

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 PANGGUL TRENGGALEK

IMPLEMENTATION OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-CONTROL OF EIGHT GRADE STUDENTS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 4 PANGGUL TRENGGALEK

Ajeng Ariningsun

Program Studi BK, Jurusan PPB, FIP, Universitas Negeri Surabaya
email: ajengariningsun@gmail.com

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd.

Dosen Program Studi BK, Jurusan PPB, FIP, Universitas Negeri Surabaya
email: prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara didapatkan fakta mengenai rendahnya pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek, hal ini ditunjukkan dengan kasus siswa misalnya memicu pertengkaran dan mengejek temannya, sering berkata kotor dan mengumpat, berpacaran secara berlebihan, merokok, dan mudah marah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental design dengan jenis *pre-test post-test one group design*. Subyek penelitiannya adalah 7 siswa kelas VIII SMP negeri 4 Panggul yang memiliki pengendalian diri rendah. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang siswa yang memiliki pengendalian diri rendah yakni dengan menggunakan angket. Teknis analisis data yang digunakan adalah uji analisis statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 28, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. T hitung diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, yaitu 0. Mengacu pada tabel harga kritis pada tes Wilcoxon, dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dan $N = 7$ diperoleh T tabel sebesar 2. Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa $T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$ ($0 < 2$), dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa pemberian konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek.

Kata kunci: konseling kelompok rasional emotif perilaku, pengendalian diri

ABSTRACT

Based on observations and interviews obtained the facts about low self-control of students in state junior high school 4 Panggul Trenggalek, as shown by the case, among others, trigger a quarrel and mocked their friend, curse, dating to excess, smoking, and irritable. This research aimed to examine the application of rational emotive behavioral group counseling to improve self-control eighth grade students of state junior high school 4 Panggul Trenggalek. Type of this research is pre-eksperimental design with pre-test post-test one group design. The subject of this research were 7 eighth grade students in state junior high school 4 Panggul Trenggalek who have low self-control. Data collection method on students who have low self control by using a questionnaire. Technical analysis of the data used was the non-parametric statistical analysis with the Wilcoxon signed rank test. The analysis showed that the signed rank marked positive (+) numbered 28, while the number of signed rank which is negative (-) was 0. T count obtained from the smallest number of signed rank, that was 0. Referring to the critical value table on the Wilcoxon test, with a significance level 5% (0.05) and $N=7$ obtained T table 2. Based on these calculations it was known that $T \text{ count} < T \text{ table}$ ($0 < 2$), and thus H_0 was rejected and H_a accepted. This proved that the provision of rational emotive behavioral group counseling can improve self-control of eighth grade students in state junior high school 4 Panggul Trenggalek.

Keywords: rational emotive behavioral group counseling, self-control

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan. Individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang matang atau dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan dari segi fisik maupun psikis. Hal ini tentu saja juga berpengaruh terhadap pola pikir, pola perilaku, serta emosinya. Yusuf (2011), pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang

dialami sebelumnya. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial.

Adanya perubahan di lingkungan serta berbagai peristiwa atau situasi sosial tidak akan berdampak buruk kepada diri remaja jika mereka memiliki pengendalian diri yang baik. Rice (dalam Gunarsa, 2006) menyebutkan

bahwa ada dua hal penting yang mengharuskan remaja untuk melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah perubahan lingkungan dan karakteristik dalam diri remaja yang membuat remaja relatif bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Individu yang mampu mengendalikan dirinya akan merespon berbagai macam peristiwa atau situasi dengan mempertimbangkannya terlebih dahulu sehingga perilaku yang ditampilkan bukan merupakan perilaku menyimpang yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Sedangkan individu yang kontrol dirinya rendah masih belum mampu mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan seorang remaja dengan pengendalian diri yang rendah hanya akan berperilaku dan bertindak lebih kepada hal-hal yang menyenangkan dirinya sesaat saja tanpa mepedulikan norma yang berlaku di sekitarnya sehingga hal tersebut bisa merugikan dirinya sendiri atau orang lain. Woolfolk (2011), dengan kontrol diri yang rendah remaja tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya. Remaja masih belum mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat.

Seperti yang terlihat akhir-akhir ini, banyak perilaku pelajar terutama siswa SMP dan SMA yang lebih mengarah kepada tindakan yang memberikan kepuasan sesaat dan bisa sangat merugikan. Bentuk perilaku tersebut bermacam-macam seperti merokok, berkelahi, membolos, mencuri, meminum minuman keras, bahkan sampai dengan melakukan seks bebas dan hamil di luar nikah. Nurihsan (2005) juga menyatakan bahwa perilaku-perilaku tersebut merupakan contoh tindakan dari seseorang yang tidak mampu mengendalikan diri.

Seks bebas pada remaja di Indonesia setiap tahun juga mengalami peningkatan, hingga pada tahun 2008 sudah menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia terhadap remaja usia SMP dan SMA di 33 Provinsi di Indonesia pada Januari sampai Juni 2008 diperoleh fakta bahwa 97% remaja pernah ciuman, *genital stimulation* (meraba alat kelamin), dan oral seks; 62,7% remaja sudah tidak perawan, dan 21,2% remaja pernah aborsi (Munir, 2010).

Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yang disampaikan oleh Ekowati Rahajeng, Direktur Pengendalian Penyakit Tidak Menular, pada tahun 1995 jumlah perokok anak dan remaja berusia 10-14 tahun di Indonesia mencapai 71.126 orang. Angka itu meningkat 6 kali lipat menjadi 426.214 pada tahun 2007. Sejumlah 77% remaja berpendapat bahwa yang mempengaruhi mereka untuk mencoba rokok adalah iklan rokok yang ditampilkan di berbagai media massa (Kinanti, 2013).

Berdasarkan laporan Puthut Ami Luhur untuk *jogja.tribunnews.com* pada Senin, 30 Januari 2014 juga diketahui bahwa ada dua pelajar di Yogyakarta melakukan penganiayaan terhadap pelajar lainnya hanya karena tidak terima kendaraannya didahului. J (16 tahun) dan E (16 tahun) menghajar Dd (16 tahun) karena saat itu J dan E tersulut emosinya ketika Dd tidak hanya sekali mendahului

mereka sambil menggeber gas sepeda motornya. Dari atas motornya, J dan E menendang Dd yang melaju di sampingnya sehingga membuat Dd mengalami patah tulang dan kaki.

Selain itu berdasarkan pengamatan selama PPL II di SMA Negeri 1 Menganti Gresik yang berlangsung pada bulan Juli hingga September 2013 banyak ditemui pelanggaran yang dilakukan oleh siswanya, antara lain membolos mulai dari satu jam pelajaran hingga berminggu-minggu, tidak mengikuti sholat Jumat yang rutin dilakukan seminggu sekali di sekolah, tidak menggunakan atribut sesuai dengan ketentuan sekolah, tidak memakai kelengkapan berkendara (bagi yang menggunakan sepeda motor ke sekolah), hingga berselisih dengan temannya. Dari akun media sosial beberapa siswa SMA Negeri 1 Menganti Gresik juga ditemukan fakta bahwa mereka meluapkan ketidaksukaan mereka terhadap orang lain, baik teman, pacar, maupun guru dan orangtuanya melalui kata-kata bernada kasar, kotor, dan atau penghinaan. Banyaknya pelanggaran yang dilakukan tersebut disebabkan oleh pergaulan yang salah, terpengaruh ajakan teman, serta kurang bisa mengontrol emosinya.

Fenomena tersebut juga terjadi pada siswa SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap guru BK di SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek pada bulan Februari 2014 diketahui bahwa ada beberapa siswa yang sering berkata-kata kotor dan merokok. Perilaku tersebut paling banyak (55%) dilakukan oleh kelas VIII.

Berdasarkan pengamatan sementara yang telah penulis lakukan di sekitar lokasi SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek yang mayoritas remajanya merupakan pelajar di SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek juga diketahui fakta bahwa beberapa siswa memicu pertengkaran dan mengejek temannya, sering berkata-kata kotor, berpacaran secara berlebihan, merokok, dan mudah marah. Perilaku tersebut banyak ditunjukkan ketika mereka berada di luar rumah dan berkumpul dengan teman-temannya baik teman seusia maupun yang usianya di atas mereka.

Hal tersebut terjadi karena siswa memiliki keyakinan yang salah dalam merespon pengaruh teman-teman dan orang di sekitarnya. Mereka berpikir bahwa berkata kotor atau mengumpat dan berpacaran secara berlebihan merupakan hal yang wajar dilakukan. Demikian pula dengan merokok, mereka percaya bahwa rokok merupakan bagian dari laki-laki. Mereka berpikir bahwa dirinya akan dianggap sebagai laki-laki normal jika merokok.

Demikian pula dengan perilaku mengejek, memicu pertengkaran, dan sikapnya yang mudah marah. Mereka menganggap dirinya benar dan baik sedangkan temannya yang menyebabkan kesalahan sehingga ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan mereka akan cenderung menyalahkan temannya. Mereka ingin membuktikan bahwa dirinya benar dan temannya yang salah, namun cara yang digunakan seringkali membuat temannya tersinggung dan memicu pertengkaran.

Sejalan dengan pendapat Nurihsan, beberapa ahli juga menyebutkan bahwa beberapa perilaku di atas merupakan akibat dari rendahnya pengendalian diri yang dimiliki oleh

individu. Block dan Block (dalam Santrock, 2007), pengendalian diri atau yang disebut dengan kontrol diri atau regulasi diri yang rendah dapat berubah menjadi masalah-masalah perilaku. Regulasi diri yang rendah berkaitan dengan agresi yang lebih besar, kecenderungan mengolok-olok orang lain, reaksi berlebihan terhadap frustrasi, rendahnya kooperasi, dan ketidakmampuan menunda kepuasan. Santrock (1995) juga menyatakan bahwa salah satu hal yang menyebabkan kenakalan pada remaja adalah rendahnya tingkat pengendalian diri remaja tersebut.

Pengendalian diri pada siswa mencakup beberapa aspek, salah satunya yaitu berkaitan dengan kognisinya. Averill (1973) menyebutkan bahwa pengendalian diri terdiri dari *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. *Behavioral control* diartikan sebagai kesiapan akan adanya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Cognitive control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. *Decisional control* merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini dan disetujuinya. Siswa tidak akan berperilaku seperti yang telah disebutkan di atas apabila dapat mengendalikan beberapa aspek tersebut dengan baik, terutama penyebab utamanya yaitu cara berpikir atau kognisinya.

Seperti yang sudah disebutkan di atas, seseorang yang mampu menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu peristiwa di sekitarnya ke dalam suatu kerangka pikir yang positif, maka ia akan mampu mengendalikan dirinya. Atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa salah satu hal yang mempengaruhi pengendalian diri seseorang adalah kognisinya. Pendapat tersebut sejalan dengan asumsi konseling rasional emotif perilaku yang menyatakan bahwa kognisi atau keyakinan seseorang mempengaruhi emosi serta perilakunya. Corey (2005), konseling rasional emotif perilaku berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioral-nya. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa sumber masalah pada emosi dan perilaku individu adalah keyakinan atau pikirannya yang tidak tepat ketika merespon peristiwa yang terjadi di lingkungan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jika seseorang mampu mengatur pikiran atau keyakinannya menjadi lebih rasional, maka ia akan mampu menghasilkan emosi serta perilaku yang positif atau dapat mengendalikan dirinya dari perilaku yang menyimpang.

Keyakinan yang salah atau biasa disebut pikiran irasional dalam konseling rasional emotif perilaku akan menimbulkan konsekuensi emosi serta perilaku yang tidak tepat. Hal tersebut terlihat dalam masalah yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek. Beberapa siswa tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik karena mereka memiliki keyakinan yang salah

terhadap berbagai macam peristiwa yang terjadi di lingkungannya.

Dengan konseling rasional emotif perilaku siswa diajarkan untuk mengontrol pikiran atau keyakinannya. Pikiran irasional siswa mengenai berbagai peristiwa di sekitarnya tersebut diubah menjadi pikiran yang lebih rasional sehingga menimbulkan konsekuensi emosi dan perilaku yang sesuai dengan nilai dan norma sosial atau mampu mengendalikan dirinya dari perilaku yang menyimpang. Namun hal itu tidak akan terjadi jika siswa atau individu yang bersangkutan tidak menyadari serta tidak memiliki keinginan untuk mengubahnya. Darminto (2007), "teori KREP menekankan bahwa manusia memiliki pilihan. Manusia mengontrol pikiran, perasaan, sikap, dan tindakannya, serta merancang hidupnya sesuai dengan arahan atau keinginan manusia itu sendiri".

Konseling rasional emotif perilaku dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Berdasarkan keterangan yang telah didapatkan, siswa yang memiliki pengendalian diri rendah tidak hanya satu atau dua orang saja sehingga akan lebih efektif jika konseling dilakukan secara berkelompok. Menurut Nurihsan (2006:24), konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok rasional emotif perilaku mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama yang berkaitan dengan pikiran irasionalnya. Dalam konseling kelompok ini seluruh anggota kelompok diajarkan untuk saling berinteraksi sehingga bisa saling memberikan umpan balik untuk mengatasi anggota kelompok yang lain. Setiap anggota kelompok dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari penyebab rendahnya pengendalian diri mereka yang menimbulkan emosi serta perilaku yang tidak tepat, yaitu keyakinan mereka yang salah terhadap beberapa situasi di lingkungannya. Selanjutnya yaitu membantu mereka untuk menentukan pikiran yang lebih tepat dan mendebatkan dengan pikiran irasional yang telah mereka percayai selama ini. Dengan demikian diharapkan siswa tersebut akan lebih mampu mengendalikan dirinya ketika mengalami hal-hal serupa.

Mengacu pada uraian di atas maka muncul keinginan dan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian untuk menguji kesesuaian teori dengan kenyataan di lapangan. Pengujian tersebut khususnya mengenai penggunaan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah "Apakah konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek?". Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Eksperimental Design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Dalam penelitian ini, metode pengumpul data yang digunakan adalah angket (kuesioner). Angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan cara memberikan tanda *check* (✓) pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan individu. Sedangkan analisis data yang digunakan yaitu uji jenjang bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon's Signed Rank Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data Hasil *Pre-Test*

Tujuan disajikannya hasil data *pre-test* adalah untuk mengetahui kondisi awal subyek yang akan diteliti. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII yang memiliki skor pengendalian diri rendah.

Dalam menentukan kategori menggunakan ketentuan sebagai berikut (Azwar, 2012:149) :

- Kategori tinggi : (Mean + 1 SD) ke atas
- Kategori sedang : (Mean – SD) s.d. (Mean + 1 SD)
- Kategori rendah : (Mean – 1 SD) ke bawah

Penghitungan penentuan kategori sebagai berikut :

- Kategori Tinggi = 235,829 + 16,26691323 ke atas
= 252 ke atas
- Kategori Sedang = (235,829 – 16,26691323) sampai
(235,829 + 16,26691323)
= 220 sampai 252
- Kategori Rendah = 235,829 – 16,26691323 ke bawah
= 220 ke bawah

Berdasarkan penghitungan tersebut diperoleh 7 siswa yang memiliki skor terendah dijadikan subyek penelitian. Berikut data hasil *pre-test* subyek:

Tabel 1
Data Hasil *Pre-Test*

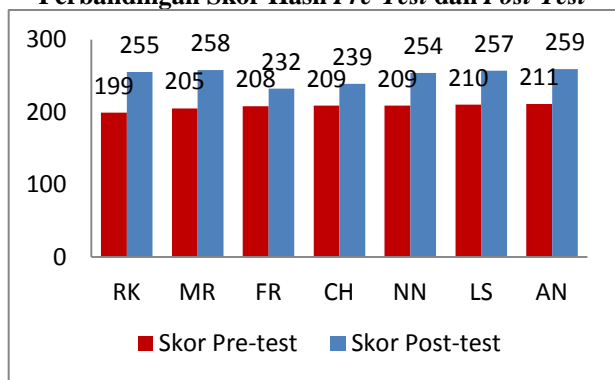
NO	NAMA SUBYEK	SKOR	KATEGORI
1	RK	199	Rendah
2	MR	205	Rendah
3	FR	208	Rendah
4	CH	209	Rendah
5	NN	209	Rendah
6	LS	210	Rendah
7	AN	211	Rendah

Analisis Data Kelompok

Berikut ini merupakan data hasil *pre-test* dan dibandingkan dengan data hasil *post-test* subyek:

Diagram 1

Perbandingan Skor Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*



Berdasarkan diagram 1 di atas dapat dilihat adanya perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test*. Jumlah skor *post-test* mengalami peningkatan dari skor hasil *pre-test* pada seluruh subyek penelitian.

Berikut ini hasil analisis *pre-test* dan *post-test* angket pengendalian diri subyek:

Tabel 2

Hasil Analisis Pengukuran *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Nama Subyek	Skor		Selisih (Y ₁ - X ₁)	Rank Mutlak	Signed Rank	
		Pre-Test (X _i)	Post-Test (Y _i)			Positif (+)	Negatif (-)
1	RK	199	255	56	7	+7	
2	MR	205	258	53	6	+6	
3	FR	208	232	24	1	+1	
4	CH	209	239	30	2	+2	
5	NN	209	254	45	3	+3	
6	LS	210	257	47	4	+4	
7	AN	211	259	48	5	+5	
Jumlah		1351	1754	303	28	+28	0
Mean		208,29	250,57				

Berdasarkan data dalam tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 28, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. T hitung diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga T hitung yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* bertanda negatif (-) yaitu 0.

Mengacu pada tabel harga kritis pada tes Wilcoxon, dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dan N = 7 diperoleh T tabel sebesar 2. Dengan demikian berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa T hitung < T tabel (0 < 2). Berdasarkan tabel di atas juga diketahui bahwa *mean pre-test* sebesar 208,29 dan *mean post-test* adalah sebesar 250,57. Selisih antara *mean pre-test* dengan *mean post-test* adalah sebesar 42,28.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek.

Analisis Individual

Adapun penjelasan perubahan skor pengendalian diri subyek adalah sebagai berikut:

1. Subyek RK

Skor pengendalian diri pada subyek RK mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Skor awal sebelum diberikan perlakuan menunjukkan angka 199, sedangkan skor setelah diberi perlakuan sebesar 255. Dengan demikian skor pengendalian diri RK mengalami peningkatan sebesar 56.

RK memiliki pengendalian diri yang rendah karena RK memiliki pikiran irasional terhadap berbagai hal di sekitarnya. Awalnya RK kurang mampu dalam mengikuti peraturan yang berlaku. Hal itu ditunjukkan dengan mencontek setiap kali mengikuti ujian, baik ulangan harian, ujian tengah semester, maupun ujian semester. RK harus mendapatkan nilai yang baik agar bisa lulus ujian, tetapi RK tidak yakin bahwa hanya dengan mengandalkan kemampuannya sendiri ia bisa lulus ujian. Menurutnya ia tidak akan lulus jika

mengerjakan semua tugas dan soal ujian dengan hasil pemikirannya sendiri. Hal itu membuatnya takut dan cemas sehingga RK memilih mencontek dan mencontoh pekerjaan temannya demi mendapatkan nilai yang bagus dan lulus.

Selain itu RK juga kurang mampu dalam mengungkapkan keinginan dan perasaan tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain. Hal itu terlihat dari kebiasaannya berbicara kotor atau mengumpat untuk menunjukkan kekesalan atau kemarahannya kepada orang lain. Setiap mengalami masalah, RK selalu menganggap bahwa temannya lah merupakan orang yang menyebabkan dirinya mendapatkan masalah tersebut. Dengan berpikir demikian membuat RK menjadi marah serta mengeluarkan kata-kata kotor dan menyakitkan kepada temannya tersebut.

Setelah diberikan perlakuan, RK bisa mengubah pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional. RK awalnya percaya bahwa dirinya tidak akan pernah bisa lulus ujian jika hanya mengandalkan kemampuannya sendiri, namun pada akhirnya ia dapat mengubahnya, yaitu apabila ia mau belajar dan memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh maka ia dapat mengerjakan soal-soal ujian dengan baik dan benar sehingga ia dapat lulus.

Selain itu pikiran RK tentang temannya juga berhasil diubah menjadi lebih rasional. Awalnya ia menganggap bahwa temannya merupakan sumber dari semua masalah dan kesulitan yang dihadapinya dan temannya tersebut merupakan orang yang sangat jahat dan hal itu bisa membuatnya mendapatkan masalah besar. Dan setelah diberikan perlakuan RK dapat mengubah keyakinan tersebut. Pikiran rasional yang digunakan untuk mengganti pikiran irasional RK tersebut yaitu, mungkin masalah atau kesulitan yang ia dapatkan itu merupakan akibat dari perilakunya sendiri, bukan temannya sehingga akan lebih baik jika ia mulai untuk introspeksi diri dan berusaha menjadi lebih baik lagi.

Pengubahan pikiran atau keyakinan yang irasional menjadi lebih rasional tersebut tentu saja berdampak baik terhadap perilaku serta emosi RK. Pada awalnya RK selalu cemas tidak mendapatkan nilai yang bagus ketika ia hanya menggunakan kemampuannya sendiri dan selalu mencontek dalam mengerjakan soal ujian. Selama mengikuti proses konseling RK menjadi sedikit rileks dan percaya dengan kemampuannya sendiri ketika menghadapi ujian atau mengerjakan tugas. RK masih mencontek tetapi tidak dalam semua mata pelajaran. Hal itu terus berlanjut membaik ketika konseling telah berakhir, RK menjadi lebih percaya dengan kemampuannya sendiri dan mulai mengerjakan soal-soal ujian dan tugas dengan kemampuannya sendiri.

Demikian juga dengan kemarahannya pada perilaku teman yang kurang disukainya yang ditunjukkan dengan kebiasaannya mengumpat dan berbicara dengan kata-kata kotor kepada teman yang melakukan kesalahan tersebut. Selama sesi konseling RK menjadi sedikit tenang ketika menghadapi teman yang melakukan

kesalahan terhadap dirinya. Hal itu ditunjukkan dengan berkurangnya kebiasaan mengumpat dan berbicara kotornya ketika menghadapi teman yang melakukan kesalahan. Setelah sesi konseling emosi dan perilaku RK juga menjadi lebih baik lagi. RK menjadi lebih tenang ketika menghadapi teman yang melakukan kesalahan kepadanya dan ia menjadi lebih jarang mengumpat dan menggunakan kata-kata kotor dalam menghadapi teman yang dianggapnya melakukan kesalahan.

Dengan demikian pemberian konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat memberikan perubahan pada perilaku RK. Hal itu terjadi karena RK dapat mengubah pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional sehingga hal itu berdampak pada perubahan emosi serta perilakunya menjadi lebih baik dan lebih positif daripada sebelum pemberian perlakuan tersebut. Hal itu berarti bahwa pemberian konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri yang dimiliki oleh RK.

2. Subyek MR

Pada subyek MR, terjadi peningkatan skor antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan. Skor pengendalian diri MR sebelum pemberian perlakuan yaitu sebesar 205, sedangkan setelah pemberian perlakuan tersebut skor pengendalian diri MR meningkat sebanyak 53 menjadi 258.

Hal yang menyebabkan rendahnya pengendalian diri MR yaitu pikiran irasionalnya. MR berpikir bahwa semua yang dilakukannya adalah benar sehingga semua temannya harus mendukungnya dan jika ada temannya yang mengejeknya berarti itu merupakan suatu masalah yang besar dan akan membuatnya dalam kesulitan. Pikiran tersebut membuatnya marah sehingga MR membalas ejekan temannya dengan ejekan yang lebih menyakitkan.

MR juga menganggap bahwa orang lain tidak akan menganggap dirinya memiliki pacar jika dirinya belum pernah berciuman dan berpelukan dengan pacarnya. Hal tersebut membuat MR was-was dan takut sehingga ia berpelukan dan berciuman dengan pacarnya, bahkan di tempat umum demi menunjukkan kepada teman-temannya.

Setiap mengalami masalah, MR selalu menganggap bahwa temannya lah merupakan orang yang menyebabkan dirinya mendapatkan masalah tersebut. Dengan berpikir demikian membuat MR menjadi marah serta mengeluarkan kata-kata kotor dan menyakitkan kepada temannya tersebut.

Setelah mengikuti serangkaian tahapan konseling rasional emotif perilaku, MR mampu mengubah pikiran irasionalnya tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional. Dalam proses konseling ini MR berhasil mengubah ketiga pikiran irasionalnya menjadi pikiran atau keyakinan yang lebih rasional. Seperti yang terlihat pada tabel 4.6 di atas, pikiran MR yang awalnya mempercayai bahwa seharusnya semua temannya mendukung apapun yang dilakukannya dan jika orang yang mengejeknya dibiarkan saja akan membuat dirinya selalu dalam kesulitan besar dapat ditantang dan diubah

menjadi lebih rasional yaitu semua hal yang dilakukan belum tentu benar, hal itu mungkin karena memang yang dilakukan kurang baik atau mereka hanya menggoda saja dan hal itu tidak akan berpengaruh besar ketika kita tetap berusaha melakukan yang terbaik.

Demikian pula dengan pikiran irasional MR yang menganggap orang lain tidak akan menganggap dua orang berpacaran kalau belum berpelukan, berciuman, dan sebagainya. Keyakinan tersebut berhasil diubah menjadi berpelukan dan berciuman sebelum menikah itu dosa, sedangkan berpacaran itu sarana untuk saling mengenal dan memotivasi ke arah yang baik, bukan maksiat.

Awalnya MR menganggap bahwa temannya merupakan sumber dari semua masalah dan kesulitan yang dihadapinya dan hal itu bisa membuatnya mendapatkan masalah besar. Setelah diberikan perlakuan MR dapat mengubah keyakinan tersebut. Pikiran rasional yang digunakan untuk mengganti pikiran irasional MR tersebut yaitu, mungkin masalah atau kesulitan yang ia dapatkan itu merupakan akibat dari perilakunya sendiri sehingga akan lebih baik jika ia mulai untuk introspeksi diri dan berusaha menjadi lebih baik lagi.

Sesuai dengan teori A-B-C yang dikemukakan Ellis, perubahan pikiran MR yang awalnya irasional menjadi lebih rasional tersebut memberikan dampak positif terhadap emosi dan perilakunya. Sebelumnya MR merasa cemas ketika diejek oleh temannya sehingga hal itu membuat MR membalas ejekan tersebut dengan ejekan yang lebih menyakitkan. Namun selama proses pemberian perlakuan, MR menunjukkan perkembangan yang cukup baik. MR menjadi sedikit santai jika ada teman yang mengejeknya. MR pura-pura tidak mendengar jika ada teman yang mulai mengejeknya. Dan perkembangan yang semakin baik juga ditunjukkan MR setelah proses konseling selesai dilaksanakan. MR menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi dan mendengarkan ejekan teman yang ditujukan kepada dirinya. MR memilih diam dan tersenyum jika ada teman yang melakukan hal tersebut kepada dirinya.

MR yang awalnya was-was dan takut dianggap tidak memiliki pacar dan menunjukkan perilaku berpelukan dan berciuman dengan pacarnya agar dianggap sudah benar-benar berpacaran juga mengalami perubahan yang cukup berarti. Selama proses pelaksanaan konseling berlangsung, MR merasa sedih mengingat dosa dan balasan yang akan didapatkannya jika ia tetap melakukan hal tersebut. Hal itu membuat MR menjadi tidak mau lagi melakukan ciuman dan pelukan dengan pacarnya. Hingga di akhir sesi konseling MR merasa sedih sekaligus takut melakukan hal yang masih belum halal baginya sehingga ketika berpacaran ia hanya sebatas berjalan bersama dan berbincang-bincang biasa dengan pacarnya.

Sebelumnya MR juga mudah marah terhadap perilaku teman yang kurang disukainya dan hal itu ditunjukkannya dengan selalu berbicara dengan kata-kata kotor dan menyakitkan kepada temannya tersebut. Namun selama sesi konseling MR mulai dapat

mengubah emosinya tersebut. MR menjadi sedikit bisa meredakan amarahnya ketika ada teman yang melakukan hal yang kurang disukainya. MR masih berbicara kotor dan menyakitkan, tetapi sudah tidak sesering sebelumnya. Hingga akhirnya setelah pemberian perlakuan berakhir, MR menjadi lebih tenang ketika ada teman yang melakukan hal yang kurang disukainya atau melakukan kesalahan terhadapnya.

Dengan demikian pemberian perlakuan berupa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat memberikan perubahan pada pikiran MR yang awalnya irasional menjadi lebih rasional. Hal itu berdampak pada perubahan emosi dan perilakunya ke arah yang lebih baik. Hal itu juga berarti bahwa dengan perlakuan tersebut MR dapat meningkatkan pengendalian dirinya.

3. Subyek FR

Subyek FR mengalami peningkatan skor pengendalian diri antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan sebesar 24. Skor awal sebelum pemberian perlakuan sebesar 208 sedangkan setelah pemberian perlakuan sebesar 232.

Rendahnya pengendalian diri yang dimiliki oleh FR disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang selama ini dipercayainya. FR meranggapan bahwa temannya jauh lebih pandai daripada dirinya sehingga akan mendapatkan nilai yang bagus ketika tugasnya dikerjakan oleh temannya daripada ia kerjakan sendiri. Hal itu membuatnya cemas dan takut, jika ia tetap mengerjakan tugasnya sendiri tanpa meminta temannya untuk mengerjakannya ia akan mendapatkan nilai yang jauh lebih jelek dibanding teman-temannya. Sehingga FR selalu mencontoh pekerjaan temannya atau bahkan menyuruh temannya untuk mengerjakan semua tugasnya. Namun setelah pemberian perlakuan, perilaku FR tersebut bisa berubah. FR mulai percaya dengan kemampuannya sendiri dan mengerjakan tugas-tugasnya sendiri meskipun masih sering meminta bantuan temannya jika ada yang kurang ia pahami. Hal ini terjadi karena FR berhasil menanamkan anggapan bahwa kalau ia mau belajar dan memperhatikan, ia pasti bisa mengerjakan semua tugas tersebut bahkan lebih baik daripada pekerjaan temannya.

FR juga malas mengikuti kerja kelompok karena ia beranggapan bahwa mengikuti kerja kelompok itu tidak penting dan membosankan. Teman-temannya pasti akan mengambil alih semua tugas meskipun ia tidak melakukan apapun. Lagi pula tanpa berbuat apapun dia pasti akan mendapatkan nilai yang bagus. Setelah pemberian perlakuan FR berhasil mengubah pikiran tersebut menjadi lebih rasional yaitu pekerjaan kelompok merupakan tanggung jawab bersama sehingga harus dikerjakan secara bersama agar terasa mudah. Jika ia tak mengikuti maka teman-temannya akan merasakan kesulitan dan itu tidak adil. Pikiran tersebut berhasil membuat FR sadar dan lebih bersemangat dalam mengikuti kerja kelompok.

FR juga menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan apapun sehingga kurang mendapat perhatian di kelas serta membuatnya terlihat seperti orang yang

mengerikan. Hal itu membuat FR cemas dan sering mencari perhatian dengan 'clometan' ketika pelajaran di kelas sedang berlangsung. Namun setelah pemberian perlakuan FR berhasil mengubah pikiran irasionalnya. FR yang awalnya menganggap temannya jauh lebih pandai daripada dirinya sehingga akan mendapatkan nilai yang bagus ketika tugasnya dikerjakan oleh temannya daripada ia kerjakan sendiri sehingga hal itu dapat membuatnya memiliki emosi dan perilaku yang tidak tepat dapat diubah. Pikiran baru FR yang lebih rasional yaitu kalau ia mau belajar dan memperhatikan, ia pasti bisa mengerjakan semua tugas tersebut bahkan lebih baik daripada pekerjaan temannya.

Sebelumnya FR juga beranggapan bahwa kerja kelompok merupakan kegiatan yang tidak penting dan membosankan. Teman-temannya pasti akan mengambil alih semua tugas meskipun ia tidak hadir atau tidak melakukan apapun. Lagi pula tanpa berbuat apapun dia pasti akan mendapatkan nilai yang bagus. Pikiran FR tersebut dapat ditantang dan diubah menjadi lebih logis. Pikiran baru FR yang lebih rasional yaitu pekerjaan kelompok merupakan tanggung jawab bersama sehingga harus dikerjakan secara bersama agar terasa mudah. Jika ia tidak mengikuti kegiatan tersebut maka teman-temannya akan merasakan kesulitan dan itu tidak adil.

Selain itu FR yang awalnya meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan apapun sehingga kurang mendapat perhatian di kelas dan hal itu membuatnya terlihat seperti orang yang mengerikan, selama sesi konseling dapat diubah menjadi lebih rasional. Pikiran baru pengganti pikiran irasional tersebut yaitu bahwa semua orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Ia harus berusaha menemukan kelebihannya dan menerima kekurangannya serta tidak melakukan hal yang bisa merugikan dirinya dan orang lain.

Keberhasilan FR dalam menantang dan mengubah keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional tersebut juga memberikan efek positif terhadap perilaku serta perasaannya. Awalnya, pikiran irasional FR memberikan konsekuensi emosi dan perilaku yang negatif. Selama pemberian *treatment* hingga perlakuan berakhir, seiring dengan berubahnya keyakinan FR, perilaku serta emosinya juga mengalami perubahan ke arah yang lebih positif.

FR yang awalnya merasa cemas dan takut jika nilainya tidak bagus dan ia tidak lulus ujian sehingga menimbulkan perilaku selalu mencontoh pekerjaan temannya atau meminta temannya mengerjakan semua tugasnya dapat mulai berubah setelah diberi perlakuan. Selama sesi konseling, FR sudah mulai sedikit percaya dengan kemampuannya sendiri dan mulai belajar mengerjakan sendiri tugas-tugas sekolahnya dengan sesekali membandingkan dengan pekerjaan temannya. Setelah perlakuan konseling rasional emotif perilaku berakhir, FR menunjukkan emosi dan perilaku yang semakin baik. FR menjadi lebih percaya dengan kemampuannya sendiri dalam mengerjakan tugas dan pekerjaan sekolah yang diberikan kepadanya. Tugas

sekolahnya dikerjakan sendiri dengan sesekali bertanya kepada teman jika ada bagian yang kurang dipahaminya.

FR yang malas dan enggan untuk mengikuti kegiatan atau kerja kelompok sehingga ia tidak pernah mengikuti kegiatan atau kerja dalam kelompoknya juga mulai menunjukkan perubahan yang signifikan. Selama proses konseling FR mulai merasa bersalah dan menyadari pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan atau kerja kelompok sehingga ia sudah mulai ikut hadir meskipun lebih banyak diam. Setelah perlakuan FR menyadari bahwa kehadiran dan partisipasinya dalam kerja kelompok sangat dibutuhkan sehingga ia mulai ikut bekerja secara aktif dalam kegiatan kelompoknya.

Sebelum perlakuan FR merasa takut dan cemas karena kurang mendapatkan perhatian teman serta gurunya di kelas. Perasaan itu mendorong FR untuk mencari perhatian dengan cara 'clometan' ketika pelajaran di kelas sedang berlangsung. Selama proses pemberian perlakuan FR mulai menunjukkan emosi yang lebih baik, ia menjadi sedikit percaya diri dan tenang ketika di kelas. Hal itu membuat FR diam dan mulai memperhatikan ketika pelajaran sedang berlangsung. Setelah pemberian perlakuan, FR merasa kepercayaan dirinya meningkat dan merasa dirinya berharga sehingga ia memperhatikan serta kadang bertanya serta menjawab dengan sopan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku juga berhasil dalam mengubah pikiran, emosi, dan perilaku FR. Pikiran irasional FR dapat ditantang dan diubah menjadi lebih rasional sehingga berdampak positif pada emosi dan perilakunya. Hal tersebut juga berarti bahwa dengan konseling kelompok rasional emotif perilaku FR dapat meningkatkan pengendalian dirinya.

4. Subyek CH

Pada subyek CH, peningkatan skor pengendalian diri terjadi sebesar 30. Skor awal sebelum diberikan konseling kelompok rasional emotif perilaku adalah sebesar 209 dan skor setelah diberikan perlakuan tersebut menjadi 239.

Rendahnya pengendalian diri yang dimiliki oleh CH disebabkan oleh pikiran-pikiran irasionalnya. CH beranggapan bahwa jika ada salah satu teman yang mengejeknya, itu berarti bahwa semua teman tidak menyukainya dan itu bisa menimbulkan masalah yang sangat besar bagi dirinya. Hal itu membuat CH geram dan membalas ejekan tersebut dengan ejekan yang lebih menyakitkan.

Selain itu CH juga beranggapan bahwa temannya melakukan hal yang sangat tidak bisa dimaafkan dan dapat memberikan masalah besar bagi dirinya. CH juga beranggapan bahwa dirinya tidak mungkin gagal dalam melakukan apapun dan dirinya harus bisa melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan tanpa melakukan kesalahan sedikitpun. Pikiran itu membuat CH marah dan kesal ketika temannya melakukan kesalahan terhadap CH atau dirinya melakukan suatu kesalahan. CH mengungkapkan kemarahan dan kekesalannya

tersebut dengan cara mengumpat dan berkata kotor baik kepada temannya maupun kepada dirinya sendiri.

Setelah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok rasional emotif perilaku, pikiran irasional CH dapat ditantang dan diubah menjadi lebih rasional. Keyakinan CH yang awalnya mempercayai bahwa ejekan salah satu temannya menandakan bahwa semua teman tidak menyukainya dan hal itu dapat memberikan dampak yang mengerikan pada dirinya saat ini maupun yang akan datang dapat ditantang dan diubah menjadi lebih rasional. CH menjadi beranggapan bahwa temannya melakukan kesalahan tersebut karena mungkin dirinya memiliki beberapa kelemahan yang harus diperbaiki. Dan apa yang mereka lakukan tidak akan berpengaruh besar apabila kita tetap berusaha melakukan yang terbaik.

Awalnya CH juga beranggapan bahwa temannya melakukan hal yang sangat tidak bisa dimaafkan dan dapat memberikan masalah besar bagi dirinya. Ia juga tidak mungkin gagal dalam melakukan apapun dan dirinya harus bisa melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan tanpa melakukan kesalahan sedikitpun. Namun setelah pemberian perlakuan, CH dapat mengubah pikirannya tersebut menjadi lebih rasional. Pikiran baru CH tersebut yaitu mungkin temannya tidak sengaja atau tidak tahu bahwa yang ia lakukan adalah kesalahan, sehingga mereka harus diingatkan dengan cara yang baik. Dan apa yang mereka lakukan tidak akan berpengaruh besar apabila kita tetap berusaha melakukan yang terbaik. Sedangkan kegagalan bukan merupakan akhir dari segalanya, ia bisa belajar banyak dari kesalahan tersebut dan menjadi lebih baik lagi.

Perubahan pikiran CH tersebut berdampak baik terhadap emosi dan perilakunya. Awalnya CH merasa marah ketika ada teman yang mengejeknya atau melakukan hal yang mengganggu dirinya sehingga ia selalu membalas ejekan temannya tersebut dengan ejekan yang jauh lebih buruk dan menyakitkan. Namun selama proses pemberian perlakuan CH menunjukkan peningkatan perilaku serta emosi ke arah yang lebih baik. CH sudah bisa sedikit tenang ketika ada teman yang mengejeknya, ia memilih pergi menghindari jika ada teman yang melakukan hal tersebut. Setelah proses pemberian selesai, CH sudah bisa tenang dan sabar ketika menghadapi teman yang mengejek atau melakukan hal yang mengganggunya. CH hanya diam dan tersenyum ketika ada teman yang melakukan hal tersebut kepada dirinya.

CH juga mudah marah ketika ada temannya yang melakukan kesalahan dan mudah merasa kecewa ketika ia tidak bisa melakukan sesuatu dengan sempurna. Untuk mengungkapkan kemarahan dan kekecewaannya tersebut FR biasanya mengumpat dan berbicara kotor terhadap temannya maupun kepada dirinya sendiri. Selama proses pemberian perlakuan CH sudah mulai bisa sedikit tenang dan menerima ketika ada teman yang melakukan kesalahan terhadap dirinya atau ia melakukan pekerjaan dengan kurang maksimal, tetapi CH masih masih mengungkapkan marahnya dengan sedikit berteriak. Setelah akhir sesi konseling CH

mampu merasa tenang dan legowo ketika ada teman yang melakukan kesalahan atau pekerjaan yang dilakukannya kurang memuaskan. Ia lebih memilih untuk mengingatkan temannya tersebut atau menghibur dan menyemangati dirinya sendiri.

Berdasarkan ulasan di atas diketahui bahwa pemberian perlakuan tersebut dapat mengubah pikiran CH menjadi lebih rasional dan emosi serta perilakunya juga dapat berubah menjadi lebih baik. Dengan demikian berarti bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri CH.

5. Subyek NN

Subyek NN mengalami peningkatan skor pengendalian diri yang cukup bagus. Skor awal sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 209, sedangkan setelah diberi perlakuan skor tersebut meningkat sebanyak 45 menjadi 254.

Awalnya NN memiliki pengendalian diri yang rendah karena NN mempercayai pikiran-pikiran irasionalnya. NN beranggapan bahwa ia sulit dalam memahami pelajaran dan seperti apapun usahanya untuk memperhatikan dan belajar ia tidak akan pernah bisa. Pikiran itu membuat NN bosan dan bingung apa yang harus dikerjakan ketika pelajaran di kelas sedang berlangsung sehingga ia tidak memperhatikan dan sering membuat gaduh dan mengganggu teman di dekatnya.

NN juga beranggapan bahwa teman yang tidak memahami maksud atau perkataannya merupakan orang yang sangat bodoh dan dapat menimbulkan masalah besar apabila ia tidak berusaha membuat orang tersebut sadar. Hal itu membuat geram dan marah NN sehingga ia berusaha mengingatkannya dengan cara yang sangat keras. NN sering berteriak dan menggunakan kata-kata kasar.

Namun setelah pemberian perlakuan, NN berhasil mengubah pikiran-pikiran irasional tersebut menjadi lebih rasional. NN awalnya beranggapan bahwa seperti apapun usahanya untuk memperhatikan serta belajar, ia tetap tidak akan pernah memahami pelajaran yang diberikan di kelas. Tetapi setelah pemberian perlakuan, NN berhasil mengubah pikiran tersebut. NN menjadi berkeyakinan bahwa untuk bisa memahami sesuatu pasti membutuhkan kesabaran dan usaha yang besar sehingga jika mau sabar dan belajar dengan sungguh-sungguh ia pasti bisa memahami semua pelajaran yang diberikan.

NN juga beranggapan bahwa temannya yang tidak memahami keinginannya sangat bodoh dan dapat menimbulkan masalah yang begitu besar apabila ia tidak berusaha membuat sadar dengan cara apapun. Setelah diberikan perlakuan NN menjadi berkeyakinan bahwa temannya kurang memahami maksudnya karena mungkin penjelasan yang diberikan kurang mudah dipahami.

Seiring dengan berubahnya pikiran NN, emosi serta perilakunya juga mengalami perubahan. Sebelumnya NN malas dan bosan dengan suasana pembelajaran di kelas karena merasa tidak akan pernah bisa memahami materi yang diajarkan sehingga NN selalu berusaha

mengurangi kebosannya tersebut dengan cara membuat gaduh dan mengganggu temannya ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Selama proses pemberian perlakuan NN mulai menunjukkan perubahan. NN mulai nyaman dengan suasana pembelajaran di kelas. Namun ia masih cenderung diam dan sibuk dengan dirinya sendiri ketika pelajaran berlangsung. Setelah pemberian perlakuan NN menjadi lebih nyaman dan suka terhadap proses pembelajaran di kelas, hal itu ditunjukkan dengan memperhatikan dan mulai aktif ketika mengikuti proses pembelajaran.

NN juga mudah marah dan geram ketika menghadapi teman yang sulit atau kurang mampu dalam memahami keinginannya. Kemarahannya ditunjukkan dengan berteriak dan membentak teman yang kurang memahaminya tersebut. Selama proses konseling NN menunjukkan perubahan. NN menjadi sedikit bersabar ketika menghadapi teman yang kurang dapat memahami maksudnya. NN hanya bergumam sambil berlalu ketika menghadapinya. Dan setelah perlakuan berakhir NN menjadi lebih sabar. NN memilih untuk menjelaskan dengan sabar kepada teman yang kurang memahami keinginannya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan dapat memberikan perubahan pada emosi dan perilaku NN. Perubahan emosi dan perilaku itu terjadi karena NN berhasil mengubah pola pikirnya. Keyakinan NN berubah menjadi lebih positif yang berawal dari perubahan keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Hal itu berarti bahwa pemberian konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri NN.

6. Subyek LS

Skor pengendalian diri subyek LS sebelum diberi perlakuan adalah 210, sedangkan setelah diberi perlakuan skor tersebut meningkat menjadi 257. Dengan demikian skor pengendalian diri LS mengalami peningkatan sebesar 47.

LS memiliki pengendalian diri yang rendah karena ia memiliki pikiran-pikiran yang irasional. LS menganggap dirinya tidak akan bisa lulus dalam ujian jika ia hanya mengandalkan kemampuannya sendiri. LS tidak percaya dengan kemampuannya sendiri sehingga ia merasa cemas dan mencontek setiap kali mengikuti ujian.

Ketika terjadi perselisihan dengan temannya, LS menganggap temannya merupakan biang dari permasalahan tersebut dan tindakan temannya sangat mengerikan dan tidak penting untuk meluruskan masalah tersebut karena yang salah bukan dirinya. Pikiran tersebut membuat LS marah dan sewot, membuang muka, serta tidak mau menyapa ketika bertemu atau berpapasan dengan temannya tersebut.

Namun setelah diberikan perlakuan, LS mampu mengubah pikiran irasional tersebut menjadi lebih rasional. Pikiran LS yang awalnya mempercayai bahwa dirinya tidak akan pernah lulus dalam semua ujian jika hanya mengandalkan kemampuannya sendiri ditantang dan diubah menjadi jika ia mau belajar dan

memperhatikan dengan sungguh-sungguh maka ia pasti akan bisa mengerjakan soal ujian dengan benar dan lulus. Sedangkan pikiran irasional LS yang percaya bahwa tindakan temannya sangat mengerikan dan ia tidak perlu untuk meluruskan kesalahpahaman tersebut karena sumber permasalahan adalah temannya juga dapat diubah. LS menjadi beranggapan bahwa temannya melakukan kesalahan secara tidak sengaja atau mungkin memang dirinya yang memiliki kesalahan sehingga akan lebih baik jika ia menyikapinya dengan cara yang baik.

Setelah LS berhasil mengubah pikirannya, sesuai dengan pendapat Ellis, emosi serta perilaku LS juga mengalami perubahan. Pada mulanya LS merasa cemas tidak mendapatkan nilai yang bagus jika ia hanya menggunakan kemampuannya sendiri dalam mengerjakan soal ujian. Perasaan tersebut membuat LS memutuskan untuk mencontek. Selama proses konseling LS menunjukkan perubahan. LS mulai sedikit rileks ketika menghadapi ujian dan juga mulai percaya dengan kemampuannya sendiri. LS masih mencontek namun tidak pada semua mata pelajaran. Setelah proses konseling berakhir LS menjadi semakin percaya dengan kemampuannya sendiri. LS mengerjakan ujian hanya dengan kemampuannya sendiri.

LS juga kesal terhadap teman yang tidak disukai atau memiliki masalah dengannya dan menunjukkannya dengan cara sewot dan sinis ketika bertemu atau berpapasan dengan teman tersebut. Selama mengikuti konseling LS menjadi sedikit santai ketika berhadapan dengan temannya tersebut. LS memilih diam dan menghindar. Setelah proses pemberian perlakuan selesai dilaksanakan, LS menjadi lebih ikhlas dan santai. LS diam, tersenyum, dan berusaha memaafkan jika bertemu atau berpapasan dengan teman yang memiliki masalah dengannya tersebut.

Berdasarkan ulasan di atas diketahui bahwa dengan perlakuan tersebut keyakinan LS yang awalnya irasional dapat berubah menjadi lebih rasional. Dan hal tersebut juga berdampak positif terhadap emosi dan perilakunya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri LS.

7. Subyek AN

Pada subyek AN, terjadi peningkatan skor antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan. Skor pengendalian diri AN sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku yaitu sebesar 211, sedangkan setelah pemberian perlakuan tersebut skor pengendalian diri AN meningkat sebanyak 48 menjadi 259.

AN memiliki pengendalian diri yang rendah karena ia memiliki pikiran-pikiran yang irasional. AN beranggapan bahwa jika ada satu teman yang mengejeknya berarti semua temannya membencinya dan dapat memberikan dampak yang sangat buruk pada dirinya saat ini maupun yang akan datang sehingga hal itu membuatnya marah. AN kemudian membalas ejekan temannya tersebut dengan cara yang lebih menyakitkan.

AN juga beranggapan bahwa yang menyebabkan semua masalah dalam dirinya adalah temannya, dan itu dapat merugikannya, serta dapat mendatangkan berbagai masalah lain bagi dirinya sehingga ia marah dan mengungkapkannya dengan cara mengumpat dan mengeluarkan kata-kata kotor.

Setelah diberikan perlakuan, AN mampu mengubah pikiran irasionalnya tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional. Sebelumnya AN beranggapan bahwa perilaku temannya merupakan suatu hal yang sangat tercela dan dapat memberikan dampak yang sangat buruk pada dirinya saat ini maupun yang akan datang. Namun setelah pemberian perlakuan AN menjadi beranggapan bahwa temannya mungkin melakukannya karena ada sikapnya yang harus diperbaiki. Dan apa yang mereka lakukan tidak akan berpengaruh besar apabila kita tetap berusaha melakukan yang terbaik.

Selain itu, awalnya AN juga berkeyakinan bahwa temannya merupakan sumber dari permasalahannya dan dapat mendatangkan berbagai masalah lain bagi dirinya. Dan setelah diberikan perlakuan AN menjadi berkeyakinan bahwa masalahnya mungkin terjadi karena kesalahannya sendiri oleh karena itu ia harus introspeksi diri.

Sesuai dengan asumsi dalam konseling rasional emotif perilaku, perubahan pikiran AN tersebut berpengaruh terhadap emosi dan perilakunya. AN yang awalnya merasa marah ketika ada teman yang mengejek atau melakukan hal yang menggangukannya sehingga membuatnya membalas ejekan temannya tersebut dengan cara yang lebih buruk dan menyakitkan mulai memberikan perubahan. Selama proses konseling AN menjadi sedikit tenang dan sabar menghadapi hal tersebut. AN pergi jika ada teman yang mengejeknya. Sesudah konseling berakhir AN sudah bisa tenang dan sabar dalam menghadapi ejekan atau perilaku temannya yang menggangukannya. AN memilih diam dan tersenyum.

Sebelumnya AN juga mudah marah terhadap teman yang berperilaku tidak sesuai dengan keinginannya dan menunjukkannya dengan cara mengumpat serta berbicara dengan kata-kata kotor kepada temannya tersebut. Selama mengikuti sesi konseling AN menjadi sedikit tenang terhadap ada teman yang melakukan kesalahan terhadapnya. Meskipun kadang-kadang masih mengumpat dan berbicara kotor. Namun setelah itu AN menjadi lebih tenang ketika menghadapi teman yang melakukan kesalahan kepadanya. AN jarang sekali mengumpat dan menggunakan kata-kata kotor untuk memaki. AN memilih mengingatkan temannya dengan cara yang lebih baik.

Perlakuan tersebut berhasil mengubah pikiran irasional AN menjadi lebih rasional sehingga menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri AN.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis angket pengendalian diri yang telah disebar, peneliti mengambil 7 siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek yang memiliki skor angket terendah yaitu sekitar di bawah 220 untuk dijadikan subyek penelitian. Ketujuh subyek tersebut kemudian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok rasional emotif perilaku. Dari ketujuh subyek tersebut dapat dilihat adanya peningkatan pengendalian diri siswa sesuai dengan indikator permasalahan pengendalian diri yang dihadapi oleh masing-masing subyek.

Subyek memiliki skor pengendalian diri yang rendah karena adanya keyakinan yang tidak logis di dalam dirinya sehingga membuat subyek merasa dirinya harus sempurna, paling benar, dalam bahaya, dalam kesulitan, serta kurang percaya terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi setiap peristiwa dan tantangan-tantangan dalam hidup mereka. Keyakinan-keyakinan yang tidak logis atau irasional tersebut juga menyebabkan terbentuknya perasaan-perasaan yang negatif pada subyek seperti adanya rasa takut, cemas, marah, jengkel, dan menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu mencapai apa yang diinginkan.

Setelah diberikan kegiatan konseling kelompok rasional emotif perilaku, terjadi perubahan perilaku yang signifikan terhadap semua anggota kelompok. Perubahan perilaku menuju ke arah yang lebih positif terjadi karena pemberian pergantian keyakinan yang diperdebatkan terlebih dahulu dalam proses konseling kelompok rasional emotif perilaku oleh subyek dan konselor sesuai dengan indikator permasalahan pengendalian diri yang dialami oleh subyek. Konselor menggiring subyek untuk menyadari kesalahan pada pola pikirnya yang tidak rasional dan membantuk pola pikir atau keyakinan baru yang lebih rasional. Perubahan keyakinan menjadi lebih rasional dan perilaku tersebut juga menyebabkan adanya perubahan emosi yang dialami oleh subyek. Ketika ia mampu berpikir secara lebih rasional, subyek merasa lebih puas, lega, lebih sabar, tenang, dan bersemangat untuk mencoba hal-hal yang positif dan mengendalikan sebisa mungkin hal-hal negatif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan keyakinan pada subyek dapat memberikan perubahan pada emosi serta perilakunya sehingga ia lebih mampu mengendalikan dirinya. Hal itu sesuai dengan salah satu asumsi KREP dalam Corey (2005) yang menyebutkan KREP berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioral-nya.

Dari proses pemberian perlakuan di lapangan, dapat dikatakan bahwa subyek menyadari permasalahan yang ada dalam dirinya. Mereka juga memiliki kemauan untuk mengubah pikiran-pikiran tersebut sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi emosi serta perilakunya. Sehingga ketika subyek memutuskan untuk mengubah pikiran irasional dan menggantinya dengan yang lebih rasional mereka melakukannya dan mengendalikannya sendiri. Hal itu sejalan dengan pendapat Darminto (2007) yang menyatakan bahwa manusia mengontrol pikiran, perasaan, sikap, dan

tindakannya, serta merancang hidupnya sesuai dengan arahan atau keinginan manusia itu sendiri. Sehingga apapun yang terjadi dalam kehidupan, baik positif maupun negatif sebenarnya setiap individu mampu mengendalikannya sendiri yaitu dengan memahaminya secara rasional.

Perubahan pengendalian diri siswa antara sebelum dengan sesudah diberikannya konseling kelompok rasional emotif perilaku ini selain dilihat dari perubahan perilaku dan emosi yang ditunjukkan juga dapat dilihat dari adanya peningkatan skor pengendalian diri siswa. Pada hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa skor pengendalian diri subyek mengalami peningkatan.

Berdasarkan data dalam perhitungan dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 28, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. T hitung diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga T hitung yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* bertanda negatif (-) yaitu 0. Mengacu pada tabel harga kritis pada tes Wilcoxon, dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dan $N = 7$ diperoleh T tabel sebesar 2. Dengan demikian berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa T hitung < T tabel ($0 < 2$). Berdasarkan perhitungan juga diketahui bahwa *mean pre-test* sebesar 208,29 dan *mean post-test* adalah sebesar 250,57. Selisih antara *mean pre-test* dengan *mean post-test* adalah sebesar 42,28. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek.

Berdasarkan hasil tersebut berarti bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat dijadikan alternatif bantuan bagi siswa yang memiliki pengendalian diri rendah. Hal itu terlihat dari adanya perubahan emosi dan perilaku subyek. Subyek menjadi berpikir lebih rasional sehingga emosi serta perilakunya berubah menjadi lebih positif. Dengan demikian subyek dapat mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang menyimpang dari nilai atau aturan yang berlaku di masyarakat maupun nilai dan norma agama. Kenyataan itu diperkuat dengan perubahan skor pengendalian diri subyek yang meningkat cukup signifikan antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan berupa konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Ketika subyek mampu mengubah cara berpikir serta keyakinannya, mereka menjadi lebih mampu mengembangkan dirinya serta mencapai apa yang diharapkannya secara optimal. Hal itu terbukti dari perasaan subyek yang menjadi lebih lega, puas, dan sebagainya setelah mengikuti konseling ini. Mereka menjadi lebih optimis dalam melakukan hal-hal yang positif dan tentu saja itu merupakan suatu awal yang sangat baik dalam mencapai apa yang mereka cita-citakan. Selain itu mereka juga menjadi lebih mampu mengendalikan dirinya sehingga menjadi lebih diterima di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Willis (2010) bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam teori ini bertujuan untuk mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien

yang irasional menjadi rasional sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi yang optimal.

Dari keseluruhan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya pikiran irasional yang diyakini siswa berpengaruh terhadap skor pengendalian diri yang rendah sehingga dapat merugikan siswa dalam mengembangkan dirinya. Setelah diterapkan konseling kelompok rasional emotif perilaku, siswa mengalami perubahan dalam membentuk keyakinannya menjadi lebih rasional. Hal ini berdampak baik bagi pengendalian dirinya, skor pengendalian diri siswa yang diperoleh setelah mengikuti konseling ini meningkat rata-rata sebanyak 43,3 angka. Jadi, konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.

Keberhasilan penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengendalian diri siswa di kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul tersebut bukan berarti tidak ada hambatan dalam pelaksanaannya. Peneliti mengalami beberapa kesulitan ketika menerapkan konseling tersebut. Kesulitan atau hambatan tersebut antara lain adanya subyek yang kurang peduli terhadap tugas yang diberikan. Namun itu hanya terjadi di pertemuan awal, selanjutnya subyek tersebut sudah mulai menyadari pentingnya tanggung jawab serta peran aktif mereka dalam proses pemberian layanan konseling.

Selain itu penggunaan angket dalam pengambilan data juga dirasa memberikan andil yang cukup besar dalam masalah yang dialami peneliti. Cukup banyak subyek yang cenderung kurang jujur ketika mengerjakannya. Sehingga meskipun berkali-kali diingatkan untuk mengerjakannya sesuai dengan keadaannya dan diberitahu bahwa angket tersebut tidak akan berpengaruh terhadap nilainya serta tidak akan ada yang tahu tentang jawabannya, mereka masih malu untuk mengerjakannya sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Selain itu juga ada permasalahan-permasalahan siswa yang tidak dapat terjelaskan dalam angket tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengendalian diri pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek. Berdasarkan analisis data dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengendalian diri pada semua anggota kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji analisis statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda Wilcoxon dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 28, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. T hitung diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga T hitung yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* bertanda negatif (-) yaitu 0.

Mengacu pada tabel harga kritis pada tes Wilcoxon, dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dan $N = 7$ diperoleh T tabel sebesar 2. Dengan demikian berdasarkan perhitungan

tersebut diketahui bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($0 < 2$). Berdasarkan perhitungan juga diketahui bahwa *mean pre-test* sebesar 208,29 dan *mean post-test* adalah sebesar 250,57. Selisih antara *mean pre-test* dengan *mean post-test* adalah sebesar 42,28. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek.

Saran

Berikut saran yang bisa dipertimbangkan, antara lain:

1. Bagi Konselor
 - a. Diharapkan konselor sekolah dapat menerapkan layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku ini sebagai alternatif penanganan masalah rendahnya pengendalian diri siswa lainnya.
 - b. Konselor sekolah sebaiknya lebih menyemangati siswa dalam pelaksanaan proses layanan yang selanjutnya.
2. Bagi Peneliti lain
 - a. Konseling kelompok rasional emotif perilaku bukan satu-satunya pendekatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa sehingga masih memungkinkan untuk menggunakan alternatif lain untuk membantu permasalahan ini dengan memperhatikan faktor-faktor yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifudin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi, edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Averill, J.R.. 1973. *Jurnal: Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, No. 80. p. 286-303.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Gunarsa, Singgih. 2006. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Luhur, Puthut Ami. 2014. Dua Pelajar Lakukan Penganiayaan. *Online*. <http://jogja.tribunnews.com/2013/01/20/dua-pelajar-lakukan-penganiayaan/>. Diakses pada 19 Februari 2014
- Munir, Misbahol. 2010. Tiap Tahun, Remaja Seks Pra Nikah Meningkat. *Online*. <http://m.okezone.com/read/2010/12/04/338/400182/large>. Diakses pada 17 Januari 2014
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Santrock, John W.. 1995. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, edisi kelima, jilid II*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W.. 2007. *Adolesence, eleventh edition*. Jakarta: Erlangga

- Willis, Sofyan S.. 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Woolfolk, Anita. 2011. *Educational Psychology Active Learning Edition, Edisi Kesepuluh Bagian Pertama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badung: Remaja Rosdakarya