BAB III

Penyajian Data

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. IDENTITAS SEKOLAH

a.	Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Kec. Pulung
b.	No. Statistik Sekolah	: 201051117005
c.	Tipe Sekolah	: A/Al/A2/B/Bl/B2/C/Cl/C2
d.	Alamat Sekolah	: Desa Singgahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo Propinsi Jawa Timur
e.	No. Telepon/HP/Fax, Email	: (0352) 7101144
f.	Status Sekolah	: Negeri
g.	Nilai Akreditasi Sekolah	:84,35

2. VISI

Dengan menganalisa potensi yang ada di SMP Negeri 3 Kecamatan Pulung baik dari segi input/ peserta didik baru, kompetensi tenaga pendidik, tenaga kependidikan, lingkungan sekolah, peran serta masyarakat, dan out come/ keberhasilan lulusan SMP Negeri 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecamatan Pulung serta masyarakat sekitar sekolah yang religius, serta melalui komunikasi dan koordinasi yang intensif antar sekolah dengan warga sekolah maupun dengan stakeholder, tersusunlah visi sekolah.

`Adapun visi SMP Negeri 3 Kecamatan Pulung adalah : ”UNGGUL DALAM PRESTASI, BERBUDI LUHUR, BERBUDAYA DAN PEDULI LINGKUNGAN DILANDASI IMAN DAN TAQWA”

3. Misi

a. Membentuk warga sekolah yang beriman, bertaqwa, berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur dengan mengembangkan sikap dan perilaku religius 57baik didalam sekolah maupun diluar sekolah
b. Mengembangkan budaya gemar membaca, rasa ingin tahu, bertoleransi, bekerjasama, saling menghargai, displin , jujur, kerja keras, kreatif dan inovatif.
c. Meningkatkan nilai kecerdasan, cinta ilmu dan keingintahuan peserta didik dalam bidang akademik maupun non akademik
d. Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang, menyenangkan, komunikatif, tanpa takut salah, dan demokratis.
e. Mengupayakan pemanfaatan waktu belajar, sumber daya fisik, dan manusia agar memberikan hasil yang terbaik bagi perkembangan peserta didik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Menanamkan kepedulian sosial dan lingkungan, cinta damai, cinta tanah air, semangat kebangsaan, dan hidup demokratis.

4. Tujuan Sekolah

Mengacu pada visi dan misi sekolah, serta tujuan umum pendidikan dasar, tujuan sekolah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut ini.

a. Semua kelas melaksanakan pendekatan “pembelajaran aktif” pada semua mata pelajaran.
b. Mengembangkan berbagai kegiatan dalam proses belajar di kelas berbasis pendidikan budaya dan karakter bangsa dan kewirausahaan.
c. Terpenuhinya perangkat pembelajaran untuk semua mata pelajaran dengan mempertimbangkan pengembangan nilai religius dan budi pekerti luhur.
d. Memanfaatkan dan memelihara fasilitas untuk sebesar-besarnya dalam proses pembelajaran
e. Menciptakan guru yang kompeten dan profesional
f. Terwujudnya budaya sekolah yang kondusif untuk mencapai tujuan pendidikan antara lain : gemar membaca, kerjasama, saling menghargai, displin , jujur, kerja keras, kreatif dan inovatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Terwujudnya peningkatan Prestasi dibidang Akademik dan non-Akademik
h. Terwujudnya suasana pembelajaran yang menantang, menyenangkan, komunikatif, tanpa takut salah, dan demokratis.
i. Terwujudnya efisiensi waktu belajar, optimalisasi penggunaan sumber belajar dilingkungan untuk menghasilkan karya dan prestasi yang maksimal.
j. Terwujudnya lingkungan sekolah yang memiliki kepedulian sosial dan lingkungan, cinta damai, cinta tanah air, semangat kebangsaan, serta hidup demokratis yang menjadi bagian dari pendidikan budaya dan karakter bangsa dan kewirausahaan.
k. Menjalin kerja sama lembaga pendidikan dengan media dalam mempublikasikan program sekolah.
l. Menumbuh kembangkan peran serta masyarakat dalam bidang pendidikan
m. Mewadahi serta memfasilitasi individu maupun masyarakat pemerhati atau pakar pendidikan yang peduli tehadap peningkatan kualitas pendidikan secara profesional yang selaras dengan kebutuhan pengembangan pendidikan
n. Selalu mengkaji dan memecahkan permasalahan pendidikan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan termasuk kurikulum baik lokal maupun nasional

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

o. Menciptakan SMP Negeri 3 Kecamatan Pulung sebagai sekolah yang sehat dan unggul
p. Mengembangkan inovasi pendidikan
q. Meningkatkan kesejahteraan pegawai atau guru
r. Meningkatkan mutu pelayanan di bidang pendidikan
s. Memberi kesempatan peserta didik untuk :
    1) Belajar untuk beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,
    2) Belajar untuk memahami dan menghayati,
    3) Belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat secara efektif,
    4) Belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain, dan
    5) Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Data Kesiswaan

Tabel 3.1

Data Siswa 5 (lima tahun terakhir)

Th. Pelajaran	Jml Pendaftar (Calon Siswa Baru)	Kelas VII		Kelas VIII		Kelas IX		Jumlah (Kls. VII + VIII + IX)	
		Jml Siswa	Jumlah Rombel	Jml Siswa	Jumlah Rombel	Jml Siswa	Jumlah Rombel	Siswa	Rombel
2010/2011	129	108	3	114	3	94	3	316	9
2011/2012	115	108	3	104	3	112	3	324	9
2012/2013	93	93	4	106	4	102	4	301	12
2013/2014	101	100	4	89	4	103	4	292	12
2014/2015	88	87	4	94	4	88	4	269	12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Tabel 3.2

Pendidik dan Tenaga Kependidikan

No		Nama	Jenis Kelamin		Usia	Pend. Akhir	Masa Kerja
			L	P			
1.	Kepala Sekolah	Budijono, S.Pd, M.Pd	L		53	S2	29 Thn
2.	Wakil Kepala Sekolah	Hariyono, S.Pd	L		46	S1	

Tabel 3.3

Jumlah guru dengan tugas mengajar sesuai dengan latar belakang pendidikan (keahlian)

No	Guru	Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan	Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan yang	Jumlah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sesuai dengan tugas mengajar				TIDAK sesuai dengan tugas mengajar				
		D1/D2	D3/Sarmud	S1/D4	S1/S2	D1/D2	D3/Sarmud	S1/D4	S1/S2	
1	IPA				3					3
2	Matematika				2					2
3	Bahasa Indonesia				2					2
4	Bahasa lnggris				2					2
5	Pendidikan Agama				1					1
6	IPS				3					3
7	Penjasorkes				1					1
8	SeniBudaya				1					1
9	PKn				1					1
10	TIK/Keterampila				1					1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	n									
11	BK				1					1
12	Lainnya:				1			1		2
	Jumlah				19			1		20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.4

Pengembangan kompetensi/profesionalisme guru

No	Jenis Pengembangan Kompetensi	Jumlah Guru yang telah mengikuti kegiatan pengembangan kompetensi/profesionalisme			
		Laki - Laki	Jumlah	Perempuan	Jumlah
1	Penataran KBK/KTSP	10		10	20
2	Penataran Metode Pernbelajaran (termasuk CTL)	10		10	20
3	Penataran PTK	10		10	20
4	Penataran Karya Tulis Ilmiah	-		-	-
5	Sertifikasi Profesi/Kompetensi	17		-	17
6	Penataran PTBK	1		1	1
7	Penataran lainnya:	-		-	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	JUMLAH				

Tabel 3.5

Prestasi Guru

No	Jenis Lomba	Perolehan Kejuaraan 1 Sampai 3 dalam 3 tahun terakhir	
		Tingkat	Jumlah Guru
1	Lomba PTK	Nasional	
		Provinsi	
		Kabupaten / Kota	1
2	Lomba Karya Tulis Inovasi Pembelajaran	Nasional	
		Provinsi	
		Kabupaten / Kota	
3	Lomba Guru Berprestasi	Nasional	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Provinsi	1
		Kabupaten / Kota	
4	Lomba Lainnya :……	Nasional	
		Provinsi	
		Kabupaten / Kota	

7. Data Sarana Ruang dan Lapangan

Tabel 3.6

Data Ruang Penunjang

Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (p x l)	Kondisi *)	Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (p x l)	Kondisi *)
1. Gudang	1	4 x 2	Baik	10. lbadah	1	10 x 10	Baik
2. Dapur	1	4 x 3	Baik	11. Ganti	-	-	-
3. Reproduksi	-	-	-	12. Koperasi	1	3 x 3	baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. KM/WC Guru	3	3 x 2	Baik	13. Hall/lobi	-	-	
5. KM/WC Siswa	12	3 x 2	Baik	14. Kantin	1	3 X 4	Baik
6. BK	1	4 x 3	Baik	15. Rumah Pompa/ Menara Air	1	2 X 2	Baik
7. UKS	1	4 x 3	Baik	16. Bangsal Kendaraan	-	-	
8. PMR/ Pramuka	-	-	-	17. Rumah Penjaga	-	-	
9.OSIS	-	-	-	18. Pos Jaga	-	-	

8. Dekripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membantu mengarahkan konseli atau klien dalam memecahkan atau membantu menyelesaikan masalah yang ada pada diri klien, selain itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Dalam penanganan kasus ini orang yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri. Adapun identitas konselor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Nama	:Iin Marfu'ah
Tempat, tanggal lahir	:Ponorogo, 13 Juni 1993
Alamat	:Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo
Jenis kelamin	:Perempuan
Agama	: Islam
Pendidikan	:Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

9. Deskripsi Klien

Nama	: Grace Angelika Saskia Putri (GA)
Tempat, tanggal lahir	: Ponorogo, 30 Agustus 2003
Alamat	:Wagir Kidul, Pulung Ponorogo
Jenis kelamain	:Perempuan
Agama	:Islam
Pendidikan	:SDN 02 Wagir Kidul
	SMPN 03 Pulung Ponoogo

a. Kondisi kepribadian konseli

Konseli merupakan remaja beusia 14 tahun, putri tunggal dari pasangan bapak Joko Purnomo dan ibu Ernawati (alm) dan sekarang ibu Yuliana (ibu tiri). Ayah konseli yang bekerja sebagai wirausaha

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sopir dan ibunya sudah meninggal dunia sejak GA kelas 3 SD.[1] Konseli adalah sosok remaja yang sangat pendiam, konseli termasuk remaja yang *introvert* (tertutup), di sekolah konseli terbiasa melmun, cenderung tidak bertanggung jawab, tidak melibatan diri dalam kegiatan kelompok, tidak sopan saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung murung dan kurang memiliki respon positif pada irang sekitarnya, namun dalam beberapa waktu tertentu dia terlibat sangat aktif dan periang, selalu terlihat mencolok dan menarik perhatian orang lain.

b. Kondisi ekonomi keluarga

Konseli berasal dari keluarga yang berkecukupan ibu konseli tidak bekerja hanya sebagai ibu rumah tangga, dan ayahnya bekerja sebagai peternak sapi perah dan juga sebagai sopir antar jemput pedagang dan penghasilannya yang lumayan besar serta mampu mencukupi segala kebutuhan rumah dan keluarganya. Kondisi ekonomi yang bisa dikatakan berkecukupan karena segala kebutuhan materialnya sudah tercukupi dengan baik.

c. Kondisi lingkungan keluarga

Lingkungan sekitar konseli cukup bagus, karena konseli tinggal disebuah pedeasaan yang terkenal dengan keakrabnya. Masyarakat sekitar layaknya desa umumnya, selain itu rumah konseli tempatnya

[1] Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan konseli, Rabu, 23 Januari 2017, pukul 16.00

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga strategisrumah konseli juga dekat dengan jalan raya. Jarak rumah konseli dengan warga sekitar juga cukup dekat an rumah yang dikelilingi dengan pekarangan.

d. Kondisi keagamaan keluarga

Kondisi keagamaan keluarga konseli tidak terlalu religius, bahkan tidak pernah sholat lima waktu karena sangat padat pekerjaannya, hingga kewajibanitu ditinggalkan, dan konseli itupun juga jarang sholat.

1. Deskripsi Masalah

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli dan sekolah serta keluaga konseli. Pada saat itu konseli sedang menunjukkan gangguan *mood*. Perilaku yang mencolok konseli diantara teman-temanya yang lain. Konseli memiliki ciri-ciri perilaku yang bisa dikatakan abnormal. Penolakan-penolakan konseli terhadap orang sekitarnya, baik itu dengan teman sekelas maupun guru pengajarnya. Namun suatu waktu yang tidak bisa diperkirakan konseli memiliki kondisi suasanan hati atau mood yang berubah-ubah.

Menurut informasi dari guru BK konseli termasuk anak yang menjadi target observasi guru BK di samping sikap konseli yang kurang ramah juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terkadang menjadi sangat bersemangat. Hal itu terlihat dari sudah dari awal dia masuk ajaran baru.[2]

Menurut nenek konseli beliau mengatakan bahwa konseli memang pendiam suka menyendiri, suka menyendiri di kamar, selalu menolak untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar bahkan dengan ayahnya sendiri. Pada suatu waktu konseli terkadang merasa kegirangan dengan bernyanyi-nyanyi euforia yang sangat.

Menurut wali kelas konseli beliau mengatakan bahwa konseli memang aneh konseli terkadang sangat aktif di dalam kelas tapi terkadang sangat pendiam dan menolak untuk berinteraksi dengan teman-temannya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Rational Emotif Behavior Teraphy (REBT) untuk mengatasi gangguan mood pada siswi di SMPN 3 Pulung Ponorogo

Dalam proses pelaksanaan ini konselor berusaha menciptakan rapport (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan mengajak konseli berbicara sharing mengenai kegiatan keseharian , serta lebih perduli dengn konseli. Pendekatan yang dilakukan konselor diantaranya dengan menyapa konseli dan keluarganya dengan tujuan agar bisa menerima keberadaan konselor dangan menumbuhkan rasa kasih

[2] Hasi wawancara peneliti dengan Guru BK Selasa, 10 Januari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sayang serta membantu apa yang dikerjakan konseli sambil berbincang-bincang dengan tujuan agar lebih akrab dengan konseli.

Setelah melakukan pendekatan dan mengetahui identitas konseli, serta masalahnya maka pada langkah ini konselor mulai menggali permasalahan yang sebenarnya sedang dihadapai konseli melalui beeberapa langkah untuk menangani gangguan mood ini. Konselor menggunakan berbagai strategi agar konseli dapat berubah secara perlahan. Salah satu cara yang digunakan oleh konselor adalah dengan menggunakan terapi rasional emitif behavior (REBT) pada konseli. Berikut akan penulis paparkan bagaimana konselor menggunakan terapi REBT untuk mengatasi gangguan mood.

a. Identifikasi masalah

Konselor mengumpulkan data informasi tentang konseli beserta latar belakangnya dalam langkah analisis ini, konselor menggunakan teknik non testing yaitu melalui wawancara dan observasi, berikut data yang diperoleh oleh konselor dari hasil wawancara dengan konseli, dapat diperoleh data sebagai berikut:

Pada saat peneliti wawancara dengan guru BK GA beliau mengatakan bahwa GA termasuk anak yang menjadi target obsevasi guru BK di samping sikap GA yang kurang ramah terkadang menjadi sangat bersemangat.[3] Dalam menentukan terapi yang tepat untuk membantu GA dalam menghadapi permasalahan gangguan mood

[3] Wawancara dengan guru BK, Selasa 10 Januari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peneliti berdiskusi dengan guru BK membahas beberapa penyebab permaalahan yang dialami oleh GA (konseli).

Keesokan harinya konselor berkunjung ke rumah konseli yang kebetulan dekat dengan rumah konselor, pada waktu itu konseli sedang duduk sendiri ambil bermain gadget. Konselor bertanya kepada konseli mengapa sendirian di sini dengan ekpresi datar dan tanpa menjawab pertanyaan konselor dan memalingkan wajahnya sambil memainkan gadgednya.

Di sini konselor sangat sulit untuk menggali permasalahan konseli karena konseli sangat tidak mudah percaya terhadap orang lain. Pada saat itu konselor mulai memasuki dunia konseli secara berlahan-lahan. Konselor akhirnya memutuskan untuk berpamitan dan mengajanya bertemu di sekolah. Keesokan harinya konselor datang ke sekolah untuk bertemu konseli. Pada saat itu konselor secara tiba-tiba bertemu dengan wali kelas konseli dan mengatakan bahwasannya konseli pada hari itu memperlihatkan sikap murung sepanjang mata pelajaran dan pada saat istirahat. Maka dari itu guru BK mengadakan pemanggilan terhadap konseli. Setelah mendapat informasi dari wali kelas Guru BK bertanya terhdap sikap GA selama ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Kalau mood saya lagi baik ya saya baik-baik aja mbak sama temen-temen, tapi kalau saya lagi enggak mood saya diajak ngomong males"[4]

Melihat jawaban konseli tersebut yang perubahan modnya berubah dalam hitungan jam atau hari. Dan itu berangsung setelah iya mengalami fase depresiketika kehilangan ibunya. Dan itu diketahui berdasarkan wawancara dengan GA yang awalnya sangat susah membagi perasaan dan apa yang dialaminya. Diketahui GA ditinggal ibunya meninggal dunia ketika masih di bangku sekolah dasar dan menurut pengakuannya GA juga pernah mengalami suat insomnia dan sangat merindukan ibunya.

Dan semua penolakan-penolakan GA terhadap orag lain berawal dari rasa kecewanya terhadap ayahnya yang menikah lagi tanpa persetujuannya. Padahal sebelumnya ayahnya sudah berjanji tidak menikah lagi dan setia kepada ibunya.

"*ayah itu sudah janji mbak sama aku, kalau enggak akan menikah lagi, tapi buktinya sekarang ayah saya menikah lagi. Udah enggak perduli sama aku dan nenek. Ya udah aku tinggal dirumah nenek biar sekalian ayah lupa unya anak aku, kayak ayah lupa sama ibu*"

GA beranggapan semua orang sama seperti ayahnya yang mengkhiyanatinya tidak ada satupun yang dapat dipercaya. Dan pada

[4] Hasi wawancara. Kamis, 12 Januari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saat kondisi seperti ini moodnya berada di bawah. GA akan menyendiri, melamun, dan memberikan respon negatif terhadap orang-orang disekitarnya. Namu dalam waktu tertentu tidak bisa ditebak GA akan terlihat mencolok dan mencari perhatian. Ketika mood GA berada di atas GA sangat bersemangat dan akan menunjukkan perilaku berlebihan, itu dikerenakan dia berfikirsemua orang tidak boleh melupakannya, dia harus diperhatikan dan punya banyak teman. Berikut diketahui berdasarkan hasi observasi dan wawancara yang saat itu lakukan.

Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa apa yang difikirkan GA tidak realistis karena berdasarkan pandangannya sendiri tanpa bia dibuktikan kebenarannya. GA menganggap semua orang seburuk pemikirannya, dan menganggu dirinya orang disekitarnya dan hubungan sosialnya.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dar gangguan mood dan menemukan alternatiff solusi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

Diagnosis ini dijabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wawancara ternya GA mengalami masalah gangguan mood. Masalah yang dialaminya ini bisa jadi akibat yang kurang baik untuk perkembangannya. Diantaranya:

1) Berfikir negatif pada semua orang
2) Suasana perasaan yang berubah-ubah
3) Perasaan yang berduka terus menerus
4) Merasa semua orangtdak bisa dipercaya
5) Merasa sendiri
6) Merasa sangat bersemangat
7) Bergembira berlebihan
8) Mudah berubah suasana perasaannya
9) Melakukan penolakan dan respon negatif pada orang lain
10) Mudah tersinggung
11) Bersikap tidak sopan
12) Suka mencari perhatian
13) Terkadang suka menyendiri terkadang tiba-tiba bersikap berlebihan kepada orang lain.

Akibat dari permasalahan yang di alami GA yang suka memberikan respon negatif terhadap orang lain, mudah marah, tersinggung, terkadang menyendiri. Namun GA bisa menjadi mencolok, suka menjahili temennya, penuh semangat, dan sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ramai. Sikapnya itu membuat guru dan teman-temannya terganggu. Oleh karena itu untuk membantu konseli, konselor menggunakan terapi yang didalamnya terdapat teknik yang dapat digunakan untuk mengubah fikiran irrasional konseli menjadi rasional.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang dilaksanakan untuk menyelesikan masalah setelah didiagnosis dan menimbang permasalahan yang ada pada diri konseli, apakah dalam tingkatan berat, sedang atau ringan dan setelah di telaah lagi permasalahan yang dihadapai oleh konseli yakni dalam tingkatan sedang, dan butuh alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara maksimal.

Setelah berdiskusi dengan mengetahui permasalahan dari sekian penggalian data yang dilakukan oleh konselor, maka konselor mengambil satu treatment yang akan diberikan kepada GA, kemudian peneliti bekerjasama dengan wali kelas serta guru BK untuk memberikan informasi mengenai perkembangan GA di sekolah kepada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor namun selain itu konselor juga sewaktu-waktu akan memantau perkembangan konseli ketika di sekolah dan di rumah. Konselor mengunakan terapi *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) agar membantu mengatasi kesulitan yang dialaminya. Di dalam REBT sendiri ada beberapa teknik yang dapat digunakan untu menyeleseikan masalah konseli. Di sini konselor menggunakan teknik kognitif, imageri dan behavior. Dan pada setiap tahap memiliki proiritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling.

d. Treatment

Treatment merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli. Berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan jenis terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgen di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Konselor menggunakan terapi REBT untuk mengatasi gangguan mood pada siswi SMP dengan tujuan untuk mengubah pola

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikirnya yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar GA dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Adapun pelaksanaan terapinya mengunakan tiga teknik yaitu sebagai berikut:

1) **Konseling pertama**:

Pertemuan pertama konseling, konselor menggunakan terapi rasional emotif behavior melalui teknik kognitif melalui dispute kognitif (rangkuman dari catatan konseling)

Terapi rasional emotif behavior dengan teknik kognitif melalui dispute kognitif yang lebih menekankan untuk mengubah keyakinan irrasional konseli melalui *philosophical persuation, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Mendebatkan pemikiran pemikiran tidak logis yang bertujuan menyadarkan pemikiran klien itu tidak logis dan menjadi penyebab masalahnya.

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Peneliti dibantu oleh mak sipur selaku nenek konseli. Mak sipur sendiri memberikan pengarahan kepada GA agar mau menemui peneliti. Kemudian mak sipur mempersilahkan peneliti untuk masuk ke rumah dan mak sipur keluar agar GA merasa nyaman ketika ngobrol dengan peneliti, setelah itu peneliti berbincang-bincang dengan konseli mengenai konseli itu sendiri, sekolah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan lingkungan keluarga. Beberapa saat kemudian konseli sudah terlihat nyaman dan akrab dengan peneliti. Selanjutnya peneliti mulai menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi konseli khususnya tentang gangguan mood yang.

"*Kalau nenek baik, kalau ayah tidak tahu*"[5]

Di sini konselor menanyakakan kabar nenek dan ayahnya terlebih dahulu. Mulai dari sisnilah konseli mulai membuka perlahan apa yang dialaminya. Mendengar jawaban yang seperti itu konselor melanjutkan mengenai ayahnya dimana, dan konseli hanya diam dan menunjukkan dengan ekspresi ketidak senangannya ketika ditanya tentang ayahnya. Peneliti mengamati bagaimana konseli ketika diajak sharing tentang masalahnya, konseli terkesan sangat tertutup dann terkesan menutup dirii untuk orang lain. Terlihat ketika peneliti bertanya kepada konseli tentang masalah yang dihadapi konseli sangat menutupi.

"*Enggak ada masalah apa-apa kok mbak, masalah apa*"

Mendengar jawaban yang seperti itu peneliti memberikan saran bercerita kepada teman dekat kamu, kira-kra siapa teman dekat kamu di kelasnya.

[5] Proses konseling, Jumat, 13 Januari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*semua orang tidak bisa dipercaya, ngapain saya cerita ke mereka. Toh akhirnya disebarin ketemen-temen yang lain, itukan privasi saya mbak*"

Mendengar jawaban konseli, konselor mulau mendebatkan pemikiran konseli untuk menjadi logis dengan dengan meminta bukti tentang pemikirannya yang tidak bisa percaya pada orang lain.

"*Saya kan pernah bercerita keteman sebangku saya mbak dan akhirnya dia membocorkan masalah ke teman-teman lainnya*"

Konselor disini memberikan arahan agar konseli lebih berfikir positif lagi dan membuang cara berfikir irrasional dan kurang logis yakni dengan memberikan sugesti positif pada konseli.

2) Konseling kedua

Proses konseling kedua ini konselor menggunakan terapi rasional emotif behavior dengan teknik imageri melalui dispute imageri dan teknik melebih-lebihkan (*the blow up technique*) strategi imaginal disputation yang melibatkan penggunaan imageri.

"*Entahlah mbak tiba-tiba saya ingin bercerita, bercanda dengan banyak teman. Saya sudah enggak punya ibu ayah saya*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga selalu sibuk, saya Cuma punya nenek jadi saya harus punya banyak teman. Toh, ayah enggak pernah pulang, masa saya harus tinggal bersama ibu baru mbak"[6]

Konseli tiba-biba datang ke rumah peneliti dengan suasana hati yang sangat gembira dan sumringah sekali, disini dapat diketahui bahwa konseli sedang mengalami masa-masa seperti menaiki roller coster dan dapat diketahui penyebab terjadinya gangguan mood yang dialaminya.

"*nanti saya di sia-siakan, dulu setelah ibu meninggal tiap malam saya enggak pernah bisa tidur, saya belum siap, saya juga sedih kalau melihat ibu saya, apalagi harus menerima seseorang yang belum saya kenal sebelumnya dikeluarga saya. Ayah pasti lebih mementingkan istrinya. Dulu ayah janji tidak akan menikah lagi tapi ayah bohong sama saya, ayahpun tidak mau minta pendapatku apa saya setuju atau tidak?*"

Disini konselor mulai mengorek tentang ayah dan ibunya menggunakan teknik melebih-lebihkan dengan cara membayangkan, kembli kemasa lalu bersahabat dengan diri sendiri, dan memaknai hidup.

Pada konseling kedua ini bisa diambil kesimpulan bahwa GA sedang dalam fase Hypomanik, atau suasana perasaan yang

[6] Proses konseling , Sabtu, 21 Januari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkat, GA marasa bersemangat, ingin bargaul, ingin menjadi pusat perhatian dengan mendekati teman-temannya, menjahili mareka, menjadi sangat ramai dan merasa gembira, dan perubahan moodnya itu berselang dalam waktu 2 minggu dari fase self eksteemnya atau depresi.

3) Konseling ketiga

Pada konseling ketiga berdasarkan observasi peneliti, bahwa GA mulai terlihat stabil, tidak ada sikap murung dan tiba-tiba menjadi sangat mencolok. Pada pertemuan kali ini konselor menggunakan terapi rasional emotif Behavior dengan teknik behavioral. Dari hasil mendebat pemikiran tidak logisnya menjadi pemikiran yang masuk akal, kemudian merealisasikan dalam bentuk tingkh laku.

"*membangun pertemanan yang baik dengan teman sekelas mbak minggu-minggu ini, ternyata sangat menyenangakan*"

"*Saya merasa lebih lega mbak, kemaren malah saya pulang ke rumah ayah mbak*"[7]

Mendengar jawaban konseli yang sudah mau bersahabat dengan ayah dan ibu tirinya. Dan juga sudah mau berkawan dengan baik dan benar dengan teman-temannya.

[7] Proses konseling, Minggu, 5 Februari 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*saya takut perasaan saya naik turun lagi mbak. Bagaimana mengontrolnya*"

Di sisni konseli sudah stabil namun konseli taku mood akan naik turun datang dan pergi secara bergantian dan takut tidak bisa mengontrolnya konselorpun member saran agar berinteraksi dengan orang lain, bila sering berfikir negative tentang orang lain, kamu ingat-ingat apa yang kamu rasakan, namun jika itu semakin memburuk cobalah berfikir yang lebih dingin dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan yang positif. Dan ketika kamu mulai merasa sangat gembira dan bersemangat, kamu bias menyalurkan pada hal positif, misalnya kamu bisa belajar kelompok dengan teman-teman dan menciptakan diskusi, atau kamu mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di sekolah atau di luar sekolah. Cobalah kamu bersahabat dengan ibumu missal belajar memasak atau belanja bersama, itu pasti sangat menyenangkan. Yang pasti kamu harus menyibukkan diri.

Setelah GA mulai berfikir lebih logis konselor mulai memberikan pandangan untuk merealisasikan pemikirannya. konselor juga memberi pandangan untuk merealisasikan pemikiannya. Konselor memberikan pekerjaan rumah pada GA yang dapat digunakan sebagai *self help work* atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penolong bagi dirnya sendiri. Pekerjaan rumah ini berupa mengimajinasikan, berfikir serta aktifitas yang positif.

e. Evaluasi

Seteleh proses koseling berakhir, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana keefektifan terapi REBT yang diterapkan oleh konselor pada konseli.

Bedasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, maka peneiti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

1) Sudah tidak berfikir negatif pada semua orang
2) Suasana perasaan mulai tidak berubah-ubah
3) Hilangnya perasaan yang berduka terus menerus
4) Mulai merasa orang bisa dipercaya
5) Tidak Merasa sendiri
6) Tidak merasa sangat bersemangat
7) Tidak bergembira berlebihan
8) Tidak mudah berubah suasana perasaannya
9) Tidak Melakukan penolakan dan respon positif pada orang lain
10) Tidak mudah tersinggung
11) Mulai bersikap sopan
12) Tidak mencari perhatian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13) Tidak suka menyendiri dan tidak tiba-tiba bersikap berlebihan kepada orang lain

2. Deskripsi hasil pelaksanaan terapi rasional emotif behavior(REBT) untuk mengatasi gangguan mood pada siswi SMPN 3 Pulung Ponorogo

Setelah melakukan beberapa kaliperemuan konselor dengan konseli daam proses pelaksanaan REBT untuk mengatasi gangguan mood pada siswi SMPN 3 Pulung Ponorogo maka peneliti mengetahui hasil dari proses konseling yang dilkaukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Setelah konseli mendapatan terapi dari konselor dapat dilihat dari adanya perubahan dalam diri konseli. Konseli mengalami perubahan yang cukup baik, terlihat pada proses konseling kedua dan ketiga konseli mulai menyadari dimana titik letak pemikiran irrasionalnya, konseli juga mulai memahami bahwa suasana perasaan yang berubah-ubah dikarenakan pemikirannya yang tidak logis dan benar menurutnya. Jarak rnatang waktu yang dilakuannya konseling rentang waktu dua minggu. Itu karena konselor ingin melihat bagaimana hasil dari proses pelaksanaan konseling. Selain itu konselor juga mendapatkan informasi dari guru, wali kelas, dan teman sebangkunya bahwa GA sudah mulai terlihat stabil. Tidak tiba-tiba menyendiri, pemarah, mudah tersinggung atau melontarkan respon negatif ketika berinteraksi dengan orang lain. GA juga tidak tiba-tiba berubah sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aktif dan bersemangat serta tidak lagi suka menjahili dan mencari-cari perhatian

Perubahan perilakunya juga berpengaruh pada perasaan. Hal tersebut berdasarkan pengakuannya yang merasa lega karena mulai bersahabat dengan orang lain dan mulai nyaman tinggal di rumahnya bersama ayah dan ibu tirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id