

BAB II

TERAPI *LIFE MAPPING*, *COGNITIVE BEHAVIOR*, DAN KRITERIA SISWI MEMBOLOS

A. Terapi

1. Makna secara Etimologis

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata “*Syafa-Yasyfi-Syifaan*”, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.”³⁴

Asy Syifa (terapi) terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah “*al-adawiyah*” bentuk subyeknya adalah “*al-asyafi*”, arti kata “*syafaahu yasyfih*” artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata “*asyfa’alaihi*” artinya dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.³⁵

Kata “therapy” (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *al-istyisfa’* yang berasal dari *syifa-yasyfi-syifaan* yang artinya menyembuhkan, seperti yang telah digunakan Muhammad Abdul Aziz al Khalidiy dalam kitabnya “*Al Istisyfa’ bil Qur’an*”.³⁶

³⁴ Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1989), hal. 120.

³⁵ Ahmad Al Husain Ali Islam, *Terapi Al Qur’an Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), hal. 227.

³⁶ Hamdany Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 227.

Terapi berarti “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.”³⁷

Therapy yang berarti “perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu.” Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata *therapy* berarti “suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.”³⁸

2. Makna Secara Terminologis

Pengertian terapi secara terminologis yang dikemukakan oleh para ahli antara lain adalah:³⁹

- a) Kartini Kartono mengatakan “Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan”.
- b) Singgih D. Gunarsa merumuskan pengertian terapi sebagai berikut:
Perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang.
- c) Dalam Oxford *English Dictionary*, perkataan *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada perkataan *psychotherapeutic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis. Dengan demikian perawatan melalui teknik psikoterapi adalah perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi

³⁷ Jehru M Echall dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pusat Utama, 1995), hal. 112.

³⁸ Chaplin, C.P, *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Kartini Kartono*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

³⁹ Agus Santoso, Yusia Ningsih, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: Tim Penulis, 2013), hal. 6-7.

psikis dengan pendekatan psikologik terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian.

- d) Andi Mappiare AT, mengatakan “Terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi.”
- e) Abdul Aziz Ahyadi mengatakan terapi ialah “perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.”
- f) James P. Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir : mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama: secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua: secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.

Penulis mendefinisikan pengertian terapi ialah proses penyembuhan atau pengobatan oleh seorang ahli kepada individu yang sedang sakit atau keadaan patologis untuk meningkatkan

pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif dalam jangka waktu yang lama.⁴⁰

B. Life Mapping

Life Mapping adalah sarana ampuh untuk menetapkan tujuan hidup seseorang dan mewujudkan dirinya yang terbaik. Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri. *Life Mapping* berawal dari bagaimana seseorang mengkomunikasikan tujuan-tujuan hidup yang dipilih secara sadar dengan pikiran bawah sadarnya, kemudian menentukan target, menciptakan peta mental, dan membentuk satu pikiran baru tentang karakter yang dipilihnya.⁴¹

Teknik yang diterapkan Brian Mayne dan Sangeeta Mayne untuk membuat peta hidup (*Life Mapping*) sangat lengkap sekali di antaranya, sadar akan diri, jin ajaib seseorang, apa yang seseorang inginkan, sugesti diri, seleksi diri, tempat yang lebih tinggi, pemetaan hidup, memotivasi diri, berani bermimpi, kata-kata otak kiri, gambar-gambar otak kanan, dan lain-lain. Namun peneliti hanya menggunakan 3 teknik saja yaitu sugesti diri, peta hidup, berani bermimpi.

1. Sugesti diri

⁴⁰ Penulis mendefinisikan Terapi ialah proses penyembuhan atau pengobatan oleh seorang ahli kepada individu yang sedang sakit atau keadaan patologis untuk meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif dalam jangka waktu yang lama.

⁴¹ Brian Mayne Dan Sangeeta Mayne, *Life Mapping Menciptakan Cetak Biru Yang Ampuh Untuk Memunculkan Yang Terbaik Dari Dalam Diri Dan Hidup Anda*, (Bandung: Kaifa, 2005), hal. 33.

Peristiwa yang terjadi ini adalah, pikiran bahwa “aku tidak dapat menemukan kunciku” telah berulang menjadi perintah. Ketika pikiran itu diucapkan berulang-ulang dengan suara yang makin keras, perintah tersebut bertambah kuat dan “jin” pikiran bawah sadar seseorang akan mengosongkan informasi yang dibutuhkan dari kesadarannya, persis seperti saat seseorang sedang dihipnotis. Jika masalah sepele seperti raibnya kaca mata atau kunci mobil bisa sangat menjengkelkan seseorang, pada tingkatan yang lebih serius seperti ini bisa merusak hidup seseorang.

Freud menganggap alam bawah sadar sebagai kawah mendidih yang berisi keinginan, fantasi, dan agresi yang ditekan. Itu adalah dunia yang tidak dapat dimasuki logika dan rasionalitas, sebuah tempat berbiaknya penyakit mental. Sigmund Freud adalah salah seorang teoritis modern pertama yang membahas isu mengenai perbedaan dalam pola pemikiran bawah sadar. Telaahnya mengenai pikiran membedakan antara pemikiran rasional dan pemikiran irasional. Pemikiran rasional sesuai dengan apa yang “dipahami” kebudayaan, atau dianggap logis dan masuk akal. Pemikiran irasional menyimpang dan tidak mau menyesuaikan diri dengan rasionalitas yang telah mapan.⁴²

Sugesti diri memang sangat ampuh untuk memerintahkan pikiran bawah sadar kita. Jika kita ingin sukses kita bisa menerapkan sugesti diri secara positif berulang-ulang setiap hari. Sama halnya dengan

⁴² Bob Samples, *Revolusi Belajar Untuk Anak*, (Bandung: Kaifa, 1999), hal. 63-65.

fenomena membolos, bisa menerapkan terapi sugesti diri untuk lebih rajin lagi sekolah, setiap pagi Nurul akan menghubungi atau menyarankan Andin menuliskan di buku harian untuk menyugestikan “Saya Harus Lebih Rajin Sekolah”, pasti suatu saat kebiasaan membolos hilang dengan sendirinya. Dan membaca do’a “Rabbi zidni ‘ilma war zuqni fahma”

2. Peta hidup

Mengisi peta hidup, seseorang mengaitkan secara jelas tujuan-tujuan dengan pikiran bawah sadarnya, dan peta hidup seseorang membentuk pola ringkas diri yang paling unik, sebuah cetak biru yang sederhana, tentang potensi seseorang yang paling nyata, sebuah potret diri kehebatan seseorang. Intinya, peta hidup menunjukkan versi diri yang terhebat, diri seseorang yang sejati.

Langkahnya, mengenali dan menetapkan tujuan hidup dalam bentuk pernyataan yang positif dan negatif yang berhubungan dengan presensi sekolah, pribadi, dan dalam waktu sekarang. Dalam mengisi peta hidup sama dengan afirmasi positif yang diucapkan pada diri sendiri dan diulangi terus menerus sampai bosan. Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi untuk bisa membuat afirmasi positif dengan benar, yakni: harus positif, menggunakan kalimat waktu

sekarang, bersifat pribadi, konsisten, dengan hasrat dan antusiasme yang besar.⁴³

Metode buku harian ialah metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan keterangan-keterangan, informasi-informasi ataupun data dengan buku harian sebagai sumber utamanya.⁴⁴

Penggunaan buku harian sebagai sumber data, adalah oleh karena penulis buku harian ini menggunakan buku hariannya sebagai tempat untuk mencurahkan segala gelora jiwa sepuas-puasnya, sampai tentang rahasia hidupnya.

Metode ini dipergunakan misalnya untuk menyusun riwayat hidup seseorang, untuk menemukan rahasia-rahasianya, pandangan-pandangannya terhadap suatu masalah, sikapnya terhadap keadaan masyarakat pada waktu ia hidup, cita-citanya, kebiasaannya, dan sebagainya yang semua itu merupakan bahan yang penting sekali dan autentik, lebih-lebih bila seseorang memberikan interpretasi kepada penulis buku harian tersebut untuk sesuatu kepentingan.

Menulis buku harian adalah cara ampuh untuk merenung tentang diri sendiri. Luangkan waktu untuk secara khusus menuliskan pikiran, perasaan, keyakinan, dan pengalaman terdalam seseorang, dan

⁴³ Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy*, (Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi, 2003), hal.38-

⁴⁴ Agus Soejanto, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2005), hal. 198-199.

seseorang tersebut akan mendapati bahwa cara itu sangat bermanfaat dan mencerahkan.⁴⁵

Konselor menyarankan kepada klien setiap hari menuliskan perasaan dan sikapnya yang positif dan negatif yang berhubungan dengan presensi sekolah saat itu, Nurul menyarankan Andin untuk menuliskan semisal “Saya bahagia sekolah hari ini atau saya tidak masuk sekolah hari ini” dan setiap seminggu sekali akan dievaluasi bersama-sama. Konselor bisa menyesuaikan tulisan Andin dengan absensi dari guru BK, berpengaruh apa tidak sugesti tersebut. Tugas konselor adalah mengevaluasi. Dan proses ini berlangsung terus menerus hingga klien sembuh tidak membolos lagi

3. Berani bermimpi

Seseorang mulai melakukan sesuatu terhadap dirinya, dan meningkatkan kesadaran dirinya, maka ia membangun keyakinan murni terhadap dirinya dan mulai memercayai kemampuan seseorang dan berjuang untuk mewujudkan mimpi-mimpinya.

Beberapa guru pengembangan diri masa kini yang juga menganjurkan kepada kita untuk menetapkan tujuan di masa depan, berfokus menjadi diri yang kita inginkan untuk menarik apa yang kita visualisasikan ke dalam hidup kita.⁴⁶

⁴⁵Brian Mayne Dan Sangeeta Mayne, *Life Mapping Menciptakan Cetak Biru Yang Ampuh Untuk Memunculkan Yang Terbaik Dari Dalam Diri Dan Hidup Anda*, (Bandung: Kaifa, 2005), hal. 246.

⁴⁶ Patricia Spadaro, *Respect Yourself: Kedahsyatan Memberi dan Menerima*, (USA: Three Wings Press, 2009), hal. 195

Konselor menerapkan berani bermimpi agar klien tahu apa saja selama ini mimpi-mimpi/cita-cita yang terpendam dalam dirinya. Diharapkan setelah mengetahui mimpinya, ia akan bergerak menjalankan kehidupannya yang lebih baik. Tetapi berani bermimpinya hanya pada batasan kegiatan sekolah, akademik, prestasi Andin.

Klien harus menuliskan mimpinya setiap hari satu demi satu hingga nanti terkumpul dalam waktu seminggu, lalu di evaluasi bersama. Misalnya, Saya harus rajin masuk sekolah, Saya harus mendapatkan nilai bagus mata pelajaran yang saya sukai, Saya harus rajin mengerjakan PR, Saya harus bisa masuk Perguruan Tinggi yang favorit, Saya harus menjadi bidan, dll. Dan harus berjalan secara terus menerus sampai tujuan konselor berhasil yaitu klien tidak membolos dan kelak bisa meraih mimpinya. Jika mimpinya ada yang terwujud dalam jangka waktu pendek, konselor akan memberi klien hadiah agar dia selalu semangat bermimpi.

C. Pendekatan *Cognitive Behavior*

1. Pengertian *Cognitive Behavior*

Pengertian *Cognitive Behavior* yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistik. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan

mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.⁴⁷

Pendekatan *Kognitif Behavioral* adalah sebuah pendekatan yang tumbuh dari perkembangan dalam psikologi *Behavioral* dan *Kognitif*.⁴⁸

Cognitive Behavior Therapy yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama terapi. Fokus terapi yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Dalam *Cognitive Behavior Therapy* terapis berupaya membantu klien untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialaminya.⁴⁹

Cognitive Behavior merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi *Cognitive* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya. Pendekatan *Cognitive Behavior* tidak berfokus pada kehidupan masa lalu dari individu akan tetapi memfokuskan pada masalah saat ini

⁴⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 214.

⁴⁸ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), hal. 174.

⁴⁹ Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyanyingsih, *Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Regulasi pada Anak Korban Konflik Aceh*, (*Journal Psikologia*, 8, No. 2, 2013), hal. 59-72.

dengan tidak mengabaikan masa lalu. Secara umum, proses konseling *Cognitive Behavior* adalah pembukaan, tahapan inti dan terminasi (pengakhiran). Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan,

2. Konsep Dasar Pendekatan *Cognitive Behavior*

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.⁵⁰

Keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

3. Sejarah Perkembangan Psikoterapi dengan *Cognitive Behavior*

⁵⁰ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6.

Bentuk yang berbeda tentang terapi *Cognitive Behavior* dikembangkan oleh beberapa ahli, antara lain Albert Ellis dengan *Rational Emotive Therapy*, Aaron T. Beck dengan *Cognitive Therapy*, Donald Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Modification*, dan Arnold Lazarus dengan *Multimodal Therapy*. Sumbangan yang tidak kalah berharga diberikan pula oleh Michael Mahoney, Vittorio Guidano dan Giovanni Liotti.⁵¹

a. *Rational Emotive Therapy* (Albert Ellis)

Albert Ellis, lahir di Pittsburg tahun 1913 dan menetap di New York sejak tahun 1917, ia dianggap sebagai pendahulu teori *Cognitive Behavior*, yang dikenal sebagai terapi *Rational Emotive (RET)*. Semula metode terapi ini kurang dapat diterima oleh kalangan terapis, karena upaya merasionalisasi emosi dianggap sebagai tindakan yang tidak menghargai klien. Namun dengan meningkatnya keterlibatan unsur kognitif, melalui restrukturisasi fungsi kognitif dan ketrampilan memecahkan masalah, model terapi ini mulai dapat diterima dan dipergunakan dalam psikoterapi.⁵²

Rational Emotive Therapy, terapis diharapkan dapat membantu klien untuk menyelesaikan emosi negatifnya, dimana prinsip dasar

⁵¹ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 14.

⁵² Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 14.

terapi ini adalah menekankan proses belajar dalam melatih ketrampilan untuk mengguncang pola pikir yang irrasional, mengembangkan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir yang lebih rasional, klien diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah gangguan menjadi lebih ringan, bahkan sembuh sama sekali. Sebagai contoh: seorang klien memiliki keyakinan bahwa ia seharusnya dicintai oleh setiap orang, disanggah secara langsung oleh terapis : “Apa jeleknya kalau kita tidak dicintai oleh setiap orang, apabila ayah kita tidak mencintai kita, itu masalahnya dan bukan masalah kita”. Segera setelah klien mulai merestrukturisasi pola pikirnya, terapis dapat menolong klien untuk mempelajari cara baru dalam menghargai dan menilai situasi. Klien juga diberikan pekerjaan rumah berupa pengulangan tingkah laku yang sama agar klien dapat mengembangkan pola strategi baru untuk mengatasi masalah.

Ellis memberikan argumentasi bahwa manusia cenderung berbicara pada diri sendiri, menilai diri sendiri dan defensif. Mereka mulai bermasalah dalam emosi dan tingkah laku ketika mereka tertarik untuk memilih kebutuhan tertentu (kebutuhan akan cinta, pengakuan, atau keberhasilan) dan membuat kesalahan

dengan menganggap kebutuhan tersebut sebagai mutlak dipenuhi. Kata-kata “harus”, “mesti”, “berhak”, “menuntut”, “perintah”, dan sejenisnya akan meningkatkan keinginan seseorang untuk menjadi dogmatis dan irrasional. Pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis akan menimbulkan gangguan perasaan dan selanjutnya menghasilkan gangguan tingkah laku pula.

b. *Cognitive Therapy* (Aaron T. Beck)

Aaron T. Beck menyebut aliran teorinya sebagai *Cognitive Therapy* (CT), dimana ia mengembangkan teori ini pada kasus-kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus kecemasan dan phobia, serta berlanjut pada kasus-kasus gangguan kepribadian. *Cognitive Therapy* dari Beck ini memiliki banyak kesamaan dengan *Rational Emotive Therapy*, dalam hal pendekatan aktif, direktif, terpusat pada masa kini, dan terstruktur. Ia menekankan upaya terapi pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). Pendekatan Beck didasarkan kepada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama *Cognitive Therapy* adalah untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang kaku.

Latar belakang sebagai seorang psikoanalisis dimana ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang

dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjelajah pikiran otomatis klien dalam teori *Cognitivenya*. Beck meyakini bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut sebagai *distorsi kognitif*.

Distorsi kognitif merupakan model terbaik yang dikenal dalam pemrosesan kognitif yang digunakan konselor *Kognitif Behavioral* milik Beck. Dalam kerja ini, pengalaman berupa ancaman akan berakibat pada hilangnya kemampuan untuk memproses informasi secara efektif.⁵³

Distorsi kognitif menurut Beck antara lain:⁵⁴

- (1) Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara “*catastrophic*” atau berpikir seburuk-buruknya.
Contoh: seorang pria yang mengalami kegagalan dalam hubungan perkawinannya menjadi enggan untuk membina hubungan baru karena yakin akan gagal lagi.
- (2) Memiliki pemahaman yang selektif, mambatasi kesimpulan berdasarkan hal-hal yang terbatas.

⁵³ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), hal. 151.

⁵⁴ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal.16-17.

Contoh: seorang wanita menentukan kriteria yang terlalu tinggi untuk memilih calon suami, berakibat kepada sulitnya kriteria tersebut terpenuhi, lalu menyimpulkan bahwa ia tidak layak untuk bersuami.

- (3) Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.

Contoh: pengalaman anak yang memiliki ayah berselingkuh menumbuhkan keyakinan bahwa semua laki-laki suka berselingkuh.

- (4) Kecenderungan memperbesar dan mempekecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif.

Contoh: kegagalan kecil dianggap sebagai akhir dari segala-galanya.

- (5) Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.

Contoh: ketika klien tidak datang kembali untuk sesi konselingnya, terapis meyakini bahwa hal itu disebabkan karena kegagalan dalam membeikan konseling.

- (6) Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.

Contoh: kegagalan untuk diterima bekerja membuat seseorang dengan *distorsi kognitif* menilai bahwa dirinya tidak berharga.

(7) Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk “*all-or-nothing*” (semua atau tidak sama sekali).

Perbedaan mendasar antara terapi *Cognitive* Beck dan terapi *Rational Emotive* Ellis adalah bahwa Ellis menekankan pada substansi pikiran yang irrasional, sementara menurut Beck disfungsi keyakinan menjadi suatu masalah karena mereka tidak sesuai dengan proses kognitif yang umum terjadi, bukan karena ketidak rasionalnya. Terapi *Cognitive* mempergunakan bukti-bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pandangan dan asumsi klien, untuk merubah pola pikirnya.

c. *Cognitive Behavior Modification* (Donald Meichenbaum)

Teori *Cognitive Behavior Modification* (CBM) dikembangkan oleh Donald Meichenbaum menggunakan teknik terapi “*self instructional*” yang pada dasarnya adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Menurut Meichenbaum, pernyataan diri akan mempengaruhi tingkah laku seseorang sebagaimana pernyataan diberikan oleh orang lain. Sebagai langkah awal dalam CBM, sebagai prasyarat untuk perubahan perilaku, klien harus mengenali cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain. Sedikit berbeda dengan teknik *Rational Emotive Therapy* yang lebih

direktif dan konfrotatif, atau teori *Cognitive Beck* yang lebih terstruktur pada pencarian pola pikir otomatis, CBM lebih memusatkan perhatian kepada menyadarkan klien dalam melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*self talk*).

Self talk memiliki banyak nama lain, termasuk *inner monologue* (monolog batin), *inner dialogue* (dialog batin), *inner speech* (pembicaraan batin), *self verbalizing* (verbalisasi diri), *self instructing* (memberi instruksi pada diri sendiri), dan berbicara kepada diri sendiri. Di dalam semua hubungan konseling, paling tidak ada tiga percakapan yang terjadi percakapan publik ditambah *private self talk* antara konselor dan klien.⁵⁵

Proses terapi terdiri dari kegiatan melatih klien untuk merubah instruksi yang diberikan kepada diri mereka sendiri agar mereka mau mengatasi masalah secara lebih efektif.

Meichenbaum mengajukan bahwa perubahan tingkah laku terjadi dalam beberapa tahap melalui interaksi dengan diri sendiri, perubahan struktur kognitif, perubahan tingkah laku, dan bukti dampak terapi terhadap gangguan. Ia menggambarkan proses 3 tahap CBM sebagai berikut:⁵⁶

(1) Observasi diri

⁵⁵ Richard Nelson, *Pengantar Ketrampilan Konseling Introduction To Counseling Skills Kata dan Tindakan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 31.

⁵⁶ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 18-19.

Awal terapi, klien diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis terhadap orang lain.

(2) Membuat dialog internal baru

Klien belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah laku yang tidak menyimpang), dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi klien.

(3) Belajar ketrampilan baru

Klien kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, klien diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

4. Tujuan Pendekatan *Cognitive Behavior*

Tujuan terapi *Cognitive Behavior* adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang

masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran-pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka.

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.⁵⁷

5. Teknik Terapi *Cognitive Behavior*

Variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting dalam *Cognitive Behavior*. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan klien, dimana terapis bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini menyanggah keyakinan irrasional klien dengan menggunakan pekerjaan rumah, mengumpulkan data asumsi-asumsi negatif, mencatat aktifitas, membentuk interpretasi yang berbeda,

⁵⁷ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 9

belajar keahlian menyelesaikan masalah, merubah pola pikir dan pola bicara, berimajinasi, dan secara kuat menentang keyakinan yang salah.

6. Aplikasi *Cognitive Behavior* dalam Praktek Psikoterapi

Teori *Cognitive Behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi, namun penerapannya di Indonesia seringkali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Efisiensi terapi menjadi 5 sesi diharapkan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

a. Sesi 1: Asesmen dan diagnosa awal

Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu :

- (1) Melakukan asesmen, observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi.
- (2) Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan.
- (3) Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami.
- (4) Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

b. Sesi 2: Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan

Beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi (paling tidak) 8-10. Namun pada prakteknya sesi ini lebih

mudah dilakukan segera setelah asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu :

(1) Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.

(2) Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif

Pada umumnya, dalam sesi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan mereka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya. Oleh karena itu, hipnoterapi sudah dapat dilakukan dalam sesi ini, karena umumnya klien akan dapat langsung merasakan manfaat

hipnoterapi segera setelah menyelesaikan sesi ini, terutama terhadap perasaanya. Klien juga diberikan rekomendasi untuk melakukan latihan di rumah, demi mencapai ketrampilan “*auto hypnose*” yang diharapkan dapat meningkatkan potensi keberhasilan terapi.

- c. Sessi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-konsekwensi negatif kepada klien dan kepada “*significant persons*”.

Terapis diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sebagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi. Namun seringkali terjadi, istilah hukuman dan hadiah kurang dapat diterima klien, terutama pada klien dewasa. Oleh karena itu terapis dapat menampilkan kreativitas dengan memberikan istilah yang lebih sesuai, misalnya istilah konsekwensi positif dan negatif. Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekwensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekwensi positif.

Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekwensi positif dan negatif terhadap kemajuan

proses belajarnya. Keterlibatan “*significant persons*” untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekwensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi relapse (kekambuhan).

d. Sesi 4: Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan.

Formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan *feed back* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekwensi-konsekwensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memberikan:

- (1) Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien
- (2) Keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama

e. Sesi 5: Pencegahan Relapse

Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi, serta pentingnya melakukan ketrampilan “*auto hypnose*” untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu

diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh:

- (1) Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode “*self help*” secara berkesinambungan.
- (2) Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

D. Kriteria Siswi Membolos

Remaja adalah siswa yang sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan. Namun dalam menjalani proses perkembangan ini, tidak semua remaja dapat mencapainya secara mulus. Di antara mereka masih banyak yang mengalami masalah, yaitu yang menampilkan sikap dan perilaku menyimpang, tidak wajar dan bahkan a moral, seperti; membolos dari sekolah, tawuran, tindak kriminal, dan lain-lain.⁵⁸

Membolos dapat diartikan sebagai perilaku siswa yang tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak tepat, atau membolos juga dapat dikatakan sebagai ketidakhadiran siswa tanpa adanya suatu alasan yang jelas. Membolos merupakan salah satu bentuk dari kenakalan siswa, yang jika tidak segera diselesaikan atau dicari solusinya dapat menimbulkan

⁵⁸ Syamsu Yusuf, *Program Bimbingan&Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Rizqi Press, 2009),

dampak yang lebih parah. Oleh karena itu penanganan terhadap siswa yang suka membolos menjadi perhatian yang sangat serius.⁵⁹

Membolos merupakan tindakan yang *nonconform*, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai atau norma-norma yang ada. Contoh tindakan *nonconform* yaitu, memakai sandal teplek atau sarungan waktu sekolah atau kuliah, membolos atau meninggalkan pelajaran waktu jam pelajaran, merokok di area umum, membuang sampah tidak pada tempatnya, dan sebagainya.⁶⁰

Anak yang suka membolos karena malas belajar atau tidak menyukai mata pelajaran tertentu (perhatikan juga anak-anak pembolos yang menjadi sumber penularan penyakit membolos).⁶¹

Guru pemegang mata pelajaran dianjurkan agar dapat menyampaikan bahan pelajaran dengan menarik/menyenangkan para siswanya sehingga selalu disukai, mudah diserap, dan dicerna. Pilihlah metode-metode pengajaran atau strategi instruksional yang tepat disertai penguasaan 10 kompetensi profesional guru Indonesia dengan baik, termasuk memanfaatkan media pendidikan secara profesional.

- a. Menguasai bahan pelajaran yang akan diajarkan.
- b. Mampu mengelola program belajar mengajar.
- c. Memiliki kemampuan dalam mengelola kelas.

⁵⁹ <http://triagung2503.blogspot.com/2013/12/artikel-membolos-sekolah.html>, diakses tanggal 17 November pukul 20.00.

⁶⁰ Ali Maksun, *Sosiologi Pendidikan*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 110.

⁶¹ Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan Suatu Analisis Sosiologi Tentang Berbagai Problem Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal 95.

- d. Mampu menggunakan media/sumber belajar.
- e. Menguasai landasan-landasan kependidikan.
- f. Mampu mengelola interaksi belajar mengajar.
- g. Memiliki kemampuan untuk menilai prestasi siswa untuk kepentingan pendidikan dan pengajaran.
- h. Mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan konseling.
- i. Mengenal dan mampu menyelenggarakan administrasi sekolah.
- j. Memahami prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil-hasil penelitian pendidikan guna keperluan pengajaran.

Membolos atau meninggalkan pelajaran mengakibatkan siswa ketinggalan pelajaran, atau kehilangan bagian penting dari pelajaran, lebih-lebih bila pelajaran itu bersifat *prerekuisit* (misalnya matematika), maka kerugian-kerugian itu akan semakin menjadi “momok” dari studinya.⁶²

Membolos memang salah satu bentuk kenakalan remaja. Karena membolos itu telah diartikan sebagai perilaku atau perbuatan yang menyimpang terhadap lingkungan yang bertentangan dengan norma-norma dan hukum yang ada di dalam masyarakat.⁶³

Guru dianjurkan agar meningkatkan profesionalitasnya dalam PBM sehingga pengajaran lebih menarik minat belajar siswa, baik secara metodologis maupun karena penggunaan multimedia serta alat peraga

⁶² Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan Suatu Analisis Sosiologi Tentang Berbagai Problem Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal 95.

⁶³ Ali Maksum, *Sosiologi Pendidikan*, (Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 107.

yang populer dan inovatif-kreatif. Sesungguhnya bila PBM semakin menarik, kecenderungan untuk membolos semakin kecil. Sebaliknya PBM yang membosankan akan meningkatkan hasrat membolos bagi para siswa. Guru dapat melakukan deteksi sedini mungkin terhadap kebiasaan membolos para siswanya, dengan melakukan pendekatan edukatif kepada para pembolos serta meningkatkan disiplin pengajarannya, disertai introspeksi dan retrospeksi terhadap cara pengajaran masing-masing. Diskusi dengan guru-guru senior/pakar sangat diperlukan. Jangan hanya melakukan tindakan sepihak dengan melemparkan kesalahan kepada siswa selalu, mungkin sistem instruksional guru sendiri yang perlu direvisi dan ditingkatkan. Atau mungkin strategi pembuatan soal/tes serta sistem evaluasinya perlu ditinjau kembali. Jangan bernafsu memberikan tes yang sukar-sukar. Berikan beberapa soal yang dapat menghasilkan sukses, sehingga siswa tidak mudah patah semangat. Dekatilah siswa-siswa agar dapat mengungkapkan problema-problema yang perlu dipecahkan, terutama yang merupakan kendala belajar/PBM. Bersifat angkuh atau menakutkan atau bersikap angker di hadapan siswa bukanlah merupakan sikap guru yang ideal. Tindak bijaksana secara edukatif perlu dipelihara demi menciptakan iklim sosio-emosional yang positif, dan tindakan ini bukan merupakan tindak yang menurunkan wibawa guru.⁶⁴

Guru dilihat sebagai makhluk yang mulia, “setengah dewa”, maka masyarakat mengharapkan guru memainkan fungsi sebagai motivator bagi

⁶⁴ Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan Suatu Analisis Sosiologi Tentang Berbagai Problem Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal 102-103.

para muridnya. Guru diharapkan mampu memberikan dorongan, kekuatan, motivasi, dan energi yang besar kepada muridnya agar mereka mampu meraih cita-cita yang digantung setinggi langit.⁶⁵

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Mengatasi Anak yang Malas Belajar di Wonokromo Surabaya.

Oleh: Elwi Wi'adah Fakultas: Dakwah Tahun:2012

Penelitian ini bertujuan untuk menghilangkan perilaku klien yang kurang baik ke arah yang lebih baik lagi. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku klien yang mulai dapat berinteraksi dengan ibu klien secara baik dan dapat belajar dengan fokus lagi.

Persamaan penelitian ini adalah jenis penelitiannya yaitu kualitatif dan analisa datanya menggunakan deskriptif komparatif. Sedangkan perbedaannya adalah masalah yang ditangani penelitian tersebut malas belajar menggunakan terapi Behavior, dan masalah yang ditangani dalam penelitian kali ini adalah siswi yang sering membolos menggunakan terapi *Life Mapping*.

2. Konseling Behavior dalam Membantu Kasus Siswa Membolos akibat Broken Home di Sekolah Menengah Pertama Wachid Hasyim 7 Surabaya

Oleh: Desy Nur Syarifah Fakultas:Tarbiyah Tahun: 2013

⁶⁵ Damsar, *Pengantar Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hal. 159.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavior dalam membantu siswa yang mengalami perubahan tingkah laku akibat broken home, karena masalah tersebut dapat mengganggu keaktifannya dalam belajar.

Objek dalam penelitian ini adalah salah satu siswa kelas VII di sekolah Menengah Pertama Wachid Hasyim 7 Surabaya. Penelitian ini dengan jenis studi kasus. Sedangkan metode pengumpulan datanya melalui observasi, wawancara, dokumentasi.

Persamaan penelitian ini adalah masalah yang ditangani yakni sikap membolos, serta analisis datanya yaitu deskriptif komparatif. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan pendekatan behavior, sedangkan penelitian kali ini lebih menekankan kepada aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Yapalis. Jenis penelitian kali ini yaitu fenomenologi.

3. Upaya Konselor dalam Mengatasi Siswa Bolos di Sekolah Menengah Kejuruan Persatuan Guru Republik Indonesia 1 Surabaya

Oleh: Abdi Zaini Fakultas: Tarbiyah Tahun:2010

Penelitian ini untuk membantu guru bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Persatuan Guru Republik Indonesia 1 Surabaya dalam menangani siswa-siswa yang melakukan tindakan

bolos sekolah yang terus menerus mereka lakukan yang seakan tiada kapoknya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif analisis, yaitu mengaitkan data pelaksanaan proses bimbingan dan konseling dengan beberapa teknik di antaranya konseling behavior, konseling kelompok, dan individu.

Persamaan penelitian ini adalah masalah yang ditangani yakni tindakan bolos, serta jenis penelitiannya yaitu penelitian kualitatif. Perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan teknik analisis data deskriptif analisis, sedangkan penelitian kali ini menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif yakni membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Yapalis.

4. Analisis *Life Mapping* Karya Brian Mayne dan Sangeeta Mayne dan *Basic Life Skill* MHMMD Karya Marwah Daud Ibrahim Ph.D : Suatu Kajian Perbandingan

Oleh: Agus Widiyanto Fakultas: Tarbiyah Tahun: 2010

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka tentang kajian perbandingan antara Analisis *Life Mapping* Karya Brian Mayne serta Sangeeta Mayne dan *Basic Life Skill* MHMMD Karya Marwah Daud Ibrahim Ph.D.

Persamaan penelitian ini adalah menggunakan Analisis *Life Mapping* Karya Brian Mayne dan Sangeeta Mayne untuk penelitian. Perbedaannya, yakni penelitian tersebut merupakan penelitian pustaka. Sedangkan penelitian kali ini adalah penelitian lapangan tentang aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Yapalis.

BAB III
APLIKASI TERAPI *LIFE MAPPING* DENGAN PENDEKATAN
***COGNITIVE BEHAVIOR* DALAM MENANGANI SISWI YANG**
MEMBOLOS DI SMA AL-ISLAM KRIAN SIDOARJO

A. Siswi Yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis Lokasi Penelitian

Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian pada awal berdirinya berkantor di jalan raya No. 572 Krian, karena tanah dan gedung bukan milik sendiri maka dipindahkan ke Desa Jeruk Gamping. Gedung Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian berlokasi di Jalan Kyai Mojo No. 12 A Jeruk Gamping Krian.⁶⁶

Unit di bawah Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian saat ini antara lain Taman Kanak-Kanak Mekar Sari, Sekolah Dasar (SD) Al-Islam Krian, SMP Al-Islam berlokasi di Jl. Kyai Mojo No. 18 Jeruk Gamping Krian. SMA Al-Islam berlokasi di Jl. Kyai Mojo No. 14 Jeruk Gamping Krian. Balai Pengobatan Islam (BAPI) / Rumah Sakit Umum Al-Islam H. M. Mawardi berlokasi di Jl. Kyai Mojo No. 77 Jeruk Gamping Krian. Pendidikan Informatika dan Komputer Al-Islam (PINKOM) berlokasi di Jl. Kyai Mojo No. 14 Krian, Sekolah

⁶⁶Inggit Kartikarini, dkk. *Sejarah Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS)*, (Krian: Tim Penulis, 2008), hal. 8.

Menengah Kejuruan (SMK) berlokasi di Jl. Kyai Mojo No. 18 Jeruk Gamping Krian.

b. Sejarah Berdirinya SMA YAPALIS Krian

Pengurus BAMUS (Balai Muslimin) pada saat itu telah memiliki beberapa lembaga pendidikan yaitu: TK, SD, SMP yang pada waktu itu terkenal dengan TK BAMUS, SD BAMUS, dan SMPI dan SMA BAMUS. Melihat hal tersebut identitas nama dalam lembaga BAMUS belum jelas. Terdorong untuk memberikan nama yang jelas kepada lembaga pendidikan tersebut, atas usul dari seksi pendidikan BAMUS (Sri Soeparto) dalam rapat pengurus BAMUS yang dilaksanakan di gedung BAMUS maka tahun 1966 diputuskan untuk memunculkan nama Perguruan Al-Islam (PALIS).⁶⁷ Adapun alasan pengalihan nama tersebut adalah:

- 1) Karena bidang yang ditangani adalah bidang pendidikan dan pengajaran
- 2) Terdorong oleh suatu tujuan mempersatukan unsur-unsur kekuatan Islam di Krian khususnya untuk mempersatukan kekuatan umat Islam, sehingga lembaga ini bukanlah milik satu golongan saja tetapi milik umat Islam seluruhnya.

⁶⁷Inggit Kartikarini, dkk. *Sejarah Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS)*, (Krian: Tim Penulis, 2008), hal. 16-18.

Munculnya nama Perguruan Al-Islam (PALIS) ini diharapkan umat Islam di Krian khususnya dapat bersatu untuk memperjuangkan kejayaan Islam dan umat Islam (*Izzul Islam Wal Muslimin*) khususnya melalui Perguruan Al-Islam (PALIS).

Perkembangan selanjutnya Perguruan Al-Islam (PALIS) yang sejak awal telah mempunyai suatu tujuan untuk menyelenggarakan pendidikan Islam dari tingkat TK sampai dengan Perguruan Tinggi, berusaha terus untuk merealisasi tujuan tersebut. Hal ini dapat kita lihat dari keinginan yang pernah disampaikan oleh H. Mawardi, beliau pernah mengatakan “Kita harus punya lembaga pendidikan Islam dari mulai TK sampai Fakultas (Fakultas/Perguruan Tinggi)”.

Terdorong oleh adanya semangat dari tokoh-tokoh Islam tersebut pada tahun 1967 didirikan lembaga pendidikan setingkat SMA yaitu SMA Al-Islam Krian. Agar keberadaan SMA diakui oleh Pemerintah dan merupakan lembaga yang sah keberadaannya, maka pada tahun 1968 Sry Soeparto mengajukan pengakuan SMA. Namun akhirnya terbentur oleh beberapa syarat yang harus dipenuhi antara lain:

- 1) SMA dapat didirikan oleh Pemerintah/Pemerintah Daerah
- 2) Harus berbadan hukum/yayasan resmi yang mengelola

Syarat-syarat yang harus dipenuhi itulah maka dipandang perlu dan harus mendirikan yayasan. Sebagai tahap awal yang harus dilakukan antara lain adalah mendapat pengakuan Badan Hukum yayasan yang mengelola lembaga tersebut. Maka pengurus BAMUS mengadakan pertemuan untuk mendirikan Yayasan. Setelah mencapai kata sepakat bahwa Yayasan ini bernama Yayasan Perguruan Al-Islam Krian maka ditunjuk 6 orang untuk mengajukan akte ke notaris. Adapun 6 orang tersebut adalah:

- 1) H. Mawardi
- 2) K. H. Thohir sholeh
- 3) Ya'coeb Arifien
- 4) Sry Soeparto
- 5) Iksan Yasin
- 6) Abdul Hadi

Dalam proses pengajuan yang sering datang ke notaris 5 orang, seorang bernama Abdul Hadi dalam kondisi sakit sehingga tidak bisa ikut menghadap notaris Anwar Mahayudin di Surabaya (memberi kuasa kepada H. Mawardi). Secara resmi Yapalis berbadan hukum sejak 18 maret 1969, dengan akte notaris Nomor 60.

Yayasan Perguruan Al-Islam (PALIS) terbentuk, pengurus BAMUS mengkonsentrasikan di lembaga pendidikan Yayasan

Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian, hal ini disebabkan bidang-bidang lain yang dikelola BAMUS tidak dapat berjalan dengan baik. Akhirnya pengurus BAMUS secara perlahan-lahan meleburkan diri dalam kepengurusan Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian.

Perkembangan selanjutnya Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian seakan merupakan kelanjutan BAMUS, meneruskan ide-ide perjuangan yang telah dirintis oleh tokoh-tokoh Islam di BAMUS, sejak saat itu terbentuk Pengurus Yayasan Perguruan Al-Islam (YAPALIS) Krian.

Istilah YAPALIS (Yayasan Perguruan Al-Islam) sendiri baru dipopulerkan pada sekitar tahun 1983 dalam rangka kompetisi Yapalis cup yang diadakan di SMA Al-Islam Krian yang digagas oleh Amir Fatah (salah seorang guru SMA Al-Islam Krian).

c. Sistematika pembelajaran di SMA YAPALIS Krian

Proses Belajar Mengajar (PBM) dimulai pada pukul:⁶⁸

06.45	: bel masuk
06.45 - 07.30	: jam pelajaran pertama
07.30 – 08.15	: jam pelajaran kedua
08.15 – 09.00	: jam pelajaran ketiga
09.00 – 09.45	: jam pelajaran keempat

⁶⁸Hasil wawancara dengan Pak Lutfi pada tanggal 01 November 2014

- 09.45 – 10.15 : waktu istirahat
- 10.15 – 11.00 : jam pelajaran kelima
- 11.00 – 11.45 : jam pelajaran keenam
- 11.45 – 12.30 : waktu sholat dhuhur berjamaah
- 12.30 – 13.15 : jam pelajaran ketujuh
- 13.15 – 14.00 : jam pelajaran kedelapan
- 14.30 – 15.30 : tambahan les atau bimbingan belajar (untuk kelas XII yang mempersiapkan pikiran dan mentalnya menghadapi ujian nasional).

d. Visi, Misi, dan Tujuan SMA Al-Islam Krian

1) Visi Sekolah

- (a) Tampil beda untuk meraih prestasi yang bernuansa Islami berwawasan luas.

2) Misi Sekolah

- (a) Membimbing anak didik untuk menjadi manusia yang baik, baik sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial sesuai dengan nilai-nilai Islam.
- (b) Membimbing anak didik untuk menjadi manusia yang cerdas.

3) Tujuan Sekolah

- (a) Meningkatkan perwujudan perilaku kehidupan hablumminallah sesuai tuntunan Rasulullah Muhammad SAW.

- (b) Meningkatkan perwujudan perilaku kehidupan *hablumminannas* sesuai tuntunan Rasulullah Muhammad SAW.
- (c) Meningkatkan pembiasaan perilaku kehidupan jujur, disiplin, dan bertanggung jawab.
- (d) Meningkatkan pemahaman diri serta kepekaan sosial sehingga mampu menempatkan diri dalam suatu kehidupan yang layak sebagai manusia di tengah-tengah masyarakat.
- (e) Meningkatkan penguasaan IPTEK dan seni sebagai rahmat Allah SWT.
- (f) Meningkatkan kemampuan pemanfaatan penguasaan IPTEK dan seni untuk memecahkan berbagai persoalan kehidupan baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

2. Deskripsi Konselor

Penelitian ini, yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Hal ini dikarenakan agar mempermudah proses terapi yang diberikan kepada klien.

a. Identitas Konselor

Nama : Nurul Ilmiah

TTL : Sidoarjo, 9 Februari 1993

Usia : 21 tahun
 Alamat : Dsn. Kanigoro rt 10 rw 03 Ds. Keboharan Kec.
 Krian Kab. Sidoarjo
 Agama : Islam
 Status : Mahasiswa

b. Riwayat Pendidikan

MI Al-Amin Kanigoro : 1999-2005
 SMP Negeri 2 Sukodono : 2005-2008
 SMA Al-Islam Krian : 2008-2011
 UIN Sunan Ampel Surabaya : 2011- sekarang

c. Keadaan Konselor

Konselor adalah anak pertama dari 2 bersaudara. 1 perempuan dan 1 laki-laki. Karena anak pertama sehingga konselor sering menjadi contoh yang baik bagi adiknya, mengajarkan kemandirian, dan sering menasehati adik bila melakukan kesalahan tanpa disengaja.

d. Pengalaman Konselor

Konselor pernah melakukan konseling kepada klien atau pasien yang sakit sewaktu PPL di RSUD Haji Surabaya, dengan judul “TERAPI CLIENT CENTERED PADA KLIEN STRESS RINGAN (Studi Kasus Klien Tn. S dengan Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Haji Surabaya)”.⁶⁹

⁶⁹Konselor melakukan konseling sewaktu PPL di RSUD Haji Sukolilo pada bulan September

3. Deskripsi Klien

Klien adalah salah satu siswi di SMA Al-Islam Krian yang berperilaku maladaptif yakni sering membolos. Klien dipilih atas dasar rekomendasi dari guru BK di SMA Al-Islam Krian yaitu Pak Lutfi, yang menyarankan agar klien diberikan sebuah terapi. Serta melalui wawancara langsung kepada klien apakah dia bersedia menjadi klien ataukah tidak. Klien tersebut adalah:

Nama : Andin (samaran)
TTL : Mojokerto, 7 Desember 1997
Usia : 18 tahun
Alamat : Desa Bibis Kecamatan Krian
Sekolah : SMA Al-Islam
Nomor Induk : 17367
Uraian tentang diri klien :

Andin adalah anak terakhir dari 5 bersaudara, 4 kakaknya sudah menikah semua. Dia tinggal di rumah bersama papa dan mamanya. Ada juga keponakan Andin yang tinggal di rumahnya karena orang tuanya meninggal. Papanya seorang pensiunan angkatan dan mamanya sebagai ibu rumah tangga biasa. Andin sering membolos sekolah, alasannya dia tidak kemana-mana hanya di rumah saja menjaga keponakannya itu. Andin jarang keluar sama teman-temannya, karena mamanya melarangnya. Pergi ke

warnet saja tidak boleh melebihi waktu 1 jam. Dan pulang sekolah juga harus langsung pulang.⁷⁰

Andin sering sekali membolos bahkan dari kelas X dulu. Sekarang dia sudah naik ke kelas XI tetapi tetap saja masih sering membolos. Guru BK juga sering memanggil Andin dan orang tuanya, tapi tetap saja tidak ada perubahan. Dia merasa takut kepada salah satu guru di sekolahnya yang membuat dia memilih jalan lebih baik membolos.

Papa dan mama Andin sering bepergian ke luar kota. Entah untuk keperluan apa. Jadi Andin sering menghabiskan waktu di rumah sendirian. Dia anak dari keluarga yang tingkat ekonominya menengah ke atas.

4. Deskripsi Siswi Yang Membolos Di SMA Al-Islam

Klien Andin merupakan seorang siswi yang membutuhkan terapi guna menyembuhkan penyakitnya yang sering membolos itu. Fenomena ini biasanya dilakukan oleh siswa laki-laki, dan jarang terjadi pada siswa perempuan. Namun kali ini Klien Andin adalah siswi perempuan yang sering membolos di SMA Al-Islam.

Klien ini membolos sekolah karena dia merasa takut kepada salah satu guru di SMA A-Islam. Entah apa yang ada di pikirannya tentang sosok guru itu, hingga ia takut untuk sekolah.⁷¹Teman

⁷⁰Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 28 Oktober 2014

⁷¹Hasil wawancara dengan klien melalui via telephon pada tanggal 01 November 2014

klien mengatakan bahwa, klien itu bukannya takut kepada guru tapi tugasnya belum selesai.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Faktor yang menyebabkan perilaku klien membolos di SMA Al-Islam

Andin sering membolos itu dikarenakan ia takut kepada salah satu guru di SMA Al-Islam, ia pernah dimarahi dengan kata-kata yang menyakitkan bagi Andin. Daripada ketemu guru tersebut akhirnya Andin memutuskan untuk membolos. Andin merasa takut dimarahi oleh guru itu ada sebabnya, yakni tugas yang diberikan oleh guru tersebut belum selesai.⁷² Andin sedang dilanda rasa malas dalam mengerjakan tugas, sehingga waktunya mengumpulkan ia belum selesai.

Teman sekelas Andin ada yang sering membolos juga, dia membolos karena bekerja sebagai penyanyi. Andin secara tidak langsung terpengaruh oleh temannya tersebut.

Konselor menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan klien sering membolos adalah rasa malas untuk menyelesaikan tugasnya dan terpengaruh oleh teman sekelasnya.⁷³

Andin memang sudah besar, ia berhak memutuskan pilihannya sendiri. Namun pilihan Andin untuk membolos ini telah melanggar nilai dan norma yang berlaku di sekolah tersebut.

⁷² Hasil wawancara ketiga kepada klien tanggal 05 November 2014

⁷³ Hasil observasi pada klien di ruang kelas tanggal 05 November 2014

Apalagi sekarang sudah kelas XI yang setahun lagi akan mengikuti ujian nasional. Sebuah ujian yang mengukur kemampuan akademik siswa-siswi seluruhnya selama sekolah 3 tahun telah mengikuti dan mempelajari pelajaran yang diberikan guru sesuai dengan kurikulum yang ada.

2. Proses aplikasi terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam

a. Langkah pertama identifikasi

Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengenal kasus dan gejala-gejala yang nampak dari diri klien.

Berikut hasil wawancara pertama konselor dengan klien:

Hari, tanggal : Selasa, 28 Oktober 2014

Waktu : 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK SMA Al-Islam

Pak Lutfi memanggil Andin di kelas XI IPS 09 untuk segera ke ruang BK pada waktu istirahat. Pak Lutfi langsung menemuinya sendiri, tanpa menyuruh konselor untuk memanggilnya di kelas, karena Pak Lutfi yakin kalau yang memanggil adalah konselor pasti dia tidak mau ke ruang BK. Tidak lama kemudian Pak Lutfi masuk ke ruang BK bersama Andin.

Hasil wawancaranya berupa perkenalan awal saja karena masih pertama kali bertemu. Ia kelihatan takut karena sebelumnya belum mengenal konselor dan tiba-tiba dipertemukan di ruang BK. Nama klien yang sering membolos itu Andin (samaran), ia kelas XI IPS 09. Andin juga belum mengatakan secara pasti berapa kali dalam seminggu ia membolos, katanya tidak mesti dalam seminggu tersebut untuk membolos. Konselor sudah mengenalkan diri kepada klien untuk melakukan penelitian kepada klien di SMA Al-Islam ini. Konselor dan klien telah memberikan pin masing-masing untuk komunikasi secara lanjut. Waktunya sungguh singkat untuk wawancara lebih jauh, oleh karena itu konselor mengakhiri pertemuan tersebut karena bel masuk sudah berbunyi. Konselor sangat bersyukur, karena Andin bersedia menjadi klien untuk penelitian kali ini.⁷⁴

Pertemuan pertama konselor dan klien di ruang BK SMA Al-Islam masih kaku. Klien ragu-ragu untuk menjawab. Dia ketakutan dengan kehadiran konselor. Konselor dianggap orang asing yang tiba-tiba datang ke ruang BK, dan memanggil Andin untuk dijadikan klien dalam penelitian skripsinya.⁷⁵

Berikut hasil wawancara kedua konselor kepada klien:

Hari, tanggal : Sabtu, 01 November 2014

⁷⁴Hasil wawancara kepada klien tanggal 28 Oktober 2014

⁷⁵ Hasil wawancara kepada guru BK tanggal 28 oktober 2014

Waktu : 20.00 WIB

Wawancara kedua antara konselor dan klien tidak bertatap muka langsung, namun komunikasi via telepon dan juga mulai bbm (*Blackberry Messenger*) satu sama lain. Kebetulan hari sabtu malam konselor sedang santai dan teringat ingin menghubungi klien agar lebih akrab serta ingin menggali data agar lebih detail lagi. Awalnya konselor bbm klien apakah boleh telepon sekarang, akhirnya klien memberi izin kepada konselor untuk menelponnya.

Klien sering sendirian di rumah karena orang tuanya sering ke luar kota.⁷⁶ Klien belum menjelaskan secara jelas alasan orang tuanya sering ke luar kota. Klien memiliki keponakan yang yatim piatu, sehingga ia sering menjaganya namun ketika mama klien ada di rumah, beliaulah yang menjaga. Klien menjelaskan bahwa dia sering dipanggil Pak Lutfi guru BK karena sering membolos. Pertemuan awal dulu, klien menjelaskan alasan bolos karena menjaga keponakannya namun sekarang menjelaskan lagi bahwa ia takut dimarahi salah satu guru di SMA tersebut. Ia lebih memilih membolos daripada di sekolah dimarahi guru tersebut. Guru tersebut keika memarahi kata-katanya sangat menyakitkan menurut klien.

⁷⁶Hasil wawancara kepada klien tanggal 01 November 2014

Tiba-tiba telponnya terputus karena pulsa konselor sudah habis. Andin mulai terbuka mengenai alasan bolosnya itu menjaga keponakannya yang ditinggal mati orang tuanya. Selain itu Andin bolos itu juga karena takut kepada salah satu guru di SMA Al-Islam. Ada kata-kata guru tersebut yang menyakitkan menurut Andin saat memarahinya membuat Andin berpikiran bahwa enak bolos saja di rumah daripada berangkat sekolah.⁷⁷

Hasil wawancara kepada klien sebagai berikut:

Hari, tanggal : Rabu, 05 November 2014

Waktu : 09.45 WIB

Tempat : Depan ruang kelas XI IPS 09

Hasil wawancara ketiga konselor kepada klien adalah klien masih sering membolos karena takut dimarahi guru tersebut, ia memilih membolos daripada di sekolah ketemu guru itu dan dimarahi lagi. Ternyata klien memberikan penegasan lagi bahwasannya dia membolos itu karena tugas yang diberikan oleh gurunya belum selesai-selesai.

Andin merasa takut dimarahi oleh guru itu, dia sendiri belum merasa yang membuat kemarahan guru tersebut adalah kelalaian Andin dalam menyelesaikan tugas. Alangkah baiknya jika Andin menyelesaikan tugasnya pada deadline

⁷⁷ Hasil wawancara kepada klien tanggal 01 November 2014

yang ditentukan Insya Allah guru tersebut tidak akan marah lagi. Oleh karena itu Andin harus rajin belajar dan rajin sekolah supaya tidak membolos lagi dan guru tersebut tidak marah-marah lagi.

Konselor menyarankan kepada Andin untuk menerapkan Terapi *Life Mapping* untuk memotivasi agar dia semangat sekolah dan menjelaskan kepada Andin bahwa guru tersebut aslinya sabar dan penyayang sekali kepada muridnya. Kemarahan guru tersebut beralasan karena tidak ingin siswanya bermalasan dan lalai dalam tugasnya. Beliau ingin mudinya semua sukses dengan prestasi yang cemerlang.⁷⁸

Hasil observasi konselor kepada klien di dalam ruang kelas XI IPS 09 sebelum waktu istirahat:

Andin bangku paling belakang dan pojok sendiri. Saat guru menerangkan dia serius mendengarkan dan menyimak. Dia tidak terlihat bergurau sedikit pun saat mendengarkan, tapi matanya agak sayup seperti orang yang mengantuk.⁷⁹

Hasil wawancara kepada guru piket SMA Al-Islam⁸⁰

Hari, tanggal :Rabu, 05 November 2014

Waktu : 10.15 WIB

Nama Guru piket : Bu Mahmudah

⁷⁸ Pemberian terapi *Life Mapping* dan Pendekatan *Cognitive Behavior* oleh konselor

⁷⁹ Hasil observasi kepada klien saat di dalam ruang kelas

⁸⁰ Hasil wawancara dengan Bu Mahmudah guru piket pada tanggal 05 November 2014

Bu Mahmudah salah satu guru piket di SMA Al-Islam menjelaskan bahwa Andin memang sering membolos dan sering dipanggil ke ruang BK. Mama Andin juga sering ke sekolah untuk mengizinkan Andin. Mamanya mengatakan kalau Andin juga terkadang menjaga keponakannya yang yatim di rumah, ketika orang tua Andin ke luar kota. Orang tua Andin dulu sangat marah ketika mendengar anaknya sering membolos, tapi sekarang sudah biasa artinya mungkin sudah capek mengingatkan Andin agar tidak bolos lagi. Bu Mahmudah juga pernah mengajar di kelas Andin ternyata tugas yang diberikan belum dikerjakan, mungkin itu juga alasan dia membolos.⁸¹

Hasil wawancara kepada teman klien⁸²

Hari, tanggal : Rabu, 05 November 2014
 Waktu : 14.00
 Tempat : Depan ruang kelas XI IPS 09
 Nama teman klien : Rida (samaran)

Rida adalah teman sekelas Andin, namun mereka tidak terlalu dekat jadi tidak tahu secara detail mengenai Andin. Rida mengatakan bahwa Andin memang sering membolos kadang juga sakit atau izin. Rida juga memberikan argumen kalau Andin sering belum menyelesaikan tugas dari gurunya.

⁸¹ Hasil wawancara dengan Bu Mahmudah guru piket pada tanggal 05 November 2014

⁸² Hasil wawancara dengan teman klien pada tanggal 05 November 2014

b. Langkah kedua adalah diagnosa

Langkah ini merupakan suatu bentuk perumusan dimana konselor dapat menyimpulkan hakekat masalah yang dihadapi klien beserta latar belakang atau penyebab terjadinya masalah.

Konselor mengamati Andin itu anak yang sering bolos. Dia beralasan kalau bolos itu di rumah sedang menjaga keponakannya. Keponakannya ditinggal meninggal oleh orang tuanya. Namun ada fakta lain yang menyebabkan Andin bolos karena tugas yang diberikan oleh gurunya belum selesai, jadi dia memilih jalan untuk bolos sekolah.⁸³

Membolos sekolah dan tugasnya belum selesai membuat salah satu guru itu memarahi Andin. Dan Andin selalu ingat kata-kata guru tersebut saat memarahi Andin, membuatnya bolos lagi.

c. Langkah ketiga adalah prognosis

Prognosis ini berkaitan dengan upaya memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada sekarang. Misalnya, jika klien malas mengerjakan tugas maka kemungkinan nilainya akan rendah. Pada tahap ini klien diajak untuk menyadari kemungkinan yang akan terjadi. Klien diajak untuk berpikir merencanakan perubahan.

⁸³Hasil observasi perilaku klien di rumah tanggal 02 November 2014

Peneliti mendefinisikan masalah klien yang sering membolos itu akibat belum selesai mengerjakan tugas, maka terapi yang dipakai peneliti adalah *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior*.

Terapi *Life Mapping* adalah sarana ampuh untuk menetapkan tujuan hidup seseorang dan mewujudkan dirinya yang terbaik. Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri. *Life Mapping* berawal dari bagaimana seseorang mengkomunikasikan tujuan-tujuan hidup yang dipilih secara sadar dengan pikiran bawah sadarnya, kemudian menentukan target, menciptakan peta mental, dan membentuk satu pikiran baru tentang karakter yang dipilihnya.

Konselor menyarankan klien untuk menuliskan serta menempel di dinding tiga hal mengenai *Life Mapping* yang memotivasi dia untuk semangat dan rajin berangkat sekolah, hingga ia mencapai cita-citanya yang mulia yaitu menjadi seorang bidan.

Tiga hal tersebut adalah:

1. Teknik sugesti diri, misalnya: Saya harus rajin sekolah hari ini.

2. Teknik peta hidup, misalnya: Saya berangkat sekolah hari ini atau saya tidak berangkat sekolah hari ini.
3. Teknik berani bermimpi, misalnya: Saya ingin menjadi bidan yang sukses.

Peneliti tidak hanya menggunakan Terapi *Life Mapping* yang mengarahkan tujuan hidup seseorang, namun menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior* untuk merubah pola pikir atau keyakinan klien yang kurang benar (maladaptif) hingga menemukan interpretasi yang rasional terhadap suatu peristiwa. Pendekatan *Cognitive Behavior* berawal dari perkembangan dalam psikologi *behavioral* dan *kognitif*. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dari kebiasaan membolos menjadi rajin sekolah.

Peneliti membenahi pola pikir Andin yang irasional yaitu dia membolos karena takut dimarahi seorang guru di SMA Al-Islam. Dia berpikiran bahwa lebih baik membolos saja daripada di sekolah akan ketemu dengan guru tersebut dan akan dimarahi. Padahal sebab dari guru tersebut marah adalah tugas yang diberikan kepada Andin belum selesai. Guru tersebut tidak akan mungkin marah tanpa ada sebab yang valid kepada muridnya. Oleh karena itu Andin perlu diluruskan

status pemikirannya, agar ia mengerjakan dan menyelesaikan dulu tugasnya pasti guru tersebut tidak akan marah lagi.

d. Langkah keempat adalah *treatment* (terapi)

Treatment merupakan usaha untuk melaksanakan bantuan atau bimbingan kepada klien, sesuai dengan ketentuan yang telah dirumuskan pada langkah prognosis. Bantuan ini bisa dilakukan dalam bentuk layanan individual, layanan kelompok, pengajaran perbaikan, pemberian pengajaran, dan lain-lain.

Peneliti memberikan *teratment* kepada Andin mengenai *Life Mapping*. Klien disarankan menuliskan dan menempelkan di dinding tiga hal mengenai *Life Mapping* yang memotivasi dia untuk semangat dan rajin berangkat sekolah, hingga ia mencapai cita-citanya yang mulia yaitu menjadi seorang bidan. Tiga hal tersebut adalah:

- 1) Teknik sugesti diri, misalnya: Saya harus rajin sekolah hari ini.
- 2) Teknik peta hidup, misalnya: Saya berangkat sekolah hari ini atau saya tidak berangkat sekolah hari ini.
- 3) Teknik berani bermimpi, misalnya: Saya ingin menjadi bidan yang sukses.

Minggu pertama klien menuliskan terapi *Life Mapping* di buku hariannya. Setelah itu dievaluasi bersama antara konselor dan klien setiap seminggu sekali.⁸⁴

Tabel 1.1

Aplikasi Terapi *Life Mapping* minggu pertama

Hari, Tanggal	Terapi
Senin, 03 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Selasa, 04 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Rabu, 05 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Kamis, 06 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)

⁸⁴Proses pelaksanaan terapi *Life Mapping* dengan menuliskan tiga hal penting di buku diary klien tersebut di minggu pertama

	bermimpi)
Jum'at, 07 Nov 14	1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Sabtu, 08 Nov 14	1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)

Evaluasi minggu pertama ini, klien tidak masuk selama dua hari karena izin. Dan cita-citanya sangat mulia yakni menjadi bidan. Dia kelihatan sangat antusias menjadi bidan karena setiap hari menuliskan mimpi yang sama. Terapi ini nampaknya belum berhasil karena masih tahap awal.

Minggu kedua klien menuliskan terapi *Life Mapping* di buku hariannya. Setelah itu dievaluasi bersama antara konselor dan klien setiap seminggu sekali.⁸⁵

Tabel 1.2

Aplikasi Terapi *Life Mapping* minggu kedua

Hari, Tanggal	Terapi
---------------	--------

⁸⁵Proses pelaksanaan terapi *Life Mapping* dengan menuliskan tiga hal penting di buku diary tersebut di minggu kedua

Senin, 10 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Selasa, 11 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Rabu, 12 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Kamis, 13 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Jum'at, 14 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Sabtu, 15 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup)

	3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
--	--

Evaluasi minggu kedua ini, klien tidak masuk selama dua hari karena izin. Dan mimpinya masih tetap hanya satu yang ditulis, dia terlalu antusias mencapai cita-citanya yang sangat mulia yakni menjadi bidan yang sukses. Terapi ini nampaknya belum berhasil karena masih tahap awal.

Minggu ketiga klien menuliskan terapi *Life Mapping* di buku hariannya. Setelah itu dievaluasi bersama antara konselor dan klien setiap seminggu sekali.⁸⁶

Tabel 1.3

Aplikasi Terapi *Life Mapping* minggu ketiga

Hari, Tanggal	Terapi
Senin, 17 Nov 14	1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Selasa, 18 Nov 14	1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani

⁸⁶Proses pelaksanaan terapi *Life Mapping* dengan menuliskan tiga hal penting di buku diary tersebut di minggu ketiga

	bermimpi)
Rabu, 19 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Kamis, 20 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Jum'at, 21 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Sabtu, 22 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya tidak berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)

Evaluasi minggu ketiga ini, klien tidak masuk selama empat hari karena alpha tiga hari dan sakit satu hari. Dan

mimpinya masih tetap sama yakni menjadi bidan yang sukses, tidak mau menuliskan mimpi yang lain. Terapi ini nampaknya belum berhasil karena masih tahap awal.

Minggu keempat klien menuliskan terapi *Life Mapping* di buku hariannya. Setelah itu dievaluasi bersama antara konselor dan klien setiap seminggu sekali.⁸⁷

Tabel 1.4

Aplikasi Terapi *Life Mapping* minggu keempat

Hari, Tanggal	Terapi
Senin, 24 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Selasa, 25 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani

⁸⁷Proses pelaksanaan terapi *Life Mapping* dengan menuliskan tiga hal penting di buku diary tersebut di minggu keempat

	bermimpi)
Rabu, 26 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Kamis, 27 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Jum'at, 28 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup) 3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
Sabtu, 29 Nov 14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus rajin sekolah hari ini (sugesti diri) 2. Saya berangkat sekolah hari ini (peta hidup)

	3. Saya harus jadi bidan yang sukses (berani bermimpi)
--	--

Evaluasi minggu keempat ini, klien sudah mulai sembuh dari penyakit bolosnya. Dia selalu masuk selama seminggu terakhir ini. Dan mimpinya masih tetap yakni menjadi bidan yang sukses. Terapi ini nampaknya berhasil karena sudah terlihat keaktifannya masuk sekolah.

e. Langkah kelima adalah *follow up* (evaluasi)

Follow Up merupakan tahapan untuk menilai dan mengetahui sampai sejauh manakah tahapan yang telah dilakukan dalam mencapai hasil proses konseling.

Peneliti mengamati dalam masa pelaksanaan terapi, klien masih sering sekali membolos sekolah dengan keterangan izin, alpha, dan sakit. Namun di minggu keempat pelaksanaan terapi, klien sudah full masuk selama seminggu, dan dua minggu awal di bulan Desember full masuk setiap hari⁸⁸. Dalam pelaksanaan tahap *follow up* ini, konselor mewawancarai klien untuk mengetahui hasil terapi *Life Mapping* yang ditulis.⁸⁹

Selain Terapi *Life Mapping* yang mengarahkan tujuan hidup seseorang, perlu juga pendekatan *Cognitive Behavior* untuk merubah pola pikir atau keyakinan klien yang kurang benar

⁸⁸Hasil dokumentasi absensi klien selama bulan November sampai Desember

⁸⁹Hasil wawancara kepada klien tanggal 26 desember 2014

(maladaptif) hingga menemukan interpretasi yang rasional terhadap suatu peristiwa. Pendekatan *Cognitive Behavior* berawal dari perkembangan dalam psikologi *behavioral* dan *kognitif*. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dari kebiasaan membolos menjadi rajin sekolah.

Konselor membenahi pola pikir Andin yang irasional yaitu dia membolos karena takut dimarahi seorang guru di SMA Al-Islam. Dia berpikiran bahwa lebih baik membolos saja daripada di sekolah akan ketemu dengan guru tersebut dan akan dimarahi. Padahal sebab dari guru tersebut marah adalah tugas yang diberikan kepada Andin belum selesai. Guru tersebut tidak akan mungkin marah tanpa ada sebab yang valid kepada muridnya. Oleh karena itu Andin perlu diluruskan status pemikirannya, agar ia mengerjakan dan menyelesaikan dulu tugasnya pasti guru tersebut tidak akan marah lagi.

Hasil wawancara keempat konselor kepada klien:⁹⁰

Hari, tanggal : Jum'at, 26 Desember 2014

Waktu : 14.00 WIB

Tempat : Di Rumah Konselor

⁹⁰Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 26 Desember 2014

Klien merasa gembira dengan berubahnya perilakunya yang dulu sering membolos. Selama satu minggu terakhir ini dia sudah full setiap hari masuk. Dia juga antusias menuliskan di buku diary nya mengenai sugesti diri untuk rajin sekolah, peta hidup mengenai masuk apa tiadak sekolahnya, dan berani bermimpi menjadi seorang bidan yang sukses.⁹¹

3. Hasil aplikasi terapi *Life Mapping* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam

Hasil aplikasi terapi *Life Mapping* ini dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang sering membolos, bisa dilihat dari dokumentasi mengenai absensi Andin selama bulan November sampai Desember di ruang BK.⁹²

Andin menyadari kalau dirinya yang menyebabkan gurunya marah-marah sama dia. Klien tersebut awalnya mulai membolos karena berpikiran takut dimarahi oleh salah satu guru di SMA tersebut, namun setelah memakai pendekatan *Cognitive Behavior*, klien tersebut menyadari sesungguhnya guru tersebut marah kepadanya bukan karena membolosannya tetapi karena tugas yang diberikan belum selesai pada waktunya.⁹³ Guru tersebut ingin membantu muridnya belajar disiplin bukan untuk ditakuti.

⁹¹Hasil wawancara dengan klien tanggal 26 Desember 2014

⁹²Hasil dokumentasi absensi klien selama bulan November sampai Desember

⁹³Hasil wawancara dengan guru piket tanggal 05 November 2014

Akhirnya Andin mulai berpikir rasional saya harus rajin belajar agar tidak dimarahi guru tersebut.⁹⁴

Tabel absensi klien, selama bulan November minggu awal ia sering membolos dia izin dua hari, minggu kedua juga izin dua hari, minggu ketiga alpha tiga hari dan sakit satu hari, namun menginjak bulan November minggu terakhir sampai dengan bulan Desember ia sudah berubah dan absensinya nihil. Alhamdulillah klien bisa berubah.⁹⁵

⁹⁴ Hasil wawancara pada klien tanggal 05 November 2014

⁹⁵ Hasil dokumentasi pada absensi klien selama bulan November sampai Desember 2014

BAB IV
ANALISIS APLIKASI TERAPI *LIFE MAPPING* DENGAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR* DALAM MENANGANI SISWI
YANG MEMBOLOS DI SMA AL-ISLAM KRIAN SIDOARJO

A. Faktor yang menyebabkan siswi sering membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo

1. Faktor kemalasan klien

Usia seseorang sangat mempengaruhi perkembangan perilakunya. Khususnya masa remaja. Secara psikologis pelajar usia remaja merupakan masa transisi dari remaja menuju kedewasaan dimana di dalamnya terjadi gejolak-gejolak batin dan luapan ekspresi kreativitas yang sangat tinggi. Jika luapan-luapan dan pencarian jati diri ini tidak terpenuhi maka mereka akan cenderung mengekspresikannya dalam bentuk kekecewaan-kekecewaan dalam bentuk negatif, terbukti adanya rasa malas dalam diri klien.⁹⁶

Klien masih berumur 17 tahun yang tergolong remaja. Sehingga masih belum matang proses pemikirannya terhadap pentingnya pendidikan, bahkan masih sering bermalasan. Sehingga klien masih sering bolos, minimal satu minggu ia sudah tidak masuk dua hari.⁹⁷

2. Faktor pendidikan dan sekolah

⁹⁶ Hasil observasi klien di dalam kelas tanggal 05 November 2014

⁹⁷ Hasil wawancara dengan teman klien tanggal 05 November 2014

Kenakalan atau penyimpangan perilaku siswa-siswi di sekolah secara tidak langsung menunjukkan adanya kurang berhasilnya sistem pendidikan di sekolah tersebut.

Sistematika dan sikap guru kelas juga menjadikan klien dapat bertingkah laku maladaptif yaitu klien sering membolos. Klien membolos awalnya merasa takut karena pernah dimarahi oleh salah satu guru di sekolah tersebut, sehingga ia mempunyai asumsi lebih baik membolos daripada di sekolah bertemu guru tersebut dan akhirnya akan dimarahi. Memang benar siswa-siswi yang melanggar peraturan pasti mendapatkan hukuman dan ganjaran. Namun sebisa mungkin ganjaran dan hukuman tersebut bersifat mendidik.

Pola pikir klien ternyata masih banyak yang harus dibenahi, dia membolos karena takut dimarahi guru, padahal awal guru tersebut marah bukan karena klien membolos, melainkan tugas yang diberikan oleh guru tersebut belum diselesaikan klien dalam jangka waktu yang telah disepakati bersama oleh teman sekelasnya.⁹⁸

3. Faktor teman sebaya

Pemilihan teman sangat penting dalam kehidupan seseorang. Karena dalam peribahasa “barangsiapa yang berteman dengan penjual minyak wangi, pasti akan tertular bau wanginya

⁹⁸ Hasil wawancara dengan klien tanggal 01 november 2014

dan barangsiapa yang berteman dengan penjual bangkai, pasti akan tertular bau busuknya.

Andin mempunyai teman seorang penyanyi di kelasnya. Ia sering membolos karena jadwalnya yang padat untuk menyanyi. Salah satu faktor klien membolos akibat meniru bahkan terpengaruh oleh temannya tersebut.⁹⁹

B. Proses pelaksanaan aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo

1. Identifikasi masalah

Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengenal kasus dan gejala-gejala yang nampak dari diri klien. Andin sering membolos itu dikarenakan ia takut kepada salah satu guru di SMA Al-Islam, ia pernah dimarahi dengan kata-kata yang menyakitkan bagi Andin. Daripada ketemu guru tersebut akhirnya Andin memutuskan untuk membolos. Ada juga teman sekelas Andin yang sering membolos, dia membolos karena bekerja sebagai penyanyi. Andin merasa takut dimarahi oleh guru itu ada sebabnya, yakni tugas yang diberikan oleh guru tersebut belum selesai.¹⁰⁰

Andin memang sudah besar, ia berhak memutuskan pilihannya sendiri. Namun pilihan Andin untuk membolos ini telah

⁹⁹ Hasil observasi kepada klien di dalam kelas tanggal 05 November 2014

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan teman klien tanggal 01 November 2014

melanggar nilai dan norma yang berlaku di sekolah tersebut. Apalagi sekarang sudah kelas XI yang setahun lagi akan mengikuti ujian nasional. Sebuah ujian yang mengukur kemampuan akademik siswa-siswi seluruhnya selama sekolah 3 tahun telah mengikuti dan mempelajari pelajaran yang diberikan guru sesuai dengan kurikulum yang ada.

2. Diagnosa

Langkah ini merupakan suatu bentuk perumusan dimana konselor dapat menyimpulkan hakekat masalah yang dihadapi klien beserta latar belakang atau penyebab terjadinya masalah.

Peneliti mengamati Andin itu anak yang sering bolos. Dia beralasan kalau bolos itu di rumah sedang menjaga keponakannya. Keponakannya ditinggal meninggal oleh orang tuanya.¹⁰¹ Namun ada fakta lain yang menyebabkan Andin bolos yaitu tugas yang diberikan oleh gurunya belum selesai, jadi dia memilih jalan untuk bolos sekolah.¹⁰²

Membolos sekolah dan tugasnya belum selesai membuat salah satu guru itu memarahi Andin. Dan Andin selalu ingat kata-kata guru tersebut saat memarahi Andin, membuatnya bolos lagi.

3. Prognosis

Prognosis ini berkaitan dengan upaya memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data

¹⁰¹ Hasil observasi perilaku klien di rumah tanggal 02 November 2014

¹⁰² Hasil wawancara dengan klien tanggal 05 November 2014

yang ada sekarang. Misalnya, jika klien malas mengerjakan tugas maka kemungkinan nilainya akan rendah. Pada tahap ini klien diajak untuk menyadari kemungkinan yang akan terjadi. Klien diajak untuk berpikir merencanakan perubahan.

Peneliti melihat masalah klien yang sering membolos akibat belum selesai mengerjakan tugas, maka terapi yang dipakai adalah *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior*.¹⁰³

Terapi *Life Mapping* adalah sarana ampuh untuk menetapkan tujuan hidup seseorang dan mewujudkan dirinya yang terbaik. Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri.

Konselor tidak hanya memberikan terapi *Life Mapping* yang mengarahkan tujuan hidup seseorang, namun juga pendekatan *Cognitive Behavior* untuk merubah pola pikir atau keyakinan klien yang kurang benar (maladaptif) hingga menemukan interpretasi yang rasional terhadap suatu peristiwa.¹⁰⁴ Pendekatan *Cognitive Behavior* berawal dari perkembangan dalam psikologi *behavioral* dan *kognitif*. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dari kebiasaan membolos menjadi rajin sekolah.

4. *Treatment* (terapi)

¹⁰³ Hasil wawancara dengan guru BK tanggal 01 November 2014

¹⁰⁴ Hasil wawancara dengan klien tanggal 05 November 2014

Treatment merupakan usaha untuk melaksanakan bantuan atau bimbingan kepada klien, sesuai dengan ketentuan yang telah dirumuskan pada langkah prognosis. Bantuan ini bisa dilakukan dalam bentuk layanan individual, layanan kelompok, pengajaran perbaikan, pemberian pengajaran, dan lain-lain.

Konselor memberikan *treatment* kepada Andin mengenai *Life Mapping*. Klien disarankan menuliskan dan menempelkan di dinding tiga hal di buku diary yang memotivasi dia untuk semangat dan rajin berangkat sekolah, hingga ia mencapai cita-citanya yang mulia yaitu menjadi seorang bidan. Tiga hal tersebut adalah:

- 1) Teknik sugesti diri, misalnya: Saya harus rajin sekolah hari ini.
- 2) Teknik peta hidup, misalnya: Saya berangkat sekolah hari ini atau saya tidak berangkat sekolah hari ini.
- 3) Teknik berani bermimpi, misalnya: Saya ingin menjadi bidan yang sukses.

Selain Terapi *Life Mapping* yang mengarahkan tujuan hidup seseorang, perlu juga pendekatan *Cognitive Behavior* untuk merubah pola pikir atau keyakinan klien yang kurang benar (maladaptif) hingga menemukan interpretasi yang rasional terhadap suatu peristiwa.

Konselor membenahi pola pikir Andin yang irasional yaitu dia membolos karena takut dimarahi seorang guru di SMA Al-Islam.

Guru tersebut tidak akan mungkin marah tanpa ada sebab yang valid kepada muridnya. Oleh karena itu Andin perlu diluruskan status pemikirannya, agar ia mengerjakan dan menyelesaikan dulu tugasnya pasti guru tersebut tidak akan marah lagi. Konselor mengingatkan kepada Andin siapa yang salah dan siapa yang benar, ternyata Andin mulai sadar bahwa sebenarnya dia sendiri yang salah, dia berimajinasi andaikan dia menyelesaikan tugasnya pasti dia tidak dimarahi guru itu lagi. Dari sinilah Andin mulai sadar. Dia sebelumnya berpikiran bahwa lebih baik membolos saja daripada di sekolah akan ketemu dengan guru tersebut dan akan dimarahi. Padahal sebab dari guru tersebut marah adalah tugas yang diberikan kepada Andin belum selesai.

5. Follow Up (evaluasi)

Follow Up merupakan tahapan untuk menilai dan mengetahui sampai sejauh manakah tahapan yang telah dilakukan dalam mencapai hasil proses konseling.

Peneliti melihat dalam masa pelaksanaan terapi, klien masih sering sekali membolos sekolah dengan keterangan izin, alpha, dan sakit. Namun di minggu keempat pelaksanaan terapi, klien sudah full masuk selama seminggu, dan dua minggu awal di bulan Desember full masuk setiap hari.¹⁰⁵ Dalam pelaksanaan

¹⁰⁵ Hasil dokumentasi absensi klien selama bulan November dan Desember 2014

tahap follow up ini, konselor mewawancarai klien untuk mengetahui hasil terapi *Life Mapping* yang ditulis.

Sebelum klien diberikan terapi dia sering membolos, namun ketika sudah mendapatkan terapi dia aktif masuk setiap hari. Dan semangat untuk mencapai cita-citanya menjadi bidan.¹⁰⁶

C. Hasil aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo

Setelah klien mendapatkan terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior*, terjadi perubahan perilaku yang signifikan. Dia awalnya sering membolos namun akhir-akhir ini dia sudah aktif masuk sekolah.

Andin menyadari kalau dirinya yang menyebabkan gurunya marah-marah sama dia. Klien tersebut awalnya mulai membolos karena berpikiran takut dimarahi oleh salah satu guru di SMA tersebut, namun setelah memakai pendekatan *Cognitive Behavior*, klien tersebut menyadari sesungguhnya guru tersebut marah kepadanya bukan karena membolosannya tetapi karena tugas yang diberikan belum selesai pada waktunya.¹⁰⁷ Guru tersebut ingin membantu muridnya belajar disiplin bukan untuk ditakuti. Akhirnya Andin mulai berpikir rasional saya harus rajin belajar agar tidak dimarahi guru tersebut.¹⁰⁸

¹⁰⁶ Hasil wawancara dengan klien sebagai proses evaluasi tanggal 26 Desember 2014

¹⁰⁷ Hasil wawancara dengan guru piket tanggal 05 November 2014

¹⁰⁸ Hasil wawancara pada klien tanggal 05 November 2014

Tabel absensi klien, selama bulan November minggu awal ia sering membolos dia izin dua hari, minggu kedua juga izin dua hari, minggu ketiga alpha tiga hari dan sakit satu hari.¹⁰⁹ Namun menginjak bulan November minggu terakhir sampai dengan bulan Desember ia sudah berubah dan absensinya nihil. Alhamdulillah klien bisa berubah.¹¹⁰

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan guru piket tanggal 05 Januari 2014

¹¹⁰ Hasil dokumentasi pada absensi klien tanggal 05 Januari 2015

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan beserta data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang menyebabkan klien sering membolos di SMA Al-Islam terbagi menjadi dua, yaitu faktor intrinsik (dalam individu) dan faktor ekstrinsik (luar individu). Faktor intrinsik yang meliputi rasa malas yang dimiliki klien untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan adanya anggapan bahwa salah satu gurunya ada yang sering memarahinya yang membuatnya ketakutan. Sedangkan faktor ekstrinsik yang meliputi teman sekelas klien ada yang menjadi seorang penyanyi, dia sibuk dengan jadwal menyanyinya sehingga sering membolos juga, mereka berdua sering dipanggil di ruang BK bersama. Klien secara tidak langsung terpengaruh oleh temannya yang menjadi penyanyi tersebut.
2. Proses pelaksanaan aplikasi terapi *Life Mapping* menggunakan teknik sugesti diri (klien disarankan menulis saya harus rajin sekolah hari ini di buku diary dan menempel di dinding kamar untuk memotivasi dirinya agar rajin sekolah), peta hidup (klien disarankan menulis dan menempelkan di dinding sebuah tulisan saya berangkat sekolah hari ini dan sebaliknya), dan berani bermimpi (klien disarankan menulis cita-citanya yaitu saya harus

menjadi bidan yang sukses). Dan pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior* dengan cara merubah pola pikir klien yang maladaptif menjadi lebih rasional. Konselor mengingatkan klien siapa yang benar dan siapa yang salah, apakah gurunya yang salah atau klien sendiri yang salah. Awalnya klien takut dengan salah satu guru karena dimarahi sekarang lebih tahu letak kesalahannya yaitu kemarahan guru tersebut karena tugas yang diberikan kepada klien belum terselesaikan. Klien sudah menyadari kesalahannya yang membuat guru tersebut marah.

3. Adapun hasil aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* yang dilakukan oleh konselor dalam menangani siswi yang membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo dapat dibuktikan dengan adanya absensi klien yang mengalami perubahan perilaku yang sekarang menjadi lebih aktif berangkat ke sekolah.

B. Saran-saran

1. Bagi konselor

Alangkah baiknya teknik *Life Mapping* lebih dikembangkan dan diperjelas lagi oleh konselor dengan cara lebih banyak membaca buku sebagai referensi, seminar, ataupun sumber yang lainnya, sehingga penerapannya mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.

2. Bagi klien

Alangkah baiknya klien mempertahankan perilakunya yang sekarang yakni aktif berangkat ke sekolah agar tidak membolos lagi, karena membolos akan merusak hidupnya termasuk masa depannya yang gemilang tersebut.

3. Bagi guru

Guru kelas seharusnya bersikap mendidik ketika menghadapi murid yang melakukan penyimpangan perilaku di sekolah. Karena murid akan paham dan sadar ketika dirinya melakukan kesalahan dan diingatkan dengan cara yang positif oleh gurunya. Sehingga guru tersebut sangat dihormati dan disayangi oleh murid-muridnya.

4. Bagi orang tua

Keluarga adalah faktor utama dan pertama dalam membentuk karakter seorang anak, sesibuk apapun orang tua harus terus memantau perkembangan pendidikan anaknya. Jika orang tua ingin anaknya berhasil di kemudian hari, harus secara total memberikan perhatian, pengertian, serta bisa menjadi teman buat anaknya.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, penerapan terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dilakukan dengan metode pengumpulan data yang lebih lengkap lagi juga melakukan home visit. Hal ini dimaksudkan agar data yang diperoleh lebih

valid dan memberikan perubahan besar pada perilaku klien. Dan selanjutnya, diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitian ini karena penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan dikarenakan keterbatasan peneliti.

6. Bagi pembaca

Diharapkan bagi pembaca, khususnya bagi program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) untuk melanjutkan dan mengembangkan proses pelaksanaan penelitian tentang aplikasi terapi *Life Mapping* dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam menangani siswi yang membolos dengan terapi dan pendekatan yang lebih sesuai lagi. Dan selanjutnya, diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitian ini karena penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan dikarenakan keterbatasan peneliti.