakteristiknya

Subyek dipilih dengan menggunakan teknik purposive. Pertimbangan yang digunakan untuk pengambilan subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Subyek dipilih atas rekomendasi dari informan yang pertama yaitu Guru BK SMK SMTI Yogyakarta. Rekomendasi awal yang diberikan oleh Guru BK adalah sejumlah 12 siswa.

Selanjutnya subyek diberikan kuisisioner skala penerimaan diri milik Lany Fitri untuk melihat apakah subyek telah memenuhi syarat-syarat atau tidak. Syarat-syarat yang dimaksud adalah subyek memiliki penerimaan diri rendah

yang dapat diketahui melalui hasil kuisioner yang diberikan. Hasil pengisian kuisioner menunjukkan 5 siswa memiliki penerimaan diri rendah, yang selanjutnya kelima siswa tersebut menjadi subyek dalam penelitian ini. Berikut ini adalah biodata serta gambaran masalah pribadi dari subyek penelitian.

1. Subyek 1

- a. Nama : AS (inisial)
- b. Kelas : X KA C
- c. Usia : 15 tahun
- d. Jenis Kelamin : Perempuan
- e. Agama : Islam
- f. Deskripsi masalah pribadi

AS merupakan siswa kelas X jurusan Kimia Analisis SMK SMTI Yogyakarta. AS merasa memiliki masalah dengan kepercayaan. AS merasa tidak mampu menerima pelajaran di sekolah dengan baik sehingga membuat AS sulit percaya dengan kemampuannya sendiri. Selain itu, AS juga sulit percaya dengan orang lain dan mengalami kesulitan dalam berteman sehingga membuat AS merasa tidak bermakna. AS juga menuliskan bahwa ia terlalu banyak memikirkan pendapat orang lain. Hal tersebut membuat AS merasa tertekan dan lelah menghadapinya. Berdasarkan informasi awal dari Guru BK, AS memiliki kecenderungan self-victimization. AS merasa dirinya menjadi seperti ini karena kesalahan orang tuanya, AS menganggap orang tuanya mendidiknya terlalu keras. AS merasa apa yang menimpanya saat ini adalah karena akibat dari kesalahan orang tuanya.

2. Subyek 2

- a. Nama : DA (inisial)
- b. Kelas : XI KA B
- c. Usia : 16 tahun
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki
- e. Agama : Islam
- f. Deskripsi masalah pribadi

DA merasa minder dengan penampilannya dan malu tampil di depan umum. DA juga merasa benci dengan kelompok-kelompok orang yang berbuat kerusakan dengan mengatasnamakan agama. DA menuliskan bahwa saat ini agama telah dimanfaatkan dalam kepentingan politik. DA merasa sangat benci terhadap orang yang menganggap Tuhan di agamanya itu paling baik dan menjelek-jelekkan agama lain. Mengaitkan agama dengan politik dan sering menyaksikan orang-orang disekitarnya menjelek-jelekkan agama lain membuat DA sering benci dengan agamanya sendiri karena dia merasa agamanya sebenarnya telah dikuasai oleh biyat-biyat agama. DA merasa tidak tahan setiap hari harus menyaksikan peperangan dan perusakan yang dilakukan oleh sekelompok orang tertentu, menurutnya dunia ini seperti tidak adil. Menurut keterangan awal dari Guru BK, DA memiliki rasa benci yang berlebihan terhadap orang-orang seagamanya dan pada agamanya. DA memiliki kecenderungan overgeneralization.

3. Subyek 3

- a. Nama : DP (inisial)
- b. Kelas : XI KA A

- c. Usia : 16 tahun
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki
- e. Agama : Islam
- f. Deskripsi masalah pribadi

DP merasa tidak puas terhadap semua yang telah ia kerjakan, sekeras apapun ia berusaha ia tidak pernah merasakan kepuasan dalam dirinya. DP merasa tidak bisa menjadi seperti orang yang dia inginkan. DP merasa menjadi anak yang tidak baik dan merasa sulit dalam mengambil keputusan. DP selalu dibayang-bayangi oleh rasa takut gagal/menyesal/tidak baik ketika akan mengambil sebuah keputusan. Selain itu, DP merasa dihantui rasa penyesalan yang berasal dari masa lalunya. DP selalu terpikirkan masa lalunya dan membuatnya seketika menjadi emosional saat mengingatnya. Hal tersebut membuat dirinya tidak nyaman. Berdasarkan keterangan awal dari Guru BK, DP sebenarnya tersiksa dengan tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri. Selain itu DP merupakan orang yang perfeksionis sehingga semua yang ia lakukan harus sempurna.

4. Subyek 4

- a. Nama : PA (inisial)
- b. Kelas : XI KI B
- c. Usia : 16 tahun
- d. Jenis Kelamin : Perempuan
- e. Agama : Islam

f. Deskripsi masalah pribadi

PA merasa dijauhi oleh teman-temannya dan menyebabkan dirinya merasa tidak berarti. PA merasa sangat sedih atas kejadian tersebut dan membuatnya merasa minder. PA udah berusaha untuk mengikuti tren yang ada saat ini agar diterima oleh teman-temannya namun tidak membuahkan hasil. PA merasa bahwa dirinya buruk dan tidak berarti. Berdasarkan keterangan awal dari Guru BK, PA memiliki respon yang berlebihan terhadap apa yang menimpa dirinya.

5. Subyek 5

a. Nama (inisial) : SI

b. Kelas : XI KA B

c. Usia : 17 tahun

d. Jenis Kelamin : Laki-Laki

e. Agama : Islam

f. Deskripsi masalah pribadi

SI merasa minder dalam bergaul dan mengalami kesulitan dalam berteman. SI minder dengan penampilannya yang membuatnya merasa tidak pantas menerima pujian. Selain itu, SI merasa malu karena memiliki point banyak sedangkan SI merupakan ketua dari salah satu ekstrakurikuler di SMK SMTI Yogyakarta. Hal tersebut membuatnya sampai merasa stress. SI juga merasa “sendirian” di ekstrakurikulernya walaupun jabatannya sebagai ketua. Berdasarkan keterangan awal dari Guru BK, SI tidak disukai oleh teman-teman di ekstrakurikulernya karena sikapnya yang suka menggampangkan sesuatu dan tidak suka dikritik.

E. Skenario Tindakan

Berikut ini akan dijelaskan skenario pemberian tindakan konseling kelompok rational emotive behaviour untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

1. Peneliti dan anggota kelompok menentukan tempat untuk melakukan konseling kelompok
2. Peneliti dan anggota kelompok menentukan waktu untuk melakukan konseling kelompok
3. Peneliti mengambil skor pre-test.
4. Peneliti memberikan informasi mengenai konseling kelompok rational emotive behaviour dan tujuannya
5. Peneliti melakukan eksplorasi mengenai apa yang dirasakan oleh subyek di pertemuan awal termasuk didalamnya pertanyaan-pertanyaan, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan membantu subyek mengatasinya.
6. Peneliti menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan di antara anggota kelompok.
7. Peneliti bersama anggota kelompok mengidentifikasi tujuan yang akan dicapai para anggota.
8. Peneliti bersama anggota membuat peraturan yang akan dipakai selama kegiatan konseling kelompok dilakukan.
9. Peneliti memotivasi anggota kelompok.
10. Peneliti mengajarkan bagaimana cara menyampaikan pendapat dan mendengarkan dengan baik.
11. Peneliti mengajarkan konsep teori ABC rational emotive behaviour.

12. Anggota kelompok bersama peneliti melakukan diskusi terhadap masing-masing permasalahan anggota.
13. Anggota kelompok bersama peneliti mencari irrational beliefs pada setiap anggota dengan saling mengajukan pertanyaan.
14. Peneliti melakukan konseling kelompok rational emotive behaviour dengan teknik kognitif.
15. Peneliti melakukan restrukturisasi kognitif pada anggota kelompok.
16. Peneliti melakukan psycho educational pada anggota agar anggota lebih paham bagaimana masalah dapat mengganggu dirinya.
17. Peneliti bersama anggota kelompok mendebat irrational beliefs.
18. Peneliti berperan sebagai coaching untuk memecahkan masalah dan menjawab pertanyaan yang diajukan anggota kelompok.
19. Peneliti memberikan tugas rumah pada anggota yang dirasa perlu.
20. Anggota kelompok saling memberi masukan dan berbagi pengalaman sesuai dengan topik permasalahan yang dibahas.
21. Anggota kelompok saling mengganti irrational beliefs yang sebelumnya mereka miliki dengan rational beliefs sehingga penerimaan diri dapat meningkat.
22. Anggota kelompok saling memberikan pesan dan kesan selama konseling kelompok dilakukan.
23. Peneliti mengambil skor setelah pemberian tindakan.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuisioner skala penerimaan diri.

2. Instrumen pengumpulan data

a. Pedoman observasi

Pedoman observasi digunakan sebagai panduan bagi peneliti saat melakukan observasi. Hal yang diobservasi adalah perilaku subyek ketika melakukan konseling kelompok. Berikut ini merupakan pedoman observasi yang digunakan pada saat penelitian.

Tabel 1. Pedoman Observasi

No	Hal-hal yang Diobservasi
1.	Kondisi fisik
2.	Penyesuaian diri sesama anggota kelompok
3.	Keaktifan selama konseling kelompok dilaksanakan
4.	Keberanian mengemukakan pendapat
5.	Keterbukaan selama konseling kelompok
6.	Kemampuan mendengarkan secara aktif
7.	Kepedulian terhadap sesama anggota
8.	Kemampuan menerima kritik dan masukan

b. Skala penerimaan diri

1) Penyusunan Instrumen

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen skala penerimaan diri yang telah disusun oleh Marizka Adi Winarni mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul skripsi “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX di SMP

Negeri 1 Tempel, Tahun Ajaran 2016/2017” pada tahun 2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan komponen-komponen penerimaan diri. Instrumen skala penerimaan diri menggunakan skala sikap berupa rating scale yang terdiri atas : Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Pilihan Ragu-Ragu atau pilihan Netral tidak digunakan untuk menghindari sikap netral siswa sehingga siswa didorong untuk berani memberikan jawaban dan menunjukkan sikap yang jelas terhadap pernyataan yang diberikan.

Penyusunan instrumen menggunakan construct validity, yang mana uji validitasnya dilakukan oleh pendapat para ahli. Pada prosesnya, setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu maka kemudian dikonsultasikan pada ahli. Dalam kisi-kisi instrumen terdapat variabel yang diteliti, indikator, deskriptor dan nomor butir pernyataan (item).

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen skala penerimaan diri

Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
		(+) Favorable	(-) Unfavorable	
Merasa sederajat dengan orang lain	Merasa sama dengan orang lain	1		1
	Menganggap dirinya berharga	2		1
	Selalu merasa tidak kurang dari orang lain		3	1
	Selalu merasa tidak lebih dari orang		4	1
	Menganggap diri berbeda dari orang lain		5	1
Percaya pada kemampuan diri	Yakin pada kemampuan yang dimiliki	6		1
	Menghargai setiap apa yang dimiliki		7	1

	Bangga terhadap apa yang sudah dimiliki sekarang	8		1
	Tidak ragu dengan kemampuan diri sendiri		9	1
	Mengembangkan diri secara optimal	10		1
	Mampu menyelesaikan setiap permasalahan		11	1
Bertanggung jawab atas perbuatan	Menerima konsekuensi atas kesalahan	12		1
	Perkataan dan perbuatan selalu beriringan	13		1
	Konsisten dalam ucapan		14	1
	Setiap masalah pasti ada jalan keluar	15		1
Berorientasi keluar diri	Memahami orang lain		16	1
	Menghargai kemampuan orang lain	17		1
	Menerima masukan secara objektif	18		1
	Menerima pujian tanpa rasa malu		19	1
	Merasa pantas bergaul dengan teman		20	1
Memiliki pendirian teguh	Selalu berpegang pada prinsip	21		1
	Selalu berpegang pada nilai dan norma	22		1
Menyadari keterbatasan diri	Menyadari kekurangan diri	23		1
	Menerima keadaan diri apa adanya	24		1
Menerima sifat kemanusiaan	Menerima bantuan orang lain		25	1
Jumlah		14	11	25

2) Pedoman Skoring

Butir pernyataan pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1, 2, 3 dan 4. Apabila pada item positif maka urutan skor dari jawaban sangat tidak sesuai (STS) sampai pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) dimulai dari skor 1. Sedangkan apabila itemnya negatif maka menjawab sangat sesuai urutan skor dari jawaban sangat tidak sesuai (STS) sampai pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) dimulai dari skor 4. Semakin tinggi skor siswa maka semakin tinggi tingkat penerimaan diri

siswa begitu pula sebaliknya. Untuk lebih jelasnya ketentuan pemberian skor dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Kurang Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

a) Uji validitas

Instrumen skala penerimaan diri yang disusun oleh Marizka Adi Winarni ini diuji validitasnya menggunakan validitas logis. Validitas logis dilakukan oleh expert judgement, bukan oleh penyusun melainkan oleh dosen ahli. Expert judgement yang dimaksud adalah Bapak Dr. Suwarjo, M.Si selaku dosen pembimbing penyusun. Expert judgement selanjutnya melakukan penilaian, menganalisis dan memberikan saran perbaikan pada butir-butir pernyataan yang dirasa kurang tepat.

b) Uji Reliabilitas

Marizka Adi Winarni melakukan uji reliabilitas menggunakan formula koefisiensi Alpha Cronbach yang diolah dengan menggunakan bantuan SPSS for Window 17.0 Version. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan formula Alpha Cronbach telah didapatkan hasil koefisiensi reliabilitas sebesar 0,889. Dari hasil perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa skala penerimaan diri layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Perhitungan reliabilitas skala penerimaan diri tersebut dapat dilihat pada lampiran.

G. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Penelitian ini dapat dikatakan berhasil apabila 75% subyek memiliki penerimaan diri dengan kategori tinggi.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dimaksudkan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan. Data penelitian diperoleh dalam bentuk angka yang berupa skor pre-test dan post-test. Data tersebut kemudian diolah menggunakan teknik analisis data kuantitatif agar dapat memberikan gambaran nyata dari variabel yang diteliti.

Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data subyek sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk melakukan generalisasi. Analisis statistik deskriptif dilakukan melalui perbandingan data penerimaan diri siswa sebelum dilaksanakannya tindakan dan setelah dilaksanakannya tindakan konseling kelompok rational emotive behaviour. Penyajian datanya akan berbentuk tabel, grafik dan melalui penentuan kategorisasi.

Merujuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (2013:149) mengenai penentuan kategorisasi, maka akan dijelaskan langkah-langkahnya sebagai berikut.

a. Menentukan skor tertinggi dan skor terendah

Skor tertinggi = 4 x (banyak item)

$$= 4 \times 25$$

$$= 100$$

Skor terendah = 1 x (banyak item)

$$= 1 \times 25$$

$$= 25$$

b. Menghitung Mean ideal (M)

$$M = 1/2 (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$= 1/2 (100 + 25)$$

$$= 1/2 (125)$$

$$= 62.5$$

c. Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$SD = 1/6 (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$= 1/6 (100 - 25)$$

$$= 1/6 (75)$$

$$= 12.5$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka dapat ditetapkan bahwa batas antar kategori adalah sebagai berikut.

$$\text{Batas kategori atas} = (M + 1SD)$$

$$= (62.5 + 12.5)$$

$$= 75$$

$$\text{Batas kategori bawah} = (M - 1SD)$$

$$= (62.5 - 12.5)$$

$$= 50$$

Maka, kategori untuk tingkat penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Kategori Tingkat Penerimaan Diri

Batas (interval)	Kategori
Skor < 50	Tingkat penerimaan diri rendah
$50 \leq \text{Skor} \leq 75$	Tingkat penerimaan diri sedang
Skor > 75	Tingkat penerimaan diri tinggi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut ini akan dideskripsikan mengenai perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan konseling kelompok REB (*formation stage, initial stage, transition stage, working stage, final stage*), pengamatan dan refleksi dalam satu siklus.

1. Perencanaan tindakan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menyiapkan rencana tindakan yang berupa pembuatan rancangan tindakan konseling kelompok, menyiapkan instrumen penelitian berupa skala penerimaan diri milik Marizka Adi Winarni, menyiapkan *block note* bagi para anggota kelompok sebagai media untuk menulis, menyiapkan alat dokumentasi dan alat tulis lain yang dapat digunakan sebagai media menulis maupun pengumpul data selama pelaksanaan tindakan.

2. Pelaksanaan konseling kelompok REB

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan di luar lingkungan sekolah. Hal ini bertujuan agar anggota kelompok tidak merasa jenuh dan menghadirkan suasana yang berbeda dari suasana di sekolah. Pertemuan dilakukan sebanyak 6x, dengan durasi pertemuan 90 menit tergantung dari permasalahan yang sedang dibahas. Pertemuan dilakukan selepas sekolah yaitu kurang lebih dimulai pukul 18.30 WIB dan di hari libur dengan menyesuaikan waktu anggota kelompok.

Pada pelaksanaannya, konseling kelompok REB dilakukan dengan metode kognitif. Cara yang dilakukan adalah dengan restrukturisasi kognitif, *psycho educational*, mengajarkan teori ABC dan mendebat keyakinan irasional. Anggota kelompok diberikan kebebasan untuk mengutarakan pendapat dan peneliti berperan sebagai pemimpin kelompok sekaligus fasilitator.

Permasalahan anggota kelompok dibahas secara bergantian, anggota kelompok secara sukarela mengajukan diri untuk dibahas permasalahannya tanpa adanya paksaan dari peneliti. Melakukan *review* dan menanyakan perasaan konseli selalu dilakukan di awal pertemuan. Kesimpulan dan tanggapan terhadap setiap pertemuan dikemukakan oleh anggota kelompok dan peneliti di setiap akhir pertemuan. Berikut ini akan dipaparkan mengenai pelaksanaan tindakan sesuai *stage* yang dilalui.

a. *Formatting stage* (sebelum tindakan)

Beberapa tahapan yang ada pada *stage* ini adalah *assessment*, *recruiting*, *selecting*, *giving early information* dan *creating group counselling*. Pada tahap *assessment*, peneliti melakukan wawancara dengan Guru BK SMK SMTI Yogyakarta untuk mendapatkan rekomendasi siswa yang terduga memiliki penerimaan diri rendah. Rekomendasi awal dari Guru BK SMK SMTI Yogyakarta adalah sebanyak 12 siswa.

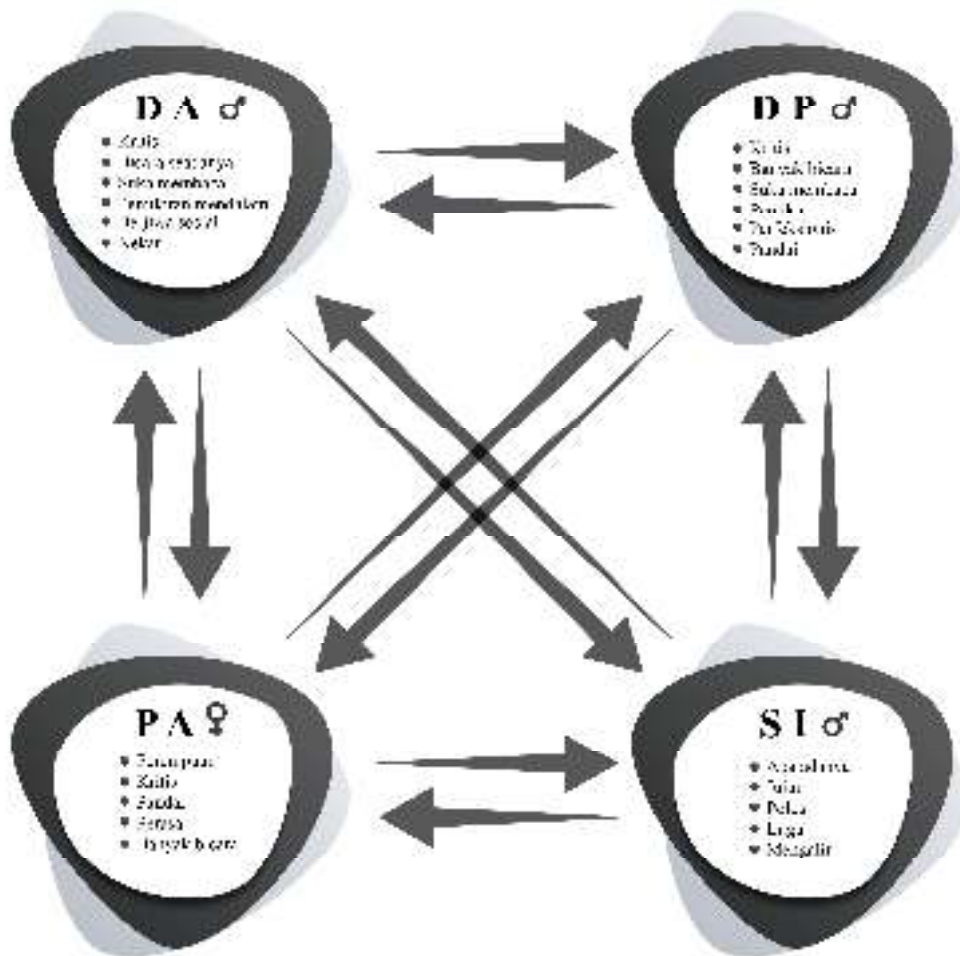
Tahap *recruiting* dilakukan dengan cara mengumpulkan kedua belas siswa tersebut dan mengumumkan kepada mereka bahwa akan diadakan kegiatan konseling kelompok REB. Selanjutnya, kedua belas siswa tersebut ditanyakan apakah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini atau tidak. Setelah kedua belas

siswa tersebut telah menyatakan bersedia, maka tahapan selanjutnya adalah *selecting*.

Tahap *selecting* dilakukan dengan melakukan *assessment*. *Assessment* ini dilakukan untuk melihat siapa saja dari kedua belas siswa tersebut yang benar-benar memiliki penerimaan diri rendah, dan bertujuan agar kuota konseling kelompok yang standarnya berjumlah 4-10 orang dapat terpenuhi dengan tepat.

Tahap *selecting* dilakukan dengan menggunakan kuisisioner penerimaan diri milik Lany Fitri mahasiswa pasca sarjana Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2014. Hasil dari pengisian kuisisioner menunjukkan 5 siswa memiliki penerimaan diri rendah. Kelima siswa tersebut selanjutnya terpilih menjadi subyek dalam penelitian ini (*creating group counselling*).

Sebelum pemberian tindakan konseling kelompok dilaksanakan, peneliti lebih dulu mengadakan pertemuan dengan para anggota kelompok (subyek). Kegiatan dalam pertemuan ini berupa pemberian informasi awal tentang apa itu konseling kelompok kepada para anggota (*giving early information*), penentuan tempat dan waktu untuk melakukan konseling kelompok, tanya jawab terkait dengan konseling kelompok yang akan dilakukan, pembagian surat izin kepada orang tua dan membangun *rapport*. *Stage* selanjutnya akan dijelaskan di setiap pertemuan.



Gambar 3. Gambaran karakter dan interaksi antar subyek

b. Pertemuan 1 (*initial stage*)

Tanggal : 3 Januari 2018

Tempat : Café Aroem Manis

Durasi : 90 menit (18.30 – 20.00 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Kegiatan yang dilakukan di pertemuan pertama adalah memberikan informasi lanjutan mengenai konseling kelompok kepada para anggota, melanjutkan membangun *rapport*, membangun rasa butuh, membuka diri, pengambilan skor *pre-test*, membangun kepercayaan, mengajarkan konsep

teori ABC *rational emotive behaviour* dan melakukan simulasi proses konseling kelompok.

Membangun *rapport* dilakukan dengan berbincang-bincang ringan dengan anggota kelompok. Topik perbincangan menyangkut tentang kesukaan, hobi dan membahas isu-isu terkini yang sedang menjadi pembicaraan di masyarakat. Membangun rasa butuh dilakukan dengan cara mengemukakan hambatan-hambatan yang dialami oleh para anggota dan meyakinkan bahwa hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi dengan konseling kelompok REB.

Rasa percaya dibangun dengan memanfaatkan rasa butuh dari para anggota. Peneliti mengkondisikan bahwa kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu satu sama lain dan tujuan dari setiap anggota adalah sama yaitu mengatasi permasalahan, sehingga para anggota memiliki hak dan kewajiban yang sama yaitu membantu satu sama lain dan percaya satu sama lain. Konseling tidak akan berjalan jika tidak ada rasa saling percaya, dan rasa percaya bisa dijaga dengan bersama-sama berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan.

Rasa saling percaya kemudian dibuktikan dengan bagaimana sikap para anggota dalam membuka diri, membuka diri dilakukan dengan cara pengungkapan masalah yang sedang mereka hadapi saat ini. Pengambilan data *pre-test* dilakukan setelah para anggota saling membuka diri, karena dalam kondisi ini para anggota terfokus pada masalah yang dihadapinya

sehingga apa yang dirasakan dapat tertuang dengan baik pada lembar *pre-test*.

Konsep teori ABC dijelaskan dengan menggunakan contoh permasalahan. Para anggota diberikan contoh suatu masalah dan diberikan waktu untuk menganalisis penyebabnya, selanjutnya hasil analisis didiskusikan bersama dengan memasukkan konsep teori ABC di dalamnya. Contoh masalah yang ke dua diberikan lagi untuk melihat bagaimana pemahaman para anggota tentang konsep teori ABC. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap tanggapan dan komentar yang telah diberikan.

2) Pengamatan

a) AS

AS merupakan satu-satunya anggota kelompok yang duduk di kelas X, AS memiliki perawakan yang tinggi dengan badan yang berisi. AS memiliki pembawaan yang ceria, tidak ragu mengungkapkan pendapat, *blak-blakan*, memiliki mimik wajah yang *jutek* dan memiliki suara yang lantang. Selama kegiatan berlangsung, AS tampak kooperatif dan menunjukkan sikap peduli dengan anggota kelompok yang lain. AS berperilaku aktif mendengarkan dan tidak segan untuk bertanya maupun mengemukakan pendapat.

Pada saat AS mengungkapkan masalah yang sedang dihadapinya saat ini, didapatkan keterangan bahwa AS merasa tidak pernah punya teman selama 9 tahun. AS mengatakan bahwa mungkin dirinya dinilai terlalu keras dan frontal oleh teman-temannya sehingga ia tidak memiliki teman. AS menceritakan pengalaman buruknya tentang hubungan pertemanannya terdahulu. AS

mengatakan bahwa ia pernah terpuruk dengan kondisi tersebut namun sekarang sudah tidak terlalu ia ambil pusing.

AS mengatakan bahwa mungkin dirinya dianggap tidak pantas berteman dengan teman-temannya sampai saat ini. Selain itu AS mengatakan bahwa ia tidak percaya dengan kemampuan yang ia miliki, ia merasa kurang pandai sekolah di SMK SMTI Yogyakarta karena ia sering menjadi satu-satunya perempuan yang ikut *remedial*. Ketika DP membahas masalahnya, AS memberikan tanggapan yang berupa nasehat.

b) DA

DA memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi, berkaca mata dan berkulit putih. DA memiliki pembawaan yang kalem, tenang dan berbicara secukupnya. DA menunjukkan perilaku aktif mendengarkan, menanggapi sesuai dengan persepsinya dan analitis, serta memiliki sudut pandang yang berbeda dari anggota kelompok yang lain. DA selalu membawa buku karena ia suka membaca. DA tertarik dengan buku yang menuliskan tentang kisah-kisah tokoh dunia.

Dari pengungkapan masalah yang sedang dihadapi, didapatkan keterangan bahwa DA memiliki pandangan bahwa manusia seharusnya tidak berbuat kerusakan dan tidak menjelek-jelekkkan satu sama lain. DA menilai bahwa saat ini manusia telah dibodohi oleh orang-orang yang berkepentingan lain dengan memanfaatkan agama. DA merasa sangat benci dengan peperangan, namun ia juga menjadi benci dengan agamanya sendiri karena menurut dia seharusnya agama yang baik tidak mengajarkan menjelek-jelekkkan agama lain. DA tampak sangat kebingungan dengan apa yang ia rasakan.

Selain itu, DA merasa ada kesamaan dengan AS karena DA juga merasa tidak percaya dengan kemampuannya. Ketika DP mengungkapkan masalahnya, DA menjadi satu-satunya anggota yang tidak memberikan nasehat. DA lebih kepada mengutarakan pandangan beserta analisisnya dan memberikan analogi terhadap permasalahan yang sedang dibahas.

c) DP

DP memiliki perawakan yang tinggi dan berpenampilan paling rapi di antara yang lain. DP memiliki pembawaan yang ceria, supel, ekspresif dan tidak segan bertanya maupun mengungkapkan pendapat. DP berperilaku aktif mendengarkan, mampu mengungkapkan pendapat dengan baik dan analitis. Namun terkadang perkataan DP agak sulit dimengerti oleh anggota kelompok yang lain. Sama halnya dengan DA, DP suka membawa buku ketika kegiatan berlangsung. DP suka membaca dan tertarik dengan bacaan yang inspiratif.

Di pertemuan pertama ini DP mengajukan diri agar permasalahannya dibahas terlebih dahulu. Selama simulasi dilakukan, didapatkan keterangan bahwa alasan ketidakpuasannya selama ini adalah karena ia tidak memiliki tolak ukur sebuah kepuasan. DP mengatakan bahwa tolak ukur sebuah kepuasan itu sulit. Menurut DP, ketika seseorang itu berhasil mencapai sesuatu, pasti dibelakangnya akan muncul masalah-masalah lebih berat lainnya yang diakibatkan oleh keberhasilan tersebut.

DP mengatakan bahwa semakin ia berhasil maka tekanan yang ia alami menjadi semakin besar, karena menurutnya tuntutan terhadap dirinya menjadi semakin bertambah. Di sisi lain, DP ingin sekali merasakan sebuah kepuasan. DP

merasa tersiksa dengan perasaan yang ia alami saat ini. Terlihat bahwa DP dalam keadaan bingung tentang apa yang seharusnya ia lakukan dan ia pikirkan.

Selain masalah tersebut, DP menceritakan pula tentang masa lalunya. DP mengatakan bahwa ia masih merasa menyesal dengan masa lalu yang telah ia alami, ia merasa sangat bersalah. Di masa SMP, DP mendapatkan tugas dari wali kelasnya untuk membantu belajar salah satu temannya yang merupakan sahabatnya. Wali kelas berpesan kepada DP agar membantu belajar temannya supaya tidak di DO waktu itu. Namun semuanya tidak sesuai harapan, temannya tetap saja di DO dan hal tersebut membuatnya kehilangan seorang sahabatnya di masa SMP. DP merasa telah bekerja keras agar dapat mempertahankan sahabatnya tersebut namun semuanya sia-sia, ia menganggap semua itu terjadi karena salahnya. DP merasa sangat menyesal, seharusnya ia bisa melakukannya dengan lebih baik. DP merasa sangat kehilangan sahabatnya waktu itu.

d) PA

PA berhalangan hadir pada pertemuan pertama karena sakit.

e) SI

SI berperawakan tinggi besar dengan kulit agak gelap. SI memiliki pembawaan yang apa adanya, SI mengutarakan apa yang ia rasa dan apa yang ia pikirkan. Namun, SI sering kali memilih giliran terakhir untuk menyampaikan pendapat atau tanggapan. SI mengaku bahwa ia merasa takut salah ketika menyampaikan pendapat, SI harus melihat temannya menyampaikan pendapat terlebih dahulu. SI merupakan anggota kelompok yang paling *on-time*.

Dari pengungkapan masalah yang sedang dihadapi, didapatkan keterangan bahwa SI merasa dibenci oleh teman-teman satu organisasinya. SI merasa tidak punya teman selama di organisasi, padahal statusnya di organisasi adalah sebagai ketua. SI mengaku bingung harus bersikap seperti apa dan dia memilih untuk mendiamkan saja. SI merasa ada yang salah dengan dirinya namun dia bingung kesalahannya apa sehingga membuat teman-temannya menjadi bersikap demikian.

Ketika DP membahas masalahnya, tanggapan yang diberikan SI adalah berupa saran. Dalam menyampaikan tanggapannya, SI terlihat paling ragu-ragu diantara anggota kelompok yang lain. Tampak bahwa di pertemuan pertama ini SI belum begitu percaya dengan teman-teman yang lain.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan di pertemuan pertama, rasa butuh dapat dikatakan telah berhasil tercipta. Hal tersebut didukung dengan sikap anggota kelompok yang tidak segan mengajukan diri ketika simulasi konseling kelompok akan dilakukan. Keterbukaan antar anggota kelompok juga sudah dapat dilihat dari cara mereka mengemukakan hambatan dan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Dari sikap terbuka yang ditunjukkan oleh para anggota kelompok, dapat terlihat pula bahwa rasa percaya telah tumbuh diantara mereka. Rasa peduli satu sama lain terlihat ketika mereka saling bergantian memberikan tanggapan dan sikap perhatian penuh yang mereka berikan.

Namun masih ada beberapa hal yang perlu dikoreksi. Yang pertama yaitu tentang pemahaman konsep teori ABC, para anggota kelompok masih terlihat belum begitu paham dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Yang kedua

adalah mengenai tanggapan yang diberikan anggota kelompok masih berupa nasehat. Hal tersebut membuat konseling kelompok terkesan sebagai pemberian nasehat secara masal.

Dari paparan di atas, maka di pertemuan selanjutnya peneliti akan mengulang penjelasan tentang konsep teori ABC kepada para anggota agar para anggota dapat lebih mengerti. Selanjutnya peneliti akan memberikan pengertian tentang *basic interpersonal skill* yang harus dimiliki kepada para anggota di pertemuan selanjutnya. Peneliti akan lebih tegas dan memperdalam *basic skill* sebagai *leader* terutama *cutting-off*. Selanjutnya, hasil *pre-test* penerimaan diri dapat dilihat di Tabel.5 di hasil penelitian.

c. Pertemuan 2 (*initial – transition stage*)

Tanggal : 9 Januari 2018

Tempat : Marko Milk

Durasi : 2 jam 40 menit (18.00 – 20.40 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilakukan adalah belajar *basic interpersonal skill*, membuat peraturan, menentukan tujuan, mengulangi penjelasan konsep teori ABC, memfasilitasi para anggota untuk mengungkapkan apa yang dirasakan (ketakutan, ketidakpercayaan, kekhawatian, harapan) dan membantu mengatasinya. Pertemuan ini juga mengulang kegiatan pengungkapan masalah dan harapan karena subyek P di pertemuan sebelumnya berhalangan hadir.

Mempelajari *basic interpersonal skill* dilakukan dengan memberikan pengarahan kepada para anggota tentang bagaimana mempraktekannya. Peraturan yang disepakati dalam pertemuan ini adalah tidak boleh menggunakan HP ketika konseling sedang berjalan dan datang tepat waktu. Tujuan masing-masing anggota dituliskan di selembar kertas dan disimpan oleh peneliti untuk dibacakan nantinya ketika mendapat giliran. Penjelasan kembali konsep teori ABC dilakukan dengan menggunakan contoh permasalahan seperti di pertemuan pertama. Memfasilitasi anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya dilakukan

2) Pengamatan

a) AS

AS mulai menguasai *basic interpersonal skill* dan dapat mempraktekannya dengan baik. AS berperilaku aktif mendengarkan, penuh perhatian dan tidak segan mengungkapkan pendapat/tanggapan. Pada saat mengungkapkan masalah, tanggapan yang diberikan AS tidak berupa nasehat namun berupa pertanyaan yang menunjukkan bahwa AS ingin mengetahui permasalahan secara lebih mendalam terlebih dahulu sebelum mengemukakan pendapatnya.

b) DA

DA mulai menguasai *basic interpersonal skill* dan dapat mempraktekannya dengan baik. DA berperilaku aktif mendengarkan, penuh perhatian dan tidak segan mengungkapkan pendapat atau mengungkapkan pertanyaan. Seperti di pertemuan pertama, DA mengungkapkan pendapatnya secara analitis dan dari sudut pandang yang berbeda dari para anggota yang lain.

c) DP

DP mulai menguasai *basic interpersonal skill* dan dapat mempraktekkannya dengan baik. DP berperilaku aktif mendengarkan, penuh perhatian dan tidak segan mengemukakan pendapatnya. Pada saat mengungkapkan masalah, DP lebih sering mengemukakan pendapatnya dengan analogi. Rasa keingintahuan dan peduli dari DP meningkat di pertemuan ini. DP merupakan anggota kelompok yang banyak bertanya mengenai konsep teori ABC.

d) PA

Pertemuan ini menjadi pertemuan pertama bagi PA karena di pertemuan sebelumnya PA sakit. PA mendapat giliran pertama ketika kegiatan mengungkapkan permasalahan, dan PA mengatakannya secara terbuka. PA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. Ketika penjelasan tentang konsep teori ABC dilakukan, PA mengajukan banyak pertanyaan. PA dapat memahami *basic interpersonal skill* yang digunakan selama konseling kelompok dan mulai mempraktekkannya di pertemuan ini.

e) SI

SI berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. SI dapat mempraktekkan *basic interpersonal skill* dengan baik. SI mengungkapkan pendapat sesuai dengan persepsinya dan seperti di pertemuan sebelumnya, SI selalu memilih menjadi yang terakhir untuk mengungkapkan pendapat.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, tampak bahwa keingintahuan dan rasa peduli antar anggota kelompok sudah tumbuh. *Basic*

interpersonal skill telah berhasil diterapkan dengan baik oleh anggota kelompok. Anggota kelompok terlihat senang ketika mendapatkan pelajaran baru mengenai *basic interpersonal skill*, terutama tentang bagaimana berempati. Ketika mengungkapkan masalah, terlihat bahwa para anggota kelompok saling mengungkapkan pendapat dan tidak ragu dalam mengemukakan pertanyaan. Dinamika kelompok sudah mulai terbentuk dan rasa percaya semakin tumbuh.

Yang perlu menjadi perhatian adalah sikap SI yang kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Peneliti akan mengamati lebih mendalam di pertemuan selanjutnya dan akan mencari solusi atas sikap SI yang demikian. Ada beberapa kemungkinan yang dapat menjadi penyebab sikap SI tersebut, diantaranya adalah rasa tidak nyaman, rasa takut salah, tidak percaya diri atau kurang percaya dengan anggota kelompok yang lain.

d. Pertemuan 3 (*working stage*)

Tanggal : 10 Januari 2018

Tempat : Marko Milk

Durasi : 2 jam (18.30 – 20.30 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah membahas satu persatu permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Pada saat penentuan siapa yang akan dibahas, PA mengajukan dirinya untuk mendapatkan giliran pertama. Pembacaan tujuan dilakukan setelah PA mengajukan diri. Selanjutnya permasalahan PA didiskusikan bersama, anggota kelompok dan peneliti saling

bertukar pendapat dan mengajukan pertanyaan. *Basic interpersonal skill* diterapkan pada pertemuan ini.

2) Pengamatan

a) AS

AS berhenti mengikuti sesi karena tidak mendapat izin dari orang tua AS.

b) DA

DA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian dengan kemampuan analisisnya. DA dapat mengingat apa yang dilakukan di pertemuan sebelumnya dan menyampaikan *review* dengan baik. DA dapat mengajukan pertanyaan yang mendalam dengan analisisnya. DA tidak segan mengajukan pertanyaan dan tanggapannya. DA menerapkan *basic interpersonal skill* dengan baik.

Ketika diskusi dilakukan, DA menyampaikan tanggapannya dengan analogi. Sempat terjadi perdebatan sedikit ketika DA menyampaikan pendapatnya mengenai PA, namun perdebatan itu dapat teratasi dengan baik. DA menyampaikan pendapat berdasarkan pengalamannya dan melihat dari sisi baiknya. DA tidak segan bercerita tentang pengalamannya untuk membantu PA. DA menceritakan tentang seorang tokoh yang bernama Soe Hoek Gie yang memiliki pengalaman sama dengan PA. DA dapat menyampaikan rasa empatinya dengan baik dan DA menunjukkan sikap peduli dengan PA.

c) DP

DP sakit tenggorokan pada saat pertemuan ini, sehingga DP hanya menjadi pendengar. DP mengungkapkan pendapatnya dengan cara menuliskannya di

selembar kertas di akhir sesi. Selama pertemuan berlangsung, DP tetap memberikan perhatiannya secara penuh meskipun ia tidak bisa berbicara. Ketika ditanya oleh peneliti mengapa DP tidak istirahat saja, DP menjawab ingin mengikuti sesi secara lengkap dan tidak ingin ketinggalan.

Isi tanggapan DP adalah berupa perumpamaan dan analisis pribadinya mengenai permasalahan yang sedang menimpa PA. DP menunjukkan bahwa walaupun ia sedang sakit ia masih bisa membantu temannya yang lain. DP menunjukkan sikap pedulinya kepada PA.

d) PA

PA menyampaikan permasalahannya secara terbuka dan tidak ragu menjawab jika ditanya oleh anggota kelompok yang lain. PA merasa dijauhi oleh teman perempuan di kelasnya, hal tersebut mengakibatkan PA tidak mendapatkan kelompok PKL. PA merasa sendiri dan merasa tidak beraya tanpa teman-temannya. PA merasa bahwa ada pihak yang menghasut sehingga teman perempuan sekelasnya menjauhinya.

Selain itu, PA mengatakan bahwa ia merasa hidupnya penuh paksaan. PA ingin masuk di sekolah favoritnya namun orang tuanya menyuruh PA sekolah di SMK SMTI Yogyakarta, jika tidak ayahnya mengancam tidak akan menyekolahkanya. Itu semua membuat PA merasa terpaksa dan tidak nyaman, PA masih merasa menyesal tidak bisa masuk di sekolah yang ia inginkan. PA juga tidak diperbolehkan melanjutkan kuliah jika tidak bisa diterima di STAN, PA merasa orang tuanya menuntutnya terlalu banyak dan tidak pernah memperhatikan keinginan anaknya.

Masalah selanjutnya yang dialami oleh PA adalah ia memiliki konflik dengan salah satu gurunya. PA merasa sering disindir oleh gurunya mengenai sikapnya. PA merasa bahwa gurunya tidak suka dengan PA karena PA dianggap sok pintar. PA juga mendengar sendiri dari teman-temannya bahwa guru tersebut membicarakan PA dibelakangnya. Hal itu membuat PA merasa menjadi orang yang buruk karena merasa dibenci oleh Sang Guru.

PA semakin merasa tidak nyaman bersekolah di SMK SMTI karena ia merasa dijauhi oleh teman-temannya dan gurunya, seolah-olah tidak ada yang membuat ia betah bersekolah di SMK SMTI. Semakin menambah penyesalannya telah masuk di sekolah ini.

Pada saat mengutarakan masalahnya PA mengatakan bahwa hanya disini ia bisa terbuka dengan segala masalah yang sedang menyimpannya, karena menurutnya ini menjadi tempat dan saat yang tepat untuk mengutarakan masalahnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa PA nyaman, terbuka dan memang membutuhkan bantuan. PA juga bersikap terbuka dengan masukan dan pendapat yang diberikan oleh anggota kelompok yang lain. PA berharap dapat menemukan solusi atas permasalahan dirinya.

e) SI

Di pertemuan ketiga ini, SI menunjukkan sikap yang lebih terbuka dan tidak segan mengungkapkan pendapat maupun mengajukan pertanyaan. SI merupakan anggota kelompok yang banyak bertanya ketika PA sedang mengutarakan masalahnya. SI menunjukkan sikap peduli dan lebih aktif dari pertemuan sebelumnya.

Ketika menyampaikan pendapat, SI dapat menyampaikan pendapatnya dengan baik, sesuai dengan analisis pribadinya. SI menyampaikan pendapatnya sesuai dengan keadaan dirinya yang memiliki pembawaan *cuek*, jujur, berkepribadian mengalir dan menerima apa saja yang terjadi padanya, tidak terlalu pemikir serta menganggap semuanya adalah yang terbaik yang diberikan Tuhan. SI juga menceritakan pengalaman pribadinya yang sama dengan PA dan memberitahu bagaimana sampai akhirnya ia dapat keluar dari masalah tersebut.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, tampak bahwa dinamika yang tercipta antar anggota kelompok sangat mempengaruhi satu sama lain. Rasa peduli dari masing-masing anggota sangat terlihat di pertemuan ini, hal ini menunjukkan bahwa kohesivitas kelompok telah tercipta dengan baik. Kemauan dan kesukarelaan untuk saling berbagi cerita dan menerima pendapat telah muncul dari masing-masing anggota.

Namun ada satu hal yang terjadi di pertemuan ini, yaitu subyek AS terpaksa berhenti mengikuti sesi dikarenakan tidak mendapat izin dari orang tuanya. Hal tersebut terjadi karena adanya kesalahan dari peneliti yaitu, pada pertemuan sebelumnya waktu konseling melebihi jam yang dijadwalkan. Seharusnya konseling selesai pukul 20.00 WIB, namun karena pada saat itu para anggota kelompok terlena dengan topik yang sedang dibahas maka konseling baru selesai pukul 20.30 WIB. Hal itu membuat orang tua AS pada saat itu juga berhenti memberikan izin pada AS untuk mengikuti konseling kelompok.

Hal yang perlu dijadikan koreksi adalah mengenai waktu, peneliti akan lebih tegas kepada anggota kelompok untuk mengingatkan dan atau menghentikan konseling ketika waktu hampir atau telah menunjukkan pukul 20.00 WIB. Hal lain yang menjadi perhatian pada pertemuan ini adalah mengenai DP yang sedang sakit namun memilih untuk tetap menghadiri pertemuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa DP sangat membutuhkan kegiatan ini dan DP sangat tertarik dengan konseling kelompok REB. Peneliti merasa terharu ketika mendengar alasan DP untuk tetap hadir di pertemuan ini.

Pada proses pembahasan masalah PA, awalnya PA sempat mengajukan pernyataan jika menjadi orang baik tidak punya teman apa tidak lebih baik menjadi orang jahat sekalian dengan memiliki banyak muka agar disukai oleh banyak orang. Anggota lain saling memberikan pertanyaan dan tanggapannya namun PA selalu memiliki jawaban dan sanggahan atas pertanyaan dan tanggapan yang diberikan anggota kelompok yang lain.

Hingga sampai pada saat DA memberikan pertanyaan kepada PA tentang bagaimana Ir. Soekarno dulu yang dimusuhi oleh banyak orang hingga keluar masuk penjara. DA kemudian melanjutkan penjelasannya dengan menceritakan tokoh bernama Soe Hoek Gie yang ia baca beberapa waktu lalu. DA menceritakan kepada PA bahwa kehidupan Soe Hoek Gie hampir sama dengan PA yang hanya memiliki sedikit teman karena sikapnya yang frontal dan pengkritik.

Dari penjelasan tersebut PA menyanggahnya dengan menganggap tetap lebih enak jika temannya banyak. Lalu DA mengajukan pertanyaan, “kamu mau temanmu banyak tapi jahat semua atau sedikit tapi baik? Kamu milih masuk

neraka bareng teman-temanmu yang jahat atau masuk surga sendirian? Teman itu tidak dibawa mati”. Seketika pertanyaan itu membuat PA terdiam dan teman-teman yang lain seolah mendukung DA dengan memberikan tanggapannya masing-masing. Kemudian DA menyarankan agar PA menyibukkan diri dengan membaca buku ketika merasa sendirian.

Pada saat membahas guru yang tidak suka dengan PA, anggota yang lain sempat terbawa emosi karena sikap guru tersebut dirasa tidak pantas. Karena diskusi dirasa sudah tidak fokus pada pemecahannya, kemudian peneliti memberikan pertanyaan “apa yang membuat bahwa guru itu tidak pantas jika membenci murid?” dan anggota yang lain saling memberikan jawabannya. Jawaban yang diberikan sama yaitu karena perbuatan itu tidak profesional sebagai guru. Kemudian peneliti mengajukan pertanyaan kembali “kalau begitu bagaimana jika kita pandang Pak X (nama guru yang disamarkan) tidak dari profesinya tetapi dari sisi sebagai seorang manusia? Apakah masih tidak pantas?”. Hingga pada akhirnya mencapai sebuah keputusan bahwa seorang guru pun sama seperti manusia biasa, bisa membenci dan menyukai orang lain maka yang menjadi salah bukanlah rasa bencinya namun perbuatannya. Terlebih Pak X adalah seorang manusia biasa yang memiliki sisi baik dan buruk.

Sampai pada akhirnya PA mengatakan bahwa ia merasa dapat berfikir lebih luas, menganggap semua orang yang menyakitinya termasuk gurunya adalah seorang manusia yang memiliki hak untuk memberikan penilaian baik maupun buruk. PA sadar bahwa sebenarnya permasalahan yang sedang dihadapinya adalah bukan tentang baik atau buruk namun karena beda atau sama. PA akan lebih

menyibukkan diri dengan membaca dengan meminta referensi buku kepada DP maupun DA, karena sebenarnya PA sedang menulis novel sehingga dapat menjadi referensi menulis juga untuk PA.

Kesimpulan yang didapatkan pada pertemuan ini adalah para anggota kelompok dapat sama-sama belajar dari permasalahan PA. Anggota kelompok menjadi tidak lagi merasa sendirian karena hampir semua anggota pernah mengalami permasalahan seperti yang sedang PA alami. PA merasa ada orang-orang yang dapat mengerti dirinya walaupun rasa kesendirian masih tersisa, setidaknya itu semua akan berproses seiring waktu.

e. Pertemuan 4 (*working stage*)

Tanggal : 12 Januari 2018

Tempat : Marko Milk

Durasi : 2 jam (18.30 – 20.30 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah melanjutkan membahas permasalahan dari masing-masing anggota kelompok. melakukan analisis bersama tentang permasalahan dan membuat kesimpulan. Pada saat menentukan permasalahan siapa yang akan dibahas, DP dan DA agak berebut agar dibahas terlebih dahulu. Namun berdasarkan kesepakatan, DP yang mendapat giliran kedua untuk dibahas permasalahannya.

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan *review* terhadap apa yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Yang kedua adalah pembacaan tujuan yang dibacakan oleh DP secara langsung. Selanjutnya adalah diskusi yang

dilakukan bersama untuk menganalisis dan membuat kesimpulan terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh DP.

Pada pertemuan ini, peneliti lebih berperan sebagai fasilitator sekaligus narasumber karena isi diskusi lebih kepada pembahasan tentang masa depan. Anggota kelompok banyak yang kurang tahu tentang kelanjutan studi. Peneliti berperan sebagai fasilitator terhadap pertanyaan-pertanyaan dari anggota kelompok tentang kelanjutan studi maupun masa depan sekaligus sebagai narasumber dengan menjawab pertanyaan tersebut.

2) Pengamatan

a) DA

DA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. DA dapat menyampaikan *review* dengan baik dengan mengingat apa yang dilakukan di pertemuan sebelumnya. DA tetap pada ciri khasnya dengan jiwa analisisnya dan menyampaikan pendapat sesuai dengan persepsinya. DA lebih aktif bertanya pada pertemuan ini karena topiknya lebih banyak ke masa depan.

Pada saat menyampaikan pendapat, DA memberikan pendapatnya mengenai masa lalu DP sesuai dengan pandangannya. DA mampu melihat suatu permasalahan dengan sisi yang lain. DA menyampaikan tanggapannya menggunakan perumpamaan. DA dapat menyampaikan empatinya dengan baik ketika DP merasa dituntut oleh kakaknya. DA tidak segan bercerita mengenai tuntutan yang sedang ia hadapi saat ini. DA mengatakan bahwa ternyata bukan ia sendiri yang merasa demikian.

DA mengatakan bahwa ia juga mengalami hal yang sama dengan DP yaitu masih bingung dengan masa depan terutama mengenai kelanjutan studi. DA menyampaikan banyak pertanyaan dan membagi apa saja hal yang sudah ia ketahui kepada anggota lain yang belum mengetahui. Di akhir sesi, DA dapat menyampaikan kesimpulan sesuai dengan apa yang ia dapatkan di pertemuan kali ini. DA merasa pertemuan kali ini banyak pelajaran yang ia dapatkan.

b) DP

DP menyampaikan permasalahannya secara terbuka kepada anggota kelompok yang lain. DP bersikap terbuka terhadap pendapat maupun pertanyaan yang diberikan oleh anggota kelompok. Permasalahan yang sedang dialami oleh DP kurang lebih sama ketika ia menceritakannya di pertemuan pertama. Namun pada pertemuan ini ada beberapa tambahan masalah yang dialami DP yaitu DP merasa banyak dituntut oleh kakaknya dan cemas terhadap masa depannya.

DP merasa dituntut oleh kakaknya tentang banyak hal, mulai dari nilai sampai pada penampilannya. Hal tersebut membuat DP selalu menyembunyikan nilainya baik yang mendapat nilai baik maupun buruk, ia tidak ingin dimarahi oleh kakaknya dan mendapat tuntutan yang lebih banyak dari kakaknya. DP merasa selama ini ia hanya menjadi korban dari tuntutan diri pribadi kakaknya yang tidak bisa terpenuhi.

Mengenai penampilan, DP merasa tidak nyaman karena kakaknya mengatur penampilan DP secara berlebihan. Mulai dari pemilihan baju, memilih pembersih muka hingga kerapian rambut semuanya ditentukan oleh kakaknya. DP merasa tidak memiliki tubuhnya sendiri dan ia merasa sebagai racikan pribadi kakaknya.

DP merasa cemas dengan masa depannya karena sampai saat ini ia masih bingung apa yang akan ia lakukan setelah lulus dari SMK SMTI Yogyakarta. DP sangat memikirkan hal ini karena ia tidak mau menyesal nantinya. DP bingung apakah harus kuliah atau kerja terlebih dahulu. DP menanyakan apa saja yang ingin ia ketahui tentang dunia perkuliahan dan dunia kerja kepada peneliti. Dengan pribadinya yang kritis maka pertanyaan yang diajukan DP sering kali pertanyaan yang tidak terfikirkan oleh anggota yang lain.

Di akhir sesi, DP dapat menyampaikan kesimpulan mengenai apa yang ia dapatkan dengan baik. Permasalahan DP tidak dapat selesai dalam satu pertemuan dikarenakan masih banyak pertanyaan yang belum terjawab dan waktu sudah terlalu malam.

c) PA

PA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. PA mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang kritis terhadap DP untuk dapat mengerti permasalahan sebenarnya dari DP. PA mengutarakan pendapat sesuai apa yang ia mengerti dan dari sudut pandangnya.

PA tidak segan bercerita dan membagi pengalamannya yang sama dengan yang dialami DP. PA merasa sama dengan DP karena ia juga merasa hidupnya penuh dengan tuntutan. Bedanya, PA malah ingin memiliki kakak seperti kakak DP karena menurutnya kakak DP sebenarnya hanya mencurahkan perhatiannya kepada DP dan itu membuktikan bahwa kakak DP sangat sayang kepada DP.

PA merasa tidak sendiri dengan melihat permasalahan DP seperti demikian. PA juga mengutarakan pendapatnya mengenai masa lalu yang disesali oleh DP.

Menurut PA, menyesali masa lalu hanya akan menghambat diri kita sendiri, apalagi jika itu sebenarnya adalah bukan karena kesalahan DP. PA menyampaikan analisisnya mengenai masa lalu DP yang menurutnya itu bukan karena kesalahan DP.

Mengenai permasalahan tentang masa depan, PA mengajukan banyak pertanyaan terutama tentang pertimbangan kerja sambil kuliah. PA juga menanyakan tentang beasiswa dan seputar dunia perkuliahan. PA bercerita bahwa ia ingin sekali masuk ke jurusan musik. Di akhir sesi, PA dapat menyimpulkan isi pertemuan hari ini dengan baik dan merasa mendapat pelajaran yang banyak dari pertemuan ini.

d) SI

SI berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. Dipertemuan ini SI mengajukan banyak pertanyaan dan banyak berbagi cerita. SI merasa ia juga merasakan apa yang DP rasakan, bedanya adalah DP dengan pribadinya yang berfikir panjang dan dirinya dengan pribadinya yang mengalir.

SI merasa sama dengan DP dalam hal tuntutan. SI mengatakan bahwa orang tuanya selalu menuntutnya di rumah, bahkan membanding-bandingkannya dengan tetangganya. Namun bedanya, SI menganggapnya sebagai angin lalu saja dan tidak ambil pusing. Mengenai masa lalu DP, SI menyampaikan pendapatnya bahwa mungkin kepergian temannya adalah hal terbaik untuk temannya.

Dalam hal masa depan, SI merupakan satu-satunya orang yang tidak terlalu memikirkannya. SI mengatakan bahwa ia akan bekerja dimana saja tergantung perusahaan yang menerimanya. Dari permasalahan yang dialami oleh DP, SI

menjadi turut berfikir tentang masa depannya. SI menjadi tersadar bahwa masa depan memang seharusnya difikirkan, namun ia tidak setuju jika terlalu difikirkan seperti DP. SI menganggap DP berfikir terlalu panjang tentang masa depannya dan terlalu mencemaskan apa yang akan terjadi.

Pada saat membahas masa depan, SI mengajukan banyak pertanyaan yang baru ia pikirkan saat itu juga. Pertanyaan yang diajukan SI adalah seputar dunia kerja. Di akhir sesi, SI dapat menyampaikan kesimpulan dengan baik dan merasa mendapat banyak wawasan pada pertemuan ini.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, tampak bahwa masing-masing anggota kelompok dapat saling berbagi dengan baik. Berbagi tentang pengalaman beserta jalan keluarnya sesuai dengan sikap dan kepribadian masing-masing. Perbedaan dari masing-masing anggota sangat terlihat di pertemuan ini, namun perbedaan tersebut justru menjadi referensi lain bagi anggota kelompok dalam berfikir maupun berperilaku.

Para anggota sempat menanyakan AS dan menyayangkan ketidakhadirannya, para anggota berharap jika ada sesi di siang hari AS bisa turut hadir kembali. Para anggota menyayangkan ketidakhadirannya AS karena permasalahan AS belum sempat dibahas sama sekali. Hal ini menunjukkan rasa peduli satu sama lain yang telah tumbuh meskipun baru di awal pertemuan.

Pertemuan ini semakin menyadarkan para anggota bahwa mereka tidak sendirian, mereka merasa memiliki teman yang satu rasa. Para anggota dapat menyampaikan empatinya dengan baik kepada DP. Selain itu, pertemuan ini

sekaligus menjadi wadah bagi pertanyaan-pertanyaan tentang masa depan yang selama ini ada di benak para anggota. Peneliti memberikan kesempatan kepada para anggota untuk mengajukan pertanyaan dan pendapatnya.

Namun, pertemuan kali ini kembali melebihi waktu yang telah ditentukan. Pertemuan seharusnya selesai pukul 20.00 WIB namun konseling baru selesai pukul 20.30 WIB. Peneliti sebenarnya telah mengingatkan para anggota ketika waktu akan selesai, namun selalu ada tambahan pertanyaan dari para anggota. Sehingga menjadi melebihi waktu yang telah ditentukan.

Pada saat proses pembahasan masalah DP, awalnya DP mengungkapkan betapa tidak nyamannya dituntut banyak oleh kakaknya, baik dari penampilan maupun nilai. Anggota yang lain memberikan tanggapan yang beragam, mereka saling menceritakan tuntutan-tuntutan yang dialaminya. Hingga PA mengatakan bahwa ia sebenarnya ingin memiliki kakak seperti kakak DP. Menurut PA, kakak DP merupakan kakak yang perhatian dan sangat sayang kepada DP. PA juga mengatakan bahwa sebenarnya kakaknya memberikan efek yang baik untuk DP. DP sempat menanggapi PA dengan menyuruhnya untuk mengambil saja kakaknya. PA kemudian menjawabnya dengan berandai-andai jika memang bisa diambil maka pasti akan ia ambil.

Peneliti kemudian bertanya kepada PA “apa yang kamu lihat dari DP sehingga kamu menganggap kakaknya memberikan kebaikan untuk DP?”. PA kemudian mengungkapkan pandangannya dengan memberikan penilaian kepada DP baik dari segi fisik maupun prestasinya. Anggota yang lain melakukan hal yang sama dengan PA dan mulai setuju dengan apa yang dikatakan oleh PA.

Hingga pada akhirnya, DP menyadari bahwa seharusnya ia berterimakasih kepada kakaknya dan ia mensyukuri memiliki kakak yang perhatian kepadanya. DP menyadari bahwa apa yang ia keluhkan bisa jadi adalah apa yang orang lain inginkan.

Selanjutnya adalah DP mengajukan banyak pertanyaan mengenai masa depannya. DP banyak mengajukan pertanyaan seputar dunia kuliah dan kerja. Hal tersebut dirasakan pula oleh anggota yang lain, sehingga peneliti menjadi fasilitator untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh para anggota mengenai kelanjutan studinya. Pada saat bertanya, DP sempat mengatakan bahwa ia takut keputusan yang akan diambilnya nanti salah jika ia tidak mengetahui secara detil tentang apa yang akan dipilihnya. DP mengatakan bahwa ia takut menyesal dan masa lalunya terulang kembali.

Kesimpulan yang di dapat dari pertemuan kali ini adalah, DP menyadari bahwa tuntutan yang berasal dari kakaknya sebenarnya memberikan dampak yang positif terhadap dirinya. DP mengatakan bahwa ia mendapatkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ada di benaknya selama ini karena dulu ia bingung akan menanyakan hal tersebut kepada siapa. Namun DP masih membutuhkan sesi tambahan dikarenakan kecemasannya terhadap masa depan masih belum bisa teratasi dan juga tentang masa lalunya, DP masih memerlukan jawaban yang lebih.

f. Pertemuan 5 (*working stage*)

Tanggal : 14 Januari 2018

Tempat : Alive Fusion & Dining

Durasi : 4 jam (12.30 – 16.30 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Pertemuan kali ini membahas tentang permasalahan 2 anggota sekaligus, yaitu melanjutkan membahas permasalahan DP kemudian SI. Kegiatan yang dilakukan di pertemuan ini adalah seperti biasa melakukan *review* tentang pertemuan sebelumnya dan melakukan diskusi bersama membahas permasalahan DP dan SI. Konseling dilakukan selama 4 jam karena waktu yang diambil di siang hari dan berdasarkan keputusan dari anggota kelompok.

2) Pengamatan

a) DA

DA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. DA tidak ragu menyampaikan pendapatnya dan mengajukan pertanyaan. DA menyampaikan pendapat sesuai dengan analisisnya dan persepsinya. DA menunjukkan sikap pedulinya dengan membagi pengalamannya.

Pada saat membahas permasalahan DP, DA menyampaikan pendapat sesuai dengan persepsinya. DA merasa kaget karena ternyata DP memiliki masalah yang banyak dan agak rumit, semuanya berkaitan. DA mengatakan bahwa DP terlalu pemikir dan menyarankan untuk bersikap santai dengan cara sesekali tidak memikirkan akibatnya ketika akan berbuat sesuatu.

Pada saat mendiskusikan tentang perasaan DP yang merasa telah menjadi anak yang yang tidak baik, DA menyampaikan pendapat yang berbeda dengan DP. DA memiliki pandangan tersendiri tentang baik dan buruknya seseorang. DA sedikit berdebat dengan DP ketika berdiskusi masalah ini.

DA tidak segan membagi pengalamannya tentang kesalahannya dalam membuat keputusan serta menceritakan juga bagaimana sikapnya setelah semua terjadi. DA dapat menganalisis permasalahan DP menggunakan teori ABC dengan baik. DA dapat menyebutkan *irrational belief* DP yang menimbulkan masalah dalam diri DP.

Pada saat membahas permasalahan SI, DA memberikan analisisnya mengenai permasalahan yang sedang dihadapi SI. DA mengajukan pertanyaan kepada SI untuk lebih mengerti sebenarnya apa yang terjadi. DA memberikan solusi sesuai dengan tipe dirinya yang berjiwa sosial. DA menyarankan agar SI lebih berbaur dengan teman seorganisasinya, karena posisi SI sebagai ketua.

DA mengatakan bahwa SI kurang peka terhadap keadaan dalam organisasinya. Menurutnya, SI kurang komunikasi dengan para anggotanya sehingga kesalahpahaman mudah terjadi di antara mereka. DA merasa bahwa masalah sebenarnya hanyalah kesalahpahaman dan kurangnya komunikasi. Di akhir sesi, DA dapat menyampaikan kesimpulan dengan baik dan dapat mengambil pelajaran dari pertemuan ini.

b) DP

DP menyampaikan masalahnya secara terbuka dan dapat menerima pendapat dari anggota yang lain. DP mengatakan bahwa dari pertemuan sebelumnya dirinya sudah ikhlas menerima tuntutan dari kakaknya, ia merasa ternyata semua itu baik baginya. Namun di pertemuan kali ini selain 2 masalah yang belum diatasi dari pertemuan kemarin, ada tambahan permasalahan lain yang dirasakan oleh DP. DP merasa telah menjadi anak yang buruk, DP merasa berbeda

dari dirinya yang dulu. DP merasa pergaulannya membuat dirinya menjadi lebih buruk.

Terkait dengan masa lalunya, ia menceritakan bahwa sebenarnya ia takut berbuat kesalahan dalam mengambil sebuah keputusan, seperti yang ia rasakan di masa lalunya. DP takut hal tersebut terjadi lagi di masa depan. DP merasa sulit untuk membuat keputusan, pertimbangan yang gunakan sangat banyak. DP sangat menghindari hal buruk yang akan terjadi setelah ia mengambil keputusan, menurutnya keputusannya harus benar dan baik sehingga tidak menimbulkan masalah. Ketika masalah itu datang di kemudian hari, maka DP menganggap dirinya sebagai orang yang gagal.

Dari diskusi yang dilakukan dan analisis bersama anggota yang lain, DP menyadari bahwa ketidakpuasan dirinya berasal dari ketakutannya membuat sebuah keputusan. DP merasa tidak puas diri karena ia merasa telah membuat keputusan yang salah sehingga ia menganggap permasalahan yang muncul sebagai bukti kegagalan dirinya, tanpa menghiraukan apa yang telah ia dapatkan. DP mengatakan bahwa penyesalan itu merupakan hal terburuk yang perah ia alami dan selalu membayangkannya. Hal tersebut mengakibatkan dirinya merasa cemas dengan masa depannya, ia takut mengulangi kesalahan yang sama.

Selanjutnya, DP mengatakan bahwa ia merasa dirinya buruk karena pergaulannya yang menurutnya kurang baik. DP merasa menjadi sering rame di kelas dan sering ke angkringan. DP pernah ditegur gurunya ketika sedang pelajaran, hal tersebut membuat dirinya merasa menjadi anak yang buruk di sekolah. Sering pergi ke angkringan juga membuat DP merasa menjadi anak yang

tidak baik, karena menurutnya seharusnya ia pulang ke rumah dan belajar seleyaknya seorang pelajar yang baik.

DP sempat berdebat dengan anggota kelompok yang lain terkait tolak ukur anak yang baik dan buruk. Namun pada akhirnya semua mendapatkan jawaban dan permasalahan ini dapat teratasi. DP menunjukkan sikap yang *fair* dan menyadari bahwa tolak ukur seorang anak yang baik itu tidak hanya ditentukan dengan teman-teman di sekelilingnya maupun cara belajarnya.

Pada akhirnya DP menyadari bahwa semua masalah yang menyimpannya berasal dari *irrational belief* nya yang mengatakan bahwa keputusan yang baik adalah keputusan yang tidak akan menimbulkan masalah setelahnya, semua yang akan terjadi harus sesuai dengan ekpektasinya dan harus tidak menimbulkan masalah dan anak yang baik seharusnya tidak main sepulang sekolah dan seharusnya tidak pernah ditegur guru.

Di akhir gilirannya, DP mengatakan bahwa ia merasa lebih mendapat referensi berfikir dan mendapat tambahan wawasan, merasa lebih tenang serta merasa tidak sendirian lagi. DP mengatakan bahwa hanya di sini ia dapat mengeluarkan apa yang ada di fikirannya selama ini, ia merasa mendapatkan tempat yang tepat untuk mengeluarkan seluruh *unek-uneknya*. Tidak heran jika teman-teman yang lain merasa kaget dengan permasalahan yang dialami oleh DP.

Pada saat giliran SI menceritakan masalahnya, DP memberikan tanggapan sesuai dengan analisisnya. DP tidak segan bertanya dan mendebat SI dengan pendapat yang menurutnya lebih benar. DP lebih kepada mengevaluasi terhadap

apa yang telah dilakukan oleh SI sehingga muncul masalah demikian. DP mengatakan bahwa SI kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya.

Di akhir sesi, DP dapat memberikan kesimpulan dengan baik dan sesuai dengan pandangannya. Dari permasalahannya, terlihat bahwa DP adalah orang yang berfikir panjang dan dalam namun kurang referensi dan memerlukan pengarahan dari orang yang lebih ahli agar pikirannya lebih efektif. DP memberikan saran kepada SI agar bersikap lebih jujur di organisasinya, mengatakan secara terbuka jika ia tidak nyaman dengan sikap teman-teman yang lain di organisasinya. DP dapat menyampaikan empatinya dengan baik kepada SI

c) PA

PA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian. PA tidak segan bertanya dan mengungkapkan pendapatnya. PA mengajukan pertanyaan yang kritis untuk dapat menganalisis permasalahan. PA dapat menerapkan teori ABC dengan baik dan dapat menduga irrational belief yang dimiliki oleh DP. PA memberikan banyak *feedback* pada SI karena ia berada dalam satu organisasi dengan SI, PA bersikap obyektif ketika menyampaikan pendapatnya.

Pada saat membahas permasalahan DP, PA bersikap kritis kepada DP. PA tidak segan mengajukan pertanyaan-pertanyaan mendalam yang dapat menggambarkan keadaan DP. PA mengatakan bahwa DP terlalu pemikir dan pikirannya rumit. Di tengah-tengah sesi PA sempat mengatakan bingung dengan keadaan DP yang rumit dan masalahnya saling terkait. PA mengaku kaget dengan masalah yang menimpa DP, karena dari luar DP terlihat ceria dan baik-baik saja.

Walaupun demikian, PA mau membagi pengalaman yang serupa dengan apa yang DP alami. PA menceritakan pengalamannya ketika salah mengambil keputusan dan apa yang ia lakukan. PA juga membagi pengalamannya tentang bagaimana dia bersikap ketika hal di luar ekspektasinya terjadi. PA sempat berdebat dengan DP ketika membahas tentang anak yang baik dan anak buruk. PA dapat menganalisis permasalahan DP dengan menggunakan konsep ABC dengan benar.

Pada saat membahas permasalahan SI, PA memberikan tanggapannya secara obyektif. SI banyak memberikan *feedback* kepada SI karena satu organisasi. PA banyak memberitahu SI tentang penilaian teman-teman satu organisasi terhadap SI. PA banyak memberikan masukan dan menjelaskan pada SI tentang apa yang sebenarnya terjadi di organisasinya. Menurut PA, SI kurang berinteraksi dan berbaur dengan teman-teman yang lain di organisasinya.

Selain itu PA mengatakan bahwa memang ada satu kelompok yang tidak suka dengan SI. PA mengatakan agar SI mendekati kelompok tersebut dan mengambil hatinya agar tidak terjadi masalah lagi. PA memberikan beberapa saran agar SI menjadi lebih peka dengan situasi sekitar dan meminta pertimbangan terlebih dahulu dengan teman seorganisasi sebelum mengambil keputusan. Di akhir sesi, PA dapat memberikan kesimpulan dengan baik dan mengatakan bahwa ia mendapatkan banyak pelajaran di pertemuan ini.

d) SI

SI berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian ketika membahas permasalahan DP. SI mengajukan banyak pertanyaan kepada DP tentang

permasalahannya. SI mengatakan bahwa DP berfikir terlalu rumit dan ia bingung mengerti jalan pikiran DP. Menurutnya, DP terlalu berfikir panjang. SI mengaku kaget melihat permasalahan yang menimpa DP ternyata serumit ini, padahal menurutnya DP adalah orang yang tidak memiliki masalah.

SI membagi pengalamannya ketika salah mengambil keputusan dan ketika kejadian diluar ekspektasinya terjadi. Menurut SI ia berbeda sekali dengan DP sehingga apa yang dilakukan juga sangat berbeda. SI dengan tipikal orang yang mengalir menganggap hal tersebut biasa saja dan hanya menjalaninya, sedangkan DP dengan tipikal berfikir panjang dan semua harus serba baik pasti akan stress.

Ketika mendiskusikan tentang tolak ukur anak yang baik dan buruk SI memperhatikan dengan baik karena ia sendiri merasa tidak memiliki tolak ukur seperti demikian, menurut SI semuanya sama. SI memberikan saran kepada DP agar sedikit memiliki sikap mengalir seperti dia agar tidak terlalu stress, terutama untuk hal-hal yang di luar ekspektasi.

Ketika tiba gilirannya untuk dibahas masalahnya, SI bersikap terbuka dengan menceritakan permasalahan dirinya. SI terbuka dengan pertanyaan maupun pendapat yang disampaikan oleh anggota kelompok yang lain. SI mau menerima saran dan penilaian yang dilakukan oleh anggota kelompok yang lain.

Masalah yang sedang dialami SI adalah ia merasa sendirian di dalam organisasi yang ia ketuai sehingga membuatnya merasa minder. Ia merasa serba salah dan merasa semua pihak menyalahkannya di organisasi. Ia merasa ada kelompok-kelompok tertentu di dalam organisasinya yang menyebabkan tidak bisa berbaur satu sama lain. Ia merasa tidak disukai oleh beberapa teman-teman di

organisasinya. Ia juga merasa malu karena point yang dimilikinya banyak dan diketahui oleh adik kelasnya.

Mengenai rasa sendiri dan merasa tidak disukai di organisasinya, SI mendapatkan *feedback* yang banyak dari PA dan anggota yang lain. SI mau menerima semua pendapat anggota yang lain terhadap dirinya. SI menerima masukan dengan baik, bahkan SI menanggapi dengan bertanya bagaimana caranya agar menjadi lebih baik. Dengan diskusi ini, membuat SI sadar bahwa apa yang terjadi adalah konsekuensi yang di dapat dari seorang pemimpin/ketua.

SI mengakui bahwa pointnya banyak karena ia didapati mencontek oleh gurunya bersama DA. Jadi, baik SI maupun DA memiliki point yang sama-sama banyak. Bedanya, DA lebih menyikapinya dengan santai yang penting ia mau bertanggung jawab dengan melakukan reduksi. SI menjadi lebih terbebani karena ia memiliki jabatan sebagai ketua, seharusnya ia bisa menjadi contoh yang baik bagi anggota organisasinya yang lebih banyak adik kelas. Namun dari sini, SI mendapat pelajaran tentang sebuah konsekuensi. Meskipun demikian, SI tetap menjalankan tanggung jawabnya yaitu melakukan reduksi.

Ketika di akhir sesi, permasalahan SI tidak dapat selesai pada pertemuan ini karena masih ada beberapa yang perlu didiskusikan. SI mendapat pekerjaan rumah untuk melakukan introspeksi diri, introspeksi sikapnya di organisasi dan memikirkan hal apa yang bisa ia lakukan untuk memperbaiki keadaan organisasinya. Pekerjaan rumah tersebut dituliskan di selembar kertas dan akan di bahas di pertemuan berikutnya.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, tampak bahwa masing-masing anggota memiliki kekuatan yang berbeda dan saling menggunakannya untuk memecahkan masalah. Para anggota memiliki peran masing-masing dan saling mempengaruhi. Dinamikanya semakin terlihat jelas dan dimanfaatkan dengan baik oleh anggota lain untuk dijadikan referensi berfikir. Rasa peduli dan percaya satu sama lain semakin tumbuh di pertemuan ini, hal ini dibuktikan dengan ketidakegangan anggota untuk mendebat satu sama lain dan tidak menganggapnya sebagai sebuah masalah. Para anggota saling menghargai satu sama lain.

Pada pertemuan ini peneliti mengambil peran lebih banyak dari pertemuan sebelumnya, dikarenakan anggota yang lain mengalami kesulitan pada saat membahas permasalahan yang menimpa DP. Peneliti kemudian menerangkan tentang perbedaan antara siap dan pasrah dalam mengambil keputusan, dan menerangkan pada DP bahwa setiap keputusan pasti mengandung resiko. Anggota kelompok yang lain sangat antusias ketika peneliti menerangkan konsep siap dan pasrah dalam mengambil keputusan. SI menjadi pihak yang paling banyak bertanya dibanding yang lain.

Pada prosesnya, ketika membahas tentang perasaan DP yang telah menjadi anak yang buruk DA tidak ragu untuk mendebat DP. Awalnya DA mengajukan pertanyaan kepada DP pendapatnya bagaimana tentang anak yang baik dan bagaimana tolak ukurnya. DP mengatakan bahwa anak yang baik adalah yang memiliki orang tua yang harmonis, lingkungannya baik dan jika pulang sekolah

langsung pulang serta tidak pernah ditegur oleh guru. DA lantas mendebatnya dengan menanyakan “lalu bagaimana dengan anaknya Pak Haji yang suka mabuk-mabukan? Bukankah dia di lingkungan yang baik dan keluarganya agamis? Dia masih anak yang baik? Bagaimana dengan dengan anaknya preman yang alim? Yang selalu mendoakan bapaknya agar taubat? Dia masih anak yang buruk?”. DA mendapat dukungan dari anggota yang lain yang kemudian mengungkapkan pendapatnya masing-masing. Hal tersebut membuat DP memikirkannya. Kemudian anggota yang lain memberikan pandangan bahwa anak yang baik dan yang buruk itu tergantung pribadinya dan bukan berarti yang tidak pernah salah serta memiliki keluarga yang harmonis.

Ada satu hal yang disoroti oleh peneliti ketika membahas apa yang akan dilakukan ketika sesuatu hal di luar ekspektasi terjadi, yaitu nampak sekali perbedaan tipe dari para anggota. SI dengan tipenya yang mengalir dan berfikir pendek, akan menjalani saja dan menganggap itu yang terbaik yang harus dilalui. AD dengan jiwa analitisnya namun juga tidak terlalu berfikir panjang, memilih untuk tetap nekat menjalani keputusan yang telah diambilnya.

PA dengan jiwanya sebagai perempuan dan selalu mempersiapkan apapun, mengatakan bahwa pasti menyesal telah mengambil keputusan yang salah namun ia tetap akan menjalaninya. DP dengan tipenya yang berfikir panjang dan dalam, menyikapinya dengan stress dan cemas jika suatu hal akan terjadi lebih besar lagi. Hal tersebut menggambarkan bahwa dengan segala perbedaan anggota kelompok, solusi dapat dengan lebih mudah ditemukan.

Pada saat membahas permasalahan SI, peneliti menambahkan keterangan bahwa sebenarnya permasalahan SI timbul karena sebuah perbedaan. SI dengan tipikal yang jujur, polos, apa adanya, mengalir dan berfikir sesaat menghadapi teman-temannya dengan tipe yang tidak berbicara secara langsung dengan SI. Maka terjadilah sebuah kesalahpahaman yang mengakibatkan SI merasa sendiri di dalam organisasinya.

Peneliti meminta kepada PA untuk mengingatkan dan membantu SI jika ada suatu permasalahan ataupun sebuah keputusan yang harus diambil oleh SI. Peneliti memberikan pekerjaan rumah kepada SI yang bertujuan agar SI dapat berlatih berfikir dan mengingat-ingat dengan lebih detil mengenai iklim dan sikapnya di organisasi. Pembahasan mengenai permasalahan SI akan dilanjutkan di pertemuan berikutnya.

Kesimpulan yang didapat pada pertemuan kali ini adalah DP sadar bahwa selama ini ia terlalu memikirkan sesuatu dan telah menemukan cara bagaimana untuk menjadi lebih tenang. SI menyadari bahwa resiko menjadi seorang pemimpin adalah menghadapi banyak kepala dengan segala pemikirannya. Perdebatan menjadi sering muncul di pertemuan ini dikarenakan DP dan SI adalah dua orang yang bertolak belakang diantara anggota yang lain. hal tersebut menunjukkan bahwa masing-masing anggota telah merasa nyaman karena tidak ragu untuk mendebat satu sama lain, da perdebatannya pun masih dalam kategori perdebatan yang sehat.

g. Pertemuan 6 (*working stage*)

Tanggal : 14 Januari 2018

Tempat : SMK SMTI Yogyakarta

Durasi : 2.5 jam (19.00 – 21.30 WIB)

1) Deskripsi kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini adalah membahas kelanjutan permasalahan SI dan kemudian membahas permasalahan DA. Pertemuan ini sekaligus menjadi pertemuan terakhir sehingga termasuk di dalamnya *final/terminating stage*.

Melakukan *review* pertemuan sebelumnya, diskusi permasalahan, dilanjutkan dengan menyampaikan kesan dan pesan serta kritik dan saran merupakan rangkaian kegiatan di pertemuan ini. Pertemuan dilakukan di SMK SMTI Yogyakarta atas dasar permintaan dari para anggota. Lama pertemuan memakan waktu 2,5 jam dikarenakan pertemuan ini sekaligus menjadi pertemuan terakhir sehingga semua tahapan harus diselesaikan di pertemuan ini.

2) Pengamatan

a) DA

DA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian di pertemuan ini. Pada saat membahas permasalahan SI, DA menunjukkan sikap pedulinya dengan tidak segan membagi pengalamannya dan memberikan saran yang baik kepada SI. DA tidak segan mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat sesuai dengan analisis dan persepsinya kepada SI.

Ketika pembahasan mengenai permasalahan di organisasi SI, DA sedikit terbawa emosi saat SI membahas sikap beberapa teman yang ia rasa membencinya. Namun, DA tetap memberikan saran bahwa sebaiknya SI

melakukan pendekatan dengan teman-teman yang dirasa membenci SI. Karena menurut DA orang-orang seperti itu sebenarnya hanya belum mengenal sisi lain dari SI, DA mengatakan bahwa SI sebenarnya adalah orang yang baik, polos dan apa adanya. Menurut DA, kebencian yang dirasa oleh beberapa teman organisasi SI disebabkan oleh kepolosan dan sikap berfikir pendek SI.

Pada saat membahas tentang permasalahan SI yang merasa tidak punya teman, DA mengajukan pertanyaan kritis yaitu menanyakan apa itu “teman” menurut SI. SI kemudian menjawab bahwa sebenarnya ia tidak tahu apa itu “teman”. DA kemudian menjelaskan tentang bedanya kenalan, teman dan sahabat kepada SI. Hal tersebut menunjukkan bahwa DA memiliki sikap peduli yang tinggi dan dapat mengerti permasalahan seseorang dengan baik.

Pada saat tiba gilirannya untuk menyampaikan masalah pribadinya, DA bersikap terbuka terhadap segala pertanyaan dan pendapat yang diajukan pada dirinya. Namun berbeda dari anggota yang lain, permasalahan DA adalah banyaknya pertanyaan yang ada dalam pikirannya yang bersifat mendasar yaitu tentang keyakinannya. Sehingga DA menggunakan kesempatannya untuk bertanya tentang banyak hal.

Dalam keterangannya, DA merasa benci dengan agama dan orang-orang yang seagama dengannya. DA mengatakan bahwa ia merasa sangat benci dengan orang-orang yang menggunakan agama sebagai alat politik. Ia benci ketidakadilan dan peperangan. DA juga sangat membenci orang-orang seagamanya yang menganggap agamanya paling benar dan menjelek-jelekkkan agama lain. Hal itu menimbulkan rasa benci di dalam dirinya terhadap agamanya, namun ia juga

merasa takut. Semua itu membuat dirinya menjadi bingung bagaimana harus bersikap.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh DA merupakan pertanyaan-pertanyaan mendasar yang menyangkut nilai-nilai. Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh DA adalah sebagai berikut.

- 1)) Apa itu kemiskinan?
- 2)) Mengapa di dunia ini harus ada ketidakadilan? Mengapa Tuhan menciptakan kaya dan miskin?
- 3)) Bagaimana dengan orang-orang yang menyatakan bahwa ia memiliki Tuhan tapi tidak memiliki agama?
- 4)) Mengapa orang-orang yang seagama masih bisa saling membenci?
- 5)) Apakah agama kita itu memang agama yang paling benar? Mengapa merasa paling benar? Apakah berarti agama yang lain salah?
- 6)) Bagaimana dengan orang-orang yang memanfaatkan agama untuk kepentingan politik? Dan mengapa yang lain bisa tidak menyadari bahwa ia sedang dimanfaatkan?
- 7)) Mengapa ada orang-orang yang *saklek* dengan agama? Dan dengan mudah mengatakan bahwa orang lain itu kafir atau berdosa?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut membuat anggota yang lain mengajukan pertanyaan yang lainnya.

DA merupakan orang yang kritis dan pemikirannya mendalam Hal seperti ini jika tidak diarahkan dengan benar maka dapat menimbulkan akibat yang fatal bagi DA. Informasi yang salah dapat menjerumuskan DA pada hal yang salah.

Peneliti berusaha memfasilitasi DA dengan menjawab sesuai dengan pengetahuan peneliti. Giliran DA menjadi sesi tanya jawab mengenai hal-hal mendasar yang belum diketahui oleh anggota yang lain. Peneliti berusaha memfasilitasi sesuai dengan pengetahuan peneliti.

Di akhir sesi, DA mengatakan bahwa ia sangat merasa terbantu dengan kegiatan ini. Ia menyadari bahwa rasa bencinya sebenarnya berasal dari kurang pengetahuannya terhadap agamanya sendiri dan kurang luasnya pemikirannya. Ia mengatakan bahwa akan belajar agama secara lebih mendalam dan akan terus belajar agar pemikirannya menjadi semakin luas.

b) DP

DP dapat menyampaikan *review* dengan baik dan berperilaku aktif mendengarkan serta penuh perhatian. Pada saat membahas permasalahan SI, DP menunjukkan sikap pedulinya meskipun antara DP dan SI sering saling adu pendapat. DP tidak segan mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapatnya pada SI.

DP menunjukkan rasa pedulinya pada SI dengan memberikan dukungan pada SI. DP memberikan saran agar SI mengatakan dengan jujur pada teman-temannya bahwa ia tidak nyaman jika selalu menjadi pihak yang disalahkan. Selain itu DP juga memberikan saran agar SI lebih peka dan lebih terbuka terhadap kritikan. DP turut mengajarkan SI tentang beda kenalan, teman dan sahabat. DP yakin bahwa SI sebenarnya memiliki teman hanya saja SI belum memahami bagaimana menggolongkannya. DP bersikap kritis pada permasalahan SI.

Pada saat membahas permasalahan DA, DP ikut mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat sesuai apa yang ia ketahui. DP mengatakan bahwa sebenarnya ia merasakan hal yang sama dengan DA, ia merasa benci terhadap orang-orang yang menggunakan agama untuk kepentingan politik. Dari tanggapan yang diberikan, tampak bahwa DP memiliki lebih banyak informasi seputar permasalahan DA dan DP tidak segan untuk membaginya.

Di akhir sesi, DP dapat memberikan kesimpulan dari pertemuan ini dan merasa bahwa wawasannya telah bertambah. DP mengatakan bahwa ia akan banyak belajar agama seperti DA agar tidak terjebak pada pengetahuan yang salah. DP juga berpesan kepada SI agar tidak segan bertanya pada PA jika ada yang ia tidak mengerti mengenai organisasinya.

c) PA

PA berperilaku aktif mendengarkan dan penuh perhatian serta dapat melakukan *review* dengan baik. PA dapat menyampaikan empatinya, tidak ragu mengajukan pertanyaan dan mengemukakan pendapatnya. PA mengajukan pertanyaan dengan kritis dan menyampaikan pendapatnya sesuai dengan persepsinya.

Pada saat membahas permasalahan SI, PA memberikan *feedback* yang positif kepada SI. PA bersikap obyektif dengan mengatakan apa adanya sesuai dengan apa yang ia ketahui di dalam organisasinya. PA memberikan saran kepada SI agar mendingkan saja dan tidak terlalu mengambil hati kata-kata dari teman-teman yang tidak menyukai SI. PA mengatakan bahwa yang paling penting adalah melakukan tugas dan tanggung jawab sebagai pemimpin dengan baik.

Pada saat membahas permasalahan DA, PA mengajukan banyak pertanyaan sama halnya dengan DA kepada peneliti. PA mengatakan bahwa ia merasakan hal yang sama dengan DA, bedanya PA hanya menyimpannya di dalam hati karena takut salah jika mengungkapkannya. PA sangat menyimak pada diskusi ini dan tidak ragu mengajukan pertanyaan.

Di akhir sesi, PA mengatakan bahwa PA telah mendapatkan banyak pelajaran dan wawasan dari pertemuan ini. PA merasa dapat berfikir lebih luasan dan lebih terbuka. PA berpesan kepada SI agar tetap melaksanakan tanggung jawabnya dan memotivasi SI agar tidak menyerah dan mengundurkan diri sebagai ketua.

d) SI

SI bersikap terbuka kepada anggota lain, SI dapat menerima masukan dan pendapat dengan baik. SI secara jujur mengemukakan apa yang ia rasa dan apa yang ia pikirkan. SI tidak segan meminta saran kepada anggota lain tentang bagaimana seharusnya ia bersikap. SI tidak segan bertanya tentang bagaimana caranya menjadi peka dan cara berbaur dengan teman.

Pada pertemuan ini, ditemukan penyebab mengapa SI merasa sendiri dan tidak memiliki teman. SI mengaku bahwa sebenarnya ia tidak mengetahui tolok ukur seseorang itu bisa dianggap sebagai teman. Dari pengakuan ini, kemudian anggota lain menjelaskan menurut persepsi masing-masing mengenai apa itu teman. DA mengatakan bahwa SI harus bisa membedakan tentang kenalan, teman dan sahabat. Hal ini kemudian di diskusikan bersama anggota kelompok yang lain.

Pada saat diskusi tentang perbedaan kenalan, teman dan sahabat SI menyimak dengan baik dan sesekali mengajukan pertanyaan agar dirinya lebih mengerti. Anggota lain juga bergantian mengajukan pertanyaan kepada SI untuk memastikan apakah SI betul-betul paham atau tidak. Di akhir diskusi, DA memastikan dengan bertanya kepada SI apakah ia masih merasa tidak memiliki teman saat ini. SI pun menjawab ternyata dia memiliki teman selama ini, namun belum bisa dikatakan memiliki sahabat.

Di akhir gilirannya, SI mengatakan bahwa ia mendapat banyak pelajaran dan wawasan dari kegiatan ini. SI mendapat pelajaran bahwa suatu masalah tidak hanya berasal dari benar atau salahnya namun juga bisa berasal dari sama atau berbeda, karena perbedaan sering disalahartikan sebagai sebuah kesalahan. Selain itu, ia mengatakan bahwa ia sebenarnya memiliki teman namun ia hanya tidak menyadarinya. SI juga akan belajar untuk lebih peka terhadap teman-teman di organisasinya.

Pada saat membahas permasalahan DA, SI mengaku selama ini tidak pernah memikirkan hal-hal yang dipikirkan oleh DA. SI sempat mengajukan pertanyaan kepada DA tentang darimana DA dapat berfikir demikian. SI mengatakan bahwa selama ini yang ia pikirkan hanyalah sekolah, organisasi dan rumah. SI menilai bahwa DA merupakan orang yang berpikiran luas dan mendalam, dan SI ingin seperti dirinya.

Pada saat diskusi membahas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh DA, SI menyimak penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Sesekali SI mengajukan pertanyaan jika kurang mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti.

Di akhir sesi, SI dapat menyimpulkan dengan baik dan mengatakan bahwa pikirannya menjadi terbuka. SI merasa ia dapat melihat dunia dengan lebih luas.

3) Catatan

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, tampak bahwa masing-masing anggota telah menemukan pelajaran dan jalan keluar masing-masing dari masalah yang menyimpannya. Dengan dinamika yang ada dan kekuatan serta tipe-tipe yang berbeda dari masing-masing anggota, membuat konseling ini berjalan lancar dan lebih berwarna. Peneliti merasa senang karena pada akhirnya para anggota dapat mengatasi permasalahan masing-masing dengan baik.

Adapun beberapa hal yang peneliti lakukan di pertemuan ini adalah menjelaskan tentang konsep gelas kosong yang diisi oleh cat sebagai analogi tentang ilmu-ilmu dasar yang mempengaruhi pengambilan keputusan ataupun pemecahan masalah, menjelaskan tentang konsep Ketuhanan dan apa itu agama dan apa itu Islam, menjelaskan tentang belajar ilmu agama yang baik dan menjelaskan tentang mengelola rasa benci dengan tepat dengan mengajak anggota kelompok untuk melihat apa penyebab sebenarnya rasa benci itu datang.

Pertemuan ini menjadi ajang diskusi bagi para anggota kelompok. Anggota kelompok pun merasa telah mendapat tempat yang tepat untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tidak bisa ia ajukan terhadap guru maupun temannya. Pertemuan ini sekaligus menjadi pertemuan terakhir dalam kegiatan ini. Penjelasan mengenai *final/terminating stage* pada pertemuan ini akan dijelaskan di poin selanjutnya.

h. *Final/terminating stage*

Pada *stage* ini yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan *review* kegiatan dari awal sampai akhir, merangkum kegiatan bersama dengan anggota kelompok, meminta *feedback* dari para anggota, menanyakan kepada anggota tentang bagaimana perasaannya saat ini dan pelajaran apa yang didapat, dan mengucapkan salam perpisahan serta harapan-harapan. Selain itu, peneliti juga melakukan pengambilan data *pre-test* dan dilanjutkan dengan melakukan *follow up*.

Berikut ini akan dipaparkan mengenai gambaran perasaan, pelajaran yang didapat, kritik dan saran serta harapan dari para anggota.

1) DA

Gambaran perasaan:

DA merasa sangat terbantu, merasa lebih tenang, lebih bisa melihat permasalahan dengan sudut pandang yang lebih luas, lebih bisa mengerti orang lain dan ingin memperdalam ilmu agama.

Pelajaran yang didapat:

DA mengatakan bahwa dari kegiatan ini DA mendapatkan cara berfikir yang benar dan cara mengidentifikasi pemikiran-pemikiran yang salah agar tidak menimbulkan masalah kedepannya. Selain itu, DA mengatakan bahwa ternyata setiap orang memiliki masalah yang berbeda-beda sehingga yang tampak di luar belum berarti sama seperti yang di dalam.

Kritik:

-

Saran:

DA menyarankan agar lokasi pertemuan tidak hanya di café namun juga di tempat lain yang terbuka untuk menghindari rasa bosan.

2) DP

Gambaran perasaan:

DP merasa dapat lebih terbuka, beban menjadi berkurang, lebih tenang karena pertanyaan yang selama ini ada di benaknya dapat ditanyakan dan telah mendapat jawaban, merasa ternyata masih ada orang lain yang memiliki masalah yang lebih kompleks.

Pelajaran yang didapat:

DP mengatakan bahwa ia lebih bisa melihat sisi positif dari dalam dirinya, berfikir lebih luas, lebih bisa memahami orang lain dan mendapatkan cara yang sangat membantu untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran irasional.

Kritik:

-

Saran:

Kegiatan konseling kelompok sebaiknya dilaksanakan di sekolah dengan lebih luas lagi agar siswa lain dapat ikut merasakan manfaatnya.

3) PA

Gambaran perasaan:

PA merasa lebih bisa menerima dirinya, menyadari bahwa baik dan buruknya seseorang tidak ditentukan dengan seberapa banyak teman yang dimiliki, lebih bisa berfikir panjang dan merasa lebih ringan di permasalahannya.

Pelajaran yang didapat:

PA mengatakan bahwa ia mendapatkan banyak wawasan dari kegiatan ini, mendapatkan ilmu cara pemecahan masalah dan cara berfikir yang baik serta pengalaman yang berharga.

Kritik:

-

Saran:

Kegiatan konseling kelompok akan menjadi lebih luas jika anggotanya ditambah, jadi akan lebih banyak referensi dan sudut pandang.

4) SI

Gambaran perasaan:

SI merasa lebih tenang dan lebih nyaman.

Pelajaran yang didapat:

SI mengatakan bahwa dari kegiatan ini ia mendapatkan cara pemecahan masalah yang lebih baik, ia mengerti bahwa beda pendapat bukan berarti ada pihak yang bersalah, SI mendapatkan prinsip bahwa permasalahan itu belum tentu tentang benar dan salah namun bisa juga tentang sama dan beda dan SI merasa pemikirannya menjadi lebih luas.

Kritik:

-

Saran:

Konseling kelompok sebaiknya dilakukan oleh semua siswa SMK SMTI Yogyakarta, karena kegiatannya sangat membantu dan bermanfaat.

Pengambilan data *post-test* dilakukan setelah masing-masing anggota selesai menyampaikan pendapatnya. Hasil *post-test* dapat dilihat di Tabel.6 di hasil penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan *follow up* dengan cara mengatakan kepada para anggota bahwa peneliti siap dihubungi jikalau nantinya ada permasalahan lain yang timbul. Peneliti akan memantau perkembangan dan keadaan para anggota sesuai kegiatan melalui Guru BK SMK SMTI Yogyakarta.

3. Refleksi

Dari hasil pengamatan selama tindakan dilakukan, ternyata penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta mengalami peningkatan. Selama proses berlangsung, masing-masing subyek dapat berinteraksi dengan baik karena mereka telah mengenal satu sama lain. Meskipun demikian, konseling kelompok REB pada prosesnya tidak lepas dari hambatan. Hambatan yang pertama yaitu terjadinya *mortality*. Subyek dengan inisial AS tidak mendapatkan izin dari orang tuanya untuk melanjutkan konseling, AS berhenti setelah pertemuan kedua.

Terjadinya *mortality* sebenarnya disebabkan oleh kesalahan dari peneliti. Pada pertemuan kedua peneliti tidak memperhatikan jam yang ternyata telah melebihi kesepakatan. Ketika peneliti menyadari bahwa telah melebihi jam, peneliti berusaha untuk menghentikan diskusi namun karena topik diskusi sedang menarik maka sulit untuk dihentikan. Sehingga waktu menjadi lebih lama 30 menit dari kesepakatan. Semenjak saat itu, AS tidak diperbolehkan lagi untuk melanjutkan sesi.

Hambatan yang kedua dikarenakan siklus yang hanya dapat dilakukan satu kali. Tindakan hanya dapat diberikan satu siklus karena subyek sudah memasuki jadwal blok yang mengharuskan mereka untuk fokus pada tugas dan laporan. Karena ketika sudah memasuki jadwal blok maka jam pulang siswa menjadi lebih sore dan setiap hari harus menyelesaikan 3-5 laporan sekaligus serta setiap minggu harus mengerjakan UAS praktikum. Hal tersebut akhirnya membuat peneliti untuk menghentikan siklus, didukung dengan telah tercapainya kriteria keberhasilan 75% subyek berkategori tinggi.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian kuantitatif

1) Hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I penerimaan diri siswa

Berikut ini adalah hasil *pre-test* penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 5. Hasil *pre-test* penerimaan diri

NO	NAMA	JUMLAH	%	KATEGORI
1	AS	66	66%	SEDANG
2	DA	69	69%	SEDANG
3	DP	57	57%	SEDANG
4	PA	67	67%	SEDANG
5	SI	57	57%	SEDANG
RATA-RATA		62,5	63%	SEDANG

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa skor penerimaan diri paling rendah dimiliki oleh subyek DP dan SI, keduanya memiliki skor sama yaitu 57 dan

berada pada kategori SEDANG. Sedangkan skor penerimaan diri paling tinggi dimiliki oleh subyek DA dengan skor 69 dan masih masuk dalam kategori SEDANG. Rata-rata tingkat penerimaan diri sebelum pemberian tindakan adalah 63%, masuk dalam kategori SEDANG.

Berikut ini adalah hasil *post-test* siklus I penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 6. Hasil *post-test* siklus I penerimaan diri siswa

NO	NAMA	JUMLAH	%	KATEGORI
1	AS	0	0%	<i>mortality</i>
2	DA	75	75%	TINGGI
3	DP	76	76%	TINGGI
4	PA	77	77%	TINGGI
5	SI	71	71%	SEDANG
RATA-RATA		74.75	75%	TINGGI

Berdasarkan tabel 6, terlihat bahwa telah terjadi *mortality* pada subyek AS. Subyek AS berhenti mengikuti kegiatan dikarenakan tidak mendapat izin dari orang tua AS untuk melanjutkan sesi. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa SI menjadi satu-satunya subyek yang masuk dalam kategori SEDANG dengan skor penerimaan diri sebesar 71. Ketiga subyek yang lain masuk ke dalam kategori TINGGI dengan perolehan skor 75 ke atas. Skor *post-test* tertinggi dimiliki oleh subyek PA dengan perolehan angka sebesar 77. Rata-rata tingkat penerimaan diri setelah diberikan tindakan adalah 75% dan masuk dalam kategori TINGGI.

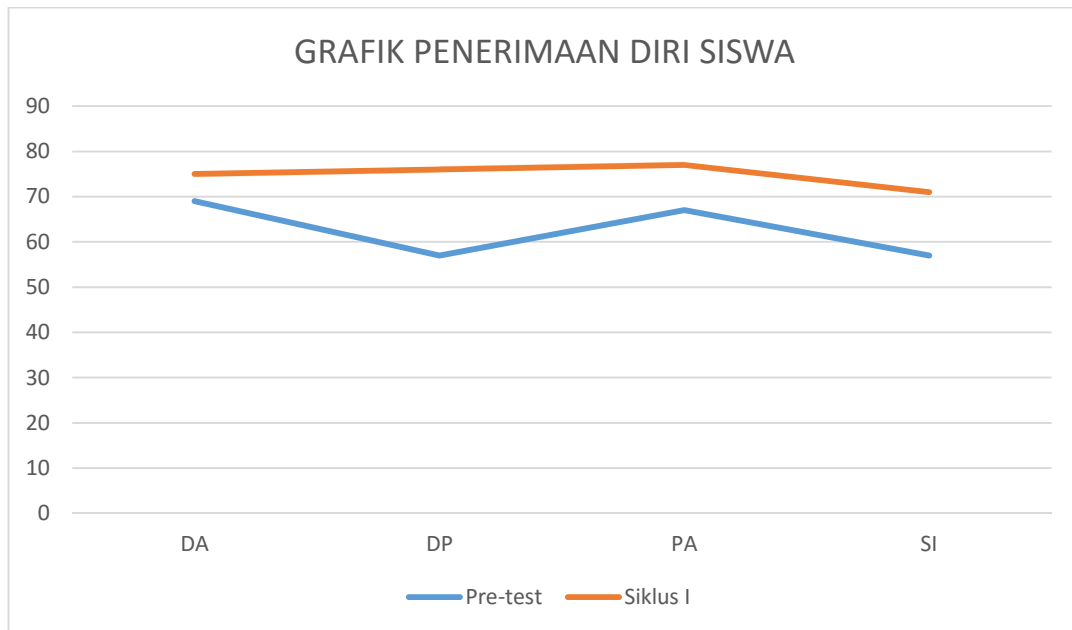
2) Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I

Berikut ini adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Tabel 7. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I penerimaan diri siswa

NAMA	PRE-TEST		SELISIH	POST-TEST	
	%	JUMLAH		JUMLAH	%
DA	69%	69	6	75	75%
DP	57%	57	19	76	76%
PA	67%	67	10	77	77%
SI	57%	57	14	71	71%
RATA-RATA	63%	62.5	12.25	74.75	75%
PENINGKATAN	12%				

Berdasarkan tabel 7, terlihat bahwa DP mengalami kenaikan skor paling tinggi dengan angka kenaikan sebesar 19. Sedangkan kenaikan paling rendah dimiliki oleh DA dengan angka kenaikan sebesar 6. Dapat dilihat pula bahwa tingkat penerimaan diri siswa mengalami peningkatan sebesar 12% dengan selisih skor antara *pre-test* dan *post-test* 12,25. Untuk lebih jelasnya, peningkatan penerimaan diri siswa dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. Grafik Penerimaan Diri Siswa

2. Hasil penelitian kualitatif

Hasil penelitian kualitatif diperoleh dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dan juga berdasarkan keterangan langsung dari subyek. Berikut ini akan dijabarkan mengenai penerimaan diri subyek sebelum pemberian tindakan, penyebab dan keadaan sesudah pemberian tindakan. Hasil penelitian kualitatif dapat dilihat di tabel berikut ini.

Tabel 8. Penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan tindakan konseling kelompok REB

NAMA	SEBELUM	PENYEBAB	SESUDAH	KONSEKUENSI
DA	Merasa malu dan minder menyampaikan pendapat Merasa sendiri, tidak ada yang mengerti pemikirannya Sangat membenci orang-orang yang melakukan segala cara untuk memenuhi	<i>Overgeneralization</i> , menganggap agamanya buruk seperti oknum yang melakukan kerusakan	Menyadari bahwa masih banyak sisi lain dari agamanya yang belum ia ketahui, terutama kebaikannya	Merasa ada yang dapat mengerti perasaannya dan menghargai pendangannya Merasa lebih bisa memahami dan menerima keadaan orang lain Merasa lebih bisa berfikir luas dan bisa berfikir positif

	kepentingan pribadi, terutama dalam hal agama			Timbul perasaan ingin memperdalam ilmu agama
DP	Merasa tidak pernah mendapat kepuasan diri Merasa dirinya buruk Merasa takut membuat keputusan Merasa takut menyesal Merasa dihantui oleh kesalahan di masa lalu	<i>Demanding feeling</i> , menuntut apapun dilakukan harus baik dan hal yang baik pasti tidak akan pernah mendatangkan masalah Perfeksionis	Menyadari bahwa bukan hasil terbaik yang didapat namun melakukan yang terbaik Menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna	Merasa dapat melihat dirinya secara lebih positif Merasa lebih bisa bersyukur dengan keadaan dirinya Merasa bebannya berkurang Pikirannya menjadi lebih terbuka dan lebih luas
PA	Merasa minder Merasa dijauhi oleh teman-temannya Merasa dibenci oleh guru Merasa serba salah Merasa telah menjadi orang yang buruk	<i>Awfulising</i> , “ketika orang membenciku maka aku adalah orang yang buruk”	Menyadari bahwa baik dan buruknya seseorang tidak ditentukan dengan seberapa banyak teman yang dimiliki Menyadari bahwa tidak hanya tentang baik dan buruk namun beda dan sama	Merasa lebih bisa menerima dirinya Merasa lebih bisa berfikir panjang Merasa mendapatkan wawasan yang lebih luas Dapat melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas

SI	Merasa sendiri di organisasinya Merasa tidak disukai oleh anggotanya Merasa serba salah Merasa minder Merasa tidak punya teman	<i>Low frustration tolerance,</i> merefleksikan ketidaktoleransiannya terhadap ketidaknyamanan IB : sesuatu yang benar adalah yang sama dengan kebanyakan orang dan sebaliknya	Menyadari bahwa apa yang terjadi merupakan resiko sebagai seorang pemimpin Menyadari bahwa di dunia ini tidak hanya tentang benar dan salah namun tentang juga tentang sebuah perbedaan dan persamaan	Merasa lebih tenang Merasa lebih enak di hati Merasa dapat berfikir lebih luas Timbul keinginan untuk memperbaiki keadaan dalam organisasinya Mengurungkan niat untuk mengundurkan diri
-----------	--	--	--	---

C. Pembahasan

REBT berdasar pada asumsi bahwa pemikiran mempengaruhi perasaan, dalam suasana kelompok, *leader* membantu anggota kelompok fokus untuk mengubah perasaannya dengan melihat lebih dalam tentang *self-talk* yang ada pada dirinya (Jacob, 2010:298). Pada intinya, cara yang digunakan untuk mengubah perasaan anggota kelompok adalah dengan *disputing irrational beliefs* (membantah pemikiran irasional).

Disputing irrational beliefs dilakukan melalui restrukturisasi kognitif yaitu dengan cara mendeteksi, mendebat kemudian mendiskriminasi pemikiran irasional. Sesuai dengan Corey (2012:385) yang menyatakan bahwa *disputing irrational beliefs* dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu: *detecting* (mendeteksi *irrational beliefs* yang bersifat tidak logis dan tidak realistis), *debating* (mendebat *irrational beliefs* dengan menunjukkan fakta-fakta bahwa keyakinan itu tidak

mendukung sama sekali) serta *discriminating* yaitu mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan-keyakinan yang rasional.

Pada prakteknya, tahapan tersebut dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. *Detecting* dilakukan dengan mengajarkan pada anggota kelompok konsep teori ABC. Dengan mengajarkan konsep ABC maka anggota kelompok dapat dengan sendirinya menemukan keyakinan-keyakinan yang irasional, baik dalam diri anggota lain maupun dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan Jacob (2010:289) yang mengatakan bahwa ketika anggota kelompok telah menguasai konsep ABC, maka mereka akan secara otomatis membantu diri dan anggota yang lain untuk menantang, membantah sekaligus mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan rasional.

Konsep ABC dijelaskan menggunakan contoh permasalahan yang dihadirkan oleh *leader*. Dari permasalahan yang disebutkan, *leader* mengajukan pertanyaan pada anggota untuk menggiring pemikiran anggota kelompok, hingga akhirnya anggota kelompok dapat memahami bahwa keyakinanlah yang mempengaruhi sebuah konsekuensi. Anggota kelompok kemudian diberikan latihan dengan memberikan contoh permasalahan yang lain agar mereka lebih paham. Selanjutnya anggota kelompok menerapkan konsep tersebut pada dirinya maupun pada anggota kelompok yang lain.

Selanjutnya adalah tahap *debating*, *debating* dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan karakter yang ada pada masing-masing anggota kelompok. Ketika anggota kelompok telah dapat mendeteksi keyakinan irasional

yang ada, maka secara otomatis mereka akan mendebatnya. Perdebatan yang tercipta berasal dari karakter masing-masing yang saling bertolak belakang. *Leader* berperan sebagai pengendali agar diskusi dan perdebatan tetap pada arah yang sesuai. Sikap kritis yang dimiliki oleh setiap siswa sangat membantu pada tahap ini. Selanjutnya tahap *discriminating* dapat secara otomatis dilakukan oleh anggota kelompok dengan saling mengadopsi pemikiran-pemikiran yang lebih sehat dan rasional.

Leader menggunakan metode *psycho educational* di sela diskusi dengan tujuan agar dapat memberikan gambaran tentang bagaimana masalah itu bekerja dalam diri subyek. Dengan subyek mengetahui bagaimana masalah bekerja dalam dirinya, maka mereka menjadi lebih paham tentang seberapa besar gangguan yang diciptakan oleh *irrational beliefs*. Hal tersebut sesuai dengan Corey (2010:389) yang mengungkapkan bahwa anggota kelompok akan semakin kooperatif jika mereka mengetahui proses yang terjadi dan fungsi dari teknik-teknik yang dilakukan.

Selain itu, peneliti juga berperan sebagai mentor. Peneliti berperan sebagai mentor ketika topic pembahasan memang membutuhkan informasi dari orang yang lebih berpengalaman. Peneliti berperan demikian ketika topik diskusi sedang membahas kelanjutan studi, pertanyaan seputar agama dan pengetahuan lain yang membutuhkan wawasan dan pengalaman. Seperti yang diungkapkan oleh Corey (2012:387) bahwa bagaimanapun, praktisi konseling kelompok REB harus mendemonstrasikan kepedulian dan juga bersikap kolaboratif, memotivasi, mensupport dan berperan sebagai mentor.

Dari hal-hal yang telah dilakukan di atas, anggota kelompok dapat secara bertahap memperkuat/meningkatkan penerimaan dirinya dan terbebas dari gangguan yang mereka alami. Sesuai dengan Bernard (2013: 131) yang menyebutkan bahwa dengan memperkuat penerimaan diri individu menjadi terbebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan, dan bebas untuk mengeksplorasi dan mengejar hal-hal yang benar-benar membuat mereka bahagia.

DA tidak lagi membenci agamanya karena DA dapat melihat hal-hal yang lebih realistis dari agamanya dan dapat berfikir dengan lebih luas sehingga tidak lagi melakukan *overgeneralization*. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1999:276) yang menyatakan bahwa hal-hal yang realistis dan adanya perspektif yang lebih luas dari diri mereka dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal tersebut mengakibatkan DA dapat melakukan penyesuaian sosial dengan lebih baik, sesuai dengan Hurlock (1978:259) yang menyatakan bahwa individu yang dapat menerima dirinya dengan baik juga akan memiliki rasa simpati maupun empati yang tinggi terhadap sesamanya.

DP tidak lagi menuntut dirinya sendiri secara berlebihan dan menuntut sebuah kesempurnaan karena DA telah lebih memahami dirinya, dapat melihat hal-hal yang lebih realistis dalam dirinya, melihat dirinya secara lebih luas dan menyadari keberhasilan-keberhasilan yang selama ini telah ia raih. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1999:276) yang menyatakan bahwa hal-hal yang realistis, wawasan tentang diri yang luas dan pengaruh keberhasilan yang dialami dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal ini berakibat pada penyesuaian

dirinya, sesuai dengan Hurlock (1978:259) yang menyatakan bahwa dengan penilaian diri yang realistis individu akan merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

PA tidak lagi merasa buruk dan dapat lebih menerima dirinya karena konsep dirinya menjadi lebih stabil dengan tidak meletakkan tolak ukur dirinya pada orang lain, adanya perspektif diri yang lebih luas dan dapat melihat hal-hal yang lebih realistis. Hal tersebut sesuai dengan Hurlock (1999:276) yang menyatakan bahwa konsep diri yang stabil, perspektif diri yang luas dan melihat hal-hal yang lebih realistis dapat mempengaruhi penerimaan diri individu. Hal ini berakibat pada penyesuaian diri dan sosial PA yang menjadi lebih baik karena dengan menerima dan lebih mengerti dirinya PA dapat lebih berempati dan melakukan toleransi terhadap orang-orang yang tidak suka dengannya.

SI tidak lagi merasa buruk dan mengurungkan niat untuk mengundurkan diri dari organisasinya karena ia dapat lebih mentolerir sikap anggotanya yang tidak menyukainya dan menyadari bahwa apa yang terjadi pada dirinya merupakan resiko dari seorang pemimpin. SI dapat melihat hal-hal yang lebih realistis, dapat berfikir dengan lebih luas dan mendapatkan masukan dari anggota lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi penilaian dirinya dan berefek pada penerimaan dirinya menjadi lebih baik. Hal ini membuat penyesuaian diri dan sosialnya menjadi lebih baik pula.

Kemampuan peneliti yang berperan sebagai *leader* merupakan elemen kunci keberhasilan konseling kelompok REB. Peneliti dituntut untuk menguasai *basic skill* sebagai seorang *leader* dalam konseling kelompok. Wawasan merupakan

bekal awal yang harus dipersiapkan oleh *leader*. Pertanyaan-pertanyaan dari subyek yang berusia remaja merupakan pertanyaan yang kritis dan menuntut wawasan serta pengetahuan dari *leader*.

Hasil setelah diberikannya tindakan konseling kelompok REB menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada subyek. Rata-rata skor penerimaan diri subyek naik sebesar 12,25 sehingga menjadi 74,75 dengan tingkat penerimaan diri 75% dan berada dalam kategori tinggi. Meskipun hanya satu siklus, kenaikan tersebut dirasa cukup bagi peneliti karena kategori telah berubah menjadi tinggi. Sesuai dengan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behaviour therapy* dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian dan telah diusahakan sebaik mungkin oleh peneliti, namun demikian penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Siklus tindakan, tindakan hanya dapat dilakukan satu siklus saja dari yang pada umumnya minimal tindakan diberikan sebanyak dua siklus. Hal tersebut dikarenakan waktu yang dimiliki oleh subyek terbatas, subyek telah memasuki jadwal blok yang mengharuskan mereka untuk fokus pada tugas dan laporan.
2. Kesungguhan dan kejujuran subyek dalam mengisi kuisisioner merupakan hal-hal di luar jangkauan peneliti untuk melihat dan memastikannya.

3. Peneliti tidak dapat mengungkap aspek-aspek yang menimbulkan *irrational beliefs* muncul dalam diri subyek. *Irrational beliefs* yang dimiliki subyek hanya berdasarkan informasi awal dari Guru BK.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok *rational emotive behaviour* dilakukan dengan teknik kognitif, melalui restrukturisasi kognitif, *psycho educational*, mengajarkan konsep teori ABC dan mendebat keyakinan irasional untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK SMTI Yogyakarta.

Pada awalnya, rata-rata tingkat penerimaan diri siswa berdasarkan skala penerimaan diri adalah 63%. Setelah dilakukan konseling kelompok *rational emotive behaviour* tingkat penerimaan diri siswa menjadi 75%. Dengan demikian, konseling kelompok *rational emotive behaviour* dapat meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta sebesar 12%.

B. Implikasi

Konseling kelompok REB merupakan kegiatan yang memberikan dampak positif pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Hal ini mengandung implikasi agar siswa dapat mengidentifikasi pemikiran irasionalnya untuk dapat menyelesaikan masalah.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah disebutkan di atas, maka adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa

Diharapkan agar siswa dapat terus berlatih untuk mendeteksi, mendiskriminasi dan mendebat keyakinan irasional yang ada dalam dirinya sehingga permasalahan dapat dicegah/diatasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap secara lebih dalam mengenai aspek-aspek yang menyebabkan keyakinan irasional pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahla, W. F. (2014). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Tes Pada Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo. *Prodi Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, dari <http://digilib.uinsby.ac.id/739/>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 2. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*. London: Springer Science+Business Media, LLC 2013.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. United State of America: Thomson Higher Education.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Conseling*. United State of America: Nelson Education, Ltd.
- Ellis, A. (2000). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better* Merasa lebih baik menjadi lebih baik tetap dalam keadaan lebih baik: Panduan praktis hidup lebih menarik dan lebih nikmat. (Terjemahan Samosir, M). Jakarta: Elek Media Koputindo.
- Fitri, L. (2015). Efektivitas Waktu Permainan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Siswa. *Tesis Magister*, tidak diterbitkan, Departemen Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guildford Press.
- Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Hofmann, S. G. (2014). *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioural Therapy (1st ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*, jilid 2, Edisi Enam. (Terjemahan dr. Med Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Edisi Asli diterbitkan Tahun 1978 oleh McGraw-Hill, Inc.)
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Jacobs, ED. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., et al. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*. United State of America: Nelson Education, Ltd.
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111, Tahun 2014, tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi, Vol 39, 1, 67-75*.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Kusumah, W., & Dwitagama, D. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Indeks.
- Mappiare, A. (2006). *Kamus istilah konseling & terapi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Mastur., DYP. Sugiharto., & Sukiman. (2012). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling 1 (2)* (2012).
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (4th ed.)*. (Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantino Soetjipto). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Edisi Asli diterbitkan Tahun 2006 oleh Richard Nelson-Jones. USA)
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, dari <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897/1466>
- O'Donohue, W. & Fisher, J. E. (2008). *Cognitive Behavior Therapy Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice (2nd ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Okora, S. W., Yusmansyah., & Mayasari, S. (2017). Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *Universitas Lampung*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, di <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/14374>
- Rahmadini, A. P. (2016). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Penerimaan Ibu

Yang Memiliki Anak Dengan Thalassaemia Beta Mayor. *Tesis Magister*, tidak diterbitkan, Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran.

Rahmi, S. (2015). Pengaruh Pendekatan Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di Kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 1, 1, 28-38.

Ramadhani, D. (2013). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). *Universitas Pendidikan Indonesia*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, dari http://repository.upi.edu/6745/2/S_PPB_0901186_Abstract.pdf

Safitri, I. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Smp Kelas VIII Smp Negeri 27 Surakarta Tahun Pelajaran 2015 / 2016. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. (Terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Penerbit Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996 oleh Times Mirror Higher Education)

Sari, E. K. W., & Tiarani, L. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok Rebt Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol 2, 1, 117-124.

Stringer, E. T. (2007). *Action Research (3rd ed.)*. London: Sage Publications, Inc.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sutopo, Y. A. E. (2016). Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017). *Universitas Lampung*. Diakses pada tanggal 6 November 2017, di <http://digilib.unila.ac.id/25558/>

Torip, R. (2017). Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengatasi Pelanggaran Disiplin Peserta Didik di SMP Tirtayasa Bandar Lampung. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, Lampung.

Winarni, M. A. (2016). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas 9 di SMP Negeri 1 Tempel Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Tindakan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior*

NO	STEPS	STAGES	SESSION	EXPLANATION
1	<i>Assessment</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan asesmen menggunakan angket dan wawancara dengan guru BK - Menganalisis hasil pengisian angket - Mengumpulkan nama siswa yang tidak/kurang menerima diri - Memilih siswa sebagai calon anggota kelompok dengan mendiskusikannya bersama guru BK - Mengumpulkan calon anggota yang telah terpilih (pada waktu istirahat ataupun setelah pelajaran selesai) dan memberikan informasi tentang konseling kelompok serta berbagai manfaatnya - Menanyakan pada calon anggota apakah bersedia menjadi anggota kelompok konseling - Membentuk kelompok konseling
2	<i>Recruiting</i>			
3	<i>Selecting</i>			
	<i>Giving early information about group counselling</i>			
4	<i>Creating Group Counselling</i>	<i>Formation Stage</i>	0	
5	<i>Giving information about group counselling</i>	<i>Initial Stage</i>	I	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam kepada para anggota - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan perkenalan antar anggota kelompok dan konselor dengan

				<p>menggunakan permainan, yang harus diperkenalkan meliputi nama, kelas, jurusan, umur, asal, hobi, “saya adalah orang yang”, harapannya pada kegiatan ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan review bersama dengan anggota (tentang informasi awal yang telah diberikan pada saat pembentukan kelompok konseling)
6	<p><i>Exploring what members actually feel (expectations, concerns, fears, anxiety) and helping members dealing with it</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan informasi lanjutan tentang konseling kelompok yang akan dilakukan dan berbagai manfaat serta penggambarannya kepada para anggota - Memberikan pengertian kepada para anggota bahwa kelompok ini akan berjalan jika ada keterbukaan diantara para anggota, karena kegiatan intinya adalah sharing dan diskusi - Menekankan pada para anggota bahwa kegiatan ini adalah kegiatan saling membantu mengatasi permasalahan antar anggota, para anggota memiliki peran masing-masing dan mendapat porsi yang sama serta tanggung jawab yang sama rata terhadap permasalahan yang dihadapi oleh anggota yang lain - Memberikan kesempatan kepada anggota untuk

				<p>mengutarakan perasaannya saat ini mengenai kelompok, ekspektasi para anggota, pertanyaan-pertanyaan, bayangan, ketakutan yang dibayangkannya, kekhawatirannya dan lain-lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membantu para anggota mengatasi semua yang dibayangkannya dengan cara memberikan informasi dan membahasnya satu persatu - Membuat suasana senyaman dan seaman mungkin - Menciptakan suasana yang aktif dengan menggunakan kalimat-kalimat terbuka yang memicu anggota untuk menanggapi/berbicara - Menerangkan pada para anggota mengenai <i>basic attitudes</i> yang harus dimiliki pada saat kegiatan ini dilaksanakan (jujur, menjaga kepercayaan, empati, terbuka, peduli, tanggung jawab, komitmen) - Menanyakan kembali kemauan dan komitmen para anggota untuk menyelesaikan kegiatan ini hingga akhir sesi, jika ada yang ingin mengundurkan diri bias diberikan kesempatan pada hari ini saja agar tidak mengganggu jalannya kegiatan nantinya
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - Jika ada yang mengundurkan diri maka disikapi dengan penuh pengertian
7	<i>Creating a sense of safety</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
8	<i>Identifying goals</i>		II	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota
9	<i>Making rules</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Mengingatkan kepada para anggota tentang pentingnya sebuah kepercayaan, porsi, tugas, dan tanggung jawab masing-masing pada kegiatan ini, serta para anggota diminta mulai mempraktekkan <i>basic attitudes</i> yang telah

			<p>dibahas dipertemuan sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memastikan kembali kepada para anggota apakah masih ada perasaan tidak nyaman dalam kelompok, apabila ada maka dibahas saat itu juga berikut penyelesaiannya - Menyamakan persepsi kemudian mendiskusikan tentang tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini - Mendiskusikan dan membuat peraturan yang akan dipakai selama kegiatan berlangsung - Membuat komitmen untuk selalu mematuhi peraturan yang telah ditetapkan - Menggiring anggota untuk membuka dirinya tahap awal, melakukan diskusi pendahuluan terhadap permasalahan anggota - Para anggota saling berdiskusi dan memberikan pendapatnya mengenai permasalahan rekannya - Para anggota yang pernah mengalami hal yang sama dapat saling berbagi - Konselor melihat seberapa besar tingkat kepercayaan antar anggota dan bagaimana dinamikanya, apakah sudah muncul atau belum - Konselor menambahi apa yang perlu ditambahkan termasuk didalamnya motivasi
10	<i>Establishing trust</i>		
11	<i>Increasing</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini

	<i>motivation</i>				
12	<i>Learning the basic attitudes</i>				
13	<i>Dealing with resistance</i>				
14	<i>Practicing the basic attitudes</i>	<i>Transition Stage</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
15	<i>Learning about ABC framework</i>				
16	<i>Modelling, coaching, homework, feedback, reinforcement</i>	<i>Working Stage</i>		III	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota <ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan gambaran mengenai konsep ABC dan rasionalitas kepada para anggota menggunakan contoh permasalahan secara langsung, menggunakan property white boar agar lebihh dapat diterima penjelasannya oleh para anggota - Permasalahan yang dipakai sebagai contoh dapat

				<p>menggunakan permasalahan yang telah diceritakan para anggota di pertemuan selanjutnya atau menggunakan analogy lain yang lebih mudah, selain itu bias menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang dapat menggiring pemikiran para anggota berfikir bahwa <i>thoughts cause feeling</i>, (ex: darimana perasaan seperti itu datang?)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anggota belajar menganalisis permasalahannya sendiri dengan konsep ABC, para anggota mulai menggunakan property kertas dan bolpen untuk menuliskan analisisnya - Para anggota mulai mengerti dengan apa yang dimaksud <i>thoughts cause feeling</i> dan mengerti bahwa gangguan yang mereka alami saat ini tidak lain adalah karena diri/pemikiran mereka sendiri - Lebih dalam lagi, para anggota diperkenalkan dengan istilah <i>self-talk</i>, dimana <i>self-talk</i> inilah yang memegang peranan penting mengenai gangguan yang dialami para anggota saat ini - Para anggota diajak menuliskan ABC berikut <i>self-talk</i> mereka pada property mereka - Agar lebih mudah,
--	--	--	--	---

				<p>penuliasannya dapat menggunakan table</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para anggota diajak untuk mengevaluasi apa yang telah mereka tuliskan - Konselor mulai membahas apa yang telah dituliskan pada masing-masing kertas para anggota dengan cara, secara bergantian/tergantung situasi dan kondisi para anggota menuliskan analisis mereka di papan tulis - Para anggota lain mulai melakukan diskusi, mengemukakan pendapatnya, saling memberikan <i>feedback</i> - Para anggota mempraktekkan <i>basic attitudes</i> mereka selama kegiatan berlangsung - Para anggota mulai memilah dan mulai berdiskusi tentang bagaimana berfikir secara lebih baik dan rasional - Konselor menanggapi, melihat dan mengamati jalannya diskusi dan mencatat apa yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi, mengamati dinamikanya juga - Konselor mengajarkan bagaimana mendeteksi, mendebat dan mendiskriminasikan antara keyakinan yang rasional dengan yang irasional - Konselor dapat menggunakan teknik
--	--	--	--	--

				<p><i>modelling</i> maupun memberikan <i>cognitive homework</i> pada para anggota untuk membantu proses restrukturisasi kognitifnya, tergantung kebutuhan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengemukakan hasil pengamatannya terhadap kegiatan hari ini kepada para anggota dan memberikan pujian atau saran kepada para anggota atas apa yang telah dilakukan pada sesi ini - Konselor memberikan motivasi kepada para anggota bahwa besok pasti akan lebih baik lagi
				<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
	<i>Problem solving</i>		IV	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota - Menanyakan kabar para

				<p>anggota pada hari ini</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota
				<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mulai membahas apa yang telah dituliskan pada masing-masing kertas para anggota dengan cara, secara bergantian/tergantung situasi dan kondisi para anggota menuliskan analisis mereka di papan tulis - Para anggota lain mulai melakukan diskusi, mengemukakan pendapatnya, saling memberikan <i>feedback</i> - Para anggota mempraktekkan <i>basic attitudes</i> secara lebih alami selama kegiatan berlangsung - Para anggota mulai memilah dan mulai berdiskusi tentang bagaimana berfikir secara lebih baik dan rasional - Konselor menanggapi, melihat dan mengamati jalannya diskusi dan mencatat apa yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi, mengamati dinamikanya juga - Konselor mengajarkan bagaimana mendeteksi, mendebat dan mendiskriminasikan antara keyakinan yang rasional dengan yang irasional - Konselor dapat

			<p>menggunakan teknik <i>modelling</i> maupun memberikan <i>cognitive homework</i> dan juga <i>problem solving</i> pada para anggota untuk membantu proses restrukturisasi kognitifnya, tergantung kebutuhan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor dapat juga menggunakan teknik <i>the buddy system</i> dimana para anggota boleh memilih rekannya sebagai pengamat atas dirinya ketika berada diluar sesi, jika teknik ini diperlukan. - Konselor melihat bagaimana kemajuan para anggota dalam merestrukturisasi pemikiran para anggota lain maupun dirinya sendiri - Konselor mengemukakan hasil pengamatannya terhadap kegiatan hari ini kepada para anggota dan memberikan pujian atau saran kepada para anggota atas apa yang telah dilakukan pada sesi ini - Konselor memberikan motivasi kepada para anggota bahwa besok pasti akan lebih baik lagi
			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya

				<ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
18	<i>The buddy system</i>		V	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota (tentang informasi awal yang telah diberikan pada saat pembentukan kelompok konseling)
				<ul style="list-style-type: none"> - Konselor melanjutkan pertemuan dengan membahas apa yang telah dituliskan pada masing-masing kertas para anggota dengan cara, secara bergantian/tergantung situasi dan kondisi para anggota menuliskan analisis mereka di papan tulis - Para anggota lain mulai melakukan diskusi, mengemukakan pendapatnya, saling memberikan <i>feedback</i> - Para anggota mempraktekkan <i>basic attitudes</i> secara lebih alami

				<p>selama kegiatan berlangsung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para anggota mulai memilah dan mulai berdiskusi tentang bagaimana berfikir secara lebih baik dan rasional - Konselor menanggapi, melihat dan mengamati jalannya diskusi dan mencatat apa yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi, mengamati dinamikanya juga - Konselor mengajarkan bagaimana mendeteksi, mendebat dan mendiskriminasikan antara keyakinan yang rasional dengan yang irasional - Konselor dapat menggunakan teknik <i>modelling</i> maupun memberikan <i>cognitive homework</i> dan juga <i>problem solving</i> pada para anggota untuk membantu proses restrukturisasi kognitifnya, tergantung kebutuhan - Konselor dapat juga menggunakan teknik <i>the buddy system</i> dimana para anggota boleh memilih rekannya sebagai pengamat atas dirinya ketika berada diluar sesi, jika teknik ini diperlukan. - Para anggota melakukan pelaporan apabila ada yang membutuhkan tugas diluar sesi pertemuan - Konselor bersama para anggota melakukan
--	--	--	--	---

				<p>evaluasi bersama atas laporan anggota lain ketika berada di luar sesi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor melihat bagaimana kemajuan para anggota dalam merestrukturisasi pemikiran para anggota lain maupun dirinya sendiri - Konselor mengemukakan hasil pengamatannya terhadap kegiatan hari ini kepada para anggota dan memberikan pujian atau saran kepada para anggota atas apa yang telah dilakukan pada sesi ini - Konselor memberikan motivasi kepada para anggota bahwa besok pasti akan lebih baik lagi
				<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
19	<i>Cognitive Restructuring</i>		VI	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam

				<p>dengan penuh semangat kepada para anggota</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota
				<ul style="list-style-type: none"> - Konselor melanjutkan pertemuan dengan membahas apa yang telah dituliskan pada masing-masing kertas para anggota dengan cara, secara bergantian/tergantung situasi dan kondisi para anggota menuliskan analisis mereka di papan tulis - Para anggota lain mulai melakukan diskusi, mengemukakan pendapatnya, saling memberikan <i>feedback</i> - Para anggota mempraktekkan <i>basic attitudes</i> secara lebih alami selama kegiatan berlangsung - Para anggota mulai memilah dan mulai berdiskusi tentang bagaimana berfikir secara lebih baik dan rasional - Konselor menanggapi, melihat dan mengamati jalannya diskusi dan mencatat apa yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi, mengamati dinamikanya juga - Konselor mengajarkan bagaimana mendeteksi, mendebat dan

				<p>mendiskriminasi antara keyakinan yang rasional dengan yang irasional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor dapat menggunakan teknik <i>modelling</i> maupun memberikan <i>cognitive homework</i> dan juga <i>problem solving</i> pada para anggota untuk membantu proses restrukturisasi kognitifnya, tergantung kebutuhan - Konselor dapat juga menggunakan teknik <i>the buddy system</i> dimana para anggota boleh memilih rekannya sebagai pengamat atas dirinya ketika berada diluar sesi, jika teknik ini diperlukan. - Para anggota melakukan pelaporan apabila ada yang membutuhkan tugas diluar sesi pertemuan - Konselor bersama para anggota melakukan evaluasi bersama atas laporan anggota lain ketika berada di luar sesi - Konselor melihat bagaimana kemajuan para anggota dalam restrukturisasi pemikiran para anggota lain maupun dirinya sendiri - Konselor mengemukakan hasil pengamatannya terhadap kegiatan hari ini kepada para anggota dan memberikan pujian atau saran kepada para anggota atas apa yang telah dilakukan pada sesi ini
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan motivasi kepada para anggota bahwa besok pasti akan lebih baik lagi
				<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
20	<i>Substitute self-enhancing for self-defeating remarks</i>		VII	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota
				<ul style="list-style-type: none"> - Konselor melanjutkan pertemuan dengan membahas apa yang telah dituliskan pada masing-masing kertas para anggota dengan cara, secara bergantian/tergantung situasi dan kondisi para anggota menuliskan

				<p>analisis mereka di papan tulis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para anggota lain mulai melakukan diskusi, mengemukakan pendapatnya, saling memberikan <i>feedback</i> - Para anggota mempraktekkan <i>basic attitudes</i> secara lebih alami selama kegiatan berlangsung - Para anggota mulai memilah dan mulai berdiskusi tentang bagaimana berfikir secara lebih baik dan rasional - Konselor menanggapi, melihat dan mengamati jalannya diskusi dan mencatat apa yang perlu dicatat sebagai bahan evaluasi, mengamati dinamikanya juga - Konselor mengajarkan bagaimana mendeteksi, mendebat dan mendiskriminasikan antara keyakinan yang rasional dengan yang irasional - Konselor dapat menggunakan teknik <i>modelling</i> maupun memberikan <i>problem solving</i> pada para anggota untuk membantu proses restrukturisasi kognitifnya, tergantung kebutuhan - Para anggota melakukan pelaporan tahap akhir apabila ada yang membutuhkan tugas diluar sesi pertemuan - Konselor bersama para
--	--	--	--	---

				<p>anggota melakukan evaluasi tahap akhir bersama atas laporan anggota lain ketika berada di luar sesi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor melihat bagaimana kemajuan para anggota dalam merestrukturisasi pemikiran para anggota lain maupun dirinya sendiri - Konselor mengemukakan hasil pengamatannya terhadap kegiatan hari ini kepada para anggota dan memberikan pujian atau saran kepada para anggota atas apa yang telah dilakukan pada sesi ini - Konselor memberikan motivasi kepada para anggota bahwa besok pasti akan lebih baik lagi
				<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini - Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan - Memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya - Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran - Menutup pertemuan dengan berdoa - Memberikan salam penutupan
21	<i>Providing many opportunities to</i>	<i>Final Stage</i>	VIII	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka pertemuan dengan mengucapkan

	<i>practice new and more effective behaviours</i>			<p>salam dan selamat pagi/siang/sore/malam dengan penuh semangat kepada para anggota</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kabar para anggota pada hari ini - Berdoa bersama sebelum memulai kegiatan - Melakukan review bersama dengan anggota
22	<i>Giving and receiving feedback</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini konselor lebih menekankan pada evaluasi mengenai kegiatan yang telah dilakukan sampai detik ini - Memberikan pengarahan kepada para anggota tentang bagaimana berperilaku yang efektif dan tidak merusak diri, memberikan gambaran mengenai kehidupan mendatang dan tips bagaimana berperilaku yang tidak merugikan diri sendiri - Konselor menyediakan waktu khusus untuk saling memberikan feedback antar para anggota maupun konselor - Konselor mengemukakan bahwa jika suatu saat masih membutuhkan maka diharapkan setiap anggota dalam kelompok ini bersikap siap sedia jika salah satu anggota membutuhkan bantuan - Konselor menyampaikan terimakasih kepada para anggota
23	<i>Carrying learning</i>			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesimpulan tentang pertemuan hari ini

				<ul style="list-style-type: none">- Memberikan kesempatan kepada para anggota apabila ada yang ingin ditanyakan- Menanyakan kepada para anggota tentang kesan yang dirasakan pada pertemuan hari ini, membuka kritik dan saran- Menutup pertemuan dengan berdoa- Memberikan salam penutupan
--	--	--	--	--

Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	76.3333	54.604	.479	.885
Item 2	76.1212	54.422	.458	.885
Item 3	76.2424	54.627	.408	.887
Item 4	76.0606	55.434	.391	.887
Item 6	76.2424	54.877	.453	.885
Item 7	75.7576	55.877	.456	.885
Item 8	75.7273	55.642	.381	.887
Item 9	76.0000	54.562	.499	.884
Item 10	75.9091	55.335	.416	.886
Item 11	76.1515	56.070	.334	.888
Item 13	76.1818	56.216	.439	.886
Item 14	75.9394	54.934	.604	.882
Item 15	76.1515	56.758	.393	.887
Item 16	76.1212	55.110	.422	.886
Item 18	75.6364	56.176	.355	.888
Item 19	75.9091	54.585	.630	.882
Item 20	75.8182	53.466	.596	.882
Item 21	75.8485	53.258	.691	.879
Item 22	75.9394	55.246	.489	.884
Item 25	75.8182	54.091	.485	.885
Item 27	76.0000	53.875	.530	.883
Item 28	76.0909	54.835	.435	.886
Item 31	75.9091	55.710	.555	.884
Item 32	75.8485	55.695	.516	.884
Item 34	75.8788	55.985	.372	.887

Lampiran 3. Skala Penerimaan Diri

Skala Penerimaan Diri

A. Kata Pengantar

Pernyataan di dalam skala penerimaan diri ini disusun untuk mengetahui gambaran penerimaan diri yang terdapat dalam diri anda saat ini. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi anda, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Hasil jawaban anda akan sangat menentukan keberhasilan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, kami ucapkan terima kasih.

B. Petunjuk Pengisian

Di bawah ini ada pernyataan-pernyataan. Cara menjawab skala penerimaan diri ini dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau keadaan anda.

Alternatif jawabannya ialah:

- SS : Sangat Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang anda alami
- S : Sesuai, jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang anda alami
- TS : Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami
- STS : Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

Contoh:

Jika menurut anda pernyataan di bawah ini sangat sesuai dengan anda, maka beri tanda cek (√) pada kolom SS.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin pada kemampuan yang saya miliki	√			

Jika anda ingin mengganti jawaban , beri tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah dicek (√).

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin pada kemampuan yang saya miliki	√	√		

C. Identitas

Nama :

L/P :

Kelas/No. Absen :

Selamat bekerja

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sama dengan orang lain				
2	Saya menganggap bahwa diri saya berharga				
3	Saya selalu merasa kurang dari orang lain				
4	Saya selalu merasa lebih dari orang				
5	Saya tidak merasa berbeda dari orang lain				
6	Saya yakin pada kemampuan yang saya miliki				
7	Saya kurang menghargai setiap apa yang sudah saya miliki				
8	Saya bangga terhadap apa yang sudah saya miliki sekarang				
9	Saya meragukan kemampuan yang saya miliki				
10	Saya dapat mengembangkan diri secara optimal tanpa ada hambatan				
11	Saya kurang mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang ada				
12	Saya menerima konsekuensi atas kesalahan				
13	Setiap perkataan dan perbuatan saya selalu beriringan				
14	Saya kurang konsisten dalam ucapan				
15	Menurut saya setiap masalah pasti ada jalan keluar				
16	Saya kurang mampu memahami orang lain				
17	Saya menghargai kemampuan orang lain				

18	Saya menerima masukan secara objektif				
19	Saya merasa malu apabila menerima pujian				
20	Saya merasa kurang pantas bergaul dengan teman-teman				
21	Saya selalu berpegang pada prinsip				
22	Saya selalu berpegang pada nilai dan norma				
23	Saya menyadari kekurangan yang ada pada diri saya				
24	Saya menerima keadaan diri apa adanya				
25	Saya tidak mau menerima bantuan orang lain atas kekurangan-kekurangan yang ada pada diri saya				

Lampiran 4. Dokumentasi Konseling Kelompok



Lampiran 5. Transkrip Konseling Kelompok

Transkrip Pertemuan ke-1

S	Kita punya agama, ya agamamu agamamu agamaku agamaku, gak usah njelek njelekin agama lain terlepas dari apapun itu yang mengatakan bahwa agama Islam itu agama paling benar, nyatanya agama lain masih ada di Indonesia dan di dunia ini, artinya kan itu bukan sesuatu yang salah jadi gak perlu lah njelek njelekin agama lain. Terus sinetron, saya juga gak suka karna orang-orang yang melihat itu jadi bersikap seperti itu, menyikapi segala hal itu dengan sikap baik jadi sebenarnya tu gak perlu di permasalahan jadi masalah yang besar, masalah Cuma satu orang nanti yang nglebrak jadi satu kelas gitu, jadi aku gak bisa ngasih pengarahan karena aku juga anggapan yang sama dengan mas DA.
Leader	Oke kalau begitu kalian udah paham ya yang dimaksud DA seperti apa permasalahan yg dia hadapi gitu. Yuk next yang nomer 2 siapa.
SI	Masalah yang pertama tu teman-teman dan adik kelas tu tau kalo saya banyak point, yang kedua pergaulan secara kelompok tertentu di ekstra yang saya ikuti Patus itu dan juga ada semacam pergaulan kelompok itu di kelas juga, yang ketiga adanya konflik antara ekstra yang saya ikuti dan kesiswaan ya sering bangetlah konflik itu, yang ke empat saya masih merasa sendirian di ekstra yang saya ikuti.
Leader	Ada lagi ? Lanjut ? Udah itu aja ? Oke, ada yang mau menanggapi secara singkat ?
DP	Ini sekolah bu
Leader	Gapapa tapi nanti bisa di tarik semuanya kok apa yang membuat dia seperti itu, yuk nomer 3 ? Gak ada yang nanggapi ini tadi ?
S	Kepercayaan, sulit percaya sama temen tapi bukan temen dekat, kurang percaya sama kemampuan diri sendiri, trus terlalu ambil pusing sama pendapat orang lain, sama pelajaran, susah menerima pelajaran.
Leader	Ada yang pernah mengalami ? Tidak percaya sama kemampuan diri sendiri ?
DP	Eee tentang pelajaran, kan itu pelajaran sebenarnya tu tergantung dari nilai gurunya dulu, jadi sukai dulu sm gurunya lalu sukai pelajarannya, kalau misalnya itu gak mampu kan gak semua pelajaran, kalau ada yang gak mampu pasti ada yang maksimal, kita bisa maksimalkan apa yang kita bisa untuk menutupi yang kita gak bisa, sama percaya sama teman itu tergantung tapi juga boleh kita percaya sama temen itu jangan percaya banget banget gitu.
Leader	Bisa diterima maksudnya ?
All	Bisa
Leader	Ada lagi ? DA mau nanggapi ?
DA	Nanti aja
DP	Hal yang mengganggu saya belakangan ini ketidak puasan saya dalam semua

	yang telah saya kerjakan membuat saya merasa bingung harus berbuat untuk menjadikan diri saya yang seperti saya inginkan, merasa masih belum dapat memastikan masa depan setelah sekolah yang terus membayangi untuk segera membuat keputusan padahal menurut saya apabila keputusan yang saya ambil dengan tidak memikirkan hal-hal lain saya bisa terjebak dalam situasi membuat saya merasa gagal dalam mengambil keputusan, keadaan lingkungan sekitar yang mungkin kondusif untuk bisa menenangkan diri pada saat ingin merenungkan kesalahan yang telah diperbuat, selalu terpikirkan hal yang sudah saya lakukan pada masa lampau meningkatkan emosional saya di dalam berpikir.
<i>Leader</i>	Ada yang mau menanggapi ? Sudah cukup dimengerti atau ada yang kaget ternyata dia masalahnya kayak gitu. Dan disini nanti peraturannya adalah kalian boleh tanya apapun, intinya kalau kalian tanyanya dalam itu tandanya kalian memperhatikan dan kalian juga bersedia kan ditanya apapun ? tapi yang berkaitan dengan ini, ya, kalau seperti itu kalian semua sudah inget apa masalah kalian dan eksprsri kalian sudah mulai berubah yang tadinya haha hihi, sekarang kalian isi dulu ini sebagai data pre-test. Silahkan jujur dalam mengisi, apa yang ada didalam hati , mana yang sesuai. Setelah itu buka diri kalian yang sebenarnya dan isi dengan sejujur jujurnya.
	Proses pengisian angket
<i>Leader</i>	Kalian sudah mengisinya dengan jujur ? Tak minta lagi, kumpulin aja. Sekarang kalo aku tanya lagi apakah kalian masih inget permasalahan masing-masing ? Bisa sebutkan satu persatu? Yuk dimulai
S	Kurang percaya sama temen tapi bukan temen dekat, kurang percaya sama kemampuan diri sendiri.
<i>Leader</i>	Maksudnya masih inget gak sama permasalahan temen temen
S	O temen temen, mas DA masalah agama tu gak suka kalau dari agama si A menjelek jelekkan agama si B gitu, trus gak suka sinetron, trus kalau aku nangkep sebagian besar itu, trus mas DA emmm lupa, hehe
<i>Leader</i>	Ada yang bisa membantu ?
SI	Tentang masa depan itu lo, tidak tau mau kemana
S	O iya bingung memutuskan sesuatu
<i>Leader</i>	Ada lagi, tadi ada beberapa lagi gak cuman itu
SI	Kurang percaya pada diri sendiri
<i>Leader</i>	Masa depan udah ya ? masa lalu ada ya tadi yang membayangi dia tapi kita tidak tau itu apa sampek itu membayangi dia seperti itu, nanti kalian boleh tanya apa itu, next
S	Merasa sendiri di organisasi atau ekskul, malu punya point, kan tetep gak enak di ketahui temen atau adik kelas
<i>Leader</i>	Tau gak ini tadi apa ? Itu empati namanya, jadi kita bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, seenggaknya bayangin lah , o gak enak. Next yuk SI

SI	Kalau DA tadi tentang sinetron dan agama, DP ini nangkepe kedepannya mau gimana soal e aku juga gak tau, kalau S tadi menerutku atiati kalau tidak tau sifat e temennya tadi.
<i>Leader</i>	Oke kalau gitu lebih ke hati hati, next dim sepenangkapan kamu
DP	Kalau DA tadi tentang agama sama sinetron sama pengurusan, S itu tentang sekolah, kepercayaan sama orang lain dan kepercayaan diri sendiri, kalau SI itu tentang masalah sekolah juga adanya kelompok kelompok tertentu di oragnisasi atau ekskul ataupun kelas dan masih merasa sendiri.
<i>Leader</i>	Oke, kamu DA ?
DA	S itu, kurang percaya sama diri sendiri, kepercayaan sm orang lain, tidak tau kemampuan diri, trus kalau SI merasa sendiri dalam berorganisasi, trus malu terhadap point, kalau DP masih bingung menentukan masa depan, masa lalunya.
<i>Leader</i>	Kira kira kalau posisi kalian sendiri ini ada diposisi temen temen kalian yang ada disini, apa yang kalian rasakan, misalnya SI diposisi DA, DA ada diposisi SI, dimana dia tersiksa dengan masalalunya, kamu diposisinya DP, sampek kamu ngerasain benci, enak gak ?
DP	Gak enak mbak, saya juga pernah ngerasain ada diposisinya SI, DA dan S
<i>Leader</i>	Apalagi ngerasain semuanya? Otomatis mbak cuma gak mau disini pandangan kalian menjadi tingkatan, halah masalah dia gak ada apa apa, ega , mbak gak akan ngumpulin kalian disini kalau kalian baik baik aja. Jadi intinya ketika kita punya permasalahan apapun itu pasti gak enak, mbak cuma pengen rasa peduli itu muncul dengan caranya apa ? merasakan apa yang dia rasakan. Itu namanya empati, peduli itu wujud dari empati. Trus intinya kalian sudah mengerti ? sebelum masuk ke masalah satu satu mbak ingin kalian belajar yaitu teori A B C , nah nanti kita akan mengambil langkahnya dari sini, A itu namanya activating, contohnya kalian tau artis korea yang kemarin bunuh diri itu ?
DP	Iya mbak
<i>Leader</i>	Itu dia bunuh diri karena apa?
DP	Dia tertekan
<i>Leader</i>	Iya, dia merasa tertekan dengan banyak orang, dia merasa dituntut oleh banyak orang, dia merasa gak dihargai, dan akhirnya bunuh diri. Nah activating itu adalah ketika sang bintang korea itu merasa tertekan, dia penuh banyak tuntutan, dia mati karna tuntutan kan ? tapi pernah gak presiden itu tuntutan kayak apa, lebih banyak gak kira kira dari artis itu ? nah tapi presiden gak bunuh diri kan ? atau misal raja, atau kalian ya walaupun kita gak tau kehidupannya kayak apa tapi tuntutan itu pasti ada tapi sebenarnya apa sih tuntutan itu, yang membedakan presiden dengan artis korea itu ? mereka sama sama mendapatkan tuntutan dan mereka juga di gaji besar, presiden gajinya berapa ? fasilitasny gimana ? sama dengan si artis yg sudah internasional, mereka sama sama punya tuntutan tapi ada yang sampek bunuh diri dan tidak, kira kira apa yang membedakan mereka ?
DP	Sikap

<i>Leader</i>	Sikap, apa lagi ? ini dasar yang kita pakek nanti untuk problem solving, apa lagi nduk ?
S	Cara melihat masalah seperti apa
<i>Leader</i>	Cara melihat masalah, sikap , oke bener , apa lagi ?
DP	Sudut pandang
<i>Leader</i>	Ya bener
SI	Kalau menurutku tu bedanya dari rasa tanggung jawab atas sesuatu, kan misalkan dituntut harus gini harus gini, kayak presiden kan atas kemauan sendiri jadi merasa ada tanggung jawabnya dan harus menjalankan tanggung jawabnya, sedangkan si artis ini tanggung jawabnya lebih kurang dari presiden
<i>Leader</i>	Tapi kalo kita bicara tentang minat, artis ini juga suka musik lo dari kecil, sedangkan presiden dia dari kecil tidak dididik untuk jadi presiden lo, iya kan, mungkin rasa tanggung jawab ya, oke mungkin ada lagi yang lebih dalam?
DA	Budaya
<i>Leader</i>	Budaya bisa juga
S	Kekuatan menghadapi dan menerima masalah itu
<i>Leader</i>	Oke tanggung jawab juga bisa dimasukan, sebenarnya inti dari semua ini sudut pandang, cara melihat masalah, cara menyikapi, tanggung jawab itu corenya ada di believe atau keyakinannya dia, contohnya presiden yakin bahwa ini adalah tuntutan yang harus dihadapi oleh presiden, dia berpikir seperti itu, makanya tuntutan apapun itu dia libas karena dia yakin dengan kata kata itu, tapi kalo jong hyun mungkin keyakinannya harusnya gak kayak gitu, kenapa aku bisa kayak gini seharusnya manusia tidak ada tuntutan seperti ini seperti ini, tapi kenapa aku dituntut, dari keyakinan awal dia yang merasa manusia itu seperti itu makanya mremen kemana mana, beda kan disini ? dan akhirnya konsekuen, jong hyun bunur diri, dan presiden tidak, kejadian ini namanya aktivating event sama sama di tuntutan believe nya, coba kalau itu kalian aplikasikan pada diri kalian, apa yang membuat sedih kemarin, apa yang membuat rasa sendiri itu ada, coba kalian evaluasi diri, kenapa aku seperti itu? Dan biasanya kesalahan paling sederhana kita itu meletakkan tolak ukur diri kita sendiri pada orang lain, jadi udah paham ya tentang activating event itu adalah kejadiannya. Lanjut cerita orang gantung diri di FB, ini adalah nilai nilai yang nantinya menjadi sikap, wujud utama dari sebuah nilai. Paham semuanya ? oke skrng kita ambil contoh diantara kita, DA misalkan kejadian nyatanya benci, benci itu konsekuen jadi hasilnya itu benci kan, kejadian nyatanya misalkan melihat demo membela tuhan, demo mengatasnamakan tuhan dan akhirnya membuat kamu benci. Sebenarnya apa yang kamu percayai dim ? kalau aku boleh nebak itu karena kamu ada kata harus disitu, seharusnya manusia itu bisa menghargai satu sama lain, itu sesuai gak dengan pandanganmu ?
DA	Seharusnya manusia gak kayak gitu
<i>Leader</i>	Nah dan salah satu kata yang bahaya itu ketika ada kata harus, ketika ada kata pasti, itu yang akan menjadi momok, karena itu mau gak mau menjadi tolak ukur kita, tapi nanti kita akan diskusi lebih banyak lagi, ini untuk pemahaman

	kalian atas konsep A B C. A itu kejadian nyata, B itu believe, nanti kita bisa korek korek lagi dengan nanya nanya dia dan C adalah consequence atau akibat yang dari masalah yang kalian utarakan, nah yang kalian utarakan tadi adalah konsekuensi atau akibat dari B ini yang akan kita cari bersama sama, tapi yang nyari bukan mbak tapi kalian semua, kalian udah ada sangu ABC itu kalian bisa tanya, nanggapi, cerita dengan pengalaman kalian nanti kita cari bersama. Sudah paham ? Ada yang ingin ditanya ?
DP	Jadi C itu bisa dirubah dengan B kan ?
<i>Leader</i>	Iya bener, C nya itu bisa dirubah dengan mengubah believenya, tujuan kita adalah mencari ini dan memperbaiki , yang kalian tulis ini bisa menjadi lebih baik lagi dan dan yang kalian rasakan ini bisa menjadi lebih baik lagi, lebih ringan lagi dalam menghadapi masalah. Bisa dimulai ? Oke disini ada yang mau dibahas duluan ?
DP	Saya
<i>Leader</i>	Oke , dimulai dari DP
DP	Kenapa sih aku gak pernah merasa puas sama apa yang saya kerjakan ?
<i>Leader</i>	Kalau boleh tanya lagi, temen temen tau apa yang dirasakan DP tadi ?
DA	Selalu merasa kurang
SI	Masa depan
S	Semacam itu mbak, harus selalu memenuhi segalanya, ya merasa kurang
<i>Leader</i>	Oke ada yang mau bertanya atau menanggapi, karna ini diskusi, mbak yang megang diskusi tapi kalian yang diskusi. Ada yang ingin ditanyakan ? atau ada yang pernah merasakan atau ada yang mau menanggapi
DA	Tanya ya selalu merasa kurang padahal dalam pelajaran tu nilaimu itu selalu baik beda sama saya, padahal kalau saya nilai 75 itu udah bersyukur gitu
DP	Karena kalau saya nilai itu bukan ukuran ya, kadang kita bisa mendapatkan nilai sempurna dengan cara tidak halal, saya paling benci kalau nilai saya lebih rendah dari orang yang dapat nilai baik tapi gak jujur, saya tu rasanya gak adil dunia ini, saya udah belajar dia yg Cuma bergantung sama jawaban malah nilainya lebih baik, terus saya merasa kurang, apalagi kalau nilai saya baik itu malah tertekan karena mempertahankan itu lebih susah dari pada mendapatkan, jadi kalo misal dapet 9 tu merasa tertekan kalau selanjutnya dapet 8 padahal ya gak jauh dari 9 nah itu saya gak bisa mengontrol diri saya sendiri atas kejadian itu sendiri dan selalu terbayang bayang kalau ada sangkut pautnya oleh kejadian kayak gitu
S	Maksudnya ada sangkut paut terus terbayang bayang
DP	Terbayang bayang dengan yang tak lakukan, misalnya nilai saya 9 trus dapat 8 nah kalo liat angka 8 itu jadi terbayang bayang
S	Tapi dapet nilai bagus itu gak nyonto kan mas ?
DP	Ega
	Lah kok kenapa harus tertekan, dan kata mas DA nilai mu bagus bagus, artinya kan berarti mas DP bisa mempertahankan nilai nilai kan ? itu sebenarnya tu bukti tapi mas DP gak mau melihat bukti itu, jadi mungkin mas DP pengen

	merasa jadi yang terbaik, setiap orang kan pasti pengen jadi yang terbaik, cuman kalau kita gak dapet 9 merasa kok gak dapet kayak kemarin, tapi sbeenernya itu kan udah bagus, harusnya kan bersyukur dan sering dapet nilai bagus kan tandanya bisa mempertahankan itu.
DP	Tapi gak semudah itu, kamu pernah gak dapet nilai 100, trus dapet nilai 50 ? rasanya gimana ? setelah pandangan guru melihat kamu yang tadinya bagus trus anjlok, semakin tinggi nilai yang kita peroleh atau semakin tinggi prestasi yang kamu peroleh maka semakin besar tekanan yang saya terima.
S	Oooo harapan orang-orang buat mas DP jadi bagus terus gitu to ?
DA	Saya juga dah pernah ngerasain mbak, kelas 4 5 dapet rangking tapi kelas 6 nem nya jelek
<i>Leader</i>	Jadi kayak kamu kok bisa dapet nem jelek. Ya itu yang dia rasakan sekarang. Tapi setelah kamu masih merasakan atau bisa menemukan sesuatu yang membuat kamu tidak kepikiran ? atau sekarang masih seperti itu ?
DA	Ega penting kalo buat saya mencari nilai, gak ambisius e saya
<i>Leader</i>	Oke, sebelumnya disini kita hindari kata kata menekan dan menjudge dulu, karena kita belum tau apa sebenarnya apa penyebabnya, kecuali kalau kita sudah tau sudah memahami semuanya, karna ini masih awal masih banyak yang harus kita gali, atau ada yang udah pernah ngerasain , pakai bahasa jawa juga gapapa , kita santai aja ya kayak kemarin, SI ada tanggapan ?
SI	Nah kalau ini malah cenderung ke saran e mba
<i>Leader</i>	Gapapa
SI	Ya kalau kamu to dim harusnya melihat orang disekitarmu, jadi kamu kan udah dapet nilai KKM kan harusnya kamu bersyukur, temen temen mu yang satu kelas aja atau kelas sebelahmu aja mau dapet nilai KKM aja susah, seharusnya tu lebih bersyukur sudah mendapat nilai KKM tidak remidi, ya intinya lebih bersyukur, jadi tidak perlu menekan dirimu sendiri, kamu itu sudah tercukupilah dengan kebutuhanmu, ya KKM sudah tercukupi dan harus bersyukur
DP	Maksudnya gini lo, ini pengalaman dari UN ya saya tanya sama sebelah saya, nem mu berapa, dia jawab 38 trus tanya yang lain lagi 38 tanya sama satu lagi 39 itu masuk sepuluh besar, trus saya merasa aku kayaknya terlalu terlena atau gimana ya, apa kurang kerja keras apa ya, apa kurang apa ya, kalau mau dibanding bandingin justru disekeliling saya tu saya gak ada apa apanya, kalau di SMTI mungkin beda ya sama di SMP saya, kalau di SMP saya nilai 8 itu udah mepet banget sama KKM, nilai 8 itu udah biasa banget malah harus ditingkatin.
<i>Leader</i>	Dari SMP mana ?
DP	SMP 8
S	Emang NEM mu dulu berapa mas ? Gapapa nem ku dulu juga jelek
DP	Harus dijawab po ini mbak ?
<i>Leader</i>	Ya selagi kamu percaya sama temen temenmu ya dijawab
S	Ya bukannya gimana gimana ya mas, soalnya untuk membandingkan gitu lo,

	bukan masalah membandingkan kamu dengan atasmu, kadang kan kita juga harus melihat bawah kita, walaupun liat ke atas itu baik, tapi juga lihat kebawah, di SMTI kan dapat KKM itu udah pada bersyukur mas, kebanyakan seperti itu, jadi kalau kamu melihat menurutku seperti itu jadi tu bener mas SI, dapet nilai baik diatas KKM harus bersyukur, lebih melihat orang-orang di bawahmu, sekali kali merasa bersyukur dengan nilai yang kamu dapet.
SI	Jadi kamu tu boleh lihat atasmu tapi dijadikan patokan, lihat dia bisa aku brtti harus bisa, tapi jangan sampek kamu menjadikan patokan bener bener dan harus melihat bawahmu kalau bawahmu tu masih punya nilai yang lebih jelek dari kamu jangan semua itu disamakan dengan atasmu, karena kalau semua kamu samakan kamu tidak akan puas
S	Kan kemampuan orang beda beda mas, ibarat mega pro kamu ngejanya pakai astrea kan gak bisa, makanya itu beda beda. Jadi bersyukur aja atas kemampuanmu, kamu harus melihat situasi kondisi satu kelasmu, apakah mereka dapet 8 tu sedih atau seneng, atau gimana? Jadi menurutku bersyukur aja karna kemampuan orang itu kan beda beda
<i>Leader</i>	DA mau menanggapi ? Apa yang kamu pikirkan ?
DA	Kayak dari SMP dibawa ke SMTI
<i>Leader</i>	Trus tanggapan kamu apa dim ?
DP	Saya mau cerita lagi. Saya punya pengalaman di SMTI ya selalu ingin membagi ilmu ketika saya mendapat nilai bagus tapi teman saya dapet nilai yang jelek, saya itu merasa gagal jadi teman
<i>Leader</i>	Kita bisa lihat gak sih DP ini sebenarnya kayak apa ? Peduli, sensitif juga, ada yang sama seperti dia ? ketika temen kita dibawah kita seperti itu kita merasa gagal menjadi teman, tapi bener bener jujur seperti itu yang dirasakan ?
SI	Tapi bukan tentang pelajaran mbak, kan di pasus itu banyak konflik, nah aku denger kan ada adek kelas itu minat ke pasus tapi karna gak didukung jadi dia merasa sia sia, trus aku jadi merasa kurang, aku tu kurang ngasih tau apa, aku tu kurang terbuka gimana, kayak aku tu gak bisa meyakinkan dia gitu
<i>Leader</i>	Peduli ya, tetep peduli tapi mungkin beda hal ya, tapi kalau kita cernmati ya sebenarnya tu bukan karena kurang bersyukur ya tapi menurutku itu permasalahannya adalah kira kira apa yang membuat dia samapai mersa terbebani itu untuk mendapat nilai bagus, mungkin bener budaya SMP dibawa ke SMTI, lalu ada lagi lo sebenarnya itu karena meletakan segala tolak ukur itu di orang lain jadi mengabaikan dirinya sendiri, iya gak ?
DP	Iya sih mbak
<i>Leader</i>	Dan apa yang membuat dia mengabaikan dirinya sendiri?
SI	Nilai
<i>Leader</i>	Lalu ?
DP	Kalau saya tu ya mbak, merasa dalam keadaan sperti ini, hanya dalam keadaan yang beruntung saja bukan posisi yang sebenarnya
<i>Leader</i>	Hanya beruntung aja ya ?
DP	Makanya saya harus bisa lebih agar saya bisa percaya kalau saya memang bisa

	diposisi itu bukan hanya karena beruntung
DA	Menurutku DP itu jengkel mbak, temennya nyontek bisa dapet nilai lebih bagus sedangkan DP yang belajar kok nilainya kalah sama dia
DP	Engga juga
<i>Leader</i>	Kalau dianalisis dari ABC tu dari pernyataan dia yang kayak gitu, kira kira penyebabnya nyatanya apa ? kejadian nyatanya apa ?
SI	Nilai orang lain lebih bagus dari pada nilai dia
<i>Leader</i>	Oke, terus akibat yang dia rasakan apa ?
SI	Tidak percaya diri
<i>Leader</i>	Otomatis keyakinan dalam dirinya apa ? keyakinan yang irasional, ada kata harus ada kata pasti, kira kira keyakinan irasional dia apa ?
DA	Harus mempertahankan nilai
<i>Leader</i>	Harus mempertahankan nilai dan harus membuktikan kalau kamu tidak beruntung , sehingga kamu merasa harus mendapatkan nilai bagus terus, itu yang membuat dia merasa tertekan ketika dia mendapat nilai jelek dari sebelumnya mendapat nilai baik, karena harusnya dia itu harus selalu, kira kira gimana biar kita bisa membuat keyakinannya lebih sehat atau lebih rasional ?
<i>Leader</i>	Gimana ? ini mbak mau ngasih tau ya aku harap kalian belajar ya, gini sejauh mana tuntutan itu ? sejauh mana kamu harus membuktikan bahwa kamu itu tidak hanya beruntung, 1 itu tidak membuktikan 10 itu harus membuktikan, di angka berapa ?
DP	4
<i>Leader</i>	Emm kamu capek gak ?
DP	Capek
<i>Leader</i>	Atau justru itu yang memotivasi kamu sekrang ?
DP	Ya kalau saya pikir kalau gak capek skrng gak akan bisa meraih tujuan saya
<i>Leader</i>	Tujuan terbesar kamu apa ?
DP	Saya ingin, sbenarnya saya tu ingin hidup mandiri mbak, saya ingin merantau dan berhasil jadi kembali ke orang tua dengan keberhasilan
<i>Leader</i>	Kenapa kamu ingin merantau ?
DP	Karena saya tu ingin tidak bergantung sm orang tua, saya ingin hidup mandiri menjaga diri
<i>Leader</i>	Jadi kenapa kamu harus membuktikan kamu tidak beruntung dan ingin menggapai masa depanmu ini mulai dari sekarang
DP	Iya
<i>Leader</i>	Oke kalau tujuanmu itu masa depan, kalau kamu dapet nilai 50 apakah masa depanmu akan musnah ?
DP	Ega karena hidup itu berputar saya takutnya ketika saya di atas tiba tiba di bawah saya tidak bisa menerima itu serta kebalikannya
<i>Leader</i>	Jadi ketakutanmu itu malah kayak gitu, sedangkan kamu percaya bahwa roda itu berputar tapi kenapa kamu sendiri takut akan hal itu ?
DP	Ya iya mbak saya tau tapi ada sesuatu yang mengganjal, nah itu apa saya gak tau

<i>Leader</i>	Berarti kalau menurut ku kamu itu cemas, lebih ke cemas. Karna kamu ingin menata masa depan, tapi kita gak tau semua yang ada disini kita gak tau masa depannya, sebenarnya yg membuatmu tertekan adalah kamu memikirkan hal hal yang blum tentu terjadi yang kita gak tau masa depan mu, kamu di smti terduga gak ?
DP	Iya mbak
<i>Leader</i>	Ada hal hal yang tidak terduga pernah kamu alami ?
DP	Ada mbak sesuatu tapi lupa
<i>Leader</i>	Intinya kamu pernah mengalami itu kan ? jadi kalau ada sesuatu yang baik pasti ada sesuatu yang buruk, padahal kita banyak belajar itu dari hal hal yang tidak baik, untuk ketidakpuasaan tadi ada yang mau menanggapi ? ada yang mau bertanya ?
DP	Saya mau cerita mbak, dulu saya punya temen deket di SMP saya dikasih tanggung jawab biar dia nilainya bagus atau naik dan pada akhirnya DO , saya jadi ngerasa bersalah banget gara gara dia di DO
<i>Leader</i>	Emm ya ya, ada yg punya temen deket kayak DP ? atau punya pengalaman yg sama ?
DA	Ada mbak
S	Ya punya mbak
SI	Ada mbak dia dulu meninggal
<i>Leader</i>	Mungkin sedikit banyak itu yang diarasain sama DP, ada yang mininggal,
DP	Rasanya kayak sendiri
<i>Leader</i>	Kira kira apa yang DP butuhkan kalau kondisinya seperti itu ?
DA	Mungkin cari temen gitu mbak, yang bisa bimbing biar yang dulu tidak terulang lagi
<i>Leader</i>	Masih ada rasa nyesel gak ?
DA	Ada sih buk pasti
<i>Leader</i>	Dan untuk skrng kamu masih nyesel gak ?
DA	Ega terlalu sih mbak
<i>Leader</i>	Apa yang kamu lakukan agar bisa sampai pada titik itu ? boleh dibagi ke temen temen ?
DA	Mencari temen yang bisa ngajari buk, minta suruh ngajari saya
<i>Leader</i>	Disini kita sama sama tau ya, buntutnya itu tidak Cuma puas? Buntutnya banyak, gara gara masalah dia yang sebelumnya, mungkin itu yang membuat mas SMPnya membekas, mungkin seperti itu, menjadikan kamu tidak bisa menjadi yang kamu inginkan. Jadi begitu ya, ini adalah trial buat kita dilihat dari cara kalian menanggapi, mendengarkan temen kalian cerita, mungkin kita akan belajar lebih bnayak lagi bagaiman cara menyelsaikan dengan bersama sama. Buat kalian semangat ya. Kalau dari mbak untuk DP pertama kalau kamu terlalu jauh memikirkan masa depan tapi sebenarnya kamu tu masih hidup di masa lalu, besok kita akan fokus ke penyesalan, oke. Terimakasih buat kehadiran hari ini ya.

Transkrip Pertemuan ke-2

<i>Leader</i>	Assalamualaikum Wr Wb , selamat datang di pertemuan kedua, hari ini sudah lengkap , karena kemarin PA sedang sakit, hari ini kita akan melanjutkan dan mereview kembali kita kemarin ngapain aja sekalian ngasih tau PA.
DP	Teori A B C mbak
<i>Leader</i>	Oke teori A B C, ada lagi ?
S	Mengulik masalahnya DP
<i>Leader</i>	Iya sedikit sedikit kemarin sudah ya kita bahas masalahnya DP, apa lagi ?
DP	Tentang irasional mbak
<i>Leader</i>	Oke, kemarin kita sudah buat peraturan ya , sekarang udah inget semua sekarang ? yuk sekrng satu persatu dijelaskan
	Proses Penjelasan masing-masing anak
<i>Leader</i>	Untuk melakukan konseling yang pertama kita harus belajar yang namanya empati, kita bisa membayangkan apa yang dirasakan orang tersebut dan ikut merasakan. Kemarin kita sudah tau ya ceritanya DP kita juga sudah belajar apa itu empati dan kita kemarin juga sudah mendengar cerita masing masing kecuali ceritanya PA ya, biar PA juga tau bagaimana masalah kalian, setuju kah temen temen untuk membagi lagi atau menceritakan kembali masalahnya masing masing ? Silahkan, atau mungkin ada yang masalahnya itu tambah baru atau bagaimana, ceritain aja (kata kata penjelasan dari <i>Leader</i> terkait konseling kelompok) Ada yang mau mulai duluan ?
DP	Menjelaskan masalah yang sudah dijelaskan pada pertemuan pertama
<i>Leader</i>	Sudah ? siapa yang mau menanggapi pertama ? Dirangkum dulu apa yang tadi dikatakan, jika kalian menjadi DP akan seperti apa
PA	Ada gamabaran sih mbak, kayak beda prinsip gitu mbak, kalau dia itu kalau pengennya itu dia harus dapet itu, tapi kan kalau saya prinsipnya beda, kalau saya yang penting sudah berusaha terus dapetnya separonya ya saya bersyukur jadi kalau menurut saya dia itu terlalu memaksa apa yang dia mau
<i>Leader</i>	Oke , ee mungkin kalau itu mengarah ke penilaian langsung ya, nah sebenarnya tujuan konseling kelompok ini bagaimana kita bisa mengerti dengan baik orang itu dan dalam konseling itu bisa mbak bilang kita menghindari penilaian yang seperti itu, tapi itu gak salah, kemarin kita juga seperti itu, pada konseling pertama terjadi pemberian nasehat secara brondongan, dan kayak sudah ke pemberian solusi, nah disini tujuannya adalah kita bisa memahami dulu mengerti dulu, ini bukan salah jadi jangan setelah itu jangan terus takut untuk mengutarakan, ini adalah hal yang sangat wajar karena proses belajar, jadi kita menanggapi dulu, resume dulu, dari semua yang sudah DP ceritakan dan setelah itu coba posisikan diri kalian sebagai DP, (<i>Leader</i> menjelaskan dan mesimulasikan keadaan DP kepada anak anak, suara tidak terdengar karena blender 12:40) oke, seperti itu, kemarin kita belajar ini sampek satu kali pertemuan dan kita bareng bareng mbak juga belajar. Oke semuanya begitu ya ? kalian harus merangkum dulu karena itu adalah wujud dari mengerti lalu kalian harus merasakan apa yang dia rasakan dan mengerti itu yang dinamakan empati. (menjelaskan lagi langkah menjadi seorang pendengar yang baik, tentang menghakimi, perumpaan, prinsip dasar konseling 14:31) begitu ya, sudah paham ya dengan penjelasan mbak, ada yang mau bertanya ? atau bingung ?
PA	Bingung sih mbak, kayak selama ini kalau ada temen cerita langsung ditanggapi jadi kayak agak bingung menyesuaikan

<i>Leader</i>	Oke aku yakin kebanyakan semua disini pasti sama
S	Iya mbak karena kan penerimaan kita disini beda beda, cara menanggapinya juga beda beda, karena prinsipnya beda beda. (penjelasan S) 18:00
<i>Leader</i>	Iya oke , ada lagi ? kalau SI gimana?
SI	Nek saya intinya menyampaikannya harus baik tapi tidak mengintimidasi, pokoknya tidak menyakitkan
<i>Leader</i>	Kalau DA ada yang bingung ?
DA	Gak bingung mbak
<i>Leader</i>	Oke jadi itulah intinya kita kumpulkan semua disini , mbak yakin prinsipnya PA, DP, S , SI dan DA pasti berbeda, jadi maksudnya disini adalah kalian bisa belajar pada nantinya prinsip prinsip kalian itu nantinya akan keluar dan sama sama saling bisa memahami dan mengerti (mensimulasikan dengan contoh S 19:17) , untuk menyampaikan pendapat aku tau pasti kalian bingung gini analoginya ada orang nangis didepan kalian , apa yang akan kalian lakukan ? mulai dari SI
SI	Aku tanya kok dia menangis kenapa, trus tak suruh jangan nangis
<i>Leader</i>	Oke lanjut
PA	Kalo aku tak tenangin dulu sampek dia bener bener tenang sampek dia bisa omong lagi baru tak tnyain
DP	Di sapa trus di tenang tenangin dulu smpek dia nyaman baru tak suruh cerita
<i>Leader</i>	oke
DA	Kalau saya tak buat tidak nangis dulu, baru tak tanyain ada apa , kenapa kok nangis?
<i>Leader</i>	Kalau S ?
S	Nunggu dulu to di tenangin dulu di buat nyaman dulu baru diajak cerita
<i>Leader</i>	Oke sip, nah ii ada beberapa versi , yang pertama ada versi ditanyain dulu trus di suruh jangan nangis, ini kita tidak bicara benar dan salah, karena benar dan salah itu wajar, karena benar dan salah itu relatif, disini kita tidak membicarakan benar dan salah disini kita sama sama belajar, pertama kalau kita melihat orang menangis sesungguhnya apa yang dia rasakan ?
DP	Sedih
PA	Kecewa
S	Marah
<i>Leader</i>	Oke ketika orang menangis itu menuju kita, apa yang dia rasakan terhadap kita ?
<i>All</i>	Percaya
<i>Leader</i>	Oke percaya, sekarang kalau kalian nangis sesungguhnya, lebih enak mana didiemin dulu puasin dulu aku siap disini, setelah tenang baru ditanyain, atau tiba tiba dia datang trus ditanyain “kenapa kamu nangis ? ada apa ? udah jangan nangis” menurut kalian enak mana ?
DP	Di diemin dulu biar tenang dulu
S	Biar tenang dulu biar lega dulu
<i>Leader</i>	Kita di situ posisinya, disini SI tidak salah , karna itu menurut dia, itu persepsinya dia, memang lebih enak seperti itu tenang dulu biarkan dia diem dulu, pada konseling, kita menghindari kata kata seperti itu, kalau kalian nangis tiba tiba ditanya kamu kenapa , kalian bingung gak mau nyeritain dari mana dengan kondisi masih nangis sesungguhnya ?
<i>All</i>	iya
<i>Leader</i>	Lebih enak mana kalau tanyanya sebelum itu punya kejadian apa ? lebih enak

	mana dari pada tiba tiba tanya kenapa , Misal lagi ya kamu dapet nilai C trus ditanya sebelum itu kamu mengalami apa ? dari pada ditanya kamu kenapa ? hindari kata kenapa langsung, untuk memudahkan orang lain menjawab langsung, (menjelaskan alur konseling kelompok smpek cara penyelesaian pemberian solusi 24:50) itulah yang disebut konseling, jadi kita tidak hanya mendapat satu informasi tapi kita harus menggali lebih dalam, (menjelaskan lagi ABC beserta contoh contohnya 27:55) disini ada yang bingung tentang penjelasannya ?
All	Enggak
Leader	Gitu ya itulah mengapa kita belajar konseling, (menjelaskan lagi ABC beserta contoh contohnya 29:30) menggunakan prinsip prinsip bagaimana kita menghormati pendapat orang lain bagaimana kita merasakan menjadi orang lain itu , dan untuk bisa bertanya lebih dalam kita harus merasakan menjadi dia , memang kita butuh belajar kita butuh usaha, disini kita tidak ada yang benar dan salah hanya berbeda, dari perbedaan itulah kita belajar untuk menyikapinya, oke mengerti ya. (menjelaskan tentang pemberian solusi 32:07) ada yang merasa terhakimi dengan kata kata mbak ? atau merasa jadi kecil ? ada yang takut ? SI gimana ?
SI	Gak kenapa kenapa mbak
Leader	Disini kita belajar, jangan takut untuk mencoba, ketika nanti ada yang dirasa adanya penghakiman atau apapun itu kita beri bertanda, tidak boleh seperti itu, gitu ya ? kita sama sama terbuka ya ? jangan takut untuk salah disini kita belajar bersama sama, kita terbuka, gimana PA mau mengulangi pendapat tentang DP ?
PA	Ega mbak
Leader	Nanti setelah kalian menyatakan pendapat nanti kita belajar lagi tentang ini dari caranya seperti apa, agar orang merasa lebih baik, oke PA skrng coba utarakan lagi pendapatnya
PA	Pertama yang tak dapet informasai dari dia itu gak bisa menerima itu tadi, tidak bisa menerima diri, ada pengalaman di masa lalunya dia yang sampek mengganggu dia sampek sekrang ini, itu informasi yang tak tangkep
Leader	Lalu ketika kamu jadi dia apa yang kamu rasakan ? pernahkah mengalami ?
PA	Ya ada mbak ya itu sampek mengganggu pikiran sampek sekarang, ya kalo jadi DP dengan kondisi yang lagi banyak ya jadi gak percaya diri
Leader	Nah ketika ternyata kamu tau apa masalahnya, gimana menurut kamu, apakah o ternyata ada ya yang sama dengan saya sampek segitu, kebayang yg dulu dan ternyata gak Cuma aku tok
PA	Ya itu mbak ngerasain ternyata ada ya yang kayak gitu gak Cuma aku tok, kayak sekrang masa lalu itu kan gak bisa dirubah lagi to kalau harus ngasih tau gimana caranya biar gak kepikiran terus sih masih belum tau mbak gimana
Leader	Jadi kamu ingin menyampaikan ya bahwa masa lalu itu gak bisa dirubah lagi
PA	Iya mbak gitu
Leader	Bagaimana ? kita menghargai ya pendapatnya ? berarti gak Cuma DP ya yang merasakan kayak gini? PA juga, oke adalagi yang mau menyampaikan ?
DA	(37:08 suara DA kecil)
Leader	Lalu perasaan kamu di saat kamu berada di posisi dia ?
DA	Pokoknya merasa kurang selalu merasa kurang, tapi sekrang udah ega, intinya tertekan
Leader	Yang namanya tertekan pasti gak enak ya ? seenggaknya disini ada 5 orang

	yg berbeda yang mengerti masalah kamu yang nantinya kamu akan mengerti dan tau cara penyelesaiannya, yuk next S
S	Kalau aku jadi mas DP ya gak enak, kayak merasa ada yang kurang ada yang masih belum lunas, tapi kan pasti kehidupan baru ada sesuatu yang baru kan jalan terus kalau mengungkit untkit masa lalu itu ya kadang susah kadang berarti, tapi kan hidup itu life must go on, kalau ngungkit masa lalu terus kita gak akan maju maju toh masa lalu gak bisa di ulang
Leader	Yuk SI terakhir, dua kata kata yang intinya sama bahwa masa lalu itu sudah tidak bisa di ubah
SI	Sama kayak yg disampaikan DP kayak masih terjebak dengan masa lalu, aku juga pernah ngerasain kayak gitu hari yang lalu aja kepikiran terus, tapi kan masa lalu itu gak bisa dirubah, lebih baik memperbaiki masa depan dari pada memperbaiki masa lalu
Leader	Begitu DP ? dari yang mbak dengar tanggapannya yang pertama iya, perasaan kalian dapet, tetapi tidak ada tanggapa yang bersifat pertanyaan, jadi kayak secara langsung jalannya itu bahkan DP sendiri tau kalau masa lalu itu gak bisa dirubah tapi kalau kita berpikir lebih dalam lagi, dia tau tapi kenapa DP masih seperti itu, jadi misal kamu tanya lebih dalam lagi, sebenarnya apa sih masa lalu kamu ? itu boleh itu tidak dilarang , kita berhak menanyakan apapun karena kita di awal sudah berkomitmen, benar ? padahal mbak kira ada yang mau bertanya seperti itu
PA	Gojak gajek e mbak mau tanya itu
Leader	Nah, iya gapapa, mungkin karena ini masih awal ya masih pengenalan, kita boleh tanya lebih dalam lagi dan harus tanya, karena kalau kita gak tanya yang dalam kita sama aja dengan tanya saran sama temen harus beda karena kita konseling sudah komitmen dan saling percaya , jadi nanti silahkan kalau ada yang bertanya, ciptakan rasa penasaran dulu , yak begitu ? selanjutnya siapa yang akan mengungkapkan pendapatnya ? nah nanti di masalah kita yang kedua kita lakukan dengan cara penyampaian pendapat yang lebih baik lagi, next ada yang mengajukan diri untuk menyampaikan masalahnya ?
PA	Aku aja mbak
Leader	Oke temen temen sudah siap mendengar masalahnya ?
ALL	Siap mbak
Leader	Silahkan PA
PA	Tapi ini udah agak lama e, udah agak surut e,
Leader	Gapapa bisa diceitakan lagi atau mau yang skrang sekarang ini? Atau dua duanya ?
PA	Berlanjut sih mbak ini,
Leader	Oke dengarjan baik baik perhatikan resapi benar benar dan kasih pendapat kalian yang baik dengan cara sebagai conselor, mbak anggap kalian conselor muda disini yuk
PA	Masalahnya teman teman yang dulu kelas 10 satu kelas itu sekrang kalau di depan saya tu keliatannya baik tapi ada grup di wa yang gak ada aku, dulu tu aktif banget, dan sampek skrng aku ngerasa sendiri, tapi sekrang itu baik tapi aku gak tau didepan ku tok atau gimana dan sekrang aku gak tau grup itu masih aktif atau ega, dan kemarin itu berlanjut lagi masalah PKL itu temenku yang satu kelompok keluar dan tiba tiba diajak masuk kelompok pklnya dia, jadi kayak ngerebut kelompok lain gitu, trus mereka bertiga itu gabung sampek aku mau ndeketin itu canggung soalnya kenapa kok dulunya beda beda sekrang jadi satu semua

<i>Leader</i>	Oke , ada lagi ?
PA	Kalau yang baru ini masalah sama orang tua tentang pkl itu tu kan ibu ngebolehkan tapi bapak gak ngebolehkan trus sampek aku bilang sama ibu, masak sekolah aku dipaksa skrng pkl juga masak hidupku Cuma dipaksa terus, sampek aku bilang kayak gitu, intinya hidup itu penuh paksaan gitu
<i>Leader</i>	Bisa merasakan ?
<i>All</i>	Bisa
<i>Leader</i>	Oke ada yang ingin menanggapi pertama ?
S	Mbak PA ada temen deket ?
<i>Leader</i>	Sampaikan dulu apa aja tadi yang PA ceritakan
S	Grup wa itu yang gak ada mbak PA, trus temen yang dari kelas 10 itu yang baik di depan tapi gak tau dibelakang, trus masalah yang ngambil temen, trus yang masalah sama orang tua tadi
<i>Leader</i>	Kira kira kalau kamu jadi mbak PA apa yang kamu rasakan ?
S	Ya sama mbak kan di kelas juga gak ada grup yang ada aku, grup perempuan gak ada aku, trus omongin aku, trus gak mau ngajak omong aku trus satu semester itu gak punya temen, yowes ben trus ngrasani aku di depan ku, ya gak enak sih, gak enak banget kayak sendiri, sendiri banget, tapi kan aku udah 9 tahun kayak gitu jadi ya biasa aja
<i>Leader</i>	Denger tadi bilang apa ? ada yang mau mengulik ? ada yang ingin kamu tanyakan ? tapi nanti ya, habis ini ya, lalu ada pertanyaan kah ?
S	Mbak PA punya temen setia gak ? yg menurut mbak PA deket banget lah
PA	Ada
S	Trus temen deketnya mbak PA itu deket gak orang orang yang menurut mbak PA fake ?
PA	Ya kalau temen temen ku tu ngalir gitu, kalau pas sama aku ya sama aku kalau pas sama mereka ya sama mereka gak ikut yang terus ngejudge aku gitu
<i>Leader</i>	Oke ada lagi ? yuk DP , rangkum dulu semua baru coba tanya lebih dalam
DP	Tadi ada masalah dengan grup wa yang gak ada dianya, trus masalah pkl konflik sama orang tua, trus anggota kelompok lama membentuk anggota baru, trus hidupnya merasa terpaksa
<i>Leader</i>	Trus yang kamu rasain dulu dong ? jangan langsung bertanya, sampai nanti kita kayak gini ya alurnya, sebagai tahap pertama untuk menuju prosesnya
DP	Yang pertama tu rasanya terkucilkan , sendirian, dikecewakan, sama yang pkl itu kalau atas dasar orang tua itu kita sama kan dengan masa lalu ya, sebenarnya itu dulu saya satu kelas dengan yang kayak begituan tapi kalau kita lihat pengalaman , dulu kan waktu kecil kita pasti tidur dimana mana kan mbak, trus orang tua gendong kita ke kamar yang lebih baik dari pada di kursi, dengan hal kayak gitu kan secara tidak langsung dipaksa untuk tidur di kamar karena lebih baik dari kursi, jadi menurut saya orang tua memaksa kita karena memikirkan itu lebih baik untuk kita
<i>Leader</i>	Dua pendapat yang berbeda, nanti pada saat giliran kamu kita bahas lebih dalam, next siapa selanjutnya ?
SI	Kalau yang saya tangkap tu menurutku kamu itu punya teman yang menurutmu bermuka dua, kamu merasa terpaksa, kalau aku temen yang bermuka dua tu banyak, jadi kalau yang tak rasain tu ya sakit hati tapi ya sudahlah itu pilihan mereka, kalau untuk yang terpaksa kalau memang tujuannya baik itu menurutku gapapa, trus aku tu mikir kenapa kok ada temenmu itu yang bermuka dua , ada yang katakanlah benci kamu ?

<i>Leader</i>	Oke kita tampung dulu nanti akan dijawab pada saatnya ya, sip
DA	Teman sekelasnya itu ada yang baik di depan tapi dibelakang gak tau, konflik PKL, mungkin yang saya rasain saya pernah ngrasain, dulu waktu smp tu ada smp lain yang mau masukin kaos di smp ku kan aku Cuma didiemin aja sama anak anak , tapi kalau sekarang gak tau ada teman yang bermuka dua atau ega
<i>Leader</i>	Jadi DP juga sudah pernah merasakan , jadi apakah kamu merasa sendirian ? yang jelas saat kita memposisikan diri menjadi PA pasti kita merasakan yang namanya sendiri, dan gak enak gimana sih rasanya terpaksa, itu yang perlu kita ketahui , nah tadi ada yang ngasih pendapat bahwa menurut DP, ketika paksaan itu dia analogikan sebagai anak tadi yang menurut dia adalah paksaan , yang kedua dari S yang merasa 9 tahun itu sudah seperti itu hingga menimbulkan S bilang yawes gapapa, dari SI mengatakan bahwa dia merasa pasti gak enak trus muncul pertanyaan kenapa kok bisa sampek kayak gitu ? trus tadi DP pernah sepeerti itu merasakan juga waktu jaman smp, tapi dia bisa melewatinya. Disini kita harus menerima keadaan temen kita apapun itu, rasa peduli, rasa menghargai. Oke semua mengerti ya ? ada yang punya pendapat lagi ?
<i>All</i>	Gak mbak
<i>Leader</i>	Oke selanjutnya kita siap mendengarkan maslah lagi, yuk selanjutnya siapa ?
DA	1:22:00
<i>Leader</i>	Ada permalsalahan yang baru mungkin ?
DA	1:23:23
<i>Leader</i>	Sudah mengerti semua ? ada yang ingin menyampaikan pertama ? silahkan
S	Tentang teman ya, mas DA tu benci soal yang agama soal yang menjelek jelek agama lain, ya gitu pokoknya tentang tentang menjelek jelek agama, (suara S kecil 1:25:13)
<i>Leader</i>	Oke jadi udah mewakili ya , apa yang dirasakan gimana gak enak nya, iya bener yang namanya kita benci sesuatu itu dan apalagi kita harus menghadapi kebencian itu setiap hari , lihat tv isisnya ujaran kebencian, fpi lah , riziq sihab, kita dijalan kita ketemu kayak gitu, mungkin temen kita juga kyak gtu kamu kurng inilah itu gak boleh lah menurut agama , apalagi kita beda presepsi sama mereka pasti benci itu gak enak dan dicampur dengan kurang kemampuan, habis ini kita belajar untuk merubah atau menanggulangi rasa benci itu sendiri, oke selanjutnya ?
DP	Jadi meneurut saya ya kalau politik itu yang salah pematerinya karena pendalaman ilmunya belum tentu benar dan kalau dia ternyata salah dan ngasih tau orang lain pasti juga ikut salah
<i>Leader</i>	Yak ada satupandangan lagi menurut DA bahwa ada sesuatu yang kurang tepat bagi pemateri, ya memang bener, kita dapet ilmu tapi dari orang yang salah ya kita juga jadi salah, karena kita itu kayak tong ksosong, diisi warna coklat ya coklat, diisi wana hitam ya hitam semua, diisi merah hitam coklat ya pasti akan kecampur, ada yang lain yang mau menanggapi ?
PA	Kalau aku ya kalau jadi dia tu pasti setiap orang pernah ngerasain benci sama sesuatu hal, aku pun juga pernah benci , apalagi benci sama seseorang itu gak enak misal kayak benci sama sifat salah satu ulama, kayak tiap hari denger dia ceramah tapi isinya yang tidak semestinya, ya aku juga pernah ngerasain benci mbak, rasanya pasti gak enak, aku juga setuju sama dia kalau sama omongannya dia, harusnya kan kalo nyebarin agama gitu kan yang dicari pahala mbak, jangan menyebarkan agama Cuma semata mata karna kerja, jadinya kayak jadi gak respect sama orang orang kayak gitu, kalau saran

	belum ada
<i>Leader</i>	Ada pertanyaan dulu mungkin sebelum ganti ke SI ?
PA	Aku bingung masihan mbak, SI dulu aja
<i>Leader</i>	Oke, dari SI
SI	Tadi yang saya tangkap DA itu kayak membenci orang yang menyalahgunaan agama, contoh kayak politik tadi, jadi kalau saya sendiri belum pernah merasakan kebencian soal agama, karena saya juga gak suka politik dan gak suka tentang membanding bandingkan agama, makanya saya gak tau pastinya gimana rasanya, menurut saya ya itu urusan masing-masing yang penting kalau aku ya tau biarkan saja mereka punya pemahaman masing masing, saya ada pertanyaan buat DA, menurutmu kenapa agama itu bisa dijadikan alat untuk politik ? kenapa gak yang lain sola pribumi atau yang lain-lain ?
DA	Ya menurut saya paling mudah untuk mengangkat ya agama, misal kita bicara pemilihan yang dibawa bawa agama
SI	Jadi agama itu sebenarnya menjadi senjata terkuat ya ?
DA	Ya , jadi di satu sisi manusia itu diberikan kebebasan memilih agama, tapi ada beberapa pihak yang menjadikan agama itu sebagai alat untuk membuat pecah, (DA memberikan contoh 1:33:49)
PA	Aku mau tanya, sebenarnya apa sih yang membuat kamu benci ? apakah kamu tertarik dengan agama , politik ini ? atau pengen memecahkan ini biar gak terjadi lagi ? atau ada alasan lain yang mengganggu pikiranmu ?
DA	Karena (suara kecil 1:35:04)
PA	Jadi intinya tu kamu tu terganggu karena beberapa temenmu yang melakukan hal itu ?
DA	(suara kecil 1:36:23)
<i>Leader</i>	Sudah sedikit mengerti ya dengan apa yang dirasakan dia , mungkin yang dimaksud DA itu dia gak benci sama agamanya tapi benci sama orang orang yang kayak gitu, gitu ya ? nah dari diskusi yang sudah ketiga ini , mbak melihat perkembangan yang bagus dari kalian dari segi pengertiannya mau ngerasain dulu kayak apa, mau merangkum dulu, terus timbul pertanyaan yang menjadi pertanda bahwa kalian itu menggali informasi yang lebih dalam lagi. Oke ada lagi yang ingin menanggapi pernyataan dari DA tadi ? atau mau next karna waktunya tinggal sedikit ? oke yuk yang belum siapa ?
S	Aku mbak, ini masalah yang sekarang, yang kemarin udah reda sih mbak makanya yaudahlah, ini masalah yang 9 tahun itu mbak, aku 9 tahun gak punya temen dan aku gak tau kenapa bisa dijauhin sama temen temen, mungkin kalo aku ngerasa gara gara muka ku yang judes mbak, secara aku diem aja mukaku kayak gitu, aku gak tau mbak kenapanya, trus aku juga pernah dikatain sama temen temenku kalau aku tu bermuka dua trus temen temenku pada marah trus aku sampek tiap hari minta maaf, tapi masak iya aku tiap hari minta maaf, trus mereka bilang gak perlu minta maaf giliran aku gak minta maaf aku disindir di sosmed sama mereka , menurut kalian keapa dan bagaimana ?
<i>Leader</i>	Bocoran ya, dalam kuesioner kemarin nilai yang paling rendah yang dia kasih adalah dia merasa tidak pantas bergaul dengan teman temannya, silahkan siapa duluan ?
DA	Rangkumannya dia gak punya temen selama 9 tahun, kalau menurut saya tu S omong apa adanya, (suaramu kecil banget 1:43:45)
<i>Leader</i>	Kita udah beberapa kali ketemu ya, udah sedikit sedikit tergambar lah, oke

	PA silahkan
PA	Kalau rangkumannya itu kan tadi S gak punya temen 9 tahun, trus istilah kasarnya dituduh bermuka dua, trus bilang kalau dituduh kalau gak minta maaf padahal aslinya minta maaf, kan aku sendiri kayak di posisinya dia jadi ya tau rasanya gimana mbak, kan kamu juga tanya yang bikin gak punya temen tu kenapa ? aku dulu juga udah pernah cerita sama pak antok kan sama aku itu orangnya terlalu terbuka trus pak antok bilang kalau jadi orang jangan terlalu terbuka sama sembarang orang, jadi kalau omong tu pilih pilih orang yang tepat jangan sembarang, itu pesen pak antok selalu tak inget, kalau jawab pertanyaanmu itu sih tadi
<i>Leader</i>	Oke next
SI	Jadi intinya itu sama kayak DA , kalau menurutku, kamu itu orangnya terlalu terbuka dan ibaratnya tu misal aku tu orangnya bodoh, susah kalau bergaul dengan orang asing, trus temen temen ku mikir kalau aku diajak maen pasti orangnya kuper jadi malah gak ngajak, jadi tu malah membuat dirimu sendiri seperti itu
<i>Leader</i>	Oke selanjutnya DP
DP	Rangkuman saya mbak 9 tahun gak punya temen, kalau saya yang tak rasa rasain tu sama kayak orang pendiem tapi kayaknya lebih sadis, nah kalau ditanya kenapa gak punya temen menurut saya ya mungkin ada yang benci sama kamu tapi gak langsung ke kamu tapi dia lampiasin ke orang lain ke temen temen kamu buat ngompor ngmporin, sama ada satu lagi kayaknya ada mis komunikasi tadi kan S bilang dia baru minta maaf sama temennya trus dia merasa gak bersalah ya mngkin dia punya rasa gengsi mungkin ya karena perempuan jadi gak pernah mau merasa bersalah, maunya benar selalu benar
S	(suara kecil 1:48:35)
DP	Mungkin caramu mengungkapkan
PA	Cara bicaramu mungkin, mungkin juga cara penyampaianmu jadi ketika kamu bicara tu membuat orang jadi gak bisa menerima kamu
S	Ya mungkin aku terlalu keras, terlalu frontal
PA	Aku mau tanya, sebenarnya menurut pandanganmu sendiri itu yang membuatmu jadi dijauhin itu apa to ? menurutku kamu bisa mengintrospeksi diri kamu sendiri jadi kenapa sampek itu terjadi, dari sekian temenmu sampek mereka gak seneng sama kamu tu kenapa
S	(suaranya kecil 1:50:17)
PA	Jadi nek menurutku tu dia kayak ada masalah baru mbak, jadi kayak bukan masalah dari dirinya sendiri secara dia sudah membuka diri tapi masalahnya tu dari temenmu yang gak bisa menerima kamu, jadi ya gak 100% itu salahmu semua jadi ya temenmu yang gak bisa menerima kamu
<i>Leader</i>	Ini kalian catet gak pertanyaan yang tadi kalian tanyakan ?
PA	Ega mbak Cuma pertanyaanku sendiri yang tak catet
<i>Leader</i>	Tapi kalian inget apa yang kalian tanyakan untuk dibahas di pertemuan selanjutnya ? atau besok mau mengalir aja ?
<i>all</i>	Mengalir aja mbak
<i>Leader</i>	Oke, ya dari ini tadi kalian yang terasa paling exited adalah ketika membahas tentang S karena permasalahannya dan kalian pernah mengalami , dan juga kayak kalian punya banyak referensi pemikiran yang memperkaya, dan itu harus kalian pakek terus sampek besok dari cara resume, analisisnya semuanya kalian harus pakek, kalau perlu jika nanti ada pertanyaan yang pengen sekali ditanyakan dicatet dulu besok ketemu bisa ditanyakan, ada lagi

	? atau langsung kita next ke SI ?
SI	Hal hal yang mengganggu yang pertama adalah teman teman dan adek kelas tau kalau point saya banyak karena saya malu karena saya juga ketua pasusu jadi kayak harusnya jadi contoh yang baik tapi kok malah kayak gini, yang kedua pergaulan secara kelompok di ekstra dan di kelas , jadi ada golongan hiper , normal dan anteng, jadi aku susah kalau mau bergaul dengan yang hiper karena menurutku omongan mereka itu banyak tapi gak berguna trus kadang bicara kotor jad kurang suka dengan yang kayak gitu, yang ketiga adanya konflik antara aku dan teman teman , ke empat masih merasa sendiri akunya
Leader	Oke sudah itu ? siapa yang ingin menanggapi dulu ?
DP	Dari yang aku tangkep SI ada konflik , merasa sendiri terhadap golongan golongan itu baik di kelas dan di ekstra, merasa sendiri, sebelum nya saya mau tanya dulu mbak , kenapa kamu masih merasa sendiri padahal kamu berada dalam kelompok kelompok itu ?
Leader	Coba tidak usah pakai kata kenapa, belajar menjadi konselor, gapapa ayuk dicoba
DP	Apa yang membuat kamu merasa sendiri dan kamu kan merasa ada yang menggerutu nah itu nyata atau gimana
SI	Nyata
DP	Kalau tadi yang bener dianggap salah kan nah itu ada faktor yang menerima, nah yang menerima itu mungkin sudah memendam benci sama kamu, saya bukan suudzon ya ini
Leader	Tapi itu kemungkinan sampai SI bilang begitu
DP	Atau mungkin kamu telah berbuat yang menyakiti dan sampai temen kamu itu memendam dan masih membekas
Leader	Dicatat ya pertanyaanmu yang tadi, biar besok dia jawabnya lebih dalem lagi
DP	Trus sama yang golongan golongan itu, nah kalau saya juga menggolongkan itu menjadi tiga juga yang pertama anteng tapi pinter, yang kedua bawel tapi pinter sama gak tau apa apa, jadi belum tentu yang hiper itu gak bisa apa apa, saya juga punya temen pinter banget tapi justru perilakunya tu kayak abnormal gitu
Leader	Oke ada pandangan lain dari temen kita ini, kamu bisa serap dan jawab ketika sesinya besok, oke siapa lagi ?
DA	(suaranya kecil 2:00:13)
Leader	Pandangan lain juga ya, oke next ?
S	Mas SI tu, gak enak to rasanya (2:03:10) sama mbak mungkin orangnya pinter tapi point nya banyak dan gak bisa di reduksi , ya gak enak rsanya kalau adek kelas sampek tau itu rasanya gak enak banget, kan perasaannya tu kayak gak enak lo rasanya tu, kalian udah pulang aku masih reduksi,
Leader	Mungkin itu gambaran perasaanmu ya za ?
SI	Iya mbak
Leader	Oke lanjutkan
S	Kayak kesel banget, jengkel, ya pasti rasanya gak enak, (suara blender 2:04:26)
Leader	Aku tu gak bisa mbedain mana temen biasa mana temen dekat mana yang sahabat, saya gak bisa membedakan
S	Tapi kamu bisa melihat gak temen mu itu mau bertemen dengan keadaan

	kamu yang kayak gitu , dateng ke kamu, nanyain kamu
<i>Leader</i>	Oke ini kayak dai tidak bisa membedakan temen deket, sahabat, temen biasa, aku harap besok ketika giliran dia kita bisa ngasih tau dia mana temen deket mana sahabat , apa yang kalian rasakan dari segi perasaan , rasa percaya, besok kita kasih tau dia
S	2:06:28
DP	Kalau menurut saya pergaulannya masib terbatas jadi pergaulan itu bebas tapi jangan terbatas, kalau kata slank itu kita boleh bergaul tapi jangan melebur maksudnya tu kita boleh bergaul dengan siapa aja tapi untuk temen kita tetep harus bisa milih
S	2:07:26
DP	Bergaul itu gak ada batasnya, berteman itu ada batasnya, jadi ada tingkatan tingkatannya , kalau menurut pendapatku ya tingkatan pertama itu gak kenal , yang kedua tu kenalan, yang ketiga itu teman , sahabat, nah itu kan masih ada tingkatan nah kita tu bisa bergaul dengan siapa aja tapi tetep harus memilah
<i>Leader</i>	Oke, berarti kalau mungkin bisa mbak simpulkan ini tu karena bergaul itu bebas tapi berteman itu kita bisa memilih, maksudnya kalian berdua ini sama tapi yang membedakan kalau S tidak menjelaskan tentang bedanya bergaul dan berteman sementara DP menjelaskan tapi inti maksud kalian itu sbenernya sama , kalau mbak boleh boleh sambungin ya , bergaul dengan adek kelas itu gapapa tapi kalau berteman aku ada batesnya, benar ?
SI	Ini saya menanggapi ya , jadi kan maksudku sifat ke adek kelas itu hanya sementara ketika setelah latihan ya udah tapi beda dengan teman sat angkatan , masih ada rapat, event , sama kakak kelas juga, sama pelatih juga ada masalah, jadi kayak ngerasa banyak masalah dan celah untuk menyerang , mencari kejelakan, jadi aku merasa kok teman teman tu jadi kayak menjatuhkan makanya merasa sendiri
<i>Leader</i>	Ada lagi yang mau mengutarakan pendapat ?
DA	(2:10:14)
<i>Leader</i>	Oke oke jawabnya besok ya , ada lagi ini ?
DP	Satu ya za, kamu cari temen deket aja yang tau baiknya kamu
<i>Leader</i>	Dia gak tau bedanya soalnya, oke besok kita bahaas ya kita lanjutkan, pilih beberapa aja pertanyaan yang bisa kalian lontarkan besok dan catat supaya besok tidak lupa
PA	Penjelasan PA terhadap masalah SI (2:11:20)
<i>Leader</i>	Oke mungkin gini, prinsip kita disini keterbukaan kamu sulit untuk mendapatkan (suara blender 2:14:28) menurutku ini adalah wujud bahwa PA paham betul , dia mau terbuka sama kamu dan dia bicara jujur apa adanya ya pres ya ? itu wujud empati sama kamu, ini adalah wujud bahwa sebenarnya PA mungkin pengen bilang itu Cuma belum ketemu momen atau mungkin gak tega menyampaikannya, disini dia bebas bercerita karna kita disini ada 5 kepala berbeda yang pasti nantinya akan dapat terpecahkan masalahnya, oke gitu ya besok kita lanjutkan, SI gimana sekarang perasaannya ?
PA	Sedih mbak
<i>Leader</i>	Oke besok kita bahas lagi ya dipertemuan selanjutnya, terimakasih anak anak, alhamdulillah hari ini pertemuannya sangat berkualitas, besok kita perdalam lagi, catat yang ingin kalian tanyakan, besok kita tentukan masalah siapa yang akan dibahas, gitu ya, terimakasih dan sampai jumpa besok ya anak anak hari ini kalian luar biasa, sekali lagi mbak bilang bahwa disini tidak

	ada benar dan salah, yang ada hanya berbeda, SI mbak minta maaf kalau kemarin sampai membuat mu bersalah, disini kita sama sama belajar, mbak juga, sekian terimakasih ya, hati hati dijalan salam buat bapak ibu
--	---

Transkrip Pertemuan ke-3

<i>Leader</i>	Assalamualaikum Wr Wb , selamat sore adek adek ku semua, kembali ke pertemuan ke tiga ya berarti dalam konseling kelompok kita, hari ini kita akan membahas lanjutan dari kemarin , inget kemarin kita ngapain aja ? kita review dulu ya, dan nanti kita akan fokus kepada satu masalah, ada yang bisa mereview hari kemarin ?
PA	Kemarin kita membahas dan menceritakan masalah satu-satu, kita belajar merangkul dan mencoba berperan menjadi orang tersebut dan anggotai tanggapan
<i>Leader</i>	Oke sip ada yang lain ?
SI	Belajar peka
DP	Empati
<i>Leader</i>	Oke sip, kalau begitu kalian masih inget ya permasalahannya kayak apa , masalahnya seperti apa , kalian masih inget ya ? nah hari ini sebelum kita menuju ke satu orang yang akan kita pilih, yang akan kita bahas, nah ABC itu sedikit banyak kalian udah tau ya, nah inti dari ABC itu adalah pikiran itu sangat mempengaruhi perasaan jadi ketika pikiran kita buruk terhadap diri kita pasti akan menimbulkan perasaan yang sama, contoh aku merasa gak berguna nah itu di dalam pikiran kita , itu menjadikan diri kalian sebaik apapun hasilnya pasti tidak akan baik di dalam pikiran kalian sendiri, kemarin kita udah mengenal kata irasional, rasional, sekrang tambah lagi yaitu self talk atau negative self talk , jadi istilahnya itu adalah bagaimana kalian berkjata terhadap diri kalian sendiri, contoh kalian bilang terhadap diri kalian sendiri bahwa diri kalian tidak akan bisa menyelesaikan masalah ini, nah itu namanya, hari ini kita akan menganalisis irasional believe nya, itu nanti akan terlihat dari pertanyaan yang mendalam. Oke langsung ya, hari ini siapa ? atau ada yang mau mengusulkan ? atau kira kira siapa ini ?
PA	Saya mbak, tujuannya adalah dapat menyelesaikan masalah pribadi dan teman teman , karena mungkin suatu saat saya akan mendapat masalah yang sama dengan teman saya, kedua saya mau berbagi dengan teman teman terhadap maslah yang saya hadapi dan berbagai bagaimana caranya menyelsaikan masalah itu secara sendiri, ketiga lebih melatih sifat peka dan empati saya sehingga teman teman lebih percaya kepada saya ketika cerita sama saya dan melatih diri untuk menjaga rahasia
<i>Leader</i>	Oke untuk permasalahannya kalian semua ingat ya, yuk sekarang di sebutkan satu satu ya
DA	Dulu waktu kelas 10 punya teen , tapi setelah kelas 11 temennya itu di depan baik tapi dibelakang gak tau trus konflik pkl dengan teman, terpaksa
<i>Leader</i>	Oke, ini karena DP masih susah buat bicara karena sakit jadi nanti kalau

	<p>mau bilang pas memang sudah tidak bisa ditahan, begitu ya, tapi tetap memberikan tanggapan nantinya ya, emm masih ingat kemari kita belajar merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, bayangkan masalah itu terjadi di kalian, itu yang pertama harus dilakukan karena agar kita bisa empati kita bisa mengerti keadaan, sudah siap dengan pertanyaan pertanyaannya ? Oke begitu ya, siapa yang selanjutnya akan menyampaikan pendapatnya atau yang lain ?</p>
SI	<p>yang tak tangkap tu kemarin kamu terpaksa, dulu temenan sekrang jauh, konflik pkl, kalau yang itu aku masih belum terlalu paham, sebenarnya apa yang dipikirkan temenmu itu kenapa kok mereka musuhin atau memutus, kalau soal yang terpaksa itu menurutku kalau itu tujuannya baik gapapa, trus yang masalah temen ditinggal itu kan kalau saya gak enak, yang tadinya udah nyaman tiba tiba ditinggal , aku juga pernah kayak gitu, pertanyaannya kok temen temenmu itu memutuskan itu semua, kamu ada masalah apa ? yang pkl juga kok medot e kenapa ?</p>
<i>Leader</i>	<p>Jadi menurut e PA itu kenapa , ada apa ? begitu ya za, silahkan PA</p>
PA	<p>Jadi awal mula masalah itu di anter pulang sama niken, nah hari berikutnya dan seterusnya itu selama sebulan, terus jadinya aku lebih deketnya sama niken, trus habi itu kayak temen temenku tu gak suka kalau aku deket sama dia, trus mereka menganggap aku tidak srawung sama temen kelasku, trus habis itu mereka menyinggung di belakang, trus pergi kemana gak ngajak, acara ulang tahunnya temenku juga gak ngajak, trus tiba tiba bikin grup itu, aku tau dari niken karena niken buka hpnya elsa, trus ngasih tau aku, trus grupnya namanya Tanpa Dia yang ternyata di situ gak ada aku, trus habis itu temen temen kelasku jauh trus aku Cuma sama niken nah kita juag ada masalah, temen temen e niken juga gak suka kalau kita deket, terus temen temennya niken nyuruh jauhkan dari aku, ya kamu bisa apa yang Cuma tinggal temen satu, tiap hari nemenin kamu, dan tiba tiba disuruh ngejauh dari aku, kan rasanya trus kayak tinggal sendiri</p>
<i>Leader</i>	<p>O jadi kamu kayak dijauhi dari dua pihak ya ? dari temenmu sendiri dan dari temennya temenmu</p>
PA	<p>Jadi niken itu sbenernya memihak aku, jadi temen kelasku tu bilang sama aku, jadi sebenarnya niken itu masih pengen berteman sama kamu tapi temen temennya suruh ngejauhin aku, dan dia memilih temen temen lamanya dia, trus aku cerita sama temenku yang deket itu namanya amal aku cerita banyak banget dari masalah itu tadi sampek masalah cowok, nah dari masalah cowok itu muncul lagi masalah baru, jadi dia ember ke kelasnya, trus ke geng nya niken tadi juga , trus cowoknya itu juga pernah suka sama amal juga nah dikira aku nikung , sampek mereka juga bikin grup sendiri dan isinya itu ngomongin aku soal nikung nikung tadi, trus mereka jadi satu komplotan trus ngompor ngompori yang lain dan yang lain jadi gak suka sama aku nah itu yang membuat aku merasa sendiri, trus aku ke tempetnya pak antok</p>

SI	Jadi temennya amel jauhin kamu , temennya niken juga jauhin ? tapi kok kayaknya deket ?
PA	Iya sekarang udah , beda maslaah, kalau kubu kelasku itu karena aku gak srawung, kalau kubunya amal itu aku dikira nikung amal
SI	Kalau yang pkl gimna ?
PA	Nah kalau yang pkl itu kan 6 orang di tps ternyata Cuma butuh 4 orang jadi yang 2 keluar , nah aku taunya itu di akhir akhir, trus temenku yang satu yang keluar itu di daftarkan ke tempet lain sama kelompok lain, jadi yang lain tu kayak gak terima mbak, nah kalau aku sih cuek aja mbak soal e yaudah tau kayak yaudahlah , trus kalau sekrng tu kalau ketmu sama orang orang itu tu masih dongkol mbak rasanya jadi canggung, walaupun maslah yang dulu agak reda skrng timbul maslah baru
<i>Leader</i>	Oke bisa dimengerti ya ? ada yang ingin menanggapi atau bertanya ?
SI	Tadi kan msalahmu dengan yang amal ini udah selesai ? termasuk yang kubunya niken ?
PA	Kalau sama yang kubunya amal udah , tapi sama niken belum , jadinya tu mereka kubu yang berbeda hanya jadi satu ketika musuhin aku, sekarang aku sama kubunya amal udah baikan tinggal sama kubunya niken
SI	Berarti tinggal kubunya niken sama kubu kelasmu ?
PA	Ya itu tadi kalau kubunya niken kayak gitu, kalau kubu kelas ku ya gitu didepan baik tapi dibelakang gak tau
SI	Ini jadi ada 3 kubu ya ? kubunya niken, kubunya amal sama kubu kelas ?
PA	iya
<i>Leader</i>	Sudah mengerti ya bayangannya gimana ? udah dimusuhin satu kelas, satu angkatan , gimana gak merasa sendiri dirinya, dulu waktu pertama kali, yang dia lingkari adalah dia merasa tidak berguna jika saya tidak bersama teman teman saya, jika saya tidak memiliki teman, saat itu berarti dia memang merasa tidak punya teman, merasa sendirian
PA	Kayak kalau mau ngapa ngapain itu serba salah gitu lo mbak
<i>Leader</i>	Ada yang ingin bertanya lebih dalam ?
PA	Ini saya mau cerita mbak tapi masalah dengan orang tua
<i>Leader</i>	Ada yang mau mendengarkan ceritanya ?
DA	Bentar bentar buk yang tadi aja belum selesai e buk, sek bentar buk
<i>Leader</i>	Oke , DA mau tanya ?
DA	Nanti aja buk denger dia cerita dulu
PA	Jadi kalau sama orang tua itu tidak begitu membebani tapi ya berat bagi saya, jadi sekolah saya dulu dari SMP sampek sekarang di SMTI itu adalah paksaan, tapi kalau SMP ya sudah berlalu jadi gapapa, kalau SMK itu paksaan banget, nah coba bayangkan kalau SMP belajar giat ga kenal waktu demi dapet nem bagus pengen masuk sekolah vavorit trus udah tercapai udah tinggal selangkah lagi trus digagalkan sama orang tua gara gara gak setuju, padahal awalnya ya kayak disetujui tapi setelah daftar ega disetujui, jadi kayak yang tak rasain tu udah usaha tapi kayak gak guna, pengumuman

	<p>di SMTI itu bukannya aku seneng tapi malah nangis dan aku pergi dari rumah saat itu juga, trus PKL juga ini paksaan lagi, nah ini juga harusnya aku pengennya PKL diluar, trus yang tps gak kerterima sama ibuku disuruh di dalem aja padahal aku pengennya diluar, kacau banget saya , trus sampek aku punya pikiran kenapa hidupku dipaksa trus kok gak bisa bebas untuk menentukan pilihan ku sendiri, trus sampek aku bilang ke ibuku, masak iya aku sekolah udah dipaksa sekrang pkl juga dipaksa lagi, sampek aku berpikir kenapa sih aku hdup kalau hidupku hanya untuk dipaksa buat apa hidup, intinya itu kok semu hidupku tu paksaan, trus disekolah juga kayak paksaan itu, gara gara aku yang dikira nikung amal itu sampek sekarang aku gak berani deket sama cowok lagi, takuta nanti mesti jadi gosip trus disebar salah lagi, itu sih</p>
DA	<p>Tanya yang masalah tadi, konflik yang 3 kubu, siapa yang menuurutmu orang yang mengompori untuk menjauhi mu ? di antara 3 kubu ini, apakah kamu mempunyai sejarah yanng buruk dengan orang yang megompori tadi ? trus sekolah dipaksa orang tua, mungkin orang tua melihat masa depanmu di smti, mungkin kamu juga sudah berpikir bahwa kenapa kok aku sekolah di sini ?</p>
PA	<p>Jadi siapa kompornya itu namanya Diva, awalnya tu devi , jadi devi itu gak suka sama aku karena devi punya temen , nah temen nya devi itu deket sama cowok , nah cowoknya itu malah deketin aku, nah jadi mikirnya devi tu aku nikung, nah sejak itu devi gak pernah chat sama aku, semenjak itu padahal dulu dia kalo chat ya chat aku curhat ke aku tapi semenjak aku jadian sama itu tadi dia ngejauhin itu mbak, trus devi tu ngompori niken, nah trus devi deket sama diva nah dua ini biang gosip, diva tu kalau omong pada percaya , jadi dia yang ngompor ngompori kubunya amal tadi, intinya yang ngompor ngomporin dan jelek jelekin aku, kompornya itu, masalah awalnya ya itu, trus yang pertanyaan berikut e tadi karena mbak ku sepupu ku itu di SMTI cowoknya juga, sekarang udah mapan juga, jadi ibuku tu pengennya aku gak usah kuliah langsung kerja aja biar dapet kerjaan yang mapan , tapi kalau kamu emang niatnya dari awla gak mau kan juga berat</p>
DA	<p>Trus kamu tetep kekeh</p>
PA	<p>Terutama bapak sampek bilang kalau kamu di SMA bapak gak bayarin , maunya di SMTI , mau sekolah atau gak sekolah</p>
Leader	<p>Jadi kalau menurutku orang tua kamu itu memaksa ya karna demi kebaikanmu sendiri, itu menurutku sih</p>
PA	<p>Ya emang bagus di SMTI, tapi kenapa kamu tu udah berjuang mati matian demi dapet sekolah yang bagus , tapi kenapa kok orang tuamu tu gak setuju</p>
Leader	<p>Ada yang tau PA pengen sekolah dimana ?</p>
SI	<p>SMA 8</p>
DA	<p>Sejak SMP cita citamu apa ?</p>
PA	<p>Berubah ubah tapi kalau sekrang emang udah tak matengin banget, nah cita citaku tu pengen jadi pemain biola trus aku mau masuk di SMKI gak boleh</p>

	trus dipaksanya di SMTI
DA	Oke kalau urusan kuliah gimana ?
PA	Kalau kuliah beda lagi , kuliah tu dibolehkan tapi di STAN , kalau gak di STAN gak diterima gak boleh mending ga usah kerja
SI	Ya berarti kan orang tuamu tu lucu, memaksa untuk sekolah di tempat yang bagus
PA	Nah gini lo za, keluarga ku itu bukan keluarga yang mampu jadi pertimbangannya itu adalah biaya soalnya aku bukan dari keluarga mampu, nah kalau di STAN kan gratis kuliahnya tinggal biaya hidup, dan itu langsung dapet kerja, nah jadi ibuku pengennya gitu kalau STAN gak diterima ya langsung kerja aja besok kalau ada biaya baru kuliah
SI	Nah to jadi kalau menurutku itu kalau misal besok kamu kerja, trus nabung baru kuliah pakai uangmu sendiri, misal kalau selo kamu bikin musik trus dijual, ini misal lo
PA	Rada berat kalau itu
DA	Kayaknya kuliah itu kan ada beasiswa kan ? nah emang di stan itu gratis, tapi kan kuliah itu juga ada beasiswa, ada bidik misi, ada beasiswa juga, mbak vivi juga dapet beasiswa kan mbak ?
<i>Leader</i>	Iya aku dapet beasiswa 4 semester berturut turut dan itu lumayan dapetnya, bidik misi juga ada, ya gimana ya ini agak rumit, intinya permasalahannya datang dari 2 lingkungan menurut dia, keluarga iya sekolah iya sampek membuat PA mungkin bingung dia merasa kemampuan dia Cuma sebatas paksaan aja, dia melingkari bahwa dia gak yakin sama kemampuannya sendiri, padahal sebenarnya dia bisa, ini bener gak omongan mbak, pertama kamu di bolehin masuk sma 8 trus hasilnya keluar, tiba tiba kamu tidak dibolehkan sama orang tua disitu kamu ngerasa dibohongi
PA	Iya mbak, awalnya tu disuruh masuk sma 1 bantul sama ikut tes di SMTI, giliran udah diterima di SMTI habis itu gak dibolehi masuk sma, jadi kayak Cuma di iming imingi tok itu lo mbak
<i>Leader</i>	Oke dari situ kamu merasa kecewa ya ?
PA	Banget, tulisan ku di kamar tu SMA 8 masih gede banget dan gak mau tak lepas , gak tau kenapa aku masih belum mau lepas
<i>Leader</i>	Ada yang punya pengalaman tentang harapan, yang ternyata emang kamu harus lepas
SI	Harapan sih ya SMA 1 tapi nyatanya di SMTI ya mungkin SMTI emang yang terbaik lah buat saya, anggep aja yang kamu punya itu sudah yang terbaik
<i>Leader</i>	Oke kita jangan bicara advice dulu ya, kita jangan bicara nasehat dulu, sebenarnya ada pertanyaan yang lebih mendalam untuk dia, kita gak tau sedalam apa, karena dia cerita juga gak tersedu sedu, ada juga pertanyaan yang membuat dia lebih dalam lagi, misalnya dari range 1 sampai 10 , satu itu gak kecewa, 10 itu kecewa sekali, kekecewaanmu itu di angkap berapa ?
PA	Yang masalah SMA itu kalau sekarang udah gak begitu kecewa mbak,

	kalau dulu mungkin di angka 9
<i>Leader</i>	9 dan itu mendekati angka 10
PA	Yang bikin ngedrop banget, kayak kecewa banget
<i>Leader</i>	Kalau sekarang ?
PA	Ya mungkin di 7 atau 6, ya kalau kemarin mbak waktu liburan kan banyak yang bikin story kan mbak, gimana bangga gak masuk SMTI, aku tu mikir jadi malah kayak gak bangga ya biasa aja, coba aja aku di delayota kayak apa ya
<i>Leader</i>	Membandingkan ya ?
PA	Iya
<i>Leader</i>	Tadi DP kayaknya waktu mengatakan sesuatu sempet motong, kalau gak bisa omongin ditulis dulu aja
DP	Iya mbak
	DP menulis
<i>Leader</i>	Oke mbak bacakan ya, kerja dan sekolah ataupun disebut kuliah atau apalah itu, kita dapat membayangkan atau berlatih sedikit dari kegiatan sekolah dengan berorganisasi di rumah, sebagai rumah saya juga kira rumah katakanlah sebagai kerja dan kuliah di sekolah, ini Cuma perbandingan kecil dan latihan, dan latihan juga ada gagal nya , satu aja tanggapan sbenarnya ada perbandingan lain gak lama
PA	Aku paham mbak, jadi perumpamaannya rumah itu sebagai tempat kerja, sekolah itu kayak kuliah jadi nyambi gitu mbak
<i>Leader</i>	O gitu, trus ?
DP	Nanti ada kelanjutannya mbak
PA	Mbok lainnya dulu sambil nunggu DP
<i>Leader</i>	Yuk ada yang lain ? atau ada yang mau bertanya lebih dalam lagi , atau anggotai cerita
SI	Saya mau tanya buk, berarti si diva tadi suka si A trus si A seneng sama kamu ?
PA	Iya, dan sekarang terjadi lagi aku tidak berani berkutik, aku bingung e mbak kayak kalau buka hati nanti takut ada masalah ya jadi kayak gitu mbak takut jadinya gak bisa gimana mana, kayak hidupnya jadi di atur ya gitu mbak
<i>Leader</i>	Oke jadi kamu kayak dirumah udah diatur, disekolah juga mau ngapa ngapain takut salah, jadi kayak diatur sama orang lain lagi, temen temen juga kayak gitu ?
PA	Iya mbak
DA	Orang tua ya, kan pernah anggotaontak kan kamu pernah pergi dari rumah, nah yang orang tuamu lakukan pada waktu itu apa ?
PA	Jadi sebenarnya itu aku gak kabur, pas itu tau aku diterima itu aku gak kabur yang terus hilang jadi aku nangis trus kerumah temen ku seharian penuh, tapi kayak orang tua ku tetep diem aja, trus tau aku udah diterima di smti yaudah gak ada masalah gitu, udah keterima gitu yaudah
SI	Orang tuamu gak nyari kamu gitu ?

PA	Ega karena udah tau kalau aku pergi itu perginya kemana, tapi sempet sih ibuku itu takut kalau aku stres takut aku gila, karena ya tau kondisi ku kayak gini, tapi ibuku gak bisa apa apa taunya bapakku bilang kalau gak di SMTI ya udah gak usah sekolah, tapi alhamdulillah nya aku gak gila
DA	Apakah tidak melakukan cara cara ekstrim nginep tempet simbah tanpa orang tua tau?
PA	Soalnya waktu aku di tempet temenku aku dapat penceerahan dari orang tuanya dia , tapi tetep aja sampek rumah gak karuan
DP	Aku pengen nangepin SI ya mbak, pendapat tadi hanya mudah memahami kerja sambil kuliah , sedangkan jika saya melihat kakak saya itu, kuliah benar benar menyita waktunya dia , padahal dia juga rencana kuliah sambil kerja tapi kenyataannya tidak bisa seperti itu, inti dari tanggapan ini tadi adalah bahwa ketika memberikan contoh pait hendaklah juga diberikan manisnya, jika kita lakukan kerja sambil kuliah itu personal , kita juga harus bisa mengatur manajemen diri, ambil jalan aman jangan masuk kedalamnya
<i>Leader</i>	Oke, sebenarnya itu juga menjawab penyesalanmu lo mas, kayak analogi yang diberikan DP saat kita dipaksa melakukan hal yang pahit pasti ada sesuatu yang membuat itu tersamar atau menjadi tidak pahit , mungkin dari mbak dulu ya, nanti gantian kira kira bisa membantu gimana, nanti kalian satu persatu juga harus memberikan bantuan kepada PA, oke jadi gini pertama untuk penyesalan, menurut mbak ada pepatah yang mengatakan , lakukan apa yang kamu cintai, dan cintai apa yang kamu lakukan, cinta itu akan tumbuh sekali dua kali atau tiga kali , buktinya kamu dulu diangka 9 skrng diangka 7 dan tidak menutup kemungkinan besok kamu bbisa diangka 1, dan menyadari indahnyanya angka 1 itu, inilah hidayah dan hikmah kenapa kamu di SMTI, mungkin penyesalan kamu bertambah dengan respon temen temen kamu kayak gitu, tapi kita tidak hanya melihat temen temen aja, mbak punya pengalaman, sma 8 sama sma 1 bagus mana ? itu dulu ada rombongan sma 1 itu lewat waktu nama sekolah masih ada diseragam, waktu itu mbak boncengan sm temen waktu mau ngurus PKL, dan dibelakangnya mbak itu rombongan anak SMA 1, dan mereka berbisik sama temen temennya, heh itu ada anak SMTI dulu aku daftar disitu gak ketrima , itu mbak gak bohong gak ngada ada dan kalau menurutku , sebentar mbak tanya, kamu dulu mau masuk sma 8 karena apa ?
PA	Gak tau sih mbak, dulu temen deketku banget mau masuk sana , trus dia cerita sma 8 tu gini gini gini, jadi pengen masuk kesana juga mbak
<i>Leader</i>	Oke, karena bagusnyanya juga ya ?
PA	Iya mbak
<i>Leader</i>	Dulu aku juga pernah bilang bahwa SMTI tu apa to, SMK lo, dan ternyata ada anak sma 1 yang gak diterima disana, itu rombongan dan mereka bisik bisik, dan itu membuat mbak ya bangga, jadi ya wang sinawang, kita melihat ada yang lebih bagus, tapi belum tentu yang kita lihat itu lebih bagus dari kita, dan pelajaran yang kita dapet itu gak sebatas Cuma punya

	<p>sekolah yang bagus, temen yang banyak tapi pelajaran hidup itu lebih banyak mungkin kamu kalau di SMA 8 kamu tidak akan melihat 3 angkatan yang seperti itu, kekeluargaan yang sangat baik, mbak doain semoga temen temen kamu apapun yang melatar belakanginya itu semua bisa lebih baik lagi , kamu akan sadar o iya aku gak menemukan apa yang tak temui sekarang disini, intinya apa yang kita anggep buruk itu belum tentu buruk, dan bicara masalah harapan sebenarnya harapan dan kekecewaan itu sebanding, semakin besar harapan yang kita punya, akan besar juga kekecewaannya, dan sebaliknya, dan kita belajar ikhlas dari sebuah kekecewaan, menurutku itu adalah pelajaran yang sangat berharga, begitu, oke ada yang lain terkait penyesalannya dia dulu ?</p>
PA	<p>Pikirannya tu masih campur aduk mbak, kayak ini jadi terbuka lagi , maksudnya kan udah tak pendem skrng terbuka lagi, trus masalah tonti, takut kalau disemprot sama pelatihku soalnya kalau tanya tak terduga, nah terus kalau gak tau jawabannya tu kayak gimana</p>
Leader	<p>Jadi kamu malah mikirin nanti ya ?</p>
PA	<p>Iya mbak sm yg kemarin kemarin</p>
Leader	<p>Oke nanti kita simpulkan ya, biar nanti juga kamu tau semoga berguna buat kamu, aku juga pernah mengalami itu dan aku juga tau rasanya gimana, dulu mbak malah fisik juga dibully dan lain sebagainya jadi ya tau gimana rasanya, suatu saat kamu akan merasa bahwa ini jadi pelajaran yang bisa merubah kamu menjadi orang yang kayak gini</p>
Leader	<p>Oke sambil PA solat ini tak ceritain ke kalian apa yang PA ceritain ya, tadi PA bilang jadi sebenarnya ada yang tau masalah dia sama pak ridwan ? jadi pak ridwan itu gak suka sama PA, pak ridwan menganggap bahwa PA itu sok pinter sampek menyindir di kelas, jadi saat ini dari situ kita sudah menemukan tanda tanda penyesalan, dia suka cowok, gak disukai temen satu angkatan, tapi yang dia merasa gak disukai sama temen satu angkatan, jadi kalau kita simpulkan apa sih yang dia rasakan ?</p>
DA	<p>sepi</p>
DA	<p>Mau tanya ya buk, sebab akibat pak ridwan menyindir itu apa ?</p>
Leader	<p>Sebabnya itu karena pas remidi, nah sebelum mulai remidi si PA itu ngasih tau jawabannya, nah tapi sebelum itu pak ridwan udah bilang yang remid bahwa kalian boleh nyari jawaban kalian boleh cari soal, nah PA punya, pada saat itu nilai tertinggi si PA, nah masalahnya mis nya disini pak ridwan tau si PA ngasih tau jawabannya, nah dari situ pak ridwan menganggap bahwa okelah kamu pinter tapi gak usahlah ngasih tau ke temen temen, nah itulah yang mengakibatkan berbuntut panjang sampek kayak gitu, jadi kayak konsep si PA itu yang dulunya itu yakin bisa dan sekarang itu kayak walaupun aku bisa aku tetep gak punya temen buat apa, dia merasa kebisaannya itu gak berguna, dari situ kalau ABC nya apa ? kejadian yang melatar belakanginya apa ? dia tidak disukai, believe nya adalah padahal dia punya temen satu, keyakinan irasioanalnya yang harus ada kata</p>

	<p>harus dan pasti, orang tua yang baik itu harunya ngerti anaknya misal itu, mungkin ada lagi, kalau kamu baik harusnya punya temen banyak, nah konsekuensi yang dialami sekarang adalah sendiri , sepi, bingung gak ? nah sekrng kita fokus untuk mengubah irasionalnya dia, contoh, kalau kamu baik gak mesti kok punya temen banyak, intinya kalau kita tidak melanggar norma, jadi intinya nanti kita bantu dia agar dia bisa merubah caranya berpikir, mengubah sedikit keyakinan irasionalnya</p>
DA	<p>Kalau menurut mbak vivi, setelah pak ridwan omong kayak gitu , ada konflik gak di diri pak ridwan setelah omong itu, kayak nyesel gitu</p>
Leader	<p>Ega, karena setelah itu beliau menyebarkan ke guru guru yang lain, ini omongin ke pak ridwan, jadi dulu itu aku pernah di omongin pak ridwan, aku tu gak suka sama si PA, karena menurutku attitudenya kurang, trus kayak dibilang sok sokan gitu, tapi kan waktu itu aku gak tau PA yang mana karna belum kenal, tapi mbak itu tipikal yang kalau belum tau sendiri gak percaya jadi ya sebatas o ya o ya, nah sampailah ke pak antok, jadi menurut saya beliau tipikal yang kalau udah gak suka sama orang dia itu gak segan segan cerita kemana mana, jadi kalau dari skenario itu dari dua sumber, menurut kalian mana yang harus diperbaiki, PA atau pak ridwan ? tapi kan sebenarnya fokus kita bukan untuk memperbaiki ya, jadi ya sudahlah, ada yang bisa menyimpulkan dari permasalahannya PA ? oke tapi kan gini ya , kita kembali lagi kita adalah manusia, seburuk buruknya pak ridwan, kan juga pasti ada baiknya</p>
PA	<p>Iya mbak dulu aku anak emasnya</p>
Leader	<p>Nah , sebaik baiknya orang pasti pernah melakukan keburukannya juga dan kadang gak beruntungnya kita hanya dapet sisi buruknya dan kadang kita menjudge buruknya sedangkan dengan orang yang sama tapi dia dapet baiknya, itulah kenapa selalu ada pro dan kontra, setuju dan gak setuju, jadi sampai besok kamu tua pun akan menemui orang orang yang seperti itu, kita gak usah bicara orangnya, tapi sisi buruknya siapapun pasti kita akan ketemu dengan orang orang seperti itu, sekali lagi kita menganggap itu manusia, kamu kesel boreh marah boleh, tapi jangan sampek membuatmu jadi terganggu trus gak suka sama pelajarannya, tadi udah sedikit mbak cerita ke anak anak sat PA solat, ada yang mau memberikan simpulan tadi ? silahkan mengulang tadi yang kita bahas, A nya apa, B nya apa</p>
DA	<p>Kalau menurut saya dari teori ABC, B nya itu merasa tertekan tidak merdeka,</p>
SI	<p>A nya kalau menurutku kayak merasa tidak di inginkan, ya ega sih, maksudnya membatasi, apa lagi ya, kayak tertekan itu lo, mau kesana ada batesnya, mau kesini ada batasnya</p>
Leader	<p>Oke, C nya apa ?</p>
DA	<p>C nya dari yang A tadi selalu merasa sendiri</p>
Leader	<p>Oke ya ya, ini koreksi sedikit ya terkait B nya, jadi kalau believe itu adalah perasaan yang menimbulkan sendiri, kalau A nya adalah kejadian nyatanya</p>

	<p>adalah merasa tertolak oleh teman angkatan, di atur oleh orang tua, dan C nya dia merasa sendiri, dia tidak punya tempat, merasa terbatas nah B nya atau keyakinan irasionalnya menurutku orang baik itu pasti temennya banyak, menurutmu orang baik itu pasti punya teman banyak, guru yang baik harusnya tidak seperti itu, orang tua yang baik harusnya mengerti apa yang dimau anak, itu adalah believenya dia dan karena keyakinan dia tidak terpenuhi , pada kenyataannya apa, teman teman dia menolak dia, orang tua dia tidak mau mengerti dia dengan baik, gurunya menilai dia seperti itu, sampai pada akhirnya dia merasa tidak punya teman , padahal kalau kita boleh mendebat, orang baik itu pasti punya teman dan ternyata tidak seperti itu, kita pakek gata baik dan buruk ya yg ada nanti adalah kata sama dan beda ketika kamu punya konsep pemikiran z sedangkan kamu berada di lingkungan orang berkonsep a semua,kira kira di situ ada yang salah gak menurutmu ? egak, yang ada di situ kamu tidak punya orang yang berkonsep sama dengan kamu, tapi pemikiran z dan a ada yang lebih baik gak ? atau sama ? ada gak ? ega kan hanya berbeda, nah menurut kasusmu itu adalah kamu bukan orang yang sok sokan atau apalah itu, tapi hanya orang yang memiliki pemikiran yang berbeda, dan kalau kamu memaksakan pola pikir kamu tidak akan bisa, ada banyak contoh ya orang yang baik punya banyak musuh, itu nyata, nah sebenarnya samapai kamu dimusuhin itu keberadaan kamu mengancam mereka, dan kayak kenapa dia nyari teman gak sendiri aja nglabrak kamu, ngompor ngompori orang, nah kalau kita lihat sebenarnya dia itu tidak mampu melawan kamu sendiri karena dia menganggap kamu lebih kuat</p>
PA	Tapi kalau jadi orang baik aja gak ada teman apalagi jadi orang jahat nanti tambah gak punya teman mbak
<i>Leader</i>	Oke, dari mana kamu punya pemikiran bahwa kalau kita gak bisa jadi orang baik maka jadi orang jahat aja ?
PA	Aku sering bilang sama teman temenku, dari pada begini aku tak jahat aja po ya
<i>Leader</i>	Kalau orang jahat teman temennya orang apa ?
SI	Jahat lah
<i>Leader</i>	Kamu lebih baik punya teman yang jahat tapi banyak apa masuk surga sendirian ? nah kalau menurutku tu tidak ada yang baik dan buruk, hanya ada perbedaan, nah selama kamu tidak melanggar norma dan tidak melanggar agama itu tidak apa, nantinya kamu akan berterimakasih dengan kesendirianmu, mungkin ada yang lain tanggapannya ? dan ketika kamu berprinsip bahwa orang tuaku adalah orang tua yang baik, karena dia gak tau perasaanku
PA	Kadang banding bandingin gitu mbak, ya tak bandingin balik
<i>Leader</i>	Mungkin kalo aku bicara mungkin kamu belum bisa menerima dengan egomu yang seperti itu, tapi besok coba kalau kamu umur 25 tahun ke atas , kamu akan tau orang tuamu seperti apa, tunggu aja wait, aku juga pernah

	ngalami melawan orang tua dan sekarang aku sesali itu, ada lagi tadi ? apa yang kamu rasakan sekarang ?
PA	Aku masih emosi e mbak sama pak ridwan tadi
Leader	Ada yang punya pengalaman lagi seperti itu ?
DA	Aku mau cerita mbak tentang tokoh, Soe Hoek Gie, itu ceritanya mendebat guru karena menurut dia guru itu salah memberikan nilai, satu anak dapet nilai bagus karena ada kekeluargaan, nah sementara dia dapet nilai dibawahnya, dia mendebat guru itu, akhirnya keluar kata kata murid bukanlah seekor kerbau dan guru bukanlah seorang dewa yang tak bisa dikritik
Leader	Ya ya, mungkin itu menjawab bahwa ujung tombakmu itu tidak dibawa pak ridwan karena itu hanya satu mata pelajaran dan masih banyak guru lagi di SMTI, toh yang benci sama kamu Cuma dia kan ? aku tau sih keselnya kayak apa
PA	Ya sampek bilang attitudenya nol trus dibilang sok sokan, ya Allah aku tu sok sokan apa
Leader	Intinya kamu harus melihat sekeliling kamu, seenggaknya DA, SI, DP itu tau sosok kamu sisi kamu yang lain, kamu merasa sudah terbuka ? dan mereka ngerti apa yang kamu rasain, tapi seenggaknya ini jalan tuhan bahwa kamu itu tidak seburuk yang orang bicarakan, itu fitrah orang untuk menilai kamu A tapi bukan berarti orang lain menilai kamu A, di mata temen temen mungkin berbeda dengan yang lain karna DA, SI DP ini tau kamu yang sesungguhnya, dari kamu yang kamu ceritakan sisi lain dari kamu, masih merasa sendiri gak ?
PA	Lumayan
Leader	Kamu butuh temen yang kayak apa sih ?
PA	Ya aku mau temen temen se angkatan itu ya kayak dulu lagi tu lo, biar aku juga kalau mau ngapa ngapain tu gak ada rasa yang apa apa salah apa apa salah
Leader	Menurutmu mereka bisa berubah gak sih ?
PA	Ega mbak
Leader	Trus kalau gak bisa gitu kamu mau ngapain ?
PA	Ya Cuma bisa diem aja mbak, gak bisa ngapa ngapain
Leader	Apa kamu Cuma mau diem aja, ada hal gak kira kira yang bisa kamu lakukan selain diem ?
PA	Kalau sama yang satu angkatan sama diva itu udah tak diemin mbak tapi kalau yang sekelas aku berusaha memperbaiki mbak
Leader	Oke, menurut kalian ada yang bisa dilakukan gak sama PA selain diem ?
DA	Menulis buku
Leader	Ada lagi ? SI mungkin ? DP ?
SI	Kalau aku ya cuek orangnya, yang penting aku gak ngapa ngapain mereka
DA	Coba baca baca tokoh yang dibuang ke penjara
Leader	Tapi kamu bisa coba lo kalo lagi ngerasa sendirian, baca buku yang berat,

	bisa juga jadi referensi buat nulis buku, oke gitu ? gimana ada lagi ?
PA	Kalo kamu jadi aku tu aku harus gimana ? gemes e aku tu
DP	Nulis
DA	Kalau yg saya amati tokoh tokoh yang sendirian itu, ya itu matinya sendiri , banyak malahan menghasilkan karya
Leader	Tak dukung, nulis , mereka berdua itu suka baca dan nulis, kamu juga nulis, sharing lah, kalau menurut SI kamu harus ngapain ?
SI	kalau aku sih ya tak diemin mbak karna aku kan orangnya cuek dan gak peka, jadi kalau aku ya cuek
Leader	Oke seengganya kamu punya cari sendiri buat kamu kok, apa yang terbaik sama kamu dan kamu yakini, kamu bisa coba baca , karna baca itu asik, gimana perasaan kamu sekarang ?
PA	Ya itu sih mbak yang bener mengganggu tu pak ridwa, malah jadi lupa sama urusan temen
Leader	Oke, jadi untuk closing mbak mau nanya apa yang kamu dapet PA dari pertemuan ini ?
PA	Ya aku dapet pencerahan , aku yakin semua masalah itu pasti ada jalan keluar, kalau pak ridwan ya guru itu juga manusia jadi bebas menilai aku apa aja, jadi kalau aku menilai juga ya terserah, trus temen temen ku itu mereka berarti intinya beraninya Cuma grombolan
Leader	Mbak harap apa yang kita dapatkan hari ini bisa membantu, kamu mendapat 3 kepala yang berbeda, kamu punya gambaran ketika kamu sendiri apa yang akan kamu lakukan, oke, alhamdulillah , jadi kesimpulan hari ini kita membantu PA terkait penyesalannya tadi, kalau mbak tanya masih di angka 7 gak ? jujur aja
PA	Ya berkurang sih setengah mungkin
Leader	Oke seiring bejalannya waktu nanti kamu melihat di SMTI pasti nanti berkurang, kalian belajar banyak disini dari sehgal hal semoga dapet anggotai kalian ilmu tambahan dalam memberikan pendapat , usulan, dan lain lain. Oke sampai jumpa dipertemuan selanjutnya, terimakasih, wassalamualaikum

Transkrip Pertemuan ke-4

Leader	Assalamualaikum wr wb, selamat malam. Selamat datang di pertemuan kita yang ke 4, bagaimana sehat semua hari ini?
All	Alhamdulillah sehat
Leader	Syukurlah kalau begitu, seperti biasa ada yang mengingat di pertemuan sebelumnya kita melakukan apa saja? Ada yang bisa menyampaikan?
DP	Kemarin kita membahas permasalahan PA yang merasa kehidupannya penuh paksaan dan teman-temannya yang berkonspirasi di belakangnya
SI	Masalah PKL, PA merasa kelompok PKL nya meninggalkan dia sendirian
DA	Konflik keluarga juga mba, sama masalah yang PA dibenci guru

<i>Leader</i>	Iya benar, syukurlah kalian masing-masing telah mengingatnya dengan baik. Lalu kemarin kita menemukan penyelesaiannya seperti apa ya?
PA	Guru juga manusia mba, saya teringat sekali kata-kata itu
SI	Orang baik itu tidak harus punya banyak teman
DA	Sama membaca mba, lebih baik PA membaca bareng kita di perpustakaan daripada sendirian di kelas waktu istirahat biar dia juga bisa nulis novelnya dengan baik
<i>Leader</i>	Benar begitu PA? mungkin ada pelajaran lain yang belum disebutkan oleh teman-teman?
PA	Orang tua itu memaksa agar anaknya lebih baik mba, seperti kata-kata DP waktu kecil dulu ketika kita ketiduran di depan TV maka orang tua kita akan memindahkan kita di kamar agar kita lebih aman. Dan saya keingat kata-kata Mba Vivi juga kalau jangan sampai menyesal telah menyakiti hati orang tua gara-gara kamu ingin anggotaontak
<i>Leader</i>	Baiklah kalau begitu, lalu untuk teman-teman kira-kira penasaran tidak dengan apa yang terjadi pada diri PA kemarin setelah sepulang dari konseling kelompok?
SI	Iya mba, kamu masih kepikiran ngga e PA? terus pas di sekolah kamu gimana?
PA	Ya aku masih kepikiran sih, tapi sudah lebih tenang. Setidaknya aku bisa berfikir dari sudut pandang yang lain dan yang paling teringat itu ketika aku ketemu sama Pak X rasanya itu benci tapi aku sudah mulai ikhlas karena Pak X juga manusia biasa yang berhak membuat penilaian. Kalau begitu berarti aku juga berhak membuat penilaian ke dia dong
<i>Leader</i>	Syukurlah kalau seperti itu, semuanya butuh waktu ya PA ya. Pada akhirnya nanti waktu juga yang akan membantu kamu menyelesaikan semuanya,
PA	Iya mba
<i>Leader</i>	Baik, kalau begitu sudah siapkah untuk giliran selanjutnya? Kira-kira siapa yang akan mendapatkan giliran untuk hari ini?
DA	Saya mba, biar saya segera plong dan lega, ngga kepikiran terus
DP	Mbok aku dulu DA, kan kemarin di pertemuan pertama masalahku sudah sempat dibahas sedikit-sedikit kan. Jadi biar sekalian, boleh ya? Kan masalahku juga paling ringan
DA	Ya sudah kamu duluan deh, aku habis DP tapi ya mba?
<i>Leader</i>	Oke, jadi ini DP duluan? Iya, besok giliran kamu setelah DP yaa. DP sepertinya perlu berterimakasih pada DA ya? hehe
DP	Makasih ya DA
<i>Leader</i>	Kalau begitu, silakan DP untuk mengungkapkan masalahnya
DP	Masih ingat kan kalian dengan masalah saya? Saya itu tidak pernah merasa puas, saya terbayang-bayang masa lalu dan itu dibawa-bawa terus sampai sekarang sampai saya emosi kalau menengingat#nya, saya juga bingung tentang masa depan saya

SI	Oiya aku ingat, aku curiga e DP. Jangan-jangan masa lalumu itu nyambung. Jadi kamu terjebak dimasa lalu karena kamu tidak puas dengan masa lalumu nah karena itu kamu jadi bimbang menentukan masa depan, iya ngga?
DP	Ya mungkin saja, tapi aku sendiri tidak tahu pasti
PA	Memangnya apa yang kamu lakukan di masa lalumu DP, kenapa sampai membuat kamu terbayang-bayng terus?
DP	Emmm, aku itu merasa gagal membantu seseorang sampai akhirnya dia DO.
PA	Orang itu penting banget ya di hidup kamu? Dia teman dekatmu?
DP	Ya aku tuh kasihan, dia itu dirumah sukanya bantuin jualan orang tuanya dan dia itu sangat peduli dengan orang lain. Di sekolah juga dia kegiatannya banyak dan anaknya aktif, jadi itu semua membuat dia malah tidak memikirkan dirinya sendiri. Pelajarannya jadi terbengkalai, padahal dia teman pertama saya di SMTI
SI	Oalaahh, si W toh? Aku tau itu, aku pernah dengar beberapa omongan tentang dia. Sependengaranku kasusnya dia itu karena dia lebih mementingkan seleksi DA daripada remidi pelajaran. Dia ingin mencari sesuatu yang baru tapi menyepelekan yang penting. Jadi itu yang membuat kamu emosi kalau mengingatnya?
DP	Sebenarnya ada lagi sih, jadi aku tuh sebenarnya tertekan karena mbakku suka ngatur-ngatur dalam segala hal. Mulai dari sekolah sampai cara saya berpakaian itu diatur mba. Kalau saya beru santai-santai dikit gitu pasti dimarahin, disuruh belajar belajar dan belajar. Kalau saya mau pergi itu baju mesti dipilih. Mbakku itu sukanya nasehatin saya, semuanya dinasehatin. Sampai saya merasa diracik sedemikian rupa sama mbak saya, saya merasa dituntut agar diri saya itu seperti apa yang mbak saya inginkan
PA	Emang nasehatnya apa DP? Dan kamu itu emosinya karena mengingat mbakmu yang ngatur-ngatur apa karena kamu ngga berkenan sama nasehatnya?
DP	Ya berkenan sih, tapi akunya yag menyangkal. Jadi, dulu awalnya kan mbakku pengen kuliah di salah satu universitas tapi dia ngga diterima. Terus mbakku tuh menasehati aku dulu aku disuruh masuk ke SMP ini tapi aku malah masuk ke SMP ku, dulu aku disuruh masuk ke SMA tapi aku malah masuk SMTI. Aku tuh sampai nilai aja tak sembunyiin loh, soalnya takut dituntut-tuntut lagi dan dimarahi. Padahal orang tuaku juga tidak sebegitunya. Mbakku itu pengen apa yang terjadi dengan dia tidak terjadi ke aku.
<i>Leader</i>	Kamu merasa tertekan dan tertuntut ya?
DP	Iya mbak, benar
DA	Kalau menurut saya, yang membuat dia emosi itu karena sampai cara berpakaian juga diatur sama mbaknya. Jadi dia merasa tidak merdeka,

	padahal kan tubuhku kuasaku.
DP	Iya kaya gitu, aku tuh ngga suka disuruh-suruh kaya ini kaya itu. Terus nanti akhirnya dibanding-bandingin itu loh, sama ini lah sama itu lah. Ngga suka lah pokoknya
SI	Wah sama kalau itu, aku juga paling tidak suka dibanding-bandingkan. Kalau aku sukanya dibanding-bandingkan sama ibukku, dibandingkan dengan anak tetangga lah, anak temannya lah. Aku pernah menjawab sih, tapi malah ibukku jawab lagi katanya kkalau bisa aku mau dituker sama anaknya tetanggaku. Wahh, akhirnya habis itu yasudah aku memilih diam dan tidak mendengarkan. Daripada dituker sama ibukku
<i>All</i>	Tertawa
PA	Kalian mah mending, lah hidupku malah selalu dituntut dan aku harus memnuhi tuntutan itu, kalau tidak aku ngga akan disekolahkan. Tapi kalau aku malah adekku yang selalu dibandingkan sama aku, jadi aku malah kasihan itu loh sama adekku. Mana dia masih SD
DA	Kalau aku sih hanya dituntut harus sarjana, karena orang tuaku dua-duanya sarjana. Jadi semua anaknya minimal juga harus sarjana. Kalau masalah nilai dan lain-lain sih tidak terlalu, yang penting tanggung jawab dan bisa naik kelas. Hehehe
SI	Wah enak kamu dim. Eh tapi berarti sama ya, aku kira hanya aku e yang suka disbanding-bandingkan itu. Ternyata kalian juga pernah seperti itu
PA	Iya e, apa jangan-jangan semua orang tua di dunia seperti itu juga ya? Kasihan anaknya dong, ckck
<i>Leader</i>	Mungkin tidak semua, tapi pasti ada yang seperti itu. Sekalipun semua seperti itu, mungkin intensitasnya saja yang berbeda. Mbak dulu juga sering dibanding-bandingkan, bahkan sampai sekarang. Kalau dulu mbak selalu dibandingkan soal rajin dan tidak rajin, giliran sekarang udah rajin gentian dibandingkan lagi soal bisa masak dan tidak bisa masak. Hidup mba juga penuh perbandingan, kalau PA penuh tuntutan kalau mba penuh perbandingan. Mengenai penampilan DP yang terlalu diatur, mba punya cerita sedikit. Mba juga merupakan seorang kakak dari seorang adik laki-laki, dan mbak melakukan hal yang sama seperti apa yang mbaknya DP lakukan kepada DP. Mba beliin parfun, deodorant, sabun muka, maskerin wajahnya dan mengatur juga pakaiannya. Tapi itu semua mba lakukan Karen mba sayang sekali dengan adeknya mba, mba ngga ingin adeny mba dijauhi teman-temannya gara-gara bau badan dan penampilannya ngga bersih dan rapi. Mba maskerin dia karena dia banyak jerawat, biar jeraawatnya bisa sembuh. Dan itu semua mba lakukan karena mba sangat menyayangi adeknya mba. Mungkin ini juga yang dirasakan mbaknya DP
PA	Iya loh DP, kok ak malah seneng ya kalau aku punya mbak kaya mba vivi atau mbaknya DP. Jadi ada yang memperhatikan, sampai wajahnya juga, kan seneng kayanya
DP	Yaudah sana ambil aja mbakku, buat kamu aja. Hahaha

<i>Leader</i>	Tapi kamu pernah protes tidak DP?
DP	Tidak mbak
<i>Leader</i>	Oke kalau gitu, coba kalian semua memberikan penilaian terhadap penampilannya DP. Secara jujur yaa, oke? DP bersedia dikomentari soal penampilannya?
DP	Waduh, iya deh mbak
<i>All</i>	Oke siap
SI	Kalau menurutku sih DP itu lugu, bersih di itu, dia juga sering pakai jaket dan jaketnya bagus-bagus. Rapi juga kalau pakai seragam. Pikirin aja DP, mbakmu itu seperti itu karena ingin kamu baik, demi kebaikan kamu
PA	Kalau menurutku tuntutan itu sebenarnya membuat kita lebih baik loh, ya mungkin kita awalnya merasa tidak enak dan tidak suka tapi setelah aku piki-pikir lagi sepulang sesi yang kemarin itu, aku teliti lagi itu sebenarnya banyak kebaikan yang kita ambil. Mungkin kamu belum sadar aja DP. Menurutku penampilan kamu itu bersih dan rapi, wajahmu juga bersih tidak ada jerawat. Kamu tuh kelihatan terurus DP.
DA	Kalau aku mungkin ingin mengomentari permasalahan yang sebelumnya ya, mengenai penyesalan kamu sama W. Menurutku sifat manusia itu kan bisa berubah seiring bertambahnya usia, seperti Pak L itu kan dulu katanya waktu SMA juga sholatnya masih bolong-bolong tapi nyatanya sekarang Pak L menjadi alim banget to. Nah mungkin si W itu tidak cocok di SMTI, dan dia bisa menemukan dirinya ditempat lain. Keamrin di R (sama-sama siswa yang tidak naik) ngirimin aku foto buku yang dikasih pakdhe nya, dan bukunya berkelas bahasanya berat. Dia baca semua buku-buku yang seperti itu, keren pokoke. Jadi menurutku, mereka itu malah bisa lebih baik ketika tidak di SMTI, toh mereka juga lebih senang sekarang lebih bahagia. Jadi kamu ngga perlu merasa bersalah DP, sekarang kan buktinya mereka malah lebih bahagia
<i>All</i>	Nah, iya DP betul kata DA
<i>Leader</i>	Bagaimana tanggapan kamu DP?
DP	Benar juga sih mba, aku hanya fokus sama kesalahanku saja tanpa melihat mereka seperti apa sekarang. Makasih ya DA
DA	Oke
<i>Leader</i>	Alhamdulillah kalau begitu, mba mau tanya satu hal. Kan mbakmu sekarang sudah sibuk nih, sudah ngga terlalu ngurusin kamu lagi. Kamu suka kangen ngga diatur sama mbakmu?
DP	Iya sih mba, kaya ngga ada referensi baju gitu kalau mau pergi
<i>All</i>	Naahhhhh kannn
PA	Aku aja pengen banget loh DP punya mbak
DP	Hahahaa berarti mbakku berhasil ya meracikku.
<i>Leader</i>	Kalau begitu kamu masih ingin ngasih mbakmu ke PA?
DP	Eemmm, nggak mba
<i>All</i>	Hahahahaaa , makane disyukuri

<i>Leader</i>	Oiya, lalu tadi yang kamu bingung masa depan itu gimana?
SI	Woiya, itu pertanyaan keduaku tadi juga belum kamu jawab bingungmu itu bingung yang seperti apa? Menentukan atau bagaimana?
DP	Aku tuh bingung besok kalau lulus aku mau langsung kerja atau kuliah dulu. Kalau langsung kerja mungkin kerjaan udah terjamin tapi kan gajinya juga cuman setara gaji lulusan SMK, nah kalau kuliah nanti harus lama nunggu lulus dan setelah lulus kan belum tentu dapat pekerjaan sekalipun kita sudah sarjana. Aku bingung itu
<i>All dan leader</i>	Melakukan tanya jawab seputar dunia perkuliahan dan istilah yang ada didalamnya dan seputar dunia kerja dan istilahnya. <i>Leader</i> sebagai narasumber
<i>Leader</i>	Baik berhubung waktu sudah malam, bagaimana kalau kita lanjutkan besok diskusinya?
<i>All</i>	Oke mba
<i>Leader</i>	Kalau begitu ada yang bisa menyimpulkan kegiatan kita hari ini? Sekaligus dengan pelajaran apa yang kalian dapatkan hari ini?
SI	Paksaan itu kadang berdampak baik untuk kita
PA	Pertemuan ini mengajarkan untuk pandai bersyukur
DA	Terkadang kebahagiaan orang lain itu ada di tempat lain
DP	Mbakku berhasil membuatku menjadi lebih baik
<i>Leader</i>	Penutup

Transkrip Pertemuan ke-5

<i>Leader</i>	Assalamualaikum wr wb, selamat malam. Selamat datang di pertemuan kita yang ke 4, bagaimana sehat semua hari ini?
<i>All</i>	Alhamdulillah sehat
<i>Leader</i>	Syukurlah kalau begitu, seperti biasa ada yang mengingat di pertemuan sebelumnya kita melakukan apa saja? Ada yang bisa menyampaikan?
DP	Kemarin membahas tentang aku yang tertekan mbak dan sekarang mau melanjutkan permasalahan ku yang mengenai masa lalu dan bingung menghadapi masa depan
<i>Leader</i>	Iyak benar, masih ingat kan semuanya ?
<i>All</i>	Masih mbak
<i>Leader</i>	Kalau begitu silahkan siapa yang ingin menanggapi pertama ?
SI	Memang masa lalu mu yang paling membekas apa ?
DP	Saya menyesali keputusan ku waktu di SMP
SI	Keputusan yang bagaimna ? dan mengenai apa ?
DP	Semua hal
SI	Mbok coba ceritain satu-satu
DP	Nyesel milih sekolah. Coba kalau dulu saya gak masuk SMP ku mesti aku menjadi anak yang lebih baik. kelas satu aku masih merasa jadi anak baik

	tapi kelas dua aku mulai ke angkringan dulu setelah pulang sekolah jadi gak langsung pulang jadi kayak aku tu ngerasa jadi anak yag gak bener
PA	Berarti kamu tu nyesel karena kamu menjadi buruk gara gara sekolah di SMP?
DP	Iya
DA	Aku juga pernah nyesel pilih sekolah, tapi pas di SMTI ini. Jadi dulu sih aku nyeelnya di awal awal soalnya kok temennya aneh aneh, tapi akhirnya lama lama juga gak nyesel
SI	Aku yo pernah nyesel sekolah di SMTI, soalnya kan temen temenku banyak di SMA. Kalau aku lihat itu acaranya bagus bagus, eventnya gede gede. Beda banget sama SMTI yang lebih ngurus belajar terus
DP	Nah kalian pernah nysel to, tapi kalau aku tu njuk kebawa bawa, jadi setiap aku disuruh ambil keputusan aku takut nyesel lagi, jadi isinya Cuma takut, bingung sama cemas soalnya kebawa bawa terus
<i>Leader</i>	Berarti lebih ke kamu takut masa lalumu terulang lagi? Kamu takut nyesel yang berakibat kamu tidak bisa mengambil keputusan
DP	Iya mbak bener
<i>Leader</i>	Ada yang pernah menyesal mengambil keputusan dan setelah itu apa yang kalian lakukan?
PA	Pernah mbak, nyesel ikut tes di SMTI dan akhirnya keterima dan aku sedih, waktu itu aku sempet stress beberapa hari tapi akhirnya ya dilakoni mbak
DA	Aku pernah sih agak nyesel tapi aku nekat, soalnya itu udah pilihanku jadi ya udah tak lakoni
SI	Kalau aku malah sering mbak , tapi kalau aku menganggapnya jalan yang terbaik yang dikasih Tuhan jadi ya udah aku meyakini itu aja
DP	Emang kamu gak mikir jauh SI ?
SI	Ya soalnya aku orangnya piker pendek sih, jadi ya udah lakoni apa yang ada di depan
DP	Apa aku yang mikirnya kepanjangan ya?
SI	Iyo kamu tu DP , sekali kali santai kayak aku ini lo , enak
<i>All</i>	Ha ha ha ha ha ha
<i>Leader</i>	Oke, sebbelumnya mbak Tanya dulu. Menurutmu keputusan yang baik yang seperti apa ?
DP	Yang tidak menimbulkan penyesalan dan masalah setelahnya tapi kayaknya saya itu terlalu terffokus pada hal tertentu aja e mbak jadi setelah mengambil keputusan aku selalu fokus sama ekspektasi ku dan ketika hal ekspektasiku gak terjadi trus nyesel njuk kebayang sama yang dulu dulu lagi trus jadi tambah nyesel
SI	Wowwww berarti kamu itu menuntut semua harus sesuai ekspektasimu DP ?
DP	Ya mungkin kayak gitu soalnya kalau ga sesuai ekspektasi aku jadi mikir kalau keputusanku itu salah jadi gak enak banget rasanya
DA	Pantesan hidupmu gak tenang mesti kamu gelisah terus ?

PA	Kamu tu pemikir ya berarti mbok sekali kali santai
SI	Pantesan kamu jadi takut melihat masa depan sebenarnya to DP, apapun yang ada dihadapanmu ki yowes di jalani aja diterima dengan ikhlas toh kan ketika kamu menjalani itu kamu lebih bisa berkembang, anggep aja itu semua tantangan yang harus kamu selesaikan
PA	Tapi tak piker piker kalau aku jadi kamu kok pusing ya, soalnya masalahmu itu saling berkaitan
DA	Iya e tak kira kamu tu gak ada masalah ternyata malah bikin pusing masalahnya
PA	Makanya ga usah kebanyakan ekspektasi, ekspektasi membunuhmu
Leader	Baik kalau gitu, dari pada pusing pusing semua, kita akan belajar bareng untuk membuat keputusan dan menghadapi ekspektasi dengan tepat, setuju ?
All	Nah setuju mbak
Leader	(Menerangkan orang yang pasrah dan siap dalam menghadapi resiko, menerangkan bagaimana memperhitungkan sebuah keputusan (menggunakan perumpamaan)).
Leader	Pada intinya kita semua itu, sebenarnya hanya mengikuti sekenario dari Allah dan keputusan yang kita ambil itu pasti yang sudah di ridhoi oleh Allah dan sebuah penyesalan tidak membuktikan bahwa/ kita salah, kita dapat mengambilnya sebagai sebuah pelajaran. Tinggal bagaimana caranya kita berfikir bahkan sekalipun ada maslaah yang timbul dari sebuah keputusan yang kita ambil, Allah tidak pernah meminta hambanya untuk menyelesaikan, Allah hanya meminta untuk bersabar.
All	Iya juga sih mbak
Leader	Bagaimana perasaanmu sekarang ?
DP	Lega mbak dapat pencerahaan yang intinnya memang kita harus siap
Leader	Berarti bisa lanjut ke permasalahanmu yang merasa menjadi anak yang buruk ya?
PA	Wo ia itu gimana DP?
SI	Kamu aja menganggap dirimu buruk terus apa kabar aku ya?
All	Hahahaha
SI	Eman kamu tu merasa buruknya gimana?
DP	Aaku sering ngangkring, sering ditegur guru sama pergaulanku juga kurang baik pokoknya, sekarang aku suka maen dulu gak langsung pulang kalau pulang sekolah
DA	Lah emang menurutmu anak yang baik itu seperti apa?
DP	Ya yang lingkungannya baik, keluarganya harmonis, dan dianggap baik oleh orang lain
DA	Ha orang ki beda beda e padahal, masa iya kamu mau nuruti semua orang biar dianggap baik, emang kamu bisa? Trus gimana kasusnya anaknya pak haji jadi preman, anaknya premn malah jadi ustadz , yang baik yang mana kalau gitu? Baik eganya orang itu tergantung kita DP

<i>All</i>	Saling mendukung pernyataan DA
<i>Leader</i>	Nah intinya kita semua itu manusia, pasti punya sisi baik dan buruk. Itu semua sudah kodrat, baik dan buruknya kita itu tergantung penilaian kita masing-masing, adil gak kalau kita dinilai buruk dengan hanya satu kesalahan saja dan adil gak kita di nilai baik dari satu kebaikan saja, itu semua kembali lagi tentang kodrat sebagai manusia pasti ada paket baik dan buruknya
<i>All</i>	Nah itu DP
<i>Leader</i>	Bagaimana perasaanmu sekarang?
DP	Ang dikatan temen temen bener mbak, tak piker piker tu aku stress gara gara pikiranku sendiri yang banyak kata harus di dalamnya
DA	Nah bener itu
<i>Leader</i>	Tapi kamu merasa terbantu gak?
DP	Sangat terbantu mbak, saya merasa lebih tenang dan beban saya berkurang
<i>Leader</i>	Baik kalau begitu kita bisa ke giliran selanjutnya, selanjutnya siapa?
SI	Saya mbak
<i>Leader</i>	Berarti DA yang terakhir ya?
DA	Iya mbak gapapa
<i>Leader</i>	Oke kalau begitu silahkan SI untuk mengungkapkan permasalahannya
<i>All</i>	Kita semua masih inget kok mbak
<i>Leader</i>	Oke kalau begitu silahkan menanggapi
DP	Kamu pernah gak dituntut temen temenmu seorganisasi?
SI	Pernah lah, sering malah
DA	Kamu pernah di kritik?
SI	Apa lagi kritik, banyak malah
PA	Iya banyak, aku tau soalnya, aku pengen Tanya, menurutmu kesendirianmu itu karena temen temenmu atau kamu sendiri?
SI	Nah itu aku gak tau
PA	Aku tak cerita ya, sebenarnya aku tau apa yang terjadi dari sisi temen temen yang lain, jadi menurut mereka kamu itu gampangke orangnya dan akhir akhir ini kamu kan jarang aktif, jadi pada omonginn dibelakang
SI	Kalau aku jarang aktif itu karena aku udah males, aku ngajak aktif malah dikacangi, aku gak aktif aku disalahain, trus aku harus gimana? Aku serba salah
DP	Mereka itu gak nganggep kamu po ?
SI	Ya kayak gitu
DA	Ada yang kudeta po?
SI	Iya kayaknya, anak anak TM tu kalau keluar mesti barengan dan mesti omong kasar kalau sama aku
DA	Oalah ada kawan an pemberonta to?
PA	Kalau setauku mereka itu gak sukanya sama kamu karena kamu suka membuat keputusan sendiri dan biasanya mendadak, makanya mereka terus seperti itu sama kamu

SI	Aku tu serba salah, aku kalau omong selalu dikacangi, aku pernah diskusi sama mereka tapi dikacangi, ya sudah
PA	Jadi SI itu kayak ditentang kalau sama anak anak TM
DP	Mbok coba kamu tu ambil hati mereka , dirayu
SI	Wah aku gak bisa, gak tau caranya
<i>Leader</i>	Sebelum kesana kalau menurutmu sendiri kamu itu seperti apa dimata mereka?
SI	Saya gak tau mbak, saya itu salah atau ega, saya bener bener gak tau. Aku tu bingung, aku ttu gak pernah interaksi sama mereka tapi mereka merasa tersakiti, lah aku menyakitinya kapann kalau kayak gitu, mana mereka itu cuma ngritik doang gak ngasih saran, ya kan aku bingung aku harus ngapain
DA	Kenapa kammu gak coba ngobrol sama anak anak TM? Lah kammu ketua tapi malah jarang interaksi
SI	Ya gimana ya, aku kan model e ra interaksi jadi ya udah aku sama prinsipku sendiri, kalau mereka bandel ya udah
DA	Nah itu soalnya kamu gak pernah srawung SI, kalau menurutku tu ketua gak boleh kayak gitu
DP	Bener itu, soalnya yang paling bawah itu yang paling ngeri dan malah kayaknya bawahanmu itu lebih di anggep kompeten dari pada kamu, makanya mereka kayak gitu
SI	Ya kayak gitu, sebenarnya aku tu udah pengen keluar tapi gak bisa
PA	Iya jadi susunan organisasinya itu udah gak bisa dirubah lagi
DP	Kalau menurutku kamu sama anak anak TM itu Cuma beda pemikiran beda prinsip doanng
DA	Tapi anak anak lain selain anak anak TM gimana sama kamu?
SI	Biasa aja DA ya gak gimana gimana, adek kelas ya biasa aja
<i>Leader</i>	Tapi bukannya setiap pemimpin itu pasti ada yang mendukung ada yang ega ya?
DA	Ya bener itu mbak, kayak it utu udah jadi resiko kamu itu lo SI sebagai ketua. Soekarno aja banyak yang dukung tapi juga banyak yang musuhi
<i>Leader</i>	(Menggambar dengan membandingkan jumlah keanggotaan dan siapa yang punya masalah dan yang tidak) Tu kan masih banyakan orang yang gak bermasalah sama kamu, yyang bermasalah Cuma 11 orang sedangkan yang gak bermasalah ada 84 orang, apa kamu gak mikirin mereka kalau kamu mau menyerah?
SI	Iya sih mbak, aku juga udah pegang amanahku sebenarnya
DP	Mbok coba kamu tu srawug pelan pelan sama mereka
PA	Tapi saran sih, sebelum melakukan apa apa , kamu mending introspeksi diri kamu dulu deh
<i>Leader</i>	Gimana kalau itu dijadiin PR aja buat SI dan ddi pertemuan selanjutnya kita bahas

<i>All</i>	Setuju
<i>Leader</i>	Jadi PR mu ada 3 ya SI, yang pertama introspeksi dirimu sendiri, kira kira apa yang perlu diperbaiki, yang kedua menurutmu apa yang membuatmu beda dengan anak TM, yang ketiga kira kira apa yang bisa kamu lakukan itu memperbaiki keadaan
PA	Tenang aja SI tak bantuin wes di organisasi.
<i>Leader</i>	Tu udah ada yang mau bantuin, kamu siap ya ngerjain PR mu, kalau gitu pertemuan ni cukup sampai disini ya kita lanjutkan ke pertemuan selanjutnya, seperti biasa ada yang bisa menyimpulkan kegiatan hari ini?
DP	Jangan terlalu banyak mikir, manusia gak ada yang sempurna, nanti stress sendiri
DA	Jadilah manusia yang efektif
PA	Dunia itu dipenuhi oleh pro dan kontra
SI	Mengerjakan PR mbak
<i>Leader</i>	Penutup