

**IMPLEMENTASI TEKNIK ABCDE PADA TEORI REBT UNTUK
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SEORANG SISWA DI SMP YPM 5
DRIYOREJO**

SKRIPSI

Ditujukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam (S. Sos)



Disusun Oleh:

Mahesa Hegar Dian Harya Pratama

B03215021

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mahesa Hegar Dian Harya Pratama
NIM : B03215021
Judul : Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk
Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5
Driyorejo

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 23 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd

NIP 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Mahesa Hegar Dian Harya Pratama ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi

Surabaya, 1 Agustus 2019

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

Penguji 1,

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP 197008251998031002

Penguji 2

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP 196506151993031005

Penguji 3,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP 197708082007101003

Penguji 4,

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP 197311212005011002

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillaahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Mahesa Hegar Dian Harya Pratama
NIM : B03215021
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Desa Sumpat RT 11/RW 02 Driyorejo, Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala kesekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 1 Agustus 2019

Yang telah menyatakan,



Mahesa Hegar Dian Harya P
NIM B03215021



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MAHESA HEGAR DIAN HAR YA PRATAMA
NIM : B03215021
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BK1
E-mail address : Mahesahary18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

IMPLEMENTASI TEKNIK ABCDE PADA TEORI REBT
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SEORANG SISWA
DI SMP YPM S DRIYOREJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis



ABSTRAK

Mahesa Hegar Dian H.P (B03215021), “*Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah Di SMP YPM 5 Driyorejo*”

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa? (2) Bagaimana hasil implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa?

Berkaitan dengan permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang mana dalam pendekatan ini peneliti mendeskripsikan dan menguraikan data sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara triangulasi, dan jenis penelitian yang ditulis oleh peneliti adalah studi kasus, yakni suatu model yang menekankan pada eksplorasi, pada satu kasus secara mendetail. Dengan disertai penggalan data yang dilakukan secara mendalam.

Konsep analisis hasil penelitian dengan membandingkan perilaku klien sebelum dan sesudah proses konseling dengan menerapkan teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk *meningkatkan kedisiplinan siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo*. Untuk menjelaskan proses dan hasil tersebut peneliti menggunakan teknik ABCDE pada teori REBT dengan menggabungkan teknik *positive self-talk* pada klien, agar klien mampu meningkatkan kedisiplinannya serta mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Sehingga ia mampu menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Kata Kunci : Implementasi Teknik ABCDE, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kedisiplinan

DAFTAR ISI

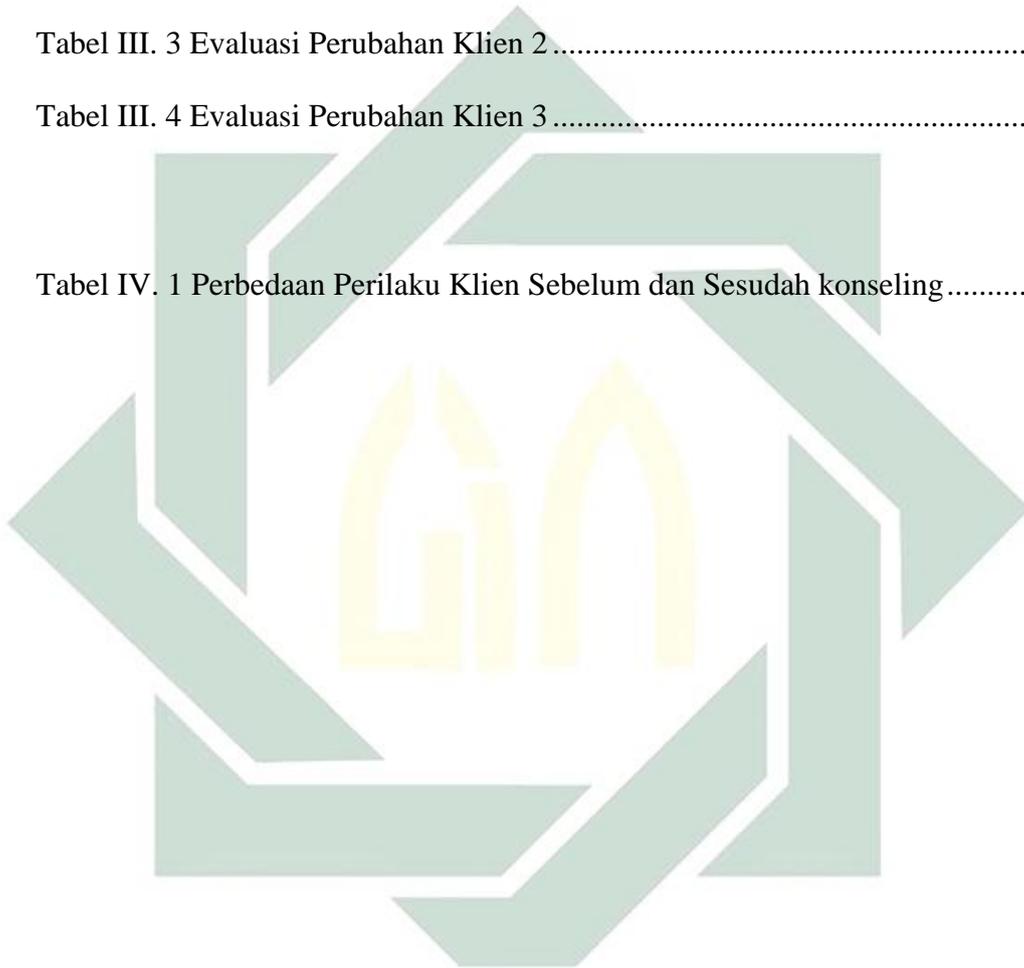
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Metode Penelitian	13
G. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Teori Rational Emotive Behavior Therapy	26
1. Pengertian REBT.....	26
2. Konsep Dasar.....	28
3. Pandangan Terhadap Manusia.....	29
4. Teknik A B C D E	30
5. Positive <i>self-talk</i>	32
a. Pengertian <i>positive self-talk</i>	32
b. Manfaat <i>Positive Self-talk</i>	34

c.	Hal yang perlu di Perhatikan dalam menggunakan <i>Positive Self-talk</i>	36
d.	Langkah-langkah Terapeutik	38
6.	Tujuan Terapeutik	39
7.	Fungsi dan Peran Konselor	40
8.	Karakteristik Terapeutik	41
9.	Kelebihan Dan Kekurangan	42
B.	Kedisiplinan Siswa	43
1.	Pengertian Kedisiplinan	43
2.	Tujuan Disiplin	45
3.	Fungsi Kedisiplinan	47
4.	Unsur-unsur Disiplin	50
5.	Bentuk-bentuk Kedisiplinan	53
6.	Cara Menanamkan Kedisiplinan pada Anak	55
C.	Siswa	57
D.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	66
BAB III : PENYAJIAN DATA		67
A.	Deskripsi Umum Objek Penelitian	67
1.	Lokasi Penelitian	67
2.	Deskripsi Konselor	72
a.	Biodata Konselor	72
b.	Riwayat Pendidikan	73
c.	Pengalaman Konselor	73
3.	Deskripsi Klien	75
a.	Biodata Klien	75
b.	Riwayat Pendidikan Klien	75
c.	Identitas Orang tua	76
d.	Identitas Informan	77
e.	Aktivitas Klien Sehari-hari	78
f.	Latar Belakang Agama Klien	78
g.	Latar Belakang Lingkungan Klien	79
h.	Latar Belakang Keluarga	80

B. Deskripsi Masalah.....	80
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5 Diyorejo	81
1. Identifikasi Masalah.....	82
2. Diagnosis	86
3. Prognosis.....	88
4. Treatment	90
5. Evaluasi dan Follow Up.....	106
C. Deskripsi Hasil Penelitian	114
BAB IV : ANALISIS DATA	
A. Analisis Proses Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah Di SMP YPM 5 Driyorejo.....	117
B. Analisis Hasil Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah Di SMP YPM 5 Driyorejo.....	128
BAB V : PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	134
B. SARAN	135
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Perencanaan perubahan klien.....	105
Tabel III. 2 Evaluasi Perubahan Klien 1	109
Tabel III. 3 Evaluasi Perubahan Klien 2	110
Tabel III. 4 Evaluasi Perubahan Klien 3	113
Tabel IV. 1 Perbedaan Perilaku Klien Sebelum dan Sesudah konseling.....	130



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini sistem pendidikan di Indonesia sudah mulai berkembang dengan sangat pesat, pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap anak karena pendidikan sangat berpengaruh pada pola perilaku dan pola pikir seorang anak. Semakin baik pendidikan yang diperoleh seorang anak maka semakin baik pola perilaku anak tersebut hal ini dikarenakan pendidikan sangat berpengaruh dalam pembentukan pribadi seorang anak. Dalam hal ini pendidikan yang dapat membentuk pola perilaku dan cara berfikir seorang ada tiga macam yaitu pendidikan informal, non formal, dan formal. Pendidikan awal seorang anak yang di dapatkan yaitu pendidikan informal yang berasal dari, lingkungan dan keluarga, terutama dari ayah ibunya. Pendidikan non formal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Contohnya, program pendidikan kesetaraan, seperti program paket A yang setara dengan SD/MI, paket B setara dengan SMP/MTS, paket C setara dengan SMA/MA, paket C kejuruan setara dengan SMK/MAK.²

Sedangkan pendidikan formal di dapatkan dari lembaga ataupun sekolah umum, fungsi dari lembaga sekolah adalah untuk memberikan ilmu serta pengetahuan untuk mempersiapkan generasi baru yang memiliki keterampilan

²Departemen Pendidikan Nasional, *UU Republik Indonesia NO. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS*, (Jakarta: Depdiknas, 2003), hal 6

yang baik untuk memperbaiki masa depan yang lebih baik lagi. Fokus utama lembaga pendidikan itu terletak pada upaya sosialisasi norma-norma yang dijunjung tinggi. Pendidikan tentang norma yang ada di Indonesia ini mulai diajarkan pada anak sejak usia dini hingga ia memasuki usia remaja, yang artinya selalu diajarkan hingga anak tersebut memasuki usia 18 tahun. Di zaman yang semakin kompleks ini tuntutan akan pentingnya pendidikan semakin besar mengingat arus perkembangan dunia saat ini semakin pesat.

Melalui proses pendidikan seorang anak dapat memiliki sikap pengetahuan maupun keterampilan yang semuanya merupakan wujud abstrak dari kebudayaan. Pada saat ini, masa SMP merupakan masa perkembangan yang pesat dalam pembentukan karakter bagi seorang siswa untuk membentuk kepribadian dan mengukir banyak prestasi dengan kegiatan-kegiatan yang positif yang dapat melatih keterampilan seorang siswa serta dapat menambah wawasannya, ditambah lagi dengan adanya perkembangan digital yang sangat membuat siswa semakin mudah untuk mengakses informasi yang ingin dipelajarinya.

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) merupakan individu yang telah menamatkan pendidikan di sekolah dasar yang usianya berkisar dari 12 tahun hingga 15 tahun yang dikategorikan sebagai remaja. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak menuju dewasa yang berjalan dari umur 11 hingga 18 tahun.³ Remaja adalah individu yang sedang mengalami

³<http://id.wikipedia.org/wiki/Remaja>

perkembangan yang sangat pesat pada emosional dan juga kognitifnya. Dalam psikologi perkembangan sebagai cabang ilmu psikologi menelaah berbagai perubahan individual dan perubahan sosialnya pada saat ia menginjak usia remaja.⁴

Remaja adalah mereka yang berada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam masa peralihan ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat baik fisik maupun psikologis.⁵ Remaja menurut banyak orang merupakan masa paling indah. Namun dibalik keindahan masa remaja terdapat suatu kekhawatiran yang luar biasa, dimana pada usia tersebut terdapat banyak sekali terjadi berbagai penyimpangan-penyimpangan sosial yang dilakukan oleh para remaja.⁶

Dengan semakin berkembangnya pendidikan saat ini dapat menjadikan sebuah sarana yang baik bagi para siswa SMP untuk menyalurkan minat bakatnya serta mengasah keterampilan dan kedisiplinannya dengan baik. Namun, tidak semua siswa menggunakan fasilitas tersebut untuk menunjang prestasinya. Sampai saat ini masih banyak siswa yang kurang disiplin dan melanggar tata tertib disekolah atau aturan sekolah. Berbagai kasus terkait pelanggaran siswa disekolah marak sekali terjadi di berbagai tempat, seperti perkelahian antar pelajar, merokok dalam kelas, narkoba, miras, dan bolos sekolah.

⁴Ridwan, *Penanganan efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2004), hal 110

⁵Ningsih, Yusria. *Konseling Anak Remaja Dewasa Dan Manula*,(Surabaya, UINSA Press,2014), hal 29

⁶ibid

Menurut data yang ada pada tahun 2018 kenakalan siswa di sekolah meningkat mencapai angka 50% di Indonesia, khususnya di daerah Jawa Timur.⁷ Tidak sampai disitu baru-baru ini di tahun 2019 juga banyak sekali kasus pelanggaran yang terjadi di sekolah yakni, siswa yang menyimpan video porno di SMPN 6 Moncongloe, di desa Moncongloe Bulu (20 Februari 2019)⁸, tiga siswa SMP diamankan dalam tawuran pelajar di Ambon (23 Januari 2019)⁹, dan salah satu kasus yang terjadi di kota Gresik sendiri yaitu, murid yang membully seorang guru (2 Februari 2019)¹⁰

Pada umumnya pelajar SMP cenderung hanya memikirkan egonya sendiri dan kesenangannya sendiri. Lingkungan antar teman sangat besar pengaruhnya bagi para pelajar.¹¹ Pada dasarnya sebagian persoalan yang dipelajari oleh para pelajar itu terjadi dengan cara meniru teman-temannya yang dikenalnya, dan mereka mempelajari pola-pola tingkah laku melalui cara perlakuan teman-temannya dan orang lain. Tidak jarang orang tua yang mengeluh atas tindakan anak-anaknya. Mereka berfikir sudah dewasa dan tidak perlu diingatkan lagi untuk melakukan sesuatu sehingga jika orang tua sedang menasehati biasanya anak cenderung kurang memperhatikan dan tidak mau mendengarkan orang tuanya.

Salah satu contoh hal mengenai tindakan kurang disiplin dari seorang siswa yang melanggar tata tertib, yang sering dijumpai adalah membolos dan

⁷<http://news.detik.com/berita-jawa-timur/>

⁸<http://makassar.tribunnews.com/2019/02/20/razia-polsek-moncongloe-temukan-siswa-smp-koleksi-video-porno>

⁹<http://regional.kompas.com/>

¹⁰ibid

¹¹Sarlito W. Sarwono, *Psikolog Remaja*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2015), hal 157

bersembunyi ditempat-tempat terpencil, mereka mengabaikan pelajaran sekolahnya yang akhirnya mengakibatkan menurunnya prestasi dan turunnya nilai-nilai mata pelajaran di sekolah.¹² Sehingga ia mengalami banyak hambatan dalam menjalani dinamika yang ada misalnya ketika ingin mendaftarkan diri di sekolah-sekolah SMA negeri, kerja, ataupun ketika mendaftarkan diri di Universitas yang diinginkan.

Dari fenomena dan juga fakta yang telah dipaparkan diatas, maka tidak jauh beda dengan kasus yang terjadi di SMP YPM 5 Driyorejo yang terletak di Jl. Raya Sumput, Dusun Guo, Sumput, Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Salah satu permasalahan yang sering timbul disini adalah bolos ketika jam sekolah atau ketika kegiatan belajar dan mengajar (KBM) dikelas. Hal ini sering dilakukan oleh siswa laki-laki kelas VIII, salah satu siswa yang sering melakukan bolos ketika jam pelajaran biasa dipanggil Putra (nama samara). Ketika Putra bersama teman-temannya bolos sekolah ia sering terlihat berada di parkiran sepeda motor yang ada di samping luar sekolah, ia tidak pernah berada jauh dari lingkungan sekolah jika tidak di parkiran maka ada di warkop samping sekolahnya.¹³ Biasanya perilaku bolos sekolah ini didasari oleh beberapa hal sebagai contohnya, takut bertemu dengan guru yang galak, takut dihukum karena terlambat masuk kelas atau diajak oleh teman.

Dengan demikian maka proses pemberian bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan bagi para siswa SMP sehingga dapat meminimalisir pelanggaran yang dilakukan oleh para siswa. Bimbingan dan konseling disini

¹²Dr. Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hal 21

¹³Cerita salah satu guru BK di SMP YPM 5 Driyorejo, tanggal 6 Maret 2019

adalah proses pemberian bantuan terhadap masalah-masalah psikologis yang dialami oleh siswa.

Dalam agama Islam sendiripun saling memberi nasehat merupakan suatu hal yang dianjurkan bagi umat Islam. Sebagaimana yang disebutkan dalam al-qur'an surat Al-Ashar ayat 1-3 yang menjelaskan bahwa manusia sebenarnya berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang selalu menasehati supaya mentaati kebenaran dan saling menasehati agar tetap bersabar.¹⁴

QS. Al-Ashr ayat 1-3.

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ۚ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۢ ۳

yang artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat-menasehati supaya mentaati kesabaran.

Dengan adanya peran agama diharapkan problema tersebut dapat diatasi. Agama dapat mengisi arti kehidupan manusia sepiantasnya yang digunakan sebagai landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.¹⁵ Melalui implementasi teknik ABCDE yang ada pada teori REBT yang bertujuan untuk menangani problem emosional yang disebabkan diri sendiri, untuk mendapatkan kesehatan emosional, dan untuk meningkatkan kedisiplinan, oleh karena itu REBT menyarankan untuk mengembangkan sistem keyakinan berdasarkan prefensi, keinginan, hasrat

¹⁴<http://wahdah.or.id/mutiara-hikmah-surah-al-ashar-tadabbur-surah-al-ashr-1-3>

¹⁵Abd. Aziz Ahyani, *Psikolog Agama*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2011), hal 166

yang fleksibel dan tak absolut.¹⁶ABCDE merupakan suatu teknik yang ada pada teori *REBT* yang digunakan untuk memahami bagaimana aspek pemikiran individu bisa menciptakan perasaan terganggu, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan gangguan pada psikologis seseorang.¹⁷

Setelah melihat fenomena diatas peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul: **“Implementasi teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas,maka dapat diambil suatu rumusan masalah berikut:

1. Bagaimana proses implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa?
2. Bagaimana hasil implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa?

¹⁶Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2011), hal 503

¹⁷Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta:PUSTAKA PELAJAR, 2011), hal 501

C. Tujuan Penelitian

Berbeda dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui proses pelaksanaan Implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa.
2. Mengetahui hasil pelaksanaan implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Bimbingan Konseling Islam tentang implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di sekolah.
 - b. Sumber informasi dan referensi bagi pembaca mengenai implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di sekolah.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini mampu membuka wawasan dan pengetahuan baru khususnya mengenai implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di sekolah.

- b. Diharapkan dapat dijadikan literatur maupun acuan bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai bahan referensi ketika akan melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan implementasi teknik ABCDE pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa disekolah.

E. Definisi Konsep

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian yang berjudul “*Implementasi teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo*”, untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan masalah yang diteliti, maka akan didefinisikan istilah-istilah yang ada dalam judul di atas sebagai berikut:

1. Teknik ABCDE

ABCDE merupakan suatu teknik dalam REBT yang dikembangkan oleh Ellis untuk memahami bagaimana aspek pemikiran individu bisa menciptakan perasaan terganggu, dan terdapat cara untuk mengatasi pikiran-pikiran tersebut yakni dengan metode A = *activating event* peristiwa yang memicu, B = *belief* keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut, C = *consequence* konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut, D = *disputing* mendebat keyakinan yang menyebabkan gangguan pikiran irasional, E = *effective* pandangan rasional efektif dan baru yang

diikuti perubahan perilaku dan emosional.¹⁸ Ellis mengembangkan teknik ABCDE ini digunakan untuk memahami kepribadian dan untuk mengubah kepribadian secara efektif. Melalui konseling REBT Ellis mengakui bahwa kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan saling mempengaruhi.¹⁹

REBT sendiri adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku (Corey, 1995, p.381). *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Dalam menangani kasus seorang siswa yang sering bolos sekolah ini peneliti berusaha menerapkan teknik ABCDE pada teori REBT. Teknik k adalah teknik yang membantu klien berfikir mengenai pikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan

¹⁸Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: PUSTAKAPELAJAR, 2011), hal 501

¹⁹Bakhrudin All Habsy, *Konseling Rasional Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis*, (Jombang: Darul Ulum, 2018), hal 16

tiga kriteria utama yakni logika, realisme, dan kemanfaatan.²⁰Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan,dan tingkah laku.²¹

Setelah menggunakan teknik kognitif dan juga konsep dasar dari REBT (A-B-C-D-E) yang memeras tenaga pikiran hingga tegang, peneliti akan menggunakan metode rileksasi dengan beristighfar kepada Allah dan kembali mengingat Allah, karena seyogyanya dengan mengingat Allah lah hati dan pikiran dapat merasa tenang dan tentram. Setelah itu peneliti akan mencoba memberikan bimbingan dan arahan pada klien tersebut sehingga ia dapat mengembangkan potensi akal dan pikirannya, ukejiwaannya, keimanannya, serta dapat menanggulangi problematika yang dihadapi dengan baik dan benar sesuai dengan Al-Quran dan Sunnah.

2. Kedisiplinan Siswa

a) Kedisiplinan merupakan perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya merupakan tanggung jawabnya.²² Menurut beberapa ahli yang menjelaskan disiplin sebagai berikut :

a. Keith David dalam Drs. R.A Santoso Sastropoetra mengemukakan: disiplin diartikan sebagai pengawasan terhadap diri pribadi untuk melaksanakan segala sesuatu yang telah disetujui atau diterima sebagai tanggung jawab.

²⁰Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2011), hal 513

²¹Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS,2011), hal 202

²²<http://id.m.wikipedia.org>

- b. Soegeng Prijodarmito, S.H. dalam buku “*Disiplin Kiat Menuju Sukses*” mengatakan: Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kesetiaan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban.²³

Setelah melihat definisi diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa disiplin adalah suatu pengawasan pada diri sendiri untuk membentuk serangkaian perilaku yang taat, patuh dan juga tertib terhadap norma ataupun peraturan baik yang ada di sekolah maupun di luar sekolah.

b) Siswa

Siswa adalah istilah dari peserta didik pada jenjang pendidikan menengah pertama dan menengah atas. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.²⁴ Menurut Prof. Dr. Shafique Ali Khan, pengertian siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk mempelajari atau memperoleh ilmu. Seorang siswa adalah orang yang sedang mempelajari suatu ilmu untuk meningkatkan intelektualnya dan juga moralnya.²⁵

Untuk menggapai potensi yang baik bagi siswa, maka dalam proses pendidikan terdapat tahap-tahap atau tingkatan yang dilalui seorang siswa

²³Fatah Yasin, ‘*Penumbuhan Kedisiplinan Sebagai Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Madrasah*’, *Jurnal El-Hikmah Fakultas Tarbiyah UIN Maliki Malang*, hal 125

²⁴ http://id.wikipedia.org/wiki/peserta_didik

²⁵ Shafique Ali Khan, *Filsafat Pendidikan Al-Ghazali*, (Bandung : Pustaka Setia, 2005), hal 62

untuk membantu siswa tersebut dalam menghadapi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan yang dialaminya pada setiap periode.²⁶

Kedisiplinan siswa merupakan suatu bentuk sikap yang ditunjukkan oleh seorang siswa ketika berada dilingkungan sekolah dengan mematuhi dan mentaati peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, agar tercipta keteraturan pada diri siswa sehingga ia dapat berkembang dan menjadi pribadi yang baik serta dapat diterima dalam masyarakat.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *uholistic* dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.²⁷

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui fenomena tentang permasalahan klien, mulai dari perilaku yang ditunjukkan klien, kondisi emosional klien hingga yang melatar belakangi klien melakukan bolos pada saat jam sekolah. Data-data yang diperoleh melalui klien sendiri maupun informan yang kemudian dijabarkan dalam bentuk deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan.

²⁶ H. Abu Ahmadi, Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991), hal 254

²⁷ Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal.6

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yaitu penelitian kualitatif yang menggunakan kasus untuk menjelaskan suatu fenomena dan mengaitkannya dengan teori tertentu.²⁸ Dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari permasalahan klien secara mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantu mengatasi permasalahannya dan memperoleh perubahan diri yang lebih baik.

Fenomena pada penelitian kali ini yaitu siswa kelas VIII dari SMP YPM 5 yang sering melakukan bolos sekolah.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang siswa laki-laki kelas VIII SMP YPM 5 yang sering melakukan bolos sekolah yang bernama Putra (nama samaran). Sedangkan konselornya adalah Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam semester 8 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang bernama Mahesa Hegar Dian Harya P yang bertempat tinggal di desa Sumput, Driyorejo. Gresik.

Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah SMP YPM 5 Driyorejo dengan alamat Jl. Raya Sumput, Dusun Guo, Sumput, Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

²⁸Burhan Bungin, *Analisis data penelitian Kualitatif*, (Jakarta:PT GrafindoPersada, 2003), hal 20

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data penelitian ini adalah:

1) Data primer

Data primer atau data tangan pertama adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai informan yang dicari.²⁹ Dalam hal ini diperoleh keterangan mengenai kegiatan keseharian klien, perilaku klien, latar belakang masalah klien, pandangan klien tentang keadaan yang sedang dihadapinya, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang terjadi, pelaksanaan konseling serta hasil akhir dari pelaksanaan konseling.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang mendukung data primer dan dapat diperoleh dari luar subjek penelitian atau data yang diperoleh dari sumber kedua.³⁰ Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, riwayat pendidikan klien, perilaku keseharian klien di sekolah dan kondisi ekonomi klien.

²⁹Saifuddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hal. 91

³⁰Moh.Nazir, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta:GhaliaIndonesia, 1998),hal. 235

b. Sumber Data

Sumber data adalah dari mana data subjek diperoleh atau informasi mengenai subjek.

1) Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh penulis dilapangan yaitu informasi yang didapat baik dari gerak-gerik, kata-kata atau perilaku yang ditunjukkan klien. Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah seorang siswa SMP YPM 5 Driyorejo yang sering membolos ketika jam sekolah.³¹

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari oranglain yang ada disekitarnya untuk melengkapi data yang diperoleh penulis dari sumber data primer. Data sekunder adalah teman sekelasnya, guru BK, wali kelas dan orang tua.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap dalam penelitian adalah

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika di lapangan. Semua itu digunakan untuk memperoleh deskripsi secara global tentang objek

³¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2001), hal.22

penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu peneliti membaca fenomena yang ada di masyarakat yaitu tentang masalah kenakalan remaja yang marak di lingkungan sekolah. Bagaimana akibat atau dampak yang terjadi pada siswa tersebut, yang pada dasarnya memiliki dampak yang sangat besar dan tentunya sangat berpengaruh pada jenjang pendidikan yang akan ia lalui. Adanya fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut dan selanjutnya peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan dalam penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah melihat fenomena yang ada dalam lingkungan masyarakat maupun sekolah, peneliti memilih lapangan penelitian di lingkungan SMP YPM 5 Driyorejo.

3) Mengurus Perizinan

Pertama kali yang harus dilakukan peneliti setelah memilih tempat peneliti adalah mencari tau siapa aja yang berkuasaan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan penelitian, kemudian

peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Maksud dan tujuan penjajakan lapangan adalah agar peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial, fisik, keadaan alam, serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan dan dibutuhkan di lapangan, kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi, serta latar belakang kasus tersebut. Dalam hal ini peneliti memilih beberapa guru, teman dan orang dekat di rumahnya, seperti orang tua, kakak maupun nenek.

6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam perlengkapan penelitian, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik izin penelitian dan semua yang berhubungan dengan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh deskripsi data secara global mengenai objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian.

7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dan subjek penelitian, baik secara perorangan

maupun kelompok. Peneliti harus mampu memahami budaya, adat-istiadat, maupun bahasa yang digunakan. Kemudian, peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada dalam lingkup penelitiannya.

b. Tahap Persiapan Lapangan

Tahap ini peneliti mempersiapkan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data di lapangan. Disini peneliti menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang dapat diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

c. Tahap Pekerjaan

Dalam tahap ini peneliti menganalisa data yang telah didapat dari lapangan. Analisis dan laporan ini merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.³²

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan diantaranya adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.³³

³² M. Suparmoko, *Metod Penelitian Praktis*, (Yogyakarta:BPFE, 1995), hal.5

³³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal 145

Observasi ini dilakukan untuk mengamati dilapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.³⁴

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien yang meliputi kondisi konseli, kegiatan klien dan proses konseling yang dilakukan.

b. Wawancara

Merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialogu tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.³⁵ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri klien yang meliputi: Identitas diri klien, Kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi klien, serta permasalahan yang dialami klien.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan dari sebuah peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya

³⁴Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2004), hal 63

³⁵Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung:CV. Ilmu, 1975), hal.50

catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritea, biografi, peraturan kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.³⁶ Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dikumpulkan oleh peneliti yaitu berupa foto dan gambar kegiatan klien dalam keseharian maupun dalam pelaksanaan konseling.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁷

Teknis analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang dipakai adalah deskriptif komparatif atau biasa disebut metode perbandingan tetap.

³⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal.329

³⁷ Lexy J. Melong, *Metodologi Peneliian Kualitatif*, hal.248

Teknik ini secara tetap membandingkan kategori satu dengan kategori yang lain.³⁸

7. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapanvaliditas data. Dalam penelitian ini peneliti memakai keabsahan data sebagai berikut:

a. Perpanjangan Pengamatan

Dengan perpanjangan pengamatan, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan selama ini merupakan data yang sudah benar atau tidak. Bila data yang diperoleh selama ini yang kemudian dicek kembali pada sumber data asli atau sumber data lain yang ternyata tidak benar, maka peneliti melakukan pengamatan lagi yang lebih luas dan mendalam sehingga diperoleh data yang pasti kebenarannya.³⁹

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan disini adalah sebuah pengamatan yang memiliki arti yakni, mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara yang kaitannya dengan proses analisa yang konstan, mencari suatu usaha, membatasi berbagai pengaruh, mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak bisa diperhitungkan. Peneliti mengadakan sebuah pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol. Kemudian menelaah secara rinci sampai

³⁸Lexy J. Melong, *Metodologi Peneliiian Kualitatif*, hal.288

³⁹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal.272

seluruh pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa.⁴⁰

c. Triangulasi

Triangulasi dapat diartikan sebagai pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Dalam hal ini, peneliti berusaha mensinkronkan informasi yang diperoleh dari klien dengan data pendukung seperti orang tua, teman sekelas, guru BK dan Wali kelas melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dengan demikian terdapat triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dari beberapa sumber tersebut, tidak bisa dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif, tetapi dideskripsikan, dikategorikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda dan mana yang spesifik dari beberapa sumber data yang tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan

⁴⁰Lexy J. Mellow, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal.327

selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan beberapa sumber data tersebut.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.⁴¹

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, maka peneliti akan menuliskan serta menyajikannya dalam beberapa bab yang ditulis sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini peneliti membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian, antara lain: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Keabsahan Data dan Sistematika Pembahasan.

BAB II Tinjauan Pustaka. Dalam bab ini membahas mengenai Kajian Teoritik dan Penelitian Terdahulu yang Relevan. Dalam kajian teoritik ini peneliti menjelaskan beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang

⁴¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal 241

dikaji, pembahasannya meliputi: Teknik ABCDE dalam teori REBT, Kedisiplinan, dan siswa.

BAB III Penyajian Data. Data yang membahas mengenai Deskripsi Umum Objek Penelitian (meliputi Setting Penelitian yang meliputi Deskripsi Lokasi, Konselor, Konseli dan Masalah) dan Deskripsi Hasil Penelitian (tentang Proses pelaksanaan serta Hasil Akhir dari Proses pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo).

BAB IV Analisis Data. Dalam bab ini memaparkan tentang Analisis Proses pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo serta Analisis Hasil Akhir dari Proses pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo.

BAB V Penutup. Merupakan bab terakhir dari skripsi yang meliputi Kesimpulan dan Saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori Rational Emotive Behavior Therapy

1. Pengertian REBT

ABCDE merupakan salah satu teknik dalam teori REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an di Amerika Serikat. Ellis lahir pada tahun 1913 di kota Pittsburg dan kemudian pindah di New York pada usia empat tahun dan ia menetap disana. Semasa anak-anak Ellis sudah sembilan kali keluar masuk rumah sakit karena penyakit nephritisnya, dan pada usianya yang ke 40 tahun ia mengidap penyakit kencing manis. Dari teori REBT yang dikembangkannya, ia mengakui bahwa kognisi, emosi, dan perilaku itu saling berkaitan satu sama lain.⁴² Pada REBT itu menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Sangat jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu peristiwa atau situasi yang spesifik.⁴³ Pada REBT memandang manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk, manusia memiliki kemampuan untuk berpikir rasional dan irasional.

⁴² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2008), hal 92

⁴³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika aditama, 2005), hal 238

Gunarsa mengatakan bahwa REBT adalah usaha untuk memperbaiki pola pikir dan menghilangkan pola pikir yang irasional.⁴⁴ Sedangkan menurut Winkel dalam bukunya “bimbingan dan konseling” bahwa, corak konseling yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat, berperasaan dan berperilaku serta menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.⁴⁵ Jadi, orang yang mengalami gangguan pada perasaan dan pola pikirnya memerlukan bantuan untuk kembali ke pola pikir yang rasional dan menggunakan akal sehatnya. Menurut Gantina K. Eka W, dan Karsih, REBT merupakan pendekatan kognitif yang dalam proses konselingsnya, REBT berfokus pada tingkah laku klien, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pola pikir yang irasional, sehingga pada penanganannya berfokus pada pola pikir individu.⁴⁶

Dari pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa fokus REBT ada pada tingkah laku individu, tapi REBT disini menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh fikiran atau keyakinan yang irasional. Sehingga peneliti disini berusaha memberikan bimbingan dan arahan kepada klien agar dapat menggunakan pikiran rasionalnya.

⁴⁴ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 236

⁴⁵ WS Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal 364

⁴⁶ Gantina K. Eka. W, dan Karsih, *Teori dan teknik konseling*, (Jakarta: PT Indek, 2011), hal 201

2. Konsep Dasar

Menurut Ellis pada dasarnya manusia adalah makhluk yang unik sebab manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk berpikir secara rasional maupun irasional. Ketika manusia berpikir secara rasional maka perilaku atau tingkah laku yang ditunjukkan akan terlihat bahagia, memelihara diri, dan berpikir positif. Sedangkan ketika manusia berpikir secara irasional maka perilaku yang ditunjukkan tidak efektif. Reaksi perasaan emosional seseorang sebagian besar didasari atas interpretasi atau pemaknaan terhadap suatu peristiwa yang disadari maupun tak disadari. Pada dasarnya terapi ini menekankan pada modifikasi atau perubahan keyakinan yang irasional yang sudah merusak berbagai kosekuensi tingkah laku dan juga kondisi emosionalnya. Secara ringkasnya klien didukung untuk menggantikan ide yang irasional dengan ide atau pola pikir yang lebih rasional.⁴⁷

Pola pikir irasional ini biasanya diawali dari pembelajaran yang tidak logis yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Individu yang berpikir irasional secara tidak langsung akan tercermin dari perkataan yang digunakan. Dari kata-kata yang digunakan oleh individu akan mencerminkan kondisi pikirannya, jika perkataan yang diucapkan oleh individu tidak logis itu menandakan cara berpikir yang salah dan sebaliknya jika perkataan yang dikatakan oleh seorang individu tepat maka itu menunjukkan cara berpikir yang tepat. Emosi serta pikiran negatif dan penolakan diri harus bisa dilawan

⁴⁷ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal 156

dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang bisa diterima oleh akal sehat dan menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

3. Pandangan Terhadap Manusia

Dalam teori ini, memandang bahwa manusia sebagai makhluk yang unik yang didominasi oleh cara berpikir dan berperasaan yang saling berkaitan pada psikis seseorang. Ada tiga hal yang mempengaruhi keadaan seseorang yang secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Ellis juga menuliskan beberapa pandangan mengenai manusia sebagai berikut:

- 1) Manusia mempunyai potensi yang unik untuk berpikir secara rasional maupun irasional.
- 2) Pikiran, perasaan, dan tingkah laku adalah suatu hal yang saling berkaitan satu sama lain. Pada teori REBT memandang bahwa manusia tidak bisa melepaskan dari perasaan dan tindakannya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui bahasa dan simbol.
- 4) Memandang manusia sebagai makhluk yang unik dan memiliki kemampuan untuk memahami keterbatasan dan memahami potensi diri untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah ia terima secara tidak kritis.⁴⁸

⁴⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal 239

4. Teknik A B C D E

Pada awal Ellis mengembangkan teori rasional emotif, ia hanya menggunakan teknik ABC yang dikemudian hari ia menambahkan D dan E untuk memenuhi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Dalam teori rasional emotif ABCDE dikenal dengan, A= *Activating event*, B= *Belief*, C= *Consequence*, D= *Disputing*, dan E= *Effective*.⁴⁹

Berikut penjelasan mengenai ABCDE:

- 1) *Activating Event* (A) adalah keberadaan suatu peristiwa, fakta, tingkah laku atau sikap seseorang. Misalnya perceraian dan kelulusan masuk di perguruan tinggi bagi seorang individu.
- 2) *Belief* (B) adalah keyakinan individu tentang suatu peristiwa (A) . Keyakinan imdividu dibagi menjadi dua yakni keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB). Keyakinan irasional disini merupakan keyakinan yang salah, emosional tidak produktif, dan tidak masuk akal. Keyakinan yang ada pada individu bisa berasal dari orang tua, masyarakat, dan agama.
- 3) *Consequence* (C) adalah kosekuensi atau reaksi emosional seseorang baik berupa senang atau hambatan emosional yang dialami individu, sebagai akibat dari reaksi *Activating Event* (A). Kosekuensi emosional bukan hanya akibat dari A tetapi juga di pengaruhi oleh rB maupun iB. Misalnya bahagia, sedih, dan juga marah.

⁴⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 178

- 4) *Disputing irrational belief* (D) yakni melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien menjadi rasional. Ellis menjelaskan, tentang arahan pembenaran atau perubahan pikiran *Disputing*, dan setelah melakukan *disputing* muncul suatu pemikiran yang efektif atau rasional. Ellis menjelaskan, dalam melakukan *disputing* terdapat tiga tahap yakni, a) *detecting irrational belief*. Disini konselor membantu klien untuk menemukan keyakinan irasionalnya, b) *Discriminating irrational belief* *iB*. Biasanya keyakinan irasional itu diungkapkan dengan perkataan “harus, pokoknya, atau tuntutan-tuntutan yang lainnya yang tidak realistis, dan konselor membantu klien untuk mengetahui mana keyakinan yang irasional dan yang rasional. c) *Debating irrational belief* *iB*. Mendebat keyakinan irasional, ada beberapa strategi yang bisa digunakan dalam hal ini, antara lain : memberikan penjelasan (*the lecture/ mini lecture*), mengajak klien untuk beradu argumen (*socratic debate*), cerita atau humor (*creativity*), dan keterbukaan konselor tentang dirinya, menceritakan klien tentang diri konselor (*self-disclosure*).
- 5) *Effective* (E) hasil dari ABCD adalah = *Effect* (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitupun juga sebaliknya.

Dalam hal ini, teori REBT juga menjelaskan tentang pribadi yang sehat dan bermasalah. Pribadi sehat yaitu: jika seorang individu bisa

menggunakan pikiran yang rasional untuk menghadapi dan memecahkan berbagai masalah yang ia hadapi secara bijaksana.⁵⁰ Setiap individu memiliki kemampuan untuk kelebihan dan kekurangannya, sehingga ia bisa mengaktualisasikan dirinya dan tidak bergantung pada orang lain.

Selanjutnya adalah pribadi yang bermasalah, dalam teori rasional emotif yaitu: perilaku yang didasari oleh cara berpikir yang irasional. Ciri-ciri dari keyakinan irasional antara lain tidak bisa dibuktikan, menimbulkan perasaan was-was, cemas dan berprasangka buruk, lalu menghalangi perkembangan individu di kehidupannya.

5. Positive *self-talk*

a. Pengertian *positive self-talk*

Dalam hal ini teknik ABCDE dapat disandingkan atau dikombinasikan dengan teknik positif *self-talk* yang juga salah satu dari teknik dari teori REBT yang membahas tentang cara berpikir positif. *Self-talk* merupakan suatu dialog internal ketika seorang individu berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri. Apabila individu tersebut melakukan penafsiran atau pemaknaan terhadap suatu peristiwa.⁵¹ Dalam hal ini *self-talk* adalah ungkapan dari hasil yang dilihat, diamati, maupun dialami oleh seorang individu. Baik berupa ungkapan yang positif (rasional) maupun

⁵⁰ Bakhrudin All Habsy, *konseling rasional emotif perilaku : sebuah tinjauan filosofis*, (Jombang: Darul Ulum, 2018), *Indonesian Journal of Educational Counseling*, hal 19

⁵¹ Yustinus Seimun, *kesehatan mental 3*, (Yogyakarta: Kansius, 2006), hal 481

negatif (irasional).⁵² Cara kerja *self-talk* pun tidak berbeda dengan teori REBT, seperti dalam buku “teori praktek konseling dan psikoterapi” yang ditulis oleh Corey mengatakan bahwa manusia itu berpikir, beremosi, serta bertindak secara simultan. Sehingga sangat jarang seorang manusia, beremosi tanpa berpikir. Sebab perasaan seseorang pasti didasari oleh suatu persepsi terhadap sesuatu.⁵³

Mengenai hal ini ada beberapa ahli juga berpendapat seperti Hackford dan Schwenkmezger mengatakan bahwa *self-talk* merupakan dialog yang mana, seorang individu menafsirkan perasaan serta persepsinya. Kemudian mengubahnya dan mengaturnya, serta mengevaluasi keyakinan pada dirinya, dan memberikan suatu intruksi serta penguatan pada dirinya sendiri.⁵⁴ *Self-talk* bisa dibilang sebagai konstruksi yang memiliki keterkaitan dengan verbalisasi diri seorang individu yang dapat memberikan suatu dorongan, pembelajaran serta motivasi. Melalui ungkapan yang positif kepada diri, hal ini dapat membantu untuk mengendalikan diri sendiri karena melalui ungkapan positif itu dapat menciptakan suatu energi yang positif dalam pikiran dan tubuh individu tersebut.⁵⁵

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Davis Eshelman dalam buku “Panduan relaksasi dan reduksi stress” disini ia menyampaikan bahwa *self-talk* terdapat dua macam yakni *positive self-talk* (rasional) dan *negative self-*

⁵² Dita Iswari & Nurul Hartini, *E-Journal Pengaruh pelatihan dan Evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction*, (Fakultas Psikologi: Unair)

⁵³ Gerald Corey, *Teori Praktek konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1995)

⁵⁴ Michael Murphy, *A foundation for positive mental imagery and positive self-talk for use in an appriciate manager model benedictine University, Dissertatation*. (ProQuest Information and Learning Company, 2007), hal 26

⁵⁵ *Ibid*

talk (irasional). Jika seorang individu dapat melakukan *self-talk* secara tepat serta sesuai dengan realitas, maka orang tersebut sehat secara mental. Namun sebaliknya jika *self-talk* yang dilakukan tidak tepat dan tidak sesuai dengan realitas atau keadaan maka orang tersebut dapat mengalami gangguan pikiran dan emosionalnya.⁵⁶

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *positive self-talk* adalah berbicara dengan diri sendiri, secara sadar tentang berbagai hal positif dan bersifat memberikan suatu penguatan untuk beraktivitas, yang dapat dilakukan dengan suara pelan ataupun keras secara kontinu atau berulang dalam kurun waktu tertentu.

b. Manfaat *Positive Self-talk*

Berpikir positif adalah suatu sikap mental yang menyangkut proses dalam pikiran, kata-kata, intepretasi atau gambaran yang dapat membangun perkembangan pikiran seseorang. Ketika seseorang dapat berpikir positif maka ia akan nampak bahagia, sehat, dan merasa bahwa setiap permasalahan yang dihadapi akan mudah untuk diatasi, serta kesuksesan juga akan mudah untuk diraih disetiap situasi dan tindakannya. Dalam hal ini, jika seseorang selalu berpikir positif maka dalam dirinya terdapat suatu energi yang positif yang mendorongnya untuk mewujudkannya, serta ketika seseorang berpikir positif ia juga mengharapkan hasil yang baik bagi dirinya. Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa, *self-talk* merupakan bagian dari berpikir positif yang dapat memberikan perasaan yang tenang bagi seorang individu, serta

⁵⁶ Davis, M., E.R. Eshelman dan M. McKay, *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1995), hal 103

dapat memberikan energi yang positif yang bisa memberikan dorongan untuk meraih kesuksesan dan mendapatkan hasil yang baik pula.⁵⁷

Terdapat pendapat beberapa ahli mengenai *positive self-talk*, seperti yang dikatakan oleh Zastrow bahwa *self-talk*, dapat memberikan perasaan atau mood yang positif ketika tubuh dalam keadaan lelah dengan cara memberikan ungkapan atau kalimat positif, sehingga pikirannya mampu merespon ungkapan positif tersebut dan memberikannya energi yang positif dari dalam dirinya sendiri.⁵⁸ Jadi semakin positif ungkapan yang diucapkan pada diri sendiri maka akan semakin positif pula perasaan yang mengikuti ungkapan tersebut. Dalam hal ini emosi yang positif, dapat membentuk seseorang untuk melakukan hal yang positif, sehingga segala hal yang ia lakukan akan terasa bermanfaat dan tidak merasa sia-sia.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Antonius Hatzigeorgiadis dalam "*Hellenic Journal of Psychology*" disini ia menyampaikan bahwa *positive self-talk* memiliki tiga fungsi, yang luas: 1. Penggunaan strategi, 2. Ketenangan, dan 3. Motivasi. Berbeda dengan *positive self-talk*, *negative self-talk* justru memiliki sifat atau fungsi yang negatif dan merusak kepercayaan diri seseorang. Pada umumnya *negative self-talk* yang sering dijumpai yaitu frustrasi, takut gagal, dan memberikan instruksi negatif kepada diri sendiri.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik sebuah simpulan bahwa manfaat dari *positive self-talk* yaitu suatu bentuk sikap untuk menumbuhkan perasaan yang

⁵⁷ Adil U. Samadani, *The Power of Belief*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hal 89

⁵⁸ Zastrow, *Talk to yourself: Using the power of self-talk*, (USA: Prantice-Hall.Inc, 1979), hal 99

positif, dengan motivasi dan menyemangati diri, serta melakukan tindakan yang positif meskipun dalam keadaan yang kurang baik.

c. Hal yang perlu di Perhatikan dalam menggunakan *Positive Self-talk*

Dalam menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran *self-talk* memang efektif, karena dalam penggunaan yang tepat *self-talk* dapat membangun ataupun membentuk pribadi yang dapat berpikir positif. Namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan serta diingat, dalam proses melaksanakan *self-tak* seperti yang disampaikan oleh Pearson, yaitu:

1. Afirmasi atau *positive self-talk* sebaiknya, menggunakan kata ganti orang pertama. Contohnya “Aku” atau “saya”. Karena pada dasarnya siapapun tidak dapat mengontrol atau mengendalikan hal-hal yang ada pada diri oranglain. Oleh karenanya hal ini dibuat untuk mengontrol apa yang bisa dikontrol pada diri sendiri. Maksud dari afirmasi disini adalah sebagai bentuk penguatan yang berisi dengan tujuan, keinginan, serta nilai-nilai yang berasal dari diri sendiri dan bukan orang lain.
2. Membuat afirmasi yang sesuai dengan realita, sehingga hal ini lebih mudah untuk diterima oleh pikiran. Jadi disini diharapkan untuk memulai dari hal-hal yang kecil yang dapat dicapai, lalu semakin lama semakin tinggi. Contohnya “Kontrol diriku cukup baik” nampak lebih realitas daripada “aku selalu bisa mengontrol diri setiap waktu”.
3. Mengucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif. “saya minum minuman yang bergizi”.

4. Afirmasi yang dibuat itu harus ditujukan pada saat ini, karena jika afirmasi yang dibuat untuk waktu atau masa yang akan datang, maka alam bawah sadar akan menganggap bahwa hal ini tidak penting untuk diproses sekarang. Setelah membuat afirmasi dalam bentuk “saat ini” dan “sekarang” , misalnya “saya merasa sehat”, diubah dalam bentuk proses “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
5. Membuat afirmasi yang mudah untuk diingat. (kata-kata dalam bentuk slogan lebih mudah untuk diingat ketimbang kata-kata biasa).
6. Dan yang terakhir adalah mengulang afirmasi positif tersebut, sesering mungkin hingga hal ini menjadi sebuah kebiasaan ataupun rutinitas.⁵⁹

Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self-talk* yang diucapkan, haruslah berfokus pada saat ini secara langsung yang ditujukan untuk diri sendiri. Dalam hal ini afirmasi atau penguatan yang diucapkan haruslah jelas, sehingga afirmasi yang diucapkan secara jelas dan terperinci dapat menjadi penguat motivasinya.

Pendapat lain juga dikatakan oleh salah seorang ahli yang bernama Yusuf Hidayat menjelaskan bahwa, terdapat empat cara yang perlu untuk dipertimbangkan ketika dalam melaksanakan proses *self-talk* dapat lebih efektif, yakni:

1. Hubungan antara pikiran dan tindakan harus sesuai agar mudah untuk mencapai tujuan.

⁵⁹ J. E. Pearson, *Develop the Habbit of healty self-talk*, 2001

2. *Self-talk* yang dilakukan harus lebih banyak yang bersifat positif ketimbang negatif.
3. Ungkapan atau pernyataan yang digunakan lebih singkat dan sederhana agar cepat diolah oleh otak.
4. Keterangan waktu dalam melakukan *self-talk* harus disesuaikan dengan apa yang akan dilakukan.

d. Langkah-langkah Terapeutik

Dalam metode ini tidak lepas dari REBT yang mana terapi ini bertujuan untuk membantu klien dalam memahami perasaannya, pikiran, serta tindakannya yang irasional. Dalam proses terapi ini dapat membarikan pengajaran kepada klien bahwa setiap tindakan, pemikiran, dan perasaannya semua itu diciptakan oleh dirinya sendiri. Sehingga dalam hal ini bantuan konselor sangat dibutuhkan untuk membantu klien dalam menangani masalahnya tersebut.⁶⁰ pada kali ini terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan dalam proses terapeutik, yakni:

1. Proses dimana klien disadarkan dan diperlihatkan bahwa tindakannya ataupun pikirannya menunjukkan sikap yang irasional. Dalam proses ini membantu klien dalam memahami, bagaimana dan mengapa dapat dikatakan irasional. Sehingga point utama pada tahap ini, klien diajarkan bahwa ia mempunyai potensi yang besar untuk mengubah hal itu.

⁶⁰ Gantina, K. Eka. W & Karsih, *Teori Teknik konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 215

2. Dilangkah yang kedua ini klien dibantu untuk yakin, bahwa pikiran negatif dapat dirubah kearah yang positif. Dalam tahap ini klien mengeksplorasi pikiran atau ide-ide untuk menentukan tujuan rasionalnya. Disini konselor dapat mendebat pikiran irasional klien menggunakan pertanyaan untuk menentang kevalidan (validitas) ide tentang diri klien, oranglain serta lingkungan sekitar.
3. Dan langkah terakhir disini adalah membantu klien untuk memfollow up atau mengembangkan pikiran rasional, serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional. Sehingga dapat membantu klien agar tidak terjebak oleh pemikiran irasional.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa maksud dari langkah-langkah *self-talk* diatas adalah: disadarkan, dirubah, dan dilakukan. Ketiga hal ini sangat penting untuk membantu klien mengatasi masalahnya. Sehingga dalam prosesnya diperlukan konselor untuk membantu memberikan bimbingan dan arahan.

6. Tujuan Terapeutik

Tujuan utama pada terapi ini adalah meminimalkan pandangan atau pola pikir yang irasional untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis. Menurut Ellis, terapi ini bertujuan untuk menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang mereka alami. Secara singkatnya terapi ini bertujuan untuk membantu klien terlepas dari pola pikir yang irasional atau gagasan yang tidak logis dan

mendorong klien melakukan reevaluasi filosofis dan ideologis yang berlandaskan asumsi bahwa masalah manusia itu berakar secara filosofis.⁶¹

7. Fungsi dan Peran Konselor

Pembinaan pendidikan kepada siswa adalah sebuah pengalaman belajar yang berlangsung di berbagai tempat dan sepanjang hidup manusia. Pendidikan adalah situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.⁶² Pada proses pembinaan pendidikan pada siswa, guru merupakan satu unsur yang sangat penting yang bertanggung jawab pada proses belajar mengajar.⁶³ Pola tindakan siswa yang mempunyai masalah disekolah adalah siswa yang mengalami kesulitan belajar. Hal ini dapat diketahui oleh wali kelasnya, sehingga guru wali kelasnya dapat memberikan informasi tersebut kepada konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK). Konselor disini berperan untuk mengetahui sebab-sebab masalah yang dialami siswa tersebut. Konselor akan meneliti latar belakang yang menjadi permasalahan siswa, melalui wawancara dan informasi dari sumber data. Fungsi konselor disini sebagai fasilitator, pembimbing dan pendamping klien. Dalam perannya, seorang konselor berusaha membantu klien mengatasi masalah yang dihadapinya, jadi klien bisa meningkatkan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara mandiri.

⁶¹ Ibid, hal 245

⁶² Abdul Kadir, Endri Yulianto, Rido Kurnianto, Ahmad Fauzi, Baehaqi, Rosmiati, Ahmad Nu'man, *Dasar-dasar Pendidikan*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2012), hal 59

⁶³ Ibid, hal 75

Tugas utama konselor disini adalah mengajari dan mengarahkan klien cara untuk memahami dan mengubah diri. ⁶⁴ Ellis memberikan gambaran mengenai praktek pada terapi ini:

1. Mengajak klien berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan pada tingkah laku.
2. Menantang klien untuk menguji gagasannya.
3. Menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya.
4. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien.
5. Menunjukkan kepada klien bahwa keyakinan tersebut yang menyebabkan gangguan emosionalnya.
6. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi keyakinan irasional klien.
7. Menerangkan kepada klien bahwa keyakinan irasioanlnya bisa diganti dengan gagasan yang rasional.
8. Menjelaskan dan mengajari klien agar dapat menerapkan pendekatan yang ilmiah yang bisa membantunya meminimalkan keyakinan irasonal agar dapat berpikir secara rasional.

8. Karakteristik Terapeutik

Ada beberapa karakter dalam terapi ini adalah aktif-direktif yang mana konselor secara aktif membantu dan mengarahkan klien untuk menghadapi

⁶⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal 247

serta menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien, ada pula emotif eksperensial yaitu hubungan konseling yang difokuskan pada aspek emosi yang ada pada klien dengan mempelajari sumber gangguan emosionalnya serta menangani akar keyakinan yang keliru pada klien, yang menjadi dasar dari gangguan yang dialami oleh klien, dan yang terakhir adalah kognitif eksperensial yaitu hubungan konseling yang dibentuk secara fokus untuk memecahkan masalah kognitif yang ada pada klien secara rasional.

9. Kelebihan Dan Kekurangan

Terdapat tiga kelebihan yang ada pada terapeutik ini, yakni antara lain:

- 1) Pendekatan ini bisa cepat sampai pada permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien.
- 2) Faedah berpikir logis yang telah diajarkan kepada klien bisa digunakan untuk mengatasi masalah lain yang dihadapi klien.
- 3) Klien merasa mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berpikir.⁶⁵

Adapun Kekurangan dari terapeutik ini, antara lain :

- 1) Ada klien yang dapat ditolong melalui analisis logis dan filsafat akan tetapi ada pula klien yang tidak begitu cerdas jika dibantu menggunakan terapeutik ini yang berlandaskan logika.

⁶⁵ Winkel, dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling Diinstitut Pendidikan*, (Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2004), hal 152

- 2) Ada sebagian klien yang sering mengalami gangguan emosi, ia bergantung pada emosinya dan ia tidak mau berbuat apapun lagi dalam hidup mereka.
- 3) Ada pula klien yang terpisah dari realita sehingga usaha untuk membawanya kembali ke alam nyata itu sangat sulit dicapai.

B. Kedisiplinan Siswa

1. Pengertian Kedisiplinan

Pada undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), pasal 1, tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk memiliki kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia.⁶⁶ Jadi pendidikan tidak hanya untuk meningkatkan kecerdasan siswa, tetapi juga untuk membentuk manusia yang berkarakter dan berakhlak mulia.

Kedisiplinan adalah suatu sikap ketaatan, kepatuhan pada tata tertib atau pada suatu peraturan.⁶⁷ Kedisiplinan merupakan sebuah aturan, kaidah, asas, patokan-patokan dan perikelakuan. Disiplin adalah suatu bentuk pembinaan terhadap siswa, dengan rentetan aktifitas dan latihan yang terencana untuk mencapai suatu tujuan. Kedisiplinan berasal dari kata disiplin yang memiliki awalan ke dan akhiran _an menurut KBBI, disiplin memiliki arti ketaatan dan kepatuhan pada tata tertib, norma, dan aturan.⁶⁸

Menurut beberapa ahli disiplin diartikan sebagai berikut:

⁶⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *UU Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas)*, (Jakarta: Depdiknas, 2003), hal 3

⁶⁷ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, 2008), hal 358

⁶⁸ Fatah Yasin, *Penumbuhan Kedisiplinan Sebagai Pembentukan Peserta Didik di Madrasah*, Jurnal El-Hikmah Fakultas Tarbiyah UIN Maliki Malang, hal 125

1. Julie Andrews dalam Sheila and Barbara An Bernet Ph.D berpendapat “*Discipline is a form of life training that, once experienced and practiced, develops an individuals ability to control themselves*”. Yang artinya adalah disiplin merupakan suatu bentuk latihan kehidupan, suatu pengalaman yang telah dilalui dan dilakukan. Serta mengembangkan kemampuan seseorang untuk introspeksi diri.⁶⁹
2. Menurut Mahmud Yunus dalam bukunya “*At tarbiyah wa ta’lim*” bahwa, disiplin adalah kekuatan yang ditanamkan oleh para pendidik, untuk menanamkan jiwa tentang tingkah laku dalam pribadi murid dan bentuk kebiasaan dalam diri mereka tunduk dan patuh dengan sebenar-benarnya pada peraturan yang sesuai dengan prinsip pendidikan.⁷⁰
3. Emile Durkheim mengatakan bahwa disiplin merupakan sisi moralitas yang ada dalam sebuah kelas yang merupakan sebagai bagian dari masyarakat kecil.⁷¹

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa disiplin adalah suatu sikap yang terbentuk dari latihan-latihan dan juga pengalaman individu, sehingga membentuk serangkaian perilaku pada diri individu yang

⁶⁹ Julie Andrews, *Disipline*, dalam Sheila Ellison And Barbara An Bannet Ph.D, 365 *Ways to help your children grow, Sourcebook*, Naperville, Illinois, 1996, hal 195

⁷⁰ Mahmud Yunus, Dan Muhammad Qosim Bakri, *At Tarbiyah wa ta’lim juz II*, (Ponorogo: Darussalam Press, 1991), hal 23

⁷¹ Thomas Licona, *Educating For Character/ Mendidik Untuk Membentuk Karakter*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hal 166

didalamnya terdapat unsur kepatuhan, ketaatan, dan ketertiban pada peraturan dan juga tata tertib.

Konsep yang populer dari “disiplin” adalah sama dengan “hukuman” yang menurut konsep ini disiplin hanya akan digunakan apabila anak atau siswa melanggar suatu peraturan atau perintah, baik dari orang tua ataupun guru yang berada disekolah, yang berhak untuk mengatur tingkah laku siswa. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat Sastrapraja bahwa, ”disiplin adalah penerapan budinya kearah perbaikan melalui pengarahan dan juga paksaan”.⁷²

Sedangkan menurut Elisabeth B.Hurlock menjelaskan dalam perkembangan anak bahwa, disiplin berasal dari kata *disiple* yaitu seorang yang belajar secara sukarela untuk mengikuti seorang pendidik. Pendidik atau guru adalah seorang panutan sedangkan anak adalah murid yang sedang belajar kepada pendidik cara hidup yang mengarah pada kehidupan yang berguna dan bahagia. Disiplin merupakan cara sekolah dalam mengajar perilaku yang baik.⁷³

2. Tujuan Disiplin

Disiplin menurut Charles terdapat dua hal yaitu tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan jangka pendek ialah agar anak terlatih dan terkontrol dengan ajaran yang baik dan pantas. Selanjutnya tujuannya dalam jangka

⁷² Sastrapraja, *Kamus istilah Pendidikan dan umum*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1987), hal 117

⁷³ Hurlock EB, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1993), ha; 82

panjang adalah untuk mengembangkan dan pengendalian diri anak tanpa pengaruh dari luar.⁷⁴

Disiplin sangat penting diterapkan dalam sekolah untuk membentuk karakter dan tingkah laku yang baik pada siswa. Hal ini penting sekali untuk ditanamkan pada diri siswa, agar siswa bisa menjadi pribadi yang baik sehingga dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan menggapai keberhasilan dan dapat mencegah hal yang tidak diinginkan yang dapat merusak dirinya.

Disiplin yang diterapkan di berbagai sekolah selalu dipandang sebagai upaya untuk menyekat, mengontrol, dan menahan siswa, yang sebenarnya tujuan lain dari disiplin yang diterapkan disekolah adalah untuk mendidik, melatih, dan mengatur hidup agar lebih baik dalam keteraturan. Sehingga segala kegiatan maupun aktivitas akan dapat diselesaikan dengan cepat, rapi, mudah, serta bertanggung jawab secara penuh.

Dalam hal ini Soekarto I. Fachrudin juga menegaskan bahwa, terdapat dua hal yang menjadi tujuan dasar disiplin yakni:

- a. Membantu anak mencegah dan menangani timbulnya masalah disiplin (*Disipline Problem*) dan menciptakan situasi yang mendukung (*Favorable*) dalam kegiatan belajar mengajar, dimana para siswa mentaati dan patuh pada peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah.

⁷⁴ Charles Schaefer, *Cara efektif mendidik dan mendisiplinkan anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1980), hal 88

b. Membantu siswa untuk mematangkan dirinya serta mengembangkan dirinya agar terlepas dari sifat-sifat yang masih menggantungkan diri pada orang lain, dan membantu siswa agar ia lebih bertanggung jawab.⁷⁵

Dari beberapa hal di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dari disiplin adalah membentuk karakter dan perilaku seseorang menjadi lebih baik dan teratur serta mentaati setiap norma yang berlaku baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

3. Fungsi Kedisiplinan

Ada beberapa hal yang menarik terkait dengan fungsi kedisiplinan yang telah dibahas oleh banyak ahli pada teorinya, seperti yang disampaikan oleh filsuf asal Jerman, Friederich Wilhem Nietzsche bahwa, pada diri seorang manusia terdapat sekumpulan kehendak dan keinginan. Dalam hal ini manusia tidak jauh berbeda dengan hewan yang mana menggunakan instingnya untuk bertahan hidup. Maka segala tindakannya hanya untuk merealisasikan keinginan dan nafsu belaka.⁷⁶

Tidak seperti hewan, manusia meemiliki kemampuan untuk mempertimbangkan, menganalisis, dan penilaian etis terkait baik buruknya sesuatu. Dari sini telah tampak perbedaan antara manusia dengan hewan. Kedua hal ini, juga memiliki implikasi daya penalaran rasional seperti mempertimbangkan apa yang bermanfaat, berguna serta kriteria sesuatu

⁷⁵ Soekarto Indra Fachrudin, *Administrasi Pendidikan*, (Malang: Tim Publikasi, FIB IKIP, 1989), hal 108

⁷⁶ St. Nurhadi, *Nietzsche*, (Yogyakarta: LKS, 2010), hal 38

dikatakan benar. Menurut Nietzsche, manusia yang bertindak hanya didasari atas kehendak dan keinginan, maka ia tak jauh berbeda dengan manusia barbar maupun hewan.⁷⁷

Terdapat suatu pelajaran melalui pemikiran Nietzsche, mengenai manusia yakni kehendak dan rasionalitas.⁷⁸ Dalam hal ini manusia hidup membutuhkan suatu norma dan aturan, sebagai pedoman dan arahan untuk menjalani kehidupan. Begitu juga disekolah yang memerlukan adanya sebuah tata tertib untuk mengatur kedisiplinan siswa dan lancarnya proses kegiatan belajar mengajar. Seseorang yang memiliki kedisiplinan yang baik, ia akan memiliki kecakapan mengenai cara belajar yang baik. Hal ini merupakan suatu pembentukan karakter yang baik sehingga dapat menciptakan pribadi yang luhur pada diri seorang manusia.⁷⁹

Singgih D. Gunarsa dalam bukunya “Psikologi untuk membimbing”, menyebutkan bahwa disiplin itu penting untuk mendidik anak, agar anak dapat dengan mudah untuk belajar berbagai hal tentang kedisiplinan, antara lain:

1. Mengerti dan memahami tentang kewajiban dan juga larangan.
2. Memahami tingkah laku yang baik dan buruk.
3. Memiliki pengetahuan dan juga pengertian sosial tentang hak milik orang lain.

⁷⁷ Setyo Wibowo, *Gaya Filsafat Nietzsche*, (Yogyakarta: Kanisius, 2013), hal 58

⁷⁸ *Ibid*

⁷⁹ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Efisien*, (Yogyakarta: UGM Press, 1971), hal 59

4. Dapat mengendalikan keinginan, serta berbuat sesuatu tanpa merasa terancam oleh hukum.⁸⁰

Dalam hal ini, aturan dan juga tata tertib sangat dibutuhkan untuk mengendalikan tingkah laku siswa. Tata tertib yang dilaksanakan dengan pengawasan, maka hal ini dapat berjalan dengan baik. Serta pemberian pengertian pada setiap hukuman ataupun sanksi dapat memotivasi siswa, sehingga dapat membentuk rasa keteraturan serta membentuk kedisiplinan pada diri siswa.

Terdapat dua fungsi disiplin, yakni:

1. Fungsi disiplin yang berfaedah
 - a. Untuk mengajarkan anak suatu tindakan penyesuaian yang wajar sehingga tidak menuntut konformitas yang berlebih.
 - b. Membantu anak dalam mengembangkan pengendalian diri, serta arahan diri. Sehingga anak-anak dapat mengembangkan dan menggunakan hati nuraninya untuk membimbingnya dalam melakukan suatu tindakan.
 - c. Mengajarkan pada anak bahwa setiap perilaku dan tindakan pasti akan disertai oleh hukuman yang apabila ia melakukan suatu tindakan yang melanggar norma maupun melakukan tindakan yang menyimpang. Serta akan mendapatkan pujian maupun penghargaan ketika ia melakukan sesuatu yang baik.

⁸⁰ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Untuk membimbing*, (Jakarta: PT. Gunung Mulia, 2000), hal 85

2. Selain fungsi disiplin yang memiliki manfaat bagi perkembangan seorang anak, adapula fungsi disiplin yang tidak bermanfaat, yaitu:
 - a. Sebagai pelampian perasaan orang yang mendisiplin (mendidik).
 - b. Sebagai alat untuk menakut-nakuti dan mengekang anak secara berlebihan.⁸¹

Fungsi utama dari disiplin adalah untuk mengajar anak agar dapat menerima pengekangan yang dilakukan, yang bertujuan untuk membentuk dan mengarahkan pola pikir, serta tindakan anak agar ia dapat diterima oleh sosial atau lingkungannya.

4. Unsur-unsur Disiplin

Dalam kedisiplinan terdapat unsur-unsur penting yang diharapkan mampu mendidik seorang anak untuk berperilaku sesuai dengan norma ataupun tata tertib yang berlaku ditempatnya, dan juga sesuai dengan kelompok sosialnya seperti di sekolah. Sebelum seorang anak memiliki kedisiplinan pada dirinya, maka ia akan terdorong dan termotivasi oleh serangkaian sikap yang mendasari sikap disiplin. Dari motivasi inilah yang menjadi semangat seorang anak untuk berdisiplin. Semangat disiplin ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Keinginan adanya sebuah keteraturan karena kewajiban, dalam kondisi dan keadaan yang sama akan selalu sama, dan karena kondisi pokok hidup yang berlaku pada setiap orang. Contohnya, status sosial, status pekerjaan, dan jenis kelamin. Maka akan mustahil bahwa, bahwa seseorang merasa

⁸¹ Hurlock E.B, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1993), hal 82

senang, apabila orang tersebut dapat memenuhi kewajibannya namun menolak segala hal yang sifatnya sudah teratur dan terbiasa.

2. Semangat disiplin, mengandung apa yang disebut sebuah keinginan yang tidak berlebihan dan dapat mengendalikan diri.⁸²

Menurut Hurlock E.B bahwa, terdapat empat unsur yang sangat penting dalam disiplin, antara lain: Peraturan yang digunakan sebagai pedoman dalam berperilaku, penghargaan untuk seorang anak apabila berperilaku baik sesuai dengan aturan dan juga norma yang ada, serta hukuman bagi seorang individu yang melanggar norma ataupun aturan, dan konsistensi dalam peraturan sebagai upaya yang digunakan untuk mengajarkan dan melaksanakannya.⁸³

Sedangkan dalam buku “Pengembangan disiplin dan pembentukan moral” yang ditulis oleh Maria J. Wantah, bahwa disiplin adalah kebutuhan yang berkembang dan juga merupakan upaya untuk mengembangkan perilaku anak, yang sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dimasyarakat yang memiliki lima unsur, antara lain:

- a. Kebiasaan.
- b. Hukuman bagi yang melanggar norma atau aturan.
- c. Penghargaan bagi yang berperilaku baik yang sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku.
- d. Aturan sebagai pedoman perilaku.

⁸²Emile Durkheim, *Pendidikan Moral: Suatu studi Aplikasi Sosiologi Pendidikan*, (Jakarta: Erlangga, 1990), hal 93

⁸³ Hurlock E.B, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1993), hal 58

- e. Serta konsisten dalam menjalankan aturan baik dalam memberikan penghargaan maupun hukuman.

Jika salah satu dari lima unsur diatas hilang, maka hal ini menjadikan salah satu faktor yang kurang baik dalam perkembangan seorang anak. Sehingga dapat menimbulkan perilaku yang tidak sesuai dengan harapan sosial. Contohnya, jika terdapat seorang anak yang menerima hukuman yang tidak adil ataupun ketika usaha mereka, untuk memenuhi tuntutan dan juga norma tidak dihargai maka, hal ini dapat menyebabkan menurunnya semangat dan motivasi anak, yang tengah berusaha agar dapat memenuhi norma sosial dan harapan yang ada pada masyarakat.⁸⁴

Aturan dan tata tertib yang ada dilingkungan sekolah, merupakan suatu hal yang digunakan untuk mengatur perilaku dan tingkah laku siswa disekolah. Ada beberapa peraturan yang wajib dipatuhi oleh siswa ketika berada dilingkungan sekolah, antara lain:

1. Tidak berbicara ketika guru menerangkan.
2. Tidak makan dan minum dikelas ketika jam pelajaran berlangsung.
3. Mendengarkan dengan baik ketika ada seorang teman yang berbicara dan menjelaskan materi dikelas.
4. Menjawab pertanyaan ketika guru memberikan soal ataupun pertanyaan.

⁸⁴ Maria J. Wantah, *Pengembangan disiplin dan pembentukan moral*, (Jakarta: Depdiknas, 2005), hal 150

5. Mendengarkan dengan baik apa yang sedang dijelaskan dan dikatakan oleh guru.
6. Tidak melakukan hal yang menyimpang dari proses kegiatan, tanpa seizin dari guru.
7. Dan tidak keluar kelas apabila guru tidak memberikan izin.

Selain dari beberapa hal diatas, juga terdapat beberapa hal yang menjadi budaya atau *habbit* pada masyarakat Indonesia yang tidak tertulis seperti menghormati orang yang lebih tua dan juga patuh kepada guru. Kebiasaan ini merupakan kebiasaan lama yang ada pada masyarakat Indonesia, yang hingga saat ini hal tersebut masih diterapkan di Indonesia.

5. Bentuk-bentuk Kedisiplinan

Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa, tata tertib merupakan suatu hal yang menunjukkan adanya patokan, untuk aktivitas khusus. Contohnya: upacara bendera, peminjaman buku perpustakaan, dan penggunaan baju seragam.⁸⁵

Seorang individu harus bisa disiplin dalam berbagai hal termasuk seorang siswa, yang wajib mentaati peraturan sekolah. Sony Agustendi mengungkapkan bahwa, disiplin sekolah itu menyangkut beberapa hal, sebagai contoh tata cara berpakaian harus rapi dan juga waktu yang mana seluruh lapisan masyarakat sekolah harus mentaati ketentuan waktu yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Setiap lapisan masyarakat sekolah yakni mulai dari kepala sekolah, guru, dan siswa wajib untuk mematuhi tata tertib.

⁸⁵ Maman Rachman, *Manajemen Kelas*, (Semarang: Depdikbud, 1997), hal 199

Sebagaimana yang diketahui bahwa kepala sekolah maupun guru merupakan kompone penting yang berperan dalam mendidik siswa, karena pada dasarnya guru adalah seorang panutan bagi siswanya.⁸⁶ Peraturan dan tata tertib yang ada disekolah merupakan sebuah alat untuk mengatur sekaligus membentuk perilaku siswa agar teratur dan juga disiplin.⁸⁷ Terdapat tiga kedisiplinan siswa disekolah yaitu:

a. Disiplin waktu

Disiplin waktu merupakan suatu keteraturan yang ada di sekolah, misalnya jam masuk sekolah, dimulainya pelajaran, istirahat, dan jam berakhirnya pelajaran. Semua hal ini telah ditetapkan dan diatur oleh pihak sekolah agar dapat menanamkan jiwa yang teratur pada diri seorang siswa. Saat ini sering kali kita jumpai, banyak siswa sekolah yang masih terlambat datang kesekolah, mereka juga kerap kali beralasan agar bisa menghindari hukuman dan segera masuk ke kelas. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesadaran siswa dalam menghargai waktu masih kurang.

b. Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan suatu hal yang sangat penting bagi pembentukan karakter seorang anak, itu sebabnya mulai dari awal proses belajar perlu adanya suatu upaya dari orang tua untuk mengawasi pergaulan anak, melatih, mendidik anak dan membiasakan anak

⁸⁶ Sony Agustendi, *Pengaruh model pembelajaran, CTL (Contextual Teaching and Learning) tipe Injury terhadap hasil belajar. Tesis Magister pada IPS*, (Bandung: TAPI, 2010), hal 131

⁸⁷ Michel Foucault, *The History of Sexuality, translate by R. Hurley*, (New York: Vintage Books, 1990), hal 93

berperilaku sesuai dengan aturan serta norma maupun nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Orang tua juga bertanggung jawab untuk mengembangkan potensi ada pada diri anak.

c. Disiplin Berpakaian

Seperti yang telah diketahui bahwa dalam pendidikan sangat penting untuk memakai pakaian yang rapi dan juga seragam yang mencerminkan diri seorang anak adalah seorang pelajar. Dalam hal ini dapat dilihat aturan tentang berpakaian kerap sekali dilakukan oleh siswa, yang umumnya banyak ditemukan pada kalangan SMP dan juga SMA. Mulai dari SMP banyak sekali siswa yang melanggar aturan tentang kerapian berpakaian, sebagai contohnya banyak siswa yang berpakaian tidak rapi dengan cara mengeluarkan baju, tidak memakai dasi maupun atribut sekolah yang telah ditetapkan.⁸⁸

6. Cara Menanamkan Kedisiplinan pada Anak

Dalam buku “perkembangan anak” yang ditulis oleh Hurlock terdapat tiga cara untuk menanamkan kedisiplinan pada siswa. Dari ketiga cara tersebut akan menunjukkan ciri-ciri disiplin antara baik dan buruknya perilaku anak, pembagian kedisiplinan tersebut adalah:

a. Disiplin otoriter

Disiplin otoriter merupakan suatu pengaturan dan peraturan yang bersifat keras, dalam memaksakan perilaku yang diinginkan. Dalam disiplin otoriter terdapat suatu konsep teknik mengenai hukuman yang

⁸⁸ Moch Shohib, *Pola Asuh orang Tua Untuk membantu Anak dan mengembangkan disiplin diri*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hal 21

berat yang apabila seorang anak gagal dalam melakukan sesuatu ataupun melakukan kesalahan, dan sebaliknya anak akan mendapatkan pujian dan penghargaan apabila telah mampu memenuhi standart yang telah diharapkan. Disiplin otoriter juga meliputi beberapa hal dalam pengendalian diri anak mulai dari yang wajar hingga kaku. Serta tidak memberikan suatu kebebasan kepada anak kecuali telah ada kesepakatan antara orang tua dan anak.

b. Disiplin Demokratis

Disiplin demokratis merupakan suatu metode demokratis melalui diskusi, penjelasan, dan penalaran. Dengan adanya metode ini diharapkan dapat membantu anak untuk mengerti, mengapa suatu perilaku itu diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Dalam hal ini, disiplin demokratis bertujuan untuk menekankan disiplin yang edukatif dan memiliki banyak arti dalam pembelajaran dan perkembangan anak, daripada menggunakan hukuman.

c. Disiplin Permisif

Disiplin permisif adalah disiplin yang tidak banyak mengekang dan cenderung menuju kearah kebebasan, yang artinya anak tidak dibimbing ataupun diarahkan. Dalam hal ini, disiplin permisif merupakan suatu bentuk protes terhadap kedisiplinan yang kaku dan juga keras yang dialami oleh seseorang. Sehingga ketika ia memiliki anak, ia tidak

memberikan suatu batasan apapun untuk mengatur anaknya, tentang hal apa saja yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan.⁸⁹

7. Siswa

Dilihat dari sisi manapun siswa juga merupakan manusia. Dalam hal ini pembahasan mengenai siswa, kali ini akan lebih terfokuskan pada peletakan, peran, posisi dan juga statusnya sebagai manusia. Dalam hal ini, manusia sebagai makhluk yang berkesadaran dan memiliki sisi paradoks. Ia bebas sekaligus tidak bebas (terdeterminasi).

Secara ontologis kesadaran menempatkan manusia pada tingkatan makhluk superior daripada makhluk lainnya. Dari kesadaran inilah yang memberikan keterbukaan terhadap manusia akan dirinya dan dunia. Kesadaran mengakibatkan manusia itu menjadi unik, karena dari keunikan tersebut, maka akan tampak dalam persona manusia itu sendiri. Albert Snijder menegaskan bahwa manusia merupakan makhluk paradoksal.⁹⁰

Paradoksal yang dijelaskan oleh Snijder disini cukup merepresentasikan mengenai hakikat manusia. Serta paradoks yang ada disini bukan yang dalam arti kontradiksi, melainkan lebih berfokuskan kepada kandungan dua kebenaran yang saling bertentangan, hal ini tentu berbeda dengan kontradiksi yang apabila salah satu benar maka yang lainnya salah, begitupun sebaliknya.⁹¹

Dalam hal ini, juga tampak bahwa manusia sebenarnya adalah makhluk yang memiliki kebebasan sekaligus mengalami determinasi. Kebebasan

⁸⁹ Elisabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1970), hal 94

⁹⁰ Albert Snijder, *Antropologi Filsafat Manusia Paradoks dan Seruan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2013), hal 15

⁹¹ *Ibid*

merupakan suatu hal yang menjadi keinginan oleh setiap manusia dan menjadi suatu hak bagi individu. Sehingga di berbagai negara juga memiliki aturan mengenai hak asasi manusia, termasuk di Indonesia sebagai contohnya yang terletak pada UU Republik Indonesia nomor 39 tahun 1999 tentang hak asasi manusia. Sebagai contohnya:

a. Pasal 1 ayat 1.

Hak asasi manusia merupakan seperangkat hak yang meleka pada hakikat dan keberadaannya manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan merupakan anugerah yang wajib dihormati, dijunjung tinggi dan dilindungi oleh negara, hukum dan pemerintah, serta setiap orang. Demi kehormatan, perlindungan harkat dan dan martabat manusia.

b. Pasal 1 ayat 5

Anak adalah setiap manusia yang berusia dibawah 18 (delapan belas tahun), ataupun belum menikah dan juga anak yang masih berada dalam kandungan.

c. Pasal 3

1. Setiap manusia yang dilahirkan bebas dengan harkat dan mertabat manusia yang sama, dan sederajat serta dikaruniai akal dan hati nurani untuk hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.
2. Setiap manusia berhak atas pengakuan, jaminan, perlindungan, serta mendapatkan kepastian hukum dan perlakuan yang sama di depan hukum.

3. Setiap manusia berhak, atas perlindungan HAM dan kebebasan dasar manusia tanpa diskriminasi.⁹²

Berdasarkan dari undang-undang diatas manusia memiliki kesetaraan sehingga ia dapat memilih atau menentukan pilihannya, seperti memilih sekolah, bergaul, dan menjalin hubungan merupakan suatu bentuk dari kebebasan yang dimiliki manusia. Akan tetapi sampai saat ini masih banyak ditemukan, bahwa kebebasan manusia seringkali mengalami determinasi. Bagi penganut paham determinisme, mereka beranggapan bahwa manusia sebenarnya tidak memiliki kebebasan, dalam hal ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi segala perilaku, aktivitas, tindakan, serta kemauan manusia. Kebebasan yang dimiliki oleh manusia sebenarnya sebatas determinasi dari faktor internal maupun eksternal.⁹³ Dalam hal ini terdapat dua determinisme yang berkaitan dengan siswa, yakni:

- a. Determinisme Sosial

Determinisme sosial menempatkan lingkungan dan struktur sosial yang melingkupinya sebagai dasar untuk menentukan perilaku dan pola pikir seseorang. Sebagai salah satu contohnya adalah bahasa Jawa yang menekankan nilai kelemah lembut, sehingga membentuk watak orang Jawa yang lemah lembut. Selain bahasa, kondisi ekonomi juga dilihat oleh penganut determinisme sebagai faktor sosial yang menekankan pola pikir seseorang. Kondisi ini menentukan politik, moral, dan bahkan

⁹² Undang-Undang Republik Indonesia nomor 39 tahun 1999 tentang *Hak Asasi Manusia*

⁹³ Kasdin Sihotang, *Filsafat Manusia Jendela Menyingkap Humanisme*, (Yogyakarta: Kansius, 2018), hal 74

kehidupan beragama serta kesadaran manusia. Situasi ekonomi mengondisikan aktivitas mental manusia.

Kualitas pribadi seseorang sangat tergantung pada kualitas lingkungan. Seorang anak yang lahir dalam situasi lingkungan yang baik akan dengan sendirinya berperilaku baik, karena lingkungan mengondisikannya seperti itu. Namun sebaliknya, seseorang yang lahir dalam lingkungan yang kurang sehat secara otomatis akan berperilaku kurang sehat. Kebebasan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia tidak mendapat tempat. Manusia adalah makhluk yang terbelenggu oleh kondisi lingkungannya. Ia hanya bisa berubah jika lingkungannya berubah.

Pernyataan bahwa manusia dikendalikan oleh beberapa faktor penentu keseluruhan aspek tingkah laku manusia yang kemudian berubah menjelma menjadi kesadarannya atau biasa dikenal sebagai paham determinisme tidak sepenuhnya benar. Karena manusia diberi kemampuan menilai yang berguna dapat menguraikan pilihan keharusan putusan dan tindakan berbuat sesuatu. Inilah aspek yang dilupakan oleh kaum determinisme. Aspek-aspek ini sekaligus menjadi kritik terhadap mereka yang cenderung tidak menghiraukan kemampuan manusia seperti menilai, memilih dan memutuskan perkara. Seakan-akan manusia tidak berbeda dengan hewan yang digerakkan oleh daya kekuatan di luar dirinya.

Paling tidak, beberapa kritik terhadap mereka dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, reduksi kausalitas pembentukan perilaku manusia pada sejumlah faktor, seperti fisik-biologis psikologis, sosial dan teologis sebagai dasar penolakan kebebasan menunjukkan bahwa penganut determinisme tidak melihat keanekaan dimensi dan keparadoksaan manusia.

Sebagai makhluk berkesadaran akan dirinya di dunia yang membuat manusia memiliki kemampuan menimbang, menilai dan memutuskan, menyebabkan manusia dapat keluar dari situasi determinasi. Namun, sekalipun manusia memiliki kemampuan demikian tidak jarang manusia masih saja terjebak pada jurang-jurang dimensi determinasi di atas. Dimensi-dimensi ini kemudian menjerumuskan manusia layaknya mesin yang bergerak secara mekanis serta tidak dapat melakukan apa-apa kecuali garis-garis koridor yang telah ditetapkan kepadanya. Di sinilah urgensi seseorang mempelajari filsafat. Filsafat merupakan kunci utama guna mengeluarkan manusia dari belenggu-belenggu determinasi. Dalam terminologi ini filsafat di sini lebih berorientasi kepada upaya pencarian kesadaran. Sekalipun ada banyak pengertian kata filsafat baik secara etimologi maupun terminologi terutama dari berbagai kaum intelektual dan para filsuf, namun arti filsafat di sini cukup dialamatkan kepada pencarian kesadaran.

Tidak bisa dipungkiri memang paham determinisme mendatangkan kritik dan tantangan dari berbagai arah. Sekalipun begitu, paham

determinisme tidak selalu salah sehingga menjadi barang tentu untuk ditolak. Deterministik menemukan ketepatannya pada manusia yang tergolong labil. Artinya, sebelum ada beberapa hal yang menyadarkan akan belenggu deterministik tadi seperti kesadaran yang datang dari banyak hal, katakanlah kedewasaan dan pendidikan, deterministik akan terus terjadi. Deterministik terjadi kepada mereka lebih-lebih pada tingkatan manusia awam.

Fenomena siswa melakukan pelanggaran di sekolah seperti bolos, tawuran dan penyimpangan lain barangkali dapat dikaji menggunakan paham determinisme ini. Sebagai contoh, siswa yang sering bolos disebabkan *broken home* atau kenakalan siswa disebabkan oleh salah pergaulan dalam memilih teman dan lingkungan. Kedua kasus ini dalam paham determinisme diklasifikasikan sebagai determinisme psikologis dan sosial. *Pertama*, siswa terdeterminasi oleh faktor-faktor psikologis. *Kedua*, siswa terdeterminasi oleh faktor-faktor sosial dan lingkungan. Fenomena ini sering terjadi pada kasus siswa yang notabene melanggar kedisiplinan sekolah. Upaya kesadaran untuk mengentaskan siswa terhadap belenggu deterministikpun menjadi beragam.

Menurut Heidegger, manusia adalah makhluk *mitsein* (berada dengan yang lain). Keberadaan dengan yang lain, lebih tepatnya dengan sesamanya mau tidak mau membuat manusia terbuka pada sesama manusia. Keterbukaan ini terbentuk dalam perjumpaan, lalu merangkai pola interrelasi. Dalam bahasa Martin Buber dikenal sebagai Aku-

Engkau. Relasi Aku-Engkau menandai dunia dari hubungan persona-persona di mana aku menyapa engkau, dan engkau menyapa aku, sehingga terjadilah dialog sejati; aku tidak menggunakan engkau tapi aku menjumpai engkau. Dalam hubungan Aku-Engkau manusia membentuk dirinya secara persona sekaligus turut membentuk persona yang lain. Ia menampilkan diri di hadapan orang lain sebagai diri, karena orang lain adalah bagian darinya. Sebaliknya, orang lain ditempatkan sebagai bagian dari perwujudan pribadinya. Kedua persona ini saling menjalin berinteraksi satu sama lain menghadirkan diri satu dengan yang lain, sehingga interrelasi Aku-Kamu terpolarisasi dalam bingkai “aku ada karena kamu, kamu ada karena aku.”

Apa yang salah dari hubungan Aku-Kamu? Seringkali hubungan Aku-Kamu melenceng keluar dalam bingkai interrelasi. Hubungan Aku-Kamu tidak jarang mengalami isolasi karena keberadaan Aku bagi Kamu, begitupun sebaliknya. Aku-Kamu tidak lagi menjadi jalinan kerja sama sehingga membentuk “aku ada karena kamu, kamu ada karena aku”. Lebih jauh, pertemuan antara dua persona akan tereduksi pada bentuk buruknya, merakit hubungan politis yang awalnya “aku ada karena kamu”, menjadi “aku ada untuk menguasaimu”. Pola-pola aku menguasaimu ini terjadi melalui mekanisme kekuasaan yang tersusupi dalam bahasa dan tersalurkan dalam bentuk pertemuan dan dialog. Hubungan Aku-Kamu yang tereduksi dalam nuansa politis sering

ditemukan di kehidupan sehari-hari. Secara ringkas, beginilah proses terjadinya determinisme sosial.

b. Determinisme Psikologis

Determinisme Psikologis bertolak dari situasi kejiwan mempengaruhi terhadap keseluruhan tindakan manusia. Dari paham ini tampak bahwa seluruh tindakan manusia sebenarnya dikendalikan oleh kondisi-kondisi psikologis yang dimotori baik karena adanya stimulus dari internal maupun eksternal. Sigmund Freud adalah salah satu pemeluk aliran ini. Ia menyatakan segala tindakan manusia tidak lain merupakan intervensi kondisi psikologis. Freud membagi struktur dimensi manusia ke dalam tiga hal, id, ego dan superego.

Id berisi dorongan instingtif pencari pemuasan langsung, seperti dalam kasus anak kecil yang sarat dikendalikan oleh prinsip kesenangan. Ego berisi kondisi kejiwaan yang sadar, berfungsi menerima dunia nyata dan memutuskan bagaimana bertindak, menjembatani antara dunia dan id. Ego dikendalikan oleh prinsip realitas. Superego diidentifikasi oleh Freud sebagai sebuah bagian khusus jiwa yang berisikan kesadaran hati nurani dan norma-norma moral yang diperoleh seseorang dari orang tua dan orang-orang lain yang mempengaruhinya semasa kanak-kanak. Dari tiga aparatus ini, yang lebih dominan ialah id, yakni lapisan psikis manusia yang paling bawah. Adapun penggerak dari aparatus jiwa ini menurut Freud adalah naluri atau dorongan-dorongan.

Yang paling dahsyat dari penemuan Freud adalah pengaruh seksual yang begitu besar, yang pada zaman Freud pengakuan seperti ini belum ada. Hal-hal demikian dianggap tabu oleh budaya karena itu jarang dibicarakan. Dari hasil penelitiannya, Freud menyimpulkan bahwa dorongan seksual pola hidup dan perilaku manusia. Dorongan ini bahkan diklaim oleh Freud sudah ada sejak manusia lahir, kemudian berlanjut hingga orang dewasa. Tentang hal ini Freud memetakan tiga tahapan dorongan seksual, yaitu tahap oral, tahap anal dan tahap phallic.

Pada tahap oral kenikmatan dirasakan dari mulut. Pada tahap anal, kenikmatan terjadi pada proses akhir pencernaan (anus). Pada tahap phallic, kenikmatan diletakkan pada organ-organ seksual. Berdasarkan pengakuan dari Freud, anak laki-laki sewaktu kecil sudah merasakan dorongan-dorongan seksual pada ibunya dan merasa takut untuk dikebiri oleh ayahnya. Ini disebut oedipus kompleks. Dalam keadaan normal hasrat yang terarah pada ibu dan permusuhan pada ayah ini kemudian tertahan. Sigmund Freud lebih jauh menandakan bahwa kebudayaan dan agama merupakan hasil dari usaha manusia untuk memecahkan ketegangan yang ditimbulkan oleh naluri-naluri kepuasan itu.⁹⁴

Dalam kondisi seperti di atas membicarakan kebebasan sebagai bagian dari eksistensi manusia sangat tidak relevan. Perilaku manusia tidak ditentukan oleh faktor-faktor rasional dan pilihan bebas, melainkan

⁹⁴ Sigmund Freud, *Peradaban dan Ketidak Puasannya*, (Yogyakarta: Lentera, 2004), hal 45

faktor-faktor irasional, yakni naluri dan dorongan-dorongan dari alam bawah sadar.

Dari pengertian diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa, sikap disiplin seorang siswa tidak lepas dari unsur-unsur determinisme baik dalam aspek sosial maupun psikologinya.

8. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Bimbingan dan konseling Islam menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam mengatasi *Self Injury* (melukai diri) pada siswi kelas 7 di SMPN 13 Surabaya. (Skripsi Amalia, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

Perbedaan yang ada dalam penelitian ini ada dalam permasalahan yang ditangani, sedangkan persamaannya sama-sama melakukan penelitian di sekolah dan juga menggunakan teori yang sama.

2. Penerapan Baca Al-Qur'an Untuk Mendisiplinkan Siswa SMP Al-Amin Bangkalan. (Skripsi Moh. Hotib, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019)

Perbedaan dalam skripsi ini ada pada teknik dan teori yang digunakan, sedangkan persamaannya yaitu sama-sama bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan.

3. Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Kenakalan Siswa di SMP Al-Huda Reban Batang. (Skripsi Idiyatul Fitriya, UIN Walisongo Semarang, 2018).

Perbedaan dalam skripsi ini ada pada teknik dan teorinya, dan persamaannya yakni tempat atau lokasinya sama berada di sekolah.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Di bab ini peneliti akan menuliskan tentang gambaran lokasi yang akan dijadikan objek penelitian. Menurut peneliti, hal ini sangat penting untuk dilakukan guna menggali dan mencari informasi data-data yang diperlukan yang mana berkaitan dengan objek penelitian. Lokasi yang menjadi objek penelitian berada di kota Gresik, lebih tepatnya berada di SMP YPM 5 Driyorejo, dengan tujuan untuk menggali informasi dan menerapkan teknik ABCDE untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Dibawah ini adalah penjelasan mengenai profil sekolah:

Nama Sekolah	:	SMP YPM 5 Driyorejo.
Alamat Sekolah	:	Jl. Raya Sumput, Dusun Guo, Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik.
Fax	:	031-7507322
Email	:	smpypm5driyo_gresik@yahoo.co.id
Website	:	http://www.smpypm5driyorejo.sch.id
Kode Pos	:	61177

NPSN : 20500519

Naungan : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

No. SK. Pendirian : 421.3/ 2017/437.53.2/ 1981

Tanggal SK Pendirian : 1981-07-18

No. SK Oprasional : 421.3/2017/437.53.2/2010

Tanggal SK. Oprasional : 2010-08-30

Akreditasi : A

No. SK akreditasi : 250/BAP-SM

Data Kepemilikan Tanah

Luas Tanah : 4000 m²

Jumlah Kelas : 24

Status Sekolah : Swasta

Kurikulum : KTSP

Bentuk pendidikan : SMP

Status Kepemilikan : Yayasan

Pengurus Sekolah

Nama kepala Sekolah : Drs. Saifullah

Alamat Kepsek : Ds. Banjaran RT 02/RW 04

No. telp : 081515755981

SMP YPM 5 merupakan sekolah yang berada dekat dengan kawasan industri. Sekolah ini biasanya menjadi alternatif masyarakat setempat yang dekat dengan lokasi tersebut untuk menyekolahkan anaknya. Karena letaknya yang berdekatan dengan kawasan industri mayoritas penduduknya juga rata-rata menjadi buruh ataupun karyawan di perusahaan. Beberapa perusahaan yang berada didekat desa Sumput antara lain : PT. Triata Mulia Indonesia, PT. Nusa Saraya Indonesia, PT. Gangsar Rejeki, PT. Ais, Pergudangan Meiko Abadi 6, PT. Vepo Indah Pratama, PT. Sura Indah Wood Industries, PT. Pelita Mekar Semesta, PT. Katingan Inkamas Sarana, PT. Surya Kertas, PT. Miwon Indonesia, dan PT. Wings.

Karena padatnya pekerjaan yang dilakukan masyarakat, akhirnya waktu yang seharusnya digunakan bersama anak-anaknya banyak berkurang, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan pendidikan anak-anaknya. Namun, sejak berdirinya sekolah SMP YPM 5 Driyoreja pada tahun 1981, sangat banyak masyarakat yang antusias untuk menyekolahkan putra-putri agar bisa mendapatkan pendidikan yang baik dan layak. Sekolah ini mengalami perkembangan yang baik pada tahun 90'an, hingga pada tahun 2000 terus mengalami peningkatan, dan puncaknya pada tahun 2009 SMP YPM 5 Driyorejo untuk pertama kalinya menerapkan program kelas internasional yang disebut dengan

ICP (*Internasional Class Program*). Pada awalnya siswa ICP dikelas ini berjumlah 18 anak, yang semuanya berasal dari kelas-kelas reguler biasa yang pilih dan berminat untuk masuk kelas ini.

Meskipun mengalami perkembangan yang pesat, tetap saja pada proses pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM), masih banyak siswa yang melanggar peraturan sekolah. Sebagai contoh, tiap hari senin selalu dilakukan dzikir dan baca yasin bersama yang dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru, dan juga siswa. Biasanya dzikir dan baca yasin bersama ini dilakukan sebelum masuk dan memulai pelajaran, dan kegiatan ini dimulai pada pukul 06.30 dan berakhir pada pukul 06.50 dan dilanjutkan pelajaran. Namun, dalam pelaksanaannya seringkali dijumpai siswa yang telat ataupun bersembunyi disudut-sudut sekolah dan tidak mengikuti kegiatan tersebut.

Pada dasarnya kegiatan dzikir dan baca surah yasin disini merupakan suatu cara untuk membentuk karakter juga perilaku siswa melalui pendekatan agama. Sehingga, siswa bisa merasa tentram, damai hatinya, dapat berpikir positif, dan tentunya juga dapat menciptakan keteraturan pada diri siswa. Dalam hal ini keteraturan yang dimaksudkan adalah agar dapat meningkatkan kedisiplinan siswa, sehingga dapat meminimalisir perbuatan atau tindakan yang kurang baik dari siswa. Disisi lain, tujuan dari diadakannya dzikir dan baca surah yasin adalah agar siswa dapat membaca al-quran dengan baik, karena disekolah ini setiap akan

diadakan ujian semester selalu ada tes membaca dan menulis al-quran. Tidak sampai disitu siswa juga diwajibkan untuk mempelajari dan memahami beberapa fiqh yang telah ditentukan oleh sekolah.

Sudah 38 tahun SMP YPM 5 berdiri, melalui gembleran agama juga pendidikan yang sudah diterapkan ini banyak mengantarkan siswanya masuk di sekolah SMA negeri atau SMA favorit yang ada dikawasan Driyorejo maupun sekitarnya, sebagai contoh SMKN 1 Driyorejo, SMAN 1 Driyorejo, SMAN 1 Wringinanom, dan SMAN 1 Krian. Tidak hanya berheti disitu, dari beberapa tahun yang lalu ada alumni dari sekolah ini yang menembus perguruan tinggi, seperti Universitas Negeri Malang, Unisma, UPN, UNESA, UINSA, UNUSA, dan Universitas 17 Agustus.⁹⁵

Meskipun SMP YPM 5 Driyorejo termasuk sekolah swasta, akan tetapi metode pendidikan yang khas ini dapat mengantarkan siswanya menuju arah yang lebih baik. SMP YPM 5 Driyorejo juga sudah mendapatkan akreditasi A melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

⁹⁵ Hasil wawancara pada hari Rabu 15 mei 2019 pukul 11.16



Gambar III.1

Lokasi Penelitian

2. Deskripsi Konselor

Konselor yang tengah melakukan penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Peneliti disini bukan hanya meneliti permasalahan yang ada, akan tetapi juga berperan sebagai konselor yang berusaha membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien.

a. Biodata Konselor

Nama : Mahesa Hegar Dian Harya Pratama

Alamat : Ds. Sumpat RT 11/ RW. 02, Driyorejo,
Gresik

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 16 September 1997

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

b. Riwayat Pendidikan

TK : Tarbiyahtul Islamiyah

SD : SDN Sumput II

SMP : SMP YPM 5 Driyorejo

SMA : SMAN 1 Driyorejo

Pada saat ini peneliti sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2015.

c. Pengalaman Konselor

Peneliti sudah memiliki banyak pengalaman baik dalam lingkup kampus maupun ekstra kampus. Untuk kegiatan ekstra kampus peneliti sering mengikuti kegiatan pelatihan pelatih pencak silat nahdlatul ulama' Pagar Nusa, lalu peneliti juga aktif sebagai pelatih paskibraka kabupaten Gresik bersama dengan purna paskibraka kabupaten Gresik dan DISBUDPARPORA kabupaten Gresik. Selain itu peneliti juga aktif dalam mengikuti seminar tentang Bimbingan dan Konseling. Sebagai contoh seminar Grafologi yang dilakukan oleh HMP BKI, Peneliti juga pernah menjadi ketua dalam kegiatan *Islamic Counseling Camp* di bumi perkemahan Mahanaim, Pacet. Peneliti pernah melakukan praktek pada beberapa mata kuliah yang dalam

pelaksanaannya peneliti melakukan praktek di berbagai lembaga, seperti di Rumah Sakit Islam (RSI) Jemursari untuk memberikan motivasi kepada para pasien di rumah sakit dan juga melakukan obesrvasi dan praktek bimbingan kepada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dilembaga sekolah dasar SDN Bendul Merisi.

Selain itu peneliti juga pernah melakakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Lembaga perlindungan Anak Jawa Timur (LPA Jatim) pada awal bulan Oktober hingga minggu kedua bulan November. Disini peneliti di dampingi oleh pak Adi selaku sekretaris LPA memberikan bimbingan kepada seorang ibu rumah tangga yang memiliki permasalahan dengan putri pertamanya. Selain itu, peneliti juga peneliti sering mengikuti dan mengobservasi proses konseling yang dilakukan oleh pihak LPA.

Kemudian pada bulan Januari, tepatnya pada tanggal 14 Januari 2019 hingga 14 Februari 2019, peneliti mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Ngetrep, Kecamatan Jiwan, Kota Madiun. Disini peneliti melakukan bimbingan kepada kelompok al banjari di salah satu TPQ desa Ngetrep yang ada di RT 07 RW 04. Tujuan diadakannya bimbingan kelompok disini adalah untuk meningkatkan motivasi belajar pada anak-anak, sehingga mereka dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tidak sampai disitu, peneliti juga melakukan pendampingan pada siswa-siswi MI Tholabiyah desa Ngetrep.

Dalam hal ini peneliti menyadari, bahwa pengalaman yang dimiliki oleh peneliti masih sedikit. Akan tetapi disini peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan penelitian di SMP YPM 5 Driyorejo, untuk memenuhi tugas akhir kuliah yakni penelitian skripsi sehingga dapat menambah pengalaman dan juga wawasan dalam melaksanakan praktek konseling.

3. Deskripsi Klien

a. Biodata Klien

Nama	: Putra (Samaran)
Alamat	: Desa Banjaran RT 04/ RW 04
Tempat tanggal lahir	: Gresik, 29 Mei 2006
Jenis kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Ciri Fisik	
- Tinggi	: 158 cm
- Berat	: 40 kg
- Warna kulit	: Sawo Matang
Hobi	: bermain sepak bola
Cita-cita dan impian	: menjadi polisi

b. Riwayat Pendidikan Klien

TK	: TK Dharmawanita
SD/MI	: SDN 1 Banjaran

c. Identitas Orang tua

Ayah

- Nama : M. Ridwan
- Pekerjaan : karyawan swasta
- Usia : 27 tahun
- Status : Bercerai

Ibu

- Nama : Sulishartini
- Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
- Usia : 24 tahun
- Status : Bercerai

Kakek

- Nama : Sunali
- Pekerjaan : Buruh sawah/ Serabutam
- Usia : 65 tahun

Nenek

- Nama : Siti
- Pekerjaan : -
- Usia : 60 tahun

Sekolah

- Aktif sekolah : kelas VIII SMP
- Jarak kesekolah : 2.3 Km
- Alat transportasi : Sepeda Motor
- Waktu tempuh : 13 Menit

d. Identitas Informan

Informan 1

- Nama : Fitra S.pd
- Alamat : Mojosari RT 07/ RW 03
- Tempat, tanggal lahir : Mojokerto, 5 Februari 1993
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Status : Guru BK Sekolah

Informan 2

- Nama : M. Anis S.pd
- Alamat : Tanjungan RT 10/ RW 02
- Tempat, tanggal lahir : Gresik, 12 Juni 1990
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Status : Guru B. Inggris

Informan 3

- Nama : Siti Rochila S.pd
- Alamat : Tanjungan RT 08/ RW 04
- Tempat, tanggal lahir : Lamongan, 19 Juli 1988
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Status : Walikelas

Informan 3

- Nama : Moch. Rizqi
- Alamat : Banjaran RT 04/ RW 04
- Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 24 Maret 2006
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Status : Siswa/ Sahabat Klien

e. Aktivitas Klien Sehari-hari

Dalam kehidupannya klien adalah seorang siswa yang tengah duduk di sekolah menengah pertama (SMP), di salah satu sekolah swasta di Driyorejo. Dalam kesehariannya sebagai siswa ia menjalani pendidikan di sekolah seperti anak pada umumnya. Waktu aktif sekolahnya mulai dari jam 06.30 WIB hingga pukul 14.30 WIB. Ketika sore ia sering berkumpul bersama teman-temannya dan pulang kerumah pada pukul 16.00 untuk beristirahat. Namun pada malam hari, tepatnya setelah sholat Isya' ia kembali keluar karena diajak oleh teman-temannya. Biasanya klien pergi warkop yang free wifi bersama dengan teman-temannya, untuk bermain game dan *streaming youtube*, dan klien akan pulang kerumah setelah puas bermain atau ketika jam sudah menunjukkan pukul 22.00 malam.

f. Latar Belakang Agama Klien

Ketika klien berusia 5 tahun orang tua klien, mendaftarkan klien ke sebuah TPQ yang berada di dekat rumahnya. Disana klien mulai mempelajari cara membaca dan menulis, diusia yang masih belia itu klien masih belum memahami dasar-dasar atau praktik dalam melakukan wudhu maupun sholat. Pada saat sholat klien hanya mengikuti sholat yang dipimpin oleh imam. Namun, menginjak usia 12 tahun klien mulai mengerti cara praktik berwudhu dan sholat sehingga ia bisa melaksanakan sholat secara berjama'ah

maupun mandiri. Akan tetapi pada usia ini cara membaca Al-Quran klien masih belum lancar, ia juga mulai jarang pergi mengaji ke TPQ. Sehingga hal ini menghambatnya dalam mempelajari cara membaca Al-Quran. Sampai saat ini cara membaca Al-Quran klien masih kurang baik dan hal ini berdampak besar pada dirinya ketika menjelang ujian sekolah, karena disekolahnya terdapat program hafalan surat pendek yang terdapat pada juz 30, memahami dan bisa melaksanakan praktek-praktek sholat, bacaan ketika sholat, berwudhu, dan hafalan hadist.

g. Latar Belakang Lingkungan Klien

Klien adalah seorang remaja yang terbuka dengan teman-temannya, baik dengan teman dirumah maupun disekolah. Ketika berada disekolah ia hanya bergaul dengan beberapa teman yang notabennya adalah teman sekampungnya, ia terlihat lebih akrab dengan teman sekampungnya daripada temannya yang berbeda desa ataupun kampung.

Neneknya pun juga pernah menceritakan bahwa si klien tidak bergaul dengan anak-anak nakal, ia hanya akrab dengan beberapa teman yang sering bermain dirumahnya dan rumah temannya pun juga berada dekat dengan rumah klien. Saat bermain bersama temannya, tempat bermainnya juga tidak jauh dari rumahnya. Klien biasanya bermain di warkop dekat dengan rumahnya dan kembali pulang kerumah jam 22.00 malam. Karena klien tinggal bersama

dengan kakek dan neneknya, jadi pada hari sabtu dan minggu klien mengunjungi orang tuanya yang berada di desa Randegansari.⁹⁶

h. Latar Belakang Keluarga

Klien adalah anak tunggal dikeluarganya, ia saat ini tinggal bersama dengan kakek dan neneknya, lantaran kedua orang tuanya berpisah ketika ia berusia 10 tahun. Semenjak saat itu yang menjaga dan merawatnya adalah kakek dan neneknya.

Kini kakeknya lah yang menjadi tulang punggung keluarga, meskipun dari ayahnya masih mendapat bantuan dana untuk klien, tetap saja kakeknya juga ikut bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari klien dan keperluan rumah. Dalam sehari-hari kakeknya bekerja menggarap sawah tak hanya itu kakeknya juga bekerja serabutan. Menurut kakeknya meskipun hasil yang didapatkan pas-pasan setidaknya uang tersebut cukup untuk membiayai sekolah cucunya. Kakeknya sangat berharap bisa melihat klien mendapatkan pendidikan yang cukup agar masa depan klien dapat tertata dengan baik.⁹⁷

B. Deskripsi Masalah

Dalam pembahasan ini akan menjelaskan tentang permasalahan yang dialami klien yaitu membolos ketika jam pelajaran. Pada saat membolos, klien sering diajak oleh teman-temannya untuk pergi ke warung kopi, namun jika pagar halaman sekolah dikunci klien pergi ke kantin yang ada

⁹⁶ Hasil wawancara ibu Siti (Nenek) klien pada tanggal 25 Mei 2019

⁹⁷ Hasil wawancara pak Sunali (kakek) klien pada tanggal 25 Mei 2019

dibelakang sekolahnya. Hal ini sering dilakukan klien karena pengaruh ajakan dari teman-temannya, ditambah lagi klien juga tak menyukai beberapa mata pelajaran sehingga ia menerima ajakan teman-temannya.

Klien berfikiran bahwa ia tak pandai dalam beberapa pelajaran, dan ia takut apabila salah mendapatkan hukuman yang berat dari gurunya ditambah lagi ia juga sering tak mengerjakan PR, hal ini lah yang membuat klien takut jika masuk kelas di mata pelajaran tertentu.

Hal-hal yang melatar belakangi masalah klien adalah:

- a. Pergaulan yang keliru
- b. Tidak ada pengawasan orang tua
- c. Ajakan teman-temannya untuk membolos
- d. Takut dikenai hukuman
- e. Merasa tidak bisa pada beberapa mata pelajaran

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Di SMP YPM 5 Diyorejo

Sesuai dengan jenis penelitian dan juga pendekatan yang digunakan oleh peneliti, yakni penelitian kualitatif studi kasus jadi hasil yang akan dimunculkan disini adalah data deskriptif, yang akan berupa uraian hasil observasi dan juga wawancara kepada beberapa narasumber yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada data primer dan data sekunder.

Sebelum peneliti memberikan *treatment* kepada klien, peneliti menerapkan langkah-langkah konseling terlebih dahulu untuk

memahami permasalahan klien secara mendalam. Sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal, langkah-langkah yang diterapkan peneliti sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah sebuah langkah awal dalam konseling, yang dapat membantu konselor dalam memahami dan mengetahui masalah serta kondisi klien lebih dalam lagi. Identifikasi masalah ini diperoleh melalui hasil dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kepada klien. Peneliti juga mendapatkan informasi-informasi yang lebih banyak melalui informan yakni orang yang dirasa dekat dengan klien atau orang yang mengetahui kondisi klien seperti guru BK sekolah, guru walikelas, guru mata pelajaran, dan teman dekatnya.

Berikut ini adalah hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti:

a. Hasil observasi dan wawancara dengan klien

Dari hasil wawancara dengan klien bahwa ia sering melakukan pelanggaran di sekolah yakni bolos karena diajak oleh teman-temannya. Ia mengaku juga tidak suka terhadap beberapa mata pelajaran karena ia merasa kesusahan dan tidak paham dengan pelajaran tersebut, salah satu mata pelajaran yang menurutnya sulit adalah bahasa Inggris. Klien mengatakan bahwa di mata pelajaran bahasa Inggris ini ia tidak pernah mengerjakan tugas PRnya dan tak pernah masuk kelas ketika jam bahasa Inggris.

Sehingga hal ini membuatnya takut terkena hukuman dari gurunya.

Klien mengaku bahwa pertama kali ia bolos karena ajakan oleh teman-temannya, ditambah lagi ia juga takut dimarahi dan dihukum gurunya. Itulah sebabnya ia merasa takut ketika jam pelajaran bahasa Inggris. Sehingga perilaku bolosnya ini menjadi hal yang biasa menurutnya, meskipun sudah beberapa kali mendapatkan panggilan dari BK hal ini tak lantas membuatnya jera, karena ia juga membolos bersama teman-temannya sehingga kali ini membuat klien tak merasa bahwa ia bersalah.

Pada saat pemeriksaan yang dilakukan oleh beberapa tim guru ke beberapa warung yang berada di dekat kawasan sekolah dan juga parkir motor yang berada di luar sekolah sisi samping sekolah, klien pernah ketahuan berada di warung dan kabur ke arah parkir namun usahanya sia-sia karena disana juga ada seorang guru yang juga melakukan pemeriksaan, akhirnya klien dibawa ke ruang BK disana ia mendapatkan sanksi dan surat panggilan orang tua.

b. Hasil wawancara guru BK sekolah

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh guru BK, bahwa klien sering melanggar peraturan sekolah karena klien berasal dari keluarga yang *broken home* dan klien diasuh oleh kakek dan neneknya. Disisi lain klien juga merasa teman-temannya

memberikan perhatian yang lebih karena klien tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tua yang akhirnya mengakibatkan klien masuk ke pergaulan yang salah yang sehingga menurunkan minat belajarnya. Pada awalnya klien merupakan anak yang baik dan penurut meskipun ia memang tergolong lemah dalam beberapa mata pelajaran akan tetapi guru BK menegaskan bahwa ia sebenarnya anak yang baik hanya saja pergaulannya yang saat ini kurang baik.

Hal ini diketahui oleh guru BK karena di pertengahan semester satu dan semester dua kemarin, klien mulai berubah karena dilihat dekat dengan beberapa anak yang juga sering masuk BK. Klien mulai berubah ia jarang masuk kelas pada mata pelajaran tertentu seperti mata pelajaran Al-Quran dan Hadist, Fiqih, dan pelajaran bahasa Inggris. Guru BK juga mendapatkan informasi dari teman dekat klien yang juga mengatakan bahwa akhir-akhir ini klien dekat dengan beberapa anak dari RT lain yang ada di desanya.

c. Hasil wawancara guru bahasa Inggris

Berdasarkan informasi dari guru bahasa Inggris menyatakan bahwa memang benar klien sering tidak mengikuti mata pelajaran beliau. Di awal-awal semester satu kemarin beliau masih sering melihat klien masuk mata pelajarannya meskipun didalam kelas beliau, klien cenderung pasif dan tidak banyak bicara akan tetapi ia tetap masuk seperti biasanya. Namun dalam beberapa bulan

terakhir memang klien hampir tidak pernah masuk mata pelajarannya, sehingga nilai di mata pelajaran bahasa Inggrisnyapun buruk.

Beliau mengakui bahwa pernah memberikan sanksi berupa menulis sebuah cerita dengan bahasa Inggris lalu dibaca didepan kelas, hal ini beliau lakukan karena klien kedatangan beberapa kali tidak mengerjakan tugas PR sehingga beliau menghukum klien dengan cara tersebut. Meskipun hukuman yang diberikan itu juga salah satu metode pembelajaran agar klien lebih giat belajar, namun hal tersebut masih belum membuahkan hasil yang positif.

d. Hasil wawancara teman dekat klien

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat klien, klien memang dari keluarga yang *broken home* akan tetapi semenjak kecil klien memang terbilang anak yang baik dan patuh kepada kakek dan nenek yang merawatnya. Ia juga mengatakan bahwa klien memang tidak bisa dalam mata pelajaran tertentu, namun meskipun klien tidak bisa klien tidak pernah membolos ataupun melanggar peraturan sekolah.

Teman dekat klien menambahkan bahwa sejak bulan Februari kemarin ia mulai jarang bertemu klien dirumahnya, biasanya ia dan klien sering mengerjakan tugas bersama setelah Ashar lalu bermain setelah Isya' dan pulang jam 21.00 malam dan paling

malam pulang jam 22.00 malam. Saat ini klien tengah dekat dengan teman lainnya yang berbeda RT.

2. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, peneliti melanjutkan ke langkah selanjutnya yakni diagnosis. Dari hasil pertemuan dengan klien dan hasil wawancara pada guru BK, guru bahasa Inggris, guru walikelas, dan teman dekat klien, bahwa klien positif mengalami gangguan kesulitan belajar, sehingga klien sering melanggar peraturan dan tata tertib di sekolah akibat dari pergaulan yang kurang sehat, ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Sering melanggar peraturan sekolah
- b. Sering tidak mengerjakan tugas beberapa mata pelajaran
- c. Membolos pada beberapa jam mata pelajaran
- d. Tidak mentaati tata tertib
- e. Lebih percaya dan mendengarkan ucapan temannya daripada orangtua atau guru yang memberikan nasehat

Secara teori gangguan belajar menurut Sudrajat terdapat lima hal terkait dengan gangguan belajar yakni, a. *Learning disorder*, b. *Learning disabilities*, c. *Learning disfunction*, d. *Under achiever*, dan e. *Slow learner*. Dari kelima hal tersebut klien mengalami gangguan belajar yaitu, *slow learner* yang mana ia lambat dalam proses belajar sehingga klien membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama daripada

teman-temannya yang lain, yang memiliki potensi intelektual yang sama.

Klien yang mengalami kesulitan belajar pada beberapa mata pelajaran dan kurangnya perhatian dari guru, mengakibatkan klien salah dalam memilih pergaulan sehingga klien sering membolos pada beberapa jam pelajaran yang salah satunya adalah bahasa Inggris. Berikut ini adalah penyebab masalah klien sering bolos pada jam pelajaran:

1. Kecewa

Dalam dua kali pertemuan yang dilakukan peneliti antara klien dan guru BK klien, jelas terlihat bahwa klien kecewa dengan salah satu gurunya yang kurang perhatian terhadap klien dan menganggap bahwa klien tidak bisa apa-apa. Klien juga mengatakan bahwa ia sering disuruh keluar kelas karena tidak memiliki kamus bahasa Inggris.

2. Gelisah

Hai ini dapat dilihat oleh peneliti, ketika klien berada diruang BK, klien sering menggerakkan tangan dan kakinya ketika proses observasi dan wawancara berlangsung.

3. Kehilangan Motivasi

Dalam hal ini peneliti memperhatikan raut wajah dan gerak tubuhnya, serta kepalanya yang sering menunduk dan menjawab pertanyaan dengan suara yang pelan. Klien

mengaku sudah malas mengikuti pelajaran dan ia juga sempat berpikir untuk pindah ke sekolah lain karena ia merasa tidak dihargai oleh gurunya.

3. Prognosis

Setelah peneliti melakukan diagnosis terhadap klien, maka masuk ke tahap berikutnya yakni prognosis. Dalam tahap ini merupakan tahap dimana peneliti menentukan jenis bantuan (terapi) yang akan dilakukan dalam proses konseling. Langkah prognosis ini diambil berdasarkan hasil dari diagnosis serta indentifikasi masalah yang telah dilakukan oleh peneliti, yang mana klien disini sering membolos ketika jam pelajaran. Dalam hal ini peneliti memutuskan, untuk menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang bertujuan untuk mengubah pola pikir klien yang tidak rasional, baik dalam perasaannya, pemikirannya, dan juga tindakannya. Serta diharapkan melalui proses terapi ini dapat menumbuhkan kedisiplinan pada dirinya.

Dengan berpikir secara rasional maka klien akan dengan mudah untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, karena ia bisa memperoleh pemahaman tentang filosofi hidup yang realistis, sehingga klien dapat hidup dengan bahagia. Dibawah ini merupakan langkah-langkah terapi:

- a. Menyadarkan klien bahwa pikirannya, dan tindakannya ketika melampiaskan emosinya dengan membolos pada jam

pelajaran merupakan, sebuah pemikiran yang irasional dan menyadarkan klien tentang pemikirannya terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Pada sesi pertama peneliti melakukan dialog bersama klien untuk mengetahui tingkat pemahaman klien terhadap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Lalu mendengarkan ceritanya mengapa ia sering melakukan bolos dan tidak disiplin. Kemudian dilanjutkan, pada sesi berikutnya untuk menyadarkan pikiran irasional klien. Disini klien dibantu untuk berpikir serta mengintrospeksi diri, sehingga ia dapat menyadari bahwa apa yang ia lakukan itu merupakan hasil dari pola pikir yang negatif. Sehingga klien sadar bahwa ia harus merubah pola pikirnya yang negatif menjadi lebih positif (rasional). Pada teori *Rational emotive behavior therapy* (REBT) teknik ini disebut dengan teknik ABC.

- b. Pada sesi selanjutnya (*disputing*) peneliti menyelaraskan teknik ABC dengan teknik *positive self talk*. Dengan cara awal menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya, lalu mengubah pemikiran yang negatif itu dengan kata-kata yang positif yang dapat menguatkan motivasinya dalam belajar, serta meningkatkan semangatnya untuk menggapai tujuannya.
- c. Setelah melalui proses yang panjang, sampai pada tahap akhir yakni *Effect* yang merupakan tahap akhir dalam teknik

ABCDE. Disini peneliti berperan aktif untuk mengungkapkan pendapat kepada klien dan klien dapat menyadari bahwa pemikiran, emosi, serta tingkah lakunya selama ini kurang tepat. Setelah itu peneliti memberikan arahan dan bimbingan kepada klien agar dapat menyusun langkah-langkahnya dalam merubah perilaku negatifnya. Serta membantu klien untuk berpikir dan bersikap ketika ia menghadapi suatu permasalahan.

4. Treatment

Treatment merupakan pemberian arahan, solusi, saran, dan juga jalan keluar untuk memecahkan permasalahan klien, yang diberikan oleh seorang konselor yang secara jelas mengetahui masalah kliennya.

Dalam treatment ini penerapan terapi REBT yang dirancang seperti dalam langkah prognosis. Treatment diawali dengan mengadakan beberapa kali pertemuan antara peneliti dengan klien. Pada saat pertemuan ini berlangsung, peneliti melakukannya dengan menyelingi pertemuan tersebut dengan gurauan dan candaan. Agar dapat membuat klien merasa nyaman dan terbuka dengan peneliti.

Pada proses pelaksanaan terapi ini, peneliti juga memperhatikan waktu atau jam sekolah yang berlaku disekolah. Peneliti melakukan treatmentnya pada jam istirahat dan jam pulang sekolah baik dilakukan di depan ruang BK ataupun mushola yang berada di

belakang sekolahnya. Proses terapi ini berlangsung selama 4 kali pertemuan, karena klien disini dapat dengan cepat untuk memahami dan mengerti perkataan peneliti. Proses terapi ini berlangsung selama kurang lebih dua minggu, mulai dari tanggal 21-27 Mei dan dilanjutkan pada tanggal 14-19 Juni 2019. Berikut dibawah ini langkah-langkah terapi:

1. Menyadarkan klien tentang pola pikir negatifnya (irasional)

Pada tahap awal ini dilakukan pendekatan dengan cara berbagi cerita dan pengalamannya selama ini, dengan diselipin sedikit gurauan untuk memecah ketegangan yang terjadi apabila klien merasa mulai tegang (kurang nyaman ketika bercerita). Pada tahap terapi awal ditanggal 21 Mei 2019 ketika jam istirahat berlangsung, klien langsung mendatangi peneliti, karena dari awal pertemuan sudah ada kesepakatan bahwa pertemuannya dilakukan ketika jam istirahat.

Disini peneliti mengajak klien untuk bercerita, serta berbagi pengalamannya yang mengesankan yang pernah ia alami. Di tahap ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mencari tahu keadaan emosi dan pikiran klien saat ini. Setelah mengetahui kondisi klien, peneliti melakukan pembicaraan yang santai sembari menanyakan kabar dan sedikit memberikan candaan, hal ini dilakukan peneliti karena klien masih takut untuk bercerita sehingga peneliti melakukan obrolan santai untuk

mencairkan ketegangan yang terjadi pada diri klien saat bercerita.

Sebelumnya klien merasa takut untuk bercerita lantaran tidak ingin menceritakan pengalamannya, namun akhirnya peneliti bercerita tentang pengalaman yang pernah dilalui, yakni pengalaman ketika peneliti pergi kepantai Sendang Biru dengan beberapa senior, disini peneliti bercerita bahwa disini peneliti merasa bahagia karena memiliki teman yang sudah seperti keluarga, karena segala sesuatunya dapat dilakukan bersama-sama. Setelah mendengar cerita mengenai pengalaman yang pernah dilalui oleh peneliti, klien juga mulai bercerita mengenai pengalaman yang pernah ia lalui, yakni ia merasa senang ketika berlibur bersama teman-temannya dengan bermain futsal, ia mengaku sering bermain futsal di daerah Sidoarjo tepatnya di Milano. Klien biasanya bermain futsal pada sabtu sore disana namun jika berhalangan ia akan bermain pada hari minggu.

Selain itu klien juga bercerita tentang pengalaman yang tidak mengenakan baginya, yakni ketika berada disekolah ia pernah disuruh keluar pada mata pelajaran bahasa Inggris karena ia tidak memiliki kamus, ia mengaku bahwa sebenarnya ia memang kurang mampu dalam beberapa pelajaran, namun ia

tetap masuk ke kelas agar ia paham tentang materi pelajaran yang diberikan meskipun hanya sedikit.

Berikut ini merupakan cerita klien kepada peneliti *“kamu itu harus punya pegangan kamus bahasa Inggris, seperti teman-teman kamu yang lainnya, biar cepet bisa bahasa Inggris”* (pembicaraan guru bahasa Inggris kepada klien). *“enggeh pak, ngapunten kulo tasik dereng saget tumbas kamus keleng nggene rencang-rencang. (iya pak, mohon maaf saya masih belum bisa beli kamus seperti punya teman-teman yang lainnya)”* (jawab, klien).

Klien mengaku bahwa gurunya sering menyuruhnya keluar kelas karena tidak memiliki kamus. Ini lah yang akhirnya menjadi penyebab klien sering membolos, dan tidak mentaati peraturan. Kemudian peneliti meminta klien untuk berpikir kembali tentang makna yang positif yang ada dibelakang itu semua. Peneliti berkata *“dek coba pikirkan lagi, maksud positif yang dikatakan sama guru kamu. Mungkin sebenarnya guru kamu itu peduli sama kamu, beliau ingin kamu bisa dan lancar dalam berbahasa Inggris. Selain itu guru adek pasti ingin adek bisa dan mampu menguasai pelajaran entah itu bahasa Inggris atau yang lainnya. Tapi mungkin perkataannya saja kurang tepat, jadi membuat adek tersinggung, adek ingin tidak bisa lancar bahasa Inggrisnya?”*. Disini klien menjawab bahwa dia

ingin sekali membuktikan bahwa dirinya bisa dalam pelajaran bahasa Inggris.

Kemudia peneliti melanjutkan, untuk menggali masa lalunya bagaimana klien melepaskan emosinya, sebelum ia melakukan bolos. “*dulu sebelum sampean bolos gitu, sampean ngelepas masalah atau emosinya bagaimana?*”. Lalu klien menjawab bahwa sebelum ia melepaskan emosinya dengan cara membolos disekolah, dulunya ia hanya mengurung diri dikamarnya selama 3 jam setelah itu ia pergi keluar dengan perasaan yang masih emosi. Klien keluar ke warkop yang berada di RT lain yang sedikit jauh dari rumahnya. Disitu ia bertemu dengan teman sekolahnya yang berbeda kelas dengannya, lalu klien bercertia sedikit tentang masalah yang ia alami kepada temannya itu. Sehingga pada akhirnya klien ingin menghindari beberapa pelajaran yang tidak ia sukai, terutama bahasa Inggris, klien mengaku bahwa ia menghindari pelajarannya dengan cara membolos, seperti yang dilakukan oleh temannya itu ketika bosan atau malas dan takut dihukum lagi oleh gurunya.

Sebelum klien membolos sering terpikir olehnya, bagaimana jika ia mendapatkan hukuman yang lebih berat, bagaimana jika ia diskors oleh sekolahnya, bagaimana jika ia mendapatkan panggilan dari BK sekolah. Namun setelah

melihat temannya itu ia merasa yakin bahwa hal tersebut tidak salah, yang salah adalah gurunya yang memberikan hukuman kepadanya. Meskipun begitu klien tetap merasa was-was dan takut, ketika membolos bagaimana jika ketika ketahuan membolos, lalu ia mendapatkan hukuman yang berat.

Evaluasi tahap 1

Pada tahap awal dalam teori *Rational Emotive Behavior Therapy*, tahap awal ini dapat disebut dengan *Attendace* dan *Belief* (AB). Disini klien menceritakan pengalamannya dan mempercayai bahwa membolos merupakan hal yang benar untuk menyelesaikan masalahnya. Pada tahap ini klien memahami dan menangkap pertanyaan peneliti dan memberikan jawaban yang baik. Ketika klien menceritakan pengalaman buruknya mengenai guru mata pelajaran bahasa Inggris, yang menurutnya telah menganggapnya anak yang bodoh dan nakal, hal ini memicu emosinya, ia nampak terlihat sedikit marah. Padahal dilain sisi, dari perkataan yang diucapkan oleh gurunya sebenarnya itu merupakan suatu bentuk metode pembelajaran agar klien dapat menjadi siswa yang bertanggung jawab serta memiliki motivasi dalam belajarnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pikiran irasional dan emosi klien harus dikontrol. Akan tetapi klien

juga bisa menerima proses terapi dengan baik, sehingga hal ini dapat memudahkan peneliti dalam memberikan arahan-arahan berikutnya.

Dipertemuan berikutnya dilakukan pada tanggal 23 Mei 2019, pada waktu yang sama yakni ketika jam istirahat. Setelah mengetahui bahwa klien dapat dengan mudah untuk memahami serta menerima proses terapi dengan baik maka, peneliti melanjutkan ketahap berikutnya dan meminta klien untuk mengintrospeksi dirinya, sehingga ia dapat menyadari pikiran serta perilakunya ketika melampiaskan emosinya dengan cara membolos merupakan pemikiran yang irasional. Dalam tahap ini bertujuan untuk menyadarkan klien bahwa membolos merupakan hal yang tidak baik untuk menyelesaikan masalah, dan bukannya menyelesaikan akan tetapi menambah malah akan menambah masalahnya. Dalam hal ini peneliti memulai pembicaraan dengan pembahasan yang ringan, setelah itu peneliti mulai menanyakan apa yang memotivasinya untuk membolos ketika jam pelajaran berlangsung.

“sebenarnya apa yang menjadi motivasi sampean, mbolos pelajaran?”, (jawab, klien) *“ya, tidak ada seh mas. Cuma percuma mas saya masuk juga pasti nanti dimarahi lagi.*

Daripada dimarahi, disalah-salahkan terus... mending bolos sama teman-teman enak, mereka juga baik sama saya”.

Dari percakapan tersebut, klien merasa bahwa akan sia-sia jika ia tetap masuk ketika jam pelajaran dan tetap akan dimarahi juga, selain itu teman-teman yang membolos bersamanya lebih baik dan perhatian kepadanya.

Setelah itu peneliti melanjutkan pertanyaan yang lainnya, mengenai perilaku membolosnya tersebut, apakah keluarga atau orang tuanya tahu bahwa ia sering membolos. Disini klien menjawab bahwa ayah dan ibunya sudah lama bercerai, dan ia hanya tinggal dengan kakek-neneknya dan pamannya saja. Sehingga tidak ada yang tahu ketika ia membolos, namun pernah suatu hari ibunya mendapat panggilan dari sekolah karena ia ketahuan membolos berulang kali. Disini klien mengaku sangat takut ketika dimarahi oleh ibunya. Setelah mendengar jawaban klien, peneliti menanyakan kepada klien apa tidak ada jalan lain yang baik selain membolos? Disini klien terlihat bingung dan berpikir untuk mencari jalan lain selain membolos, namun untuk saat ini menurutnya membolos adalah satu-satunya cara untuk menghindar dari gurunya dan menghindari hukuman. Setelah itu, diakhir pertemuan peneliti memberikan tugas kepada klien untuk mencari jalan lain selain

membolos dan memikirkan hasil positif-negatif dari hal tersebut.

2. Melawan pikiran irasional klien

Ditahap selanjutnya peneliti dan klien melakukan pertemuan lagi pada tanggal 27 Mei 2019 sesuai pulang sekolah. Karena sudah membuat janji untuk bertemu mushola belakang sekolah.

Dalam tahap ini peneliti melakukan *disputing* kepada klien yang bertujuan untuk melawan pikiran serta perilaku irasionalnya. *Dispute* disini adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengklarifikasi pikiran irasionalnya, dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada klien. Hal ini bertujuan agar klien dapat memahami pikiran irasionalnya.

Disini peneliti menanyakan beberapa hal antara lain: apakah membolos itu merupakan hal yang baik? Apakah membolos itu merupakan hal yang bermanfaat? Apakah klien tetap ingin melakukan tindakannya walaupun ia tahu bahwa apa yang dilakukan itu tidak baik? Dipertemuan kali ini, peneliti menanyakan sekaligus membahas tugas yang beberapa hari lalu diberikan kepadanya, untuk mengintrospeksi dirinya, mencari penyebab ia stress, dan memikirkan dampak yang terjadi ketika ia membolos apakah memberikan dampak yang baik atau buruk bagi dirinya.

Klien memberikan jawaban “*nggeh mas, mbolos niku nggeh mboten apik sakjane, katah mudharate damel kulo... tapi nggeh pripun kulo ngelakoni ngeteniki mben mboten diseneni maleh kaleh gurune*” (iya mas, membolos itu tidak baik sebenarnya, banyak mudharatnya untuk saya... tapi mau bagaimana lagi saya seperti ini juga biar tidak kena marah lagi sama gurunya). Ungkapnya, ia juga menambahkan “*lagi pula benar kata teman saya, nek misale mbolos niku saget ngilangi stress kulo, nggeh ngeroso lego mas, mboten diseneni teng kelas. Ngken lek kelase gurune sampun nggeh kulo mbalik teng kelas mas*” (lagi pula benar teman saya, jika bolos itu bisa menghilangkan stress saya, dan membuat saya merasa lega mas, tidak dimarahi lagi dikelas. Nanti kalo kelasnya gurunya sudah selesai saya balik ke kelas mas).

Dari jawaban yang diberikan klien, bahwa disini ia menyadari bahwa tindakannya itu merupakan hal yang tidak baik, akan tetapi ia masih tetap mempertahankan argumennya karena merasa bahwa bolos merupakan satu-satunya jalan yang terbaik baginya.

Selain itu peneliti juga menanyakan hal apa saja yang dapat membuatnya stress? Jawab, klien “*ya kalo ini bisa karena banyak PR, mas. Atau pelajaran-pelajaran yang aku nggak terlalu paham juga kadang buat stress. Tapi yang paling buat*

saya merasa stres itu ya pas saya dihukum tiga kali keluar kelas gara-gara nggak bawa kamus, sama pernah sekali tidak ngerjakan PR, jadi saya males masuk kelas. Pasti nanti dihukum lagi.” Disini klien mengungkapkan beberapa hal yang membuatnya stress, dari banyaknya PR, dan ia juga merasa kecewa pernah dihukum keluar kelas oleh gurunya.

Sebenarnya klien tahu maksud dari gurunya memang baik, tapi ia merasa kecewa dan sakit hati ketika ia langsung disuruh keluar kelas oleh gurunya, hal inilah yang membuatnya stress dan berpikiran negatif terhadap gurunya. Setelah itu peneliti memberikan arahan kepada klien bahwa, tidak semua apa yang dipikirkan negatif tentang gurunya itu benar serta mengingatkan klien bahwa terus berpikiran negatif itu merupakan hal yang buruk yang justru semakin membuatnya merasa stress.

Setelah itu peneliti berupaya untuk menyadarkan klien bahwa melepaskan emosi atau kekesalannya dengan membolos tidak akan membuat segalanya menjadi lebih baik, justru akan menambah masalah-masalah yang ada. Peneliti juga menyampaikan kepada klien apakah ia tidak kasian terhadap kakek dan neneknya yang selama ini telah merawatnya dan berkeinginan agar klien mendapatkan pendidikan yang baik. disini klien terdiam sejenak dan memikirkan segala

perbuatannya selama ini. Setelah itu peneliti memberikan sebuah tugas kepada klien untuk menyebutkan hal-hal apa saja yang ia sukai, yang dapat menambahkan semangat pada dirinya. Setelah memberikan tugas tersebut peneliti menyudahi pertemuan hari itu, dan dilanjutkan lagi pada esok harinya.

Kemudian dipertemuan berikutnya pada tanggal 28 Mei 2019 sesuai dengan kesepakatan, sepulang sekolah peneliti menjumpai klien di musholah, disitu peneliti meminta tugas yang telah diberikan kepada klien, disitu klien mengungkapkan beberapa hal yang ia sukai sekaligus menambah semangatnya adalah bermain futsal bersama teman-temannya atau pergi memancing. Setelah itu peneliti mengatakan kepada klien bahwa ia bisa menyalurkan emosinya tersebut kepada hal yang positif dengan hal yang ia sukai, seperti memancing atau bermain futsal maupun sepak bola. Selain itu peneliti juga menawarkan kepada klien untuk mengontrol emosinya dengan cara tidak melihat segala sesuatu dengan sudut pandang yang negatif. Disini peneliti meminta klien untuk memejamkan matanya dan membayangkan apa yang telah ia lakukan selama ini telah mengecewakan kakek dan neneknya yang telah merawatnya, lalu memberikannya motivasi untuk bangkit agar ia membanggakan keluarganya yang sangat menyayangi klien, serta peneliti mengarahkan klien untuk berpikir positif dan

mengatakan hal yang positif pada dirinya sendiri, agar ketika klien merasa down ia tetap bisa memberi motivasi pada dirinya agar tetap semangat. Peneliti juga mengatakan bahwa setiap manusia itu terdapat kelebihan dan kekurangannya masing-masing, disini peneliti berusaha untuk meyakinkan klien bahwa ia juga memiliki kemampuan dibidang lain, sehingga ia tidak perlu untuk minder lagi ataupun takut tidak bisa apa-apa.

Dalam tahap ini klien mulai termotivasi untuk bangkit dari permasalahan yang ia hadapi, lalu setelah itu peneliti mencoba menanyakan kembali "*dek, apa sekarang sampean masih mau bolos lagi?*", klien menjawab "*mboten mas, saya tidak mau nyusahin keluarga lagi, saya pengen bisa membahagiakan dan membuat bangga keluarga saya.*" Ungkapnya.

Evaluasi

Setelah melewati tahapan ini klien dapat menyadari pikiran irasioanalnya, lalu peneliti mengajaknya untuk berdiskusi. Dalam proses diskusi peneliti berupaya untuk meluruskan pandangan klien mengenai membolos jam pelajar merupakan hal yang benar untuk menghilangkan stress yang ia alami.

Dalam proses ini peneliti memberikan penjelasan tentang pemikiran klien yang tidak rasional. Pemikiran klien yang tidak rasional didebat, secara terus-menerus hingga ia sadar bahwa pemikiran serta tindakannya merupakan hal yang tidak

tepat, serta membuat perasaan keluarganya kecewa terhadapnya. Selain itu peneliti juga memberikan motivasi bahwa Allah S.W.T menciptakan manusia dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing, dan tetap beristiqomah untuk belajar lebih baik lagi.

3. Memberikan bimbingan kepada klien untuk berubah

Setelah melakukan beberapa tahapan, pada akhirnya klien dapat sadar bahwa pemikirannya selama ini tidaklah tepat, dan ia menginginkan adanya perubahan yang baik bagi dirinya.

Pada tahap yang terakhir ini peneliti bertemu dengan klien setelah libur hari raya, yakni pada tanggal 14 Juni 2019 ketika ia memiliki jam kosong. Pada pertemuan ini peneliti membuka percakapan dengan pembahasan ringan dan candaan. Lalu menanyai kabarnya setelah libur lebaran kemarin.

Klien bercerita bahwa setelah pertemuan yang terakhir sebelum hari raya itu membuatnya sadar, sehingga pada libur hari raya ia menghabiskan waktunya bersama keluarganya, terlebih dengan ibunya yang hanya ditemuinya pada hari sabtu dan minggu saja.

Klien bercerita *“mas, saya senang sekali pas liburan kemarin bisa habiskan waktu sama ibuk, padahal sebelumnya aku ketemu ibuk itu paling sabtu sama minggu saja mas, meskipun liburan. Tapi kali ini beda mas, saya bener-bener*

bisa sama ibuk terus sewaktu liburan, ternyata ibuk peduli dan perhatian sama saya meskipun hanya ketemu seminggu sekali. Aku senang mas, ibuk perhatian sama saya.” Setelah mendengar cerita klien selama liburan, dan ia bercerita bahwa ia sangat senang bisa bersama ibunya dirumah itu membuatnya bersemangat dan termotivasi untuk belajar dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Lalu peneliti membimbing klien agar bisa mengontrol pikirannya sendiri, melalui *positive self-talk* yakni berbicara positif pada dirinya sendiri, menggunakan kalimat-kalimat atau kata yang mudah diingat. Lalu klien membuat kata-kata yang mudah diingat olehnya yakni “aku yakin, aku bisa menjadi pribadi yang lebih baik”, “aku pasti bisa membanggakan keluargaku”, “aku punya keahlian yang bagus dan berbeda dengan yang lainnya”, “aku pasti bisa menggapai impianku”.

Setelah itu peneliti memberikan masukan kepada klien untuk beristigfar agar ia bisa sedikit merasa tenang ketika mendapat ujian, selain itu peneliti juga memberi masukan lain untuk menyalurkan emosinya lewat bermain bola yang merupakan olahraga yang disukai oleh klien. Mendengar hal itu klien merasa senang dan menyetujui rencana yang dibuat, ia juga mengatakan bahwa ia akan sering berolahraga dengan sepak bola atau futsal agar tubuhnya sehat.

Evaluasi

Pada tahap ini klien sudah merasa sangat senang dan merasa yakin untuk melakukan perubahan yang baik bagi dirinya, serta ia tidak ingin mengulangi lagi kesalahannya.

Dibawah ini adalah tabel kesimpulan, rencana perubahan pada klien yang telah disepakati, antara lain:

Tabel III. 1

No.	Perubahan	Tujuan
1.	Beristigfar ketika mengalami suatu permasalahan	Melatih klien agar tidak berbicara kotor lagi
2.	Berpikir dan mengatakan hal yang positif pada dirinya	Melatih klien agar tetap berpikir dan berkata positif pada dirinya agar ia terbiasa untuk berpikir positif dan dapat menjadi semangat dalam memotivasi dirinya kearah yang lebih

		baik.
3.	Mensyukuri nikmat yang diberikan Allah	Agar klien lebih ikhlas dan bersabar ketika menghadapi suatu masalah
4.	Menyalurkan emosinya melalui hobi yang disukai dengan cara bermain bola atau memancing	Melatih klien agar aktif dan lebih produktif. Serta melatih kesabaran klien.

5. Evaluasi dan Follow Up

Setelah melakukan proses terapi, maka peneliti melanjutkannya dengan mengevaluasi dan mem-follow up kegiatan tersebut. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari terapi yang telah dilakukan, sudah mencapai hasilnya. Dilihat dari perkembangannya dalam jangka waktu seminggu sesudah proses terapi, dengan evaluasi tiga kali yakni pada tanggal 20, 22, dan 24 Juni 2019. Proses follow up ini dilakukan dengan klien dan juga beberapa informan yakni guru BK dan sahabat dekat klien.

Evaluasi dan follow up dilakukan dengan observasi dan wawancara, dan meminta klien untuk mengisi form yang telah disepakati diakhir pertemuan. Setelah itu peneliti mengisi form tersebut dengan men-*checklist* atau memberikan tanda centang yang ada pada kolom yang disediakan.

Peneliti menyediakan form yang berisi empat kolom yang terdiri dari 3 aspek, yakni : daftar perubahan yang sudah dibuat dan sudah atau belum direalisasikan. Tujuan peneliti membuat form tersebut adalah agar dapat mempermudah peneliti dan klien dalam memilih serta memilahnya, lalu memahami rencana klien dan perubahan klien.

Dibawah ini merupakan hasil dari evaluasi Implementasi teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

f. Follow Up dan Evaluasi 1 tanggal 20 Juni 2019

1. Hasil observasi dan wawancara pada klien

Disini klien mengaku apabila ia merasa stress atau sumpek, ia menyalurkan emosinya tersebut dengan bermain futsal di Milano dan ditemani oleh pamannya, ia juga pergi futsal bersama teman-temannya yang lain, sehingga hal ini dapat menyegarkan pikirannya. Selain itu apabila klien merasa stress ketika berada didalam kelas ia menyempatkan diri untuk mengucapkan istigfar dalam hatinya lalu ia juga menambahkan

setelah beristigfar ia pergi keluar sebentar untuk mengambil air wudhu, agar dapat menenangkan hati dan pikirannya.

Di lain sisi, klien juga mengakui bahwa masih sedikit sulit untuk berpikir positif karena ia masih sedikit minder berada di dalam kelas karena ia sering membolos, ia merasa tidak enak hati dengan teman maupun gurunya. Setelah mendengar hal ini peneliti mencoba untuk memberikannya motivasi agar ia tetap semangat, dan mengatakan bahwa ia pasti bisa menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dapat diterima oleh teman-temannya.

Disini peneliti sudah dapat melihat perubahan positif yang ada pada klien, akan tetapi klien juga masih sedikit kesusahan dalam mengontrol emosi dan pikiran negatifnya.

2. Hasil wawancara dengan sahabat klien

Setelah peneliti mewawancari klien ketika jam kosong, peneliti melanjutkan untuk mewawancari sahabat klien sepulang sekolah. Dari hasil wawancara dengan sahabat klien, ia mengatakan bahwa ia pernah diajak oleh klien untuk bermain futsal bersama teman-teman yang lainnya, ia juga sering pergi memancing dengan klien di sungai sebrang desanya. Sahabatnya klien mengaku bahwa sekarang klien sudah masuk ke kelas lagi seperti biasanya, walaupun masih sedikit canggung dengan teman-temannya yang lain, ia meyakinkan klien untuk terus

berusaha dan bersemangat agar klien dapat menggapai impiannya.

3. Hasil wawancara dengan guru BK

Menurut hasil wawancara dengan guru BK, beliau menyampaikan bahwa klien sekarang sudah mulai masuk kelas dan sudah tidak membolos, namun saat guru BK menanyakan keadaan klien dengan teman sekelasnya, klien masih cenderung diam dan masih belum terlalu aktif dikelas. Akan tetapi klien dapat bergerak aktif ketika jam olahraga.

Tabel III. 2

Tanggal 20 Juni 2019

No.	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Beristigfar saat merasa stress	✓	
2.	Mengambil air Wudhu	✓	
3.	Menyalurkan emosi melalui hobi atau hal yang disukai	✓	
4.	Tidak Membolos	✓	
5.	Berpikir positif		✓
6.	Bersyukur atas segala hal yang telah diberikan Allah	✓	

Keterangan :

S : sudah mulai merealisasikan

B : belum terealisasi

g. Follow Up dan Evaluasi 2 tanggal 22 Juni 2019.

Follow Up yang kedua dilaksanakan hanya dengan klien saja, disini peneliti memantau sudah sampai dimana perkembangan yang dicapai oleh klien, dengan melalui wawancara yang dilakukan peneliti kepada klien. hasil dari pertemuan kedua ini adalah klien mulai mencoba untuk menerapkan ucapan yang positif yang telah dibuatnya, meskipun terkadang sedikit merasa kesulitan untuk menerapkannya karena sering berbenturan dengan pikiran negatifnya. Akan tetapi klien tetap bersemangat untuk terus mencobanya, karena ia ingin sekali untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dalam tahap ini klien sudah mulai menerapkan cara berpikir positif serta memberikan penguatan dan motivasi kepada dirinya sendiri, agar ia tetap semangat dalam melakukan perubahan yang baik pada dirinya.

Tabel III. 3
Tanggal 22 Juni 2019

No.	Daftar Rencana Perubahan	S	B
1.	Beristigfar saat merasa stress	✓	
2.	Mengambil air Wudhu	✓	
3.	Menyalurkan emosi melalui hobi atau hal yang disukai	✓	
4.	Tidak Membolos	✓	
5.	Berpikir positif	✓	
6.	Bersyukur atas segala hal yang telah diberikan Allah	✓	

Keterangan :

S : sudah mulai merealisasikan

B : belum terealisasikan

h. Follow Up dan Evaluasi 3 tanggal 24 Juni 2019.

Pada Follow up yang ketiga ini peneliti mencoba mewawancarai klien, sahabat klien, dan guru BK. Mengenai perubahan baik apa saja yang telah ditunjukkan klien, setelah terakhir kali peneliti melakukan follow up pada tanggal 20 Juni 2019 lalu.

1. Hasil wawancara dengan klien

Dipertemuan yang ketiga ini klien terlihat senang karena ia dapat menerapkan pikiran positif dalam dirinya, serta dapat

mengendalikan atau mengontrol dirinya. Dan ia juga senang karena dapat meminimalisir pikiran negatifnya.

Disini ia mengaku bahwa ungkapan positif yang ia katakan pada dirinya berpengaruh cukup besar, untuk membangun motivasi dan rasa percaya dirinya, ia juga mulai bisa akrab dan dengan mudah berkomunikasi dengan temannya. Ia sangat senang akan perubahan positif yang ia dapatkan, setidaknya satu ungkapan positif yang klien katakan yaitu "*aku pasti bisa menggapai impianku*" dan satu lagi yakni "*aku yakin, aku bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi*". Disini klien menyadari bahwa perilakunya yang membolos itu merupakan suatu hal yang salah, yang pada awalnya ia kecewa dan marah terhadap gurunya, tapi disini ia mulai sadar bahwa sebenarnya gurunya itu memberikan perhatian yang lebih kepadanya, ia juga sadar bahwa ia pernah melakukan kesalahan sehingga hal tersebut membuat gurunya marah.

Setelah itu peneliti meminta klien untuk menjaga, pikiran serta emosi positifnya agar ia dapat berkembang lebih baik lagi, sehingga ia dapat menunjukkan perilaku yang positif dan di sayangi oleh teman maupun gurunya.

2. Hasil wawancara dengan Guru BK

Menurut guru BK sekolah, klien sudah menampakkan perubahan yang baik dalam beberapa hari terakhir, memang saat ini masih dalam tahap perubahan atau transisi bagi klien yang pastinya

klien akan mendapatkan beberapa gangguan dalam proses perubahannya, namun jika dilihat sampai saat ini menurut guru BK bahwa klien saat ini di dukung penuh oleh sahabatnya itu, dan juga beberapa teman kelasnya juga mendukungnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kini klien sudah memiliki banyak teman dikelasnya, ia juga sering bercanda dan belajar bersama ketika berada di dalam kelas.

3. Hasil wawancara sahabat klien

Dari hasil pertemuan dengan sahabat klien sepulang sekolah, ia menceritakan bahwa klien saat ini sering mengucapkan istigfar, sahabat klien juga bercerita bahwa klien sekarang sering wudhu, klien juga nampak terlihat seperti sudah tidak ada beban sama sekali, klien terlihat tenang dan bahagia. Sahabat klien menceritakan pengalamannya ketika bersama klien bahwa klien pernah bercerita bahwa klien ingin sekali bisa membanggakan keluarganya, ia juga ingin belajar dengan giat agar dapat menyusul ketertinggalannya dalam pelajaran.

Tabel III. 4
Tanggal 24 Juni 2019

No.	Daftar Rencana Perubahan	S	B

1.	Beristigfar saat merasa stress	✓	
2.	Mengambil air Wudhu	✓	
3.	Menyalurkan emosi melalui hobi atau hal yang disukai	✓	
4.	Tidak Membolos	✓	
5.	Berpikir positif	✓	
6.	Bersyukur atas segala hal yang telah diberikan Allah	✓	

Keterangan :

S : sudah mulai merealisasikan

B : belum terealisasikan

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Peneliti mengawali penelitian dengan sebuah observasi di SMP YPM 5 Driyorejo melalui proses wawancara terhadap beberapa narasumber yakni, 2 Guru BK, Guru wali kelas, guru mata pelajaran, dan teman sekelasnya. Dari proses wawancara yang dilakukan, peneliti berhasil mendapatkan deskripsi hasil wawancara. Dalam pelaksanaannya peneliti melakukan penelitian selama 1 bulan secara intens pada pertengahan bulan Mei yakni pada tanggal 15 Mei 2019 hingga tanggal 31 Mei 2019, dan dilanjutkan lagi pada tanggal 14 Juni 2019 sampai 24 Juni 2019.

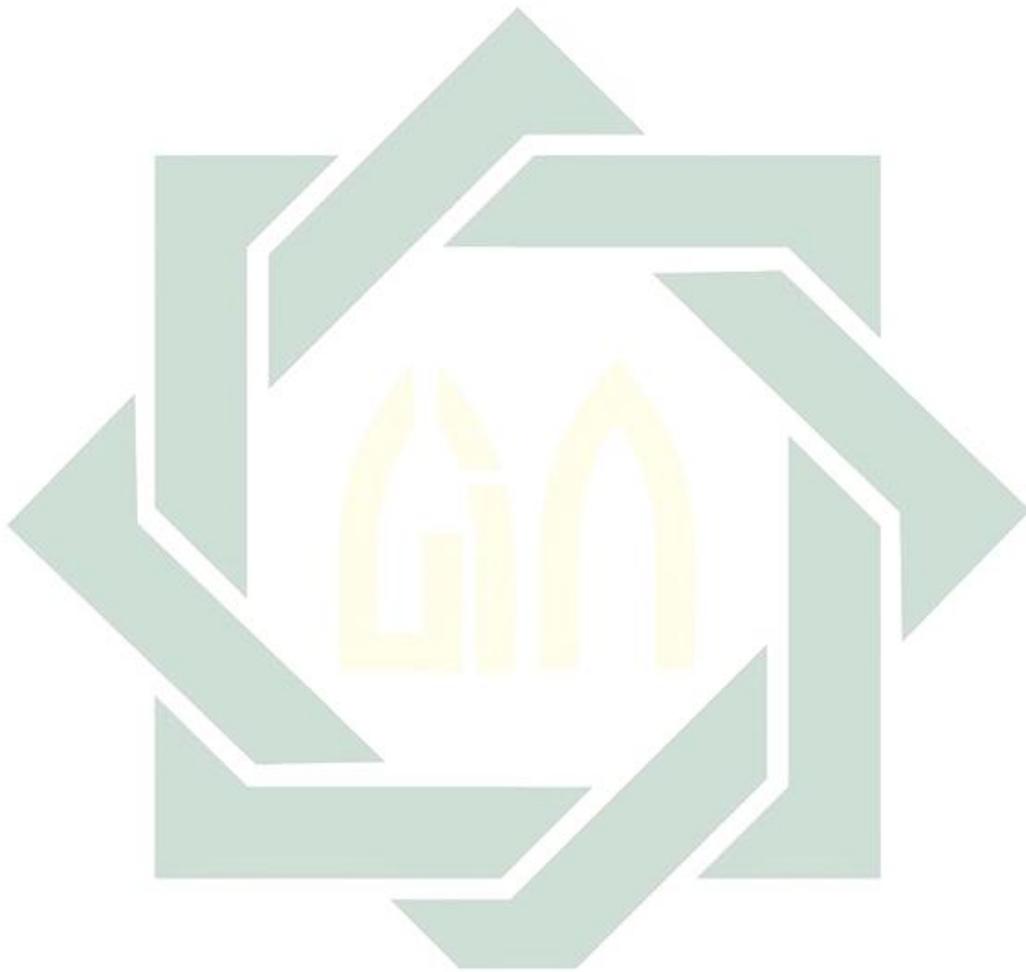
Dari awal proses konseling, klien memiliki pemahaman yang baik ditambah lagi ia juga mempunyai kemauan untuk berubah, sehingga proses terapi dapat berjalan dengan baik, walaupun dalam prosesnya sering terjadi perdebatan antara peneliti dengan klien, karena sifat klien yang sedikit kaku untuk mempertahankan argumennya. Akan tetapi pada akhirnya klien pun mengakui dan menyadari bahwa apa yang ia lakukan selama ini merupakan tindakan yang salah.

Setelah melewati tahap-tahap terapi akhirnya klien mengaku sangat bahagia dan merasa bebas tanpa beban, ia juga telah mampu mengontrol emosinya melalui ungkapan positif pada dirinya sendiri, yang secara tidak langsung memberikan motivasi dan semangat pada dirinya, ia juga meluapkan perasaan stressnya melalui bermain bola ataupun memancing. Mulai dari sini klien selalu mencoba berpikir positif dan menilai sesuatu dengan interpretasi atau pemahaman yang baik.⁹⁸

Berdasarkan info yang di dapatkan dari sahabat klien dan guru BK, mengatakan bahwa sudah ada perubahan yang baik pada diri klien, ia terlihat bahagia dan bersemangat. Disamping itu klien juga terlihat sangat aktif ketika olahraga, terutama pada saat bermain sepak bola. Pada saat ini klien lebih banyak menghabiskan waktu dirumah bersama keluarganya dan hanya keluar beberapa kali saja ketika mengajak sahabatnya pergi memancing atau bermain bola.⁹⁹

⁹⁸ Hasil observasi dan wawancara klien, 20 Juni 2019

⁹⁹ Hasil wawancara guru BK dan sahabat klien pada tanggal 24 Juni 2019



BAB IV

ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan antara teori dengan data yang terjadi

dilapangan saat proses penelitian berlangsung. Sehingga peneliti dapat mengetahui perbandingan antara konsep teori konseling dengan fakta empiris dilapangan. Dengan teknik ini dapat digunakan untuk mengamati perubahan pada diri klien secara langsung dan informasi melalui guru BK sekolah, guru mata pelajaran, guru walikelas, dan teman dekat klien. Melalui metode ini, peneliti dapat mengetahui kondisi klien sebelum dan sesudah adanya konseling.

Berikut dibawah ini adalah analisis proses konseling dengan menerapkan teknik ABCDE pada teori REBT untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo.

A. Analisis Proses Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah Di SMP YPM 5 Driyorejo

Berdasarkan data yang telah disajikan mengenai deskripsi pelaksanaan Implementasi teknik *ABCDE* pada teori *REBT* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo. Proses konseling yang dilaksanakan konselor menggunakan beberapa langkah yakni, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* (terapi), dan evaluasi. Peneliti akan menyajikan analisis data sebagai berikut:

1. Identifikasi : Pada tahap ini peneliti menggali berbagai informasi masalah mengenai klien, melalui observasi dan wawancara yang dilakukan pada beberapa informan, mulai dari

sahabat klien, guru BK, guru walikelas, dan guru bahasa Inggris. Melalui beberapa informan tersebut peneliti berhasil mendapatkan informasi. Disini dapat diketahui bahwa terdapat perubahan pada diri klien tepat di pertengahan semester satu dan dua. Menurut salah satu informan, pada semester ini klien dekat dengan beberapa anak yang juga notabane nya sering masuk ruang BK karena membolos. Pada awalnya klien sebelum melakukan bolos, ia pernah mendapatkan sanksi dari guru mata pelajaran bahasa Inggrisnya. Klien mendapat sanksi karena ia tidak mengerjakan PRnya selain itu klien juga tidak pernah membawa kamus. Hal ini lah yang membuat klien merasa takut, kecewa, dan stress menjadi satu. Sehingga pada jam pelajaran bahasa Inggris dan beberapa mata pelajaran yang lainnya yang mana klien tidak bisa, klien memilih untuk membolos daripada ia masuk tapi dimarahi dan disuruh keluar lagi. (ungkap sahabat klien). Selain itu sahabatnya juga menambahkan bahwa klien memang wajar mudah emosi dan tersinggung, karena memang klien tidak mendapatkan perhatian atau kasih sayang dari orang tua, karena orang tuanya sudah bercerai

sehingga klien tinggal hanya dengan kakek-neneknya, dan hanya bertemu dengan ibunya seminggu sekali yakni pada hari sabtu atau minggu. Menurut catatan yang tertulis di buku laporan BK, klien sudah beberapa kali mendapatkan surat panggilan orang tua karena perbuatannya.

2. **Diagnosis** : Pada tahapan ini peneliti melakukan penilaian terhadap gejala yang dialami oleh klien. Dari hasil indentifikasi masalah yang telah dilakukan oleh peneliti, disini peneliti menarik kesimpulan bahwa masalah yang dihadapi klien yakni, adanya perasaan kecewa terhadap gurunya yang pernah memberikan sanksi dengan mengeluarkan klien dari kelas, adanya ajakan dari teman, kehilangan motivasi, dan gelisah. Pada tahap ini klien lebih percaya terhadap ucapan temannya daripada orangtua ataupun guru yang memberikan nasehat kepadanya. Sehingga klien menganggap bahwa tindakan membolosnya merupakan hal yang benar untuk mengatasi masalahnya.
3. **Prognosis** : Setelah peneliti menemukan permasalahan yang mendasar pada klien, maka peneliti memutuskan

untuk menetapkan terapi yang diberikan yakni melalui teknik ABCDE dan *positive self-talk* yang ada pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy*, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang irasional pada diri klien, serta menanamkan ungkapan positif untuk diri sendiri, agar klien dapat memberikan motivasi dan semangat pada dirinya sendiri. Berikut ini adalah susunan rencana, langkah-langkah proses terapi:

1. Menyadarkan klien bahwa pola pikir dan tindakan membolosnya sebagai cara mengatasi masalah merupakan pemikiran yang tidak tepat (irasional). Dalam prosesnya pada tahap ini peneliti melakukannya dengan dua kali pertemuan. Agar klien dapat menyadari bahwa ia perlu untuk mengubah pola pikirnya yang irasional menjadi rasional. Proses ini dalam teori *Rational Emotive Behavior Therapy*, merupakan teknik ABC.
2. Tahap selanjutnya adalah *disputing* disini bertujuan untuk melawan pemikiran negatif klien, serta menjadikan pemikiran klien lebih positif (rasional) dan dapat menjalani hidup

lebih bermakna.

3. Pada tahap terakhir ini disebut *Effect* yaitu hasil dari proses ABCD, yang mana klien sudah menyadari bahwa pikiran dan tindakannya merupakan hal yang tidak tepat. Pada tahap ini peneliti membimbing dan mengarahkan klien untuk menyusun rencana perubahan perilakunya. Disini peneliti dan juga klien merumuskan rencana ataupun sikap yang baik ketika ia menghadapi suatu permasalahan.

4. Treatment : Setelah melalui tahap prognosis, selanjutnya akan melakukan tahap keempat yakni, treatment.

Treatment disini merupakan langkah untuk menerapkan teknik ABCDE dan *positive self-talk* yang ada pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy*, seperti yang sudah dirancang pada prognosis.

Proses terapi dilaksanakan oleh peneliti setelah klien sudah benar-benar percaya kepada peneliti. Selanjutnya proses terapi berlangsung selama kurang lebih dua minggu, yakni tanggal 21-27 Mei dan dilanjutkan pada tanggal 14-19 Juni 2019.

Beberapa hasil dari proses terapi:

1. Menyadarkan klien tentang perilaku membolosnya.
 - a. Pada sesi pertama, mengetahui pengalaman klien dan kepercayaannya mengenai bolos. (*attendance of even-belief*). Disini klien memiliki pengalaman yang buruk, tentang gurunya yang memberikan hukuman kepadanya, Berikut ini merupakan cerita klien kepada peneliti "*kamu itu harus punya pegangan kamus bahasa Inggris, seperti teman-teman kamu yang lainnya, biar cepet bisa bahasa Inggris*" (pembicaraan guru bahasa Inggris kepada klien). "*enggeh pak, ngapunten kulo tasik dereng saget tumbas kamus keleng nggene rencang-rencang.* (iya pak, mohon maaf saya masih belum bisa beli kamus seperti punya teman-teman yang lainnya)" (jawab, klien). inilah yang menyebabkan klien membolos, ia mengaku bahwa sebelumnya ia tidak pernah membolos. Biasanya setelah pulang sekolah ia akan langsung masuk kamar dan mengurung diri

dikamar selama tiga jam sebelum ia pergi keluar dan melampiaskan kekesalannya dengan pergi ke warkop yang berada sedikit jauh dari rumahnya.

- b. Pada pertemuan kedua ini peneliti menyadarkan klien mengenai pola pikirnya yang tidak tepat. Menurut pandangan klien tentang membolos yakni, : *“ya, tidak ada seh mas. Cuma percuma mas saya masuk juga pasti nanti dimarahi lagi. Daripada dimarahi, disalah-salahkan terus... mending bolos sama teman-teman enak, mereka juga baik sama saya”*.

Dari percakapan tersebut, klien merasa bahwa akan sia-sia jika ia tetap masuk ketika jam pelajaran dan tetap akan dimarahi juga, selain itu teman-teman yang membolos bersamanya lebih baik dan perhatian kepadanya.

Setelah itu peneliti menanyakan apakah tidak ada ada cara lain, selain membolos? Dan klien menjawab bahwa membolos merupakan cara terbaik saat untuk menghindar dari guru atau hukuman, yang intinya disini membolos

merupakan cara yang terbaik untuk mengatasi masalahnya saat ini.

Selanjutnya peneliti memberikan sebuah tugas, yakni memikirkan hasil apa yang ia dapatkan positif atau negatif yang ia dapatkan ketika membolos.

2. Melawan pikiran irasional klien untuk meluruskan pemahaman klien tentang membolos.

Dalam tahap ini peneliti memberikan waktu kepada klien untuk mengintrospeksi tindakannya dan menilai pikiran irasionalnya. Menurut klien, *“iya mas, membolos itu tidak baik sebenarnya, banyak mudharatnya untuk saya... tapi mau bagaimana lagi saya seperti ini juga biar tidak kena marah lagi sama gurunya”* ungkap klien, dan klien menambahkan, *“lagi pula benar teman saya, jika bolos itu bisa menghilangkan stress saya, dan membuat saya merasa lega mas, tidak dimarahi lagi dikelas. Nanti kalo kelasnya gurunya sudah selesai saya balik ke kelas mas”*.

Kemudian disini peneliti mendebat keyakinan klien mengenai membolos, hingga klien menyadari bahwa apa yang ia lakukan ini merupakan cara yang salah, pemikirannya mengenai membolos itu tidaklah tepat. Setelah itu peneliti meminta klien untuk memejamkan matanya dan membayangkan baahwa apa yang ia lakukan selama ini dapat mengecewakan keluarganya.

Selanjutnya peneliti mengajak klien untuk berdiskusi mengenai membolos, disini peneliti mengatakan bahwa masih banyak hal positif yang bisa ia lakukan untuk meluapkan emosinya, peneliti juga menyampaikan bahwa setiap manusia yang diciptakan oleh Allah S.W.T tidak ada yang sempurna, manusia itu pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. peneliti berusaha meyakinkan klien bahwa klien juga pasti memiliki kelebihan yang ada pada dirinya yang tidak dimiliki oleh orang lain.

Lalu selanjutnya peneliti menanyakan lagi *apa sampean masih mau tetap lanjut bolos, jika*

sudah tahu baik-buruknya membolos? Lalu klien menjawab bahwa ia tidak ingin membolos lagi, klien ingin bisa membahagiakan serta membanggakan keluarganya. Setelah itu peneliti meminta klien untuk mengambil nafas panjang tiga kali dan mengucapkan istigfar agar klien bisa merasa sedikit lebih tenang dan dilanjutkan dengan mengintrospeksi diri tentang apa saja yang telah ia lakukan selama ini. Pada tahap ini peneliti melihat raut wajah klien yang merasa sangat bersalah dan menyesal atas apa yang telah ia lakukan selama ini. Pada awalnya klien tetap memegang teguh pemikiran irasionalnya, namun secara perlahan pemikiran tersebut hilang dan klien ingin untuk berubah.

3. Memberikan bimbingan kepada klien untuk merencanakan perubahan

Disini klien menceritakan pengalamannya sewaktu libur hari raya, klien merasa senang dapat berkumpul bersama keluarganya terutama ia sangat senang dapat bertemu

dengan ibunya, klien bercerita *“mas, saya senang sekali pas liburan kemarin bisa habiskan waktu sama ibuk, padahal sebelumnya aku ketemu ibuk itu paling sabtu sama minggu saja mas, meskipun liburan. Tapi kali ini beda mas, saya bener-bener bisa sama ibuk terus sewaktu liburan, ternyata ibuk peduli dan perhatian sama saya meskipun hanya ketemu seminggu sekali. Aku seneng mas, ibuk perhatian sama saya.”*

Disini klien merasa sangat bahagia bisa menghabiskan liburan bersama ibunya, hal ini lah yang membuat klien termotivasi untuk mengubah perilakunya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dalam hal ini klien berkomitmen pada dirinya sendiri bahwa ia ingin benar benar berubah. Selanjutnya peneliti dan juga klien membuat daftar rencana perubahan yang akan dilakukan oleh klien, yakni:

- a. Beristigfar ketika mengalami atau menghadapai masalah.
- b. Berpikir dan mengatakan hal yang positif

pada dirinya.

- c. Mensyukuri nikmat yang diberikan Allah
- d. Menyalurkan emosinya melalui hobi yang disukai dengan cara bermain bola ataupun memancing.

5. Follow up/ Evaluasi : Follow up dan evaluasi yang dilakukan peneliti disini adalah untuk mencari tahu sejauh mana keberhasilan terapi yang diberikan oleh peneliti. Dari pertemuan terakhir pada tanggal 14 Juni 2019 peneliti memantau perkembangan klien melalui sahabat klien dari tanggal 15 Juni hingga tanggal 19 Juni 2019. Lalu pada tanggal 20 Juni peneliti melakukan wawancara dengan sahabat dan guru BK mengenai perkembangan klien, pada tanggal 22 peneliti mewawancarai klien dan menanyakan perubahan apa saja yang sudah ia capai pada daftar rencana perubahan, dan yang terakhir klien melakukan wawancara yakni pada tanggal 24 Juni 2019 untuk memantau perkembangan akhir kepada klien.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Implementasi Teknik ABCDE Pada Teori REBT Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah Di SMP YPM 5 Driyorejo

Analisis hasil dari Implementasi teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan penelitian yang menganalisis perubahan perilaku yang telah ditunjukkan oleh klien, sebelum dan sesudah adanya proses terapi untuk meningkatkan kedisiplinan klien.

Sebelum adanya proses konseling, klien menganggap bahwa membolos merupakan hal yang tepat untuk meluapkan emosinya terhadap salah satu guru yang pernah memberikan sanksi kepadanya. Namun setelah adanya proses konseling, sedikit demi sedikit ada perubahan yang baik pada diri klien yang sebelumnya ia meluapkan semua emosinya dengan membolos ketika jam pelajaran, kini ia meluapkannya dan membuang semua emosinya dengan bermain bola dan juga memancing. Dua hal merupakan hobi yang baik, karena ketika berolahraga dapat mengeluarkan energi-energi negatif yang ada pada tubuh sehingga setelah mengeluarkan energi negatif dalam tubuh, hal ini dapat membuat tubuh terasa nyaman dan lega lalu dilanjutkan dengan hobi yang kedua yakni memancing juga dapat melatih klien untuk bersabar sehingga ia dapat mengurangi perasaan stress akibat masalah yang sedang ia hadapi.

Sebelumnya adanya proses konseling, klien sering kali berpikiran negatif tentang beberapa gurunya yang tidak ia sukai. Namun setelah konseling klien sudah mengubah pikirannya, yang awalnya ia berpikiran bahwa ia akan dihukum, akan dikeluarkan dari kelas, dan merasa tidak bisa. Kini klien sudah bisa meminimalkan pikiran tersebut dengan berpikiran positif, dan mengungkapkan hal-hal yang positif pada dirinya sendiri untuk memberikan semangat dan motivasi agar ia terus belajar dan berkembang hingga ia dapat menggapai mimpinya.

Agar lebih jelas peneliti menuliskan data perubahan diri klien ketika meluapkan emosinya dengan cara membolos ketika jam pelajaran berlangsung, sebelum dan sesudah adanya terapi:

Tabel IV. 1
Perbandingan Emosi, Pikiran, dan Perilaku Sebelum dan Sesudah adanya Konseling

No.	Sebelum	Sesudah
1.	Membolos untuk meluapkan emosi/kekesalannya terhadap gurunya, dan menganggap bahwa membolos merupakan satu-satunya cara untuk menyelesaikan masalahnya.	Klien merasa bersalah dan sangat menyesal atas segala perbuatannya, yang membuat keluarganya kecewa, disini klien berusaha untuk memperbaiki diri dan

		meluapkan emosi dengan bermain bola dan memancing.
2.	Berdasarkan informasi dari sahabat klien, bahwa meskipun mereka berhubungan dekat namun klien jarang bercerita tentang permasalahan yang sedang dialaminya.	Setelah melalui proses konseling, klien lebih sedikit terbuka terhadap sahabatnya, ia juga bercerita mengenai hal apa saja yang terjadi belakangan ini.
3.	Sering berpikir dan menangkap segala hal dengan sudut pandang yang negatif dan mudah terpengaruh oleh ucapan orang.	Klien lebih optimis, percaya diri, dan berpikir positif. Selain itu, klien juga sering memberikan ungkapan yang positif yang dapat membangung motivasi pada dirinya.
4.	Menurut klien sebelum adanya koseling, ia tidak terlalu peduli dengan nasehat orangtua ataupun gurunya, ia lebih percaya pada perkataan temannya.	Klien merasakan dan menyadari bahwa nasehat, atau ucapan orangtua dan gurunya

		itu lebih bermanfaat, sehingga klien lebih bijaksana lagi dalam berpikir dan bertindak.
--	--	---

Dari analisis proses dan hasil konseling, yang sudah dilakukan dilapangan. Mengenai Implementasi teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dapat membawa klien kearah yang lebih baik dan positif. Sebelumnya dapat diketahui bahwa klien merupakan siswa yang kurang disiplin yang suka melanggar tata tertib dengan membolos. Namun setelah adanya proses konseling, klien dapat membenahi dirinya sedikit demi sedikit, dan yakin bahwa dirinya bisa berubah jauh lebih baik daripada sebelumnya.

Berikut dibawah ini adalah beberapa ungkapan klien mengenai *positive self talk* dan *disputing*:

- a. Ungkapan *positive self talk* klien yang diungkapkan pada dirinya : “aku yakin aku bisa menjadi pribadi yang lebih baik”, “aku pasti bisa membanggakan keluargaku”, “aku punya keahlian yang berbeda dari yang lainnya”, “aku yakin aku bisa menggapai impianku”, dan “aku yakin aku bisa membanggakan keluargaku”.
- b. Sebelumnya pada saat *disputing* klien kerap mengatakan hal-hal yang negatif dan mempertahankan argumennya, seperti : “cara yang saya lakukan ini sudah bener, mas. Karena ya dengan cara ini satu-satunya

cara biar saya nggak stres, takut kena marah sama guru saya”, lalu “sudah biasa mas, bolos itu. Kalo nggak gitu ya nggak selesai masalah saya”, namun seiring berjalannya proses *disputing* klien mulai menyadari bahwa apa yang ia lakukan tersebut merupakan hal yang tidak tepat, akan tetapi ia masih merasa bingung apa yang harus ia lakukan, berikut ungkapan klien, “iya mas, bolos itu tidak baik dan banyak mudharatnya buat saya.... tapi mau bagaimana lagi saya melakukan ini biar saya nggak kena marah lagi sama guru saya”.

Setelah semua proses selesai dan klien dapat menyadari bahwa tindakannya merupakan hal yang tidak tepat, klien ingin merubah perilakunya tersebut kearah yang lebih baik, sehingga ia dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan dari penelitian Implementasi Teknik ABCDE untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Siswa Sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo, sebagai berikut:

1. Proses Implementasi teknik ABCDE pada teori REBT untuk mendisiplinkan siswa kelas VIII di SMP YPM 5 Driyorejo, dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up atau evaluasi, yang bertujuan untuk melihat dan memperhatikan perkembangan yang ada pada klien.

Dalam prosesnya peneliti menerapkan teknik ABCDE yang mana bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif (irasional) yang ada pada klien, menjadi lebih positif (rasional) dilain sisi peneliti juga menggunakan teknik *positive self-talk* yang disandingkan dengan teknik ABCDE, sehingga pada tahap *Disputing* dan *Effect* peneliti menyarankan klien untuk menggunakan ungkapan atau perkataan positif yang dapat membangun semangat dan juga motivasi klien, sehingga klien dapat berubah dan berkembang kearah yang lebih positif.

2. Hasil dari Implementasi teknik ABCDE pada teori *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa sekolah di SMP YPM 5 Driyorejo, yang sebelumnya sering melanggar tata tertib atau aturan dengan cara membolos sekolah untuk meluapkan emosinya, sekarang ia menjadi pribadi yang lebih baik, tidak pernah membolos dan mentaati peraturan sekolah. Ia juga sering bermain bola (futsal) bersama teman-temannya untuk menghilangkan perasaan stressnya, selain itu ada hobi lain yang sangat ia sukai yakni memancing, dalam hal ini memancing adalah suatu hal yang baik untuk melatih kesabarannya.

B. Saran

1. Bagi peneliti, diharapkan untuk meningkatkan dan mengasah lagi keterampilan dan komunikasi konselingnya, sehingga dapat berkembang dan dapat membantu menangani permasalahan yang lainnya.
2. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan benar-benar berkomitmen untuk melakukan penelitiannya dengan baik, agar hasil dari penelitian ini dapat dirasakan manfaatnya oleh setiap orang.
3. Bagi klien, diharapkan terus beristiqomah dan melanjutkan perjuangannya, untuk menggapai impiannya dan jangan sampai hanya berhenti ditengah jalan, hanya karena krikil kecil. Lanjutkan langkahmu dan capailah impianmu.

DAFTAR PUSTAKA

Abd. Aziz Ahyani, (2011) *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Arikunto, Suharsimi, (2001) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta

Ainur Rahim Faqih, (2004) *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press

Bakhrudin All Habsy, (2018) *Konseling Rational Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis*, Jombang: Darul Ulum.

Bunguin, Burhan. (2003). *Analisis data penelitian Kualitatif*. Jakarta:PT Grafindo Persada.

Kartini Kartono, (2014) *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014 .

D. Gunarsa,Y. Singgih. Dan D. Gunarsa, Singgih, (2003) *Psikologi remaja*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Departemen Pendidikan Nasional, *UU Republik Indonesia NO. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS*, (Jakarta: Depdiknas, 2003)

<http://id.wikipedia.org/wiki/Remaja>.

<http://makassar.tribunnews.com/2019/02/20/razia-polsek-moncongloe-temukan-siswa-smp-koleksi-video-porno>

<http://news.detik.com/berita-jawa-timur>.

<http://regional.kompas.com/>

<http://wahdah.or.id/mutiara-hikma-surah-al-ashar-taddabbur-surah-al-ashr-1-3>.

Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta:Kencana Prenadamedia Group.

Moelong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ningsih, Yusria. (2014) *Konseling Anak Remaja Dewasa dan Manula*, Surabaya: Uinsa Press. 2014.

Padmomarto, Sumardjono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.

Ridwan, (2004) *Penanganan efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sarlito W. Sarwono, (2015) *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.