

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 gejala-gejala 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