BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat SMPN 1 Gedangan

SMP Negeri 1 Gedangan berada di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo. Sekolah ini merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang didirikan oleh pemerintah, tujuan didirikan SMP Negeri 1 Gedangan untuk meningkatkan kecerdasan masyarakat di Wilayah Kecamatan Gedangan dan sekitarnya.

SMP Negeri 1 Gedanagan didirikan tahun 1982, setelah dikeluarkannya Surat Keputusan dari Mendikbud RI No. '011/2034/413.41/82 tanggal 18 November 1982 maka SMP Negeri 1 Gedangan dengan status sebagai sekolah negeri dapat menyelenggarakan kegiatan administrasi kepegawaian serta program-program sekolah lainnya, sehingga penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Gedangan.

2. Data Identitas Sekolah

a. Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Gedangan

b. Tanggal Pendirian : 18 Nopember 1982

c. Luas Tanah : 11153 m2

d. Status Sekolah : Negeri

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

e. Akreditasi : A

f. NSS : 201050216117

g. NPSN : 20501780

h. Sertifikasi : ISO

i. Kepala Sekolah : H.Bacheramsyah S.S.Pd.MM

j. Alamat : Jln.Rajawali No.53

k. Kecamatan : Gedangan

l. Desa/kel : Punggul

m. Telp : (031)891284

n. Fax : 8012410

o. Kode Pos : 61254

p. Email : smp1gdg@yahoo.co.id

q. Website : http://smpn1gedangan.wordpress.com

r. Jumlah Guru : 62 tenaga pendidik

s. Jumlah Siswa : 930 siswa

3. Visi dan Misi Sekolah

Untuk bisa terlaksanakannya program pendidikan di SMPN 1 Gedangan dengan baik dan lancar, maka pihak sekolah membuat suatu visi dan misi dini dan ke depan. Adapun visi dan misi SMPN 1 Gedangan adalah sebagai berikut:

a. Visi sekolah, yaitu: Bertaqwa, Kreatif dan Bertanggungjawab

b. Misi sekolah yaitu:

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

1) Mewujudkan siswa yang aktif melaksanakan ibadah sesuai dengan keyakinannya
2) Mewujudkan rasa hormat terhadap orang tua dan sesama siswa
3) Mewujudkan kemauan dan kemampuan untuk mengembangkan ilmu yang telah diterima
4) Mengembangkan inovasi-inovasi baru, berupa karya hasil pembelajaran
5) Mampu menunjukkan kualitas hasil belajar yang membanggakan baik akademik dan non-akademik di tingkat sekolah maupun tingkat yang lebih tinggi
6) Berani bersaing dalam perolehan hasil belajar pada tingkat yang lebih tinggi

B. Sajian Data

Sajian data ini, disusun berdasarkan data hasil observasi, interview, dokumentasi, dan catatan lapangan yang diperoleh penulis dari penelitian yang telah dilaksanakan di kelas VIII-C SMP Negeri 1 Gedangan. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 10 Oktober 2015 sampai dengan 18 Desember 2015 dan yang bertindak sebagai konselor adalah peneliti sendiri. Sajian data tersebut diantaranya yakni:

1. Sajian Data Kondisi Emosi Negatif Pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo

Setiap orang memiliki Emosi, baik emosi positif maupun negatif. Namun jika seseorang mengalami Emosi Negatif, dia merasa

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

semuanya tidak menyenangkan, menjengkelkan, dan menyusahkan. Karena emosi negatif adalah suatu perasaan dan keadaan dimana perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain. Salah satu contohnya yakni siswa X yang terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan, yang mana siswa X ini mengalami emosi negatif seperti marah, dendam, cuek, egois, jail, dan cemas. Sehingga ia tertolak dan terkucilkan dari teman-temannya dan menjadi siswa yang terisolir. Dalam hal ini kasus yang peneliti angkat dalam penelitian adalah Emosi Negatif Siswa Terisolir.

Dalam pendekatannya, peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Kasus

Pada langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang tampak pada konseli. Konselor mulai mengumpulkan data dari informan penelitian untuk mengetahui gejala-gejala serta bentuk permasalahannya dengan lebih jelas. Setelah diketahui bahwa terdapat emosi negatif siswa terisolir di kelas VIII-C, maka untuk mengidentifikasi Emosi Negatif siswa Terisolir ini langkah pertama adalah melakukan observasi dengan melihat gejala yang menunjukkan emosi negatif siswa terisolir melalui pengamatan langsung dari luar kelas saat jam pelajaran

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

maupun saat diluar pelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan menyebarkan alat test berupa *Problem Check List* dan Sosiometri di kelas VIII-C untuk mendapatkan siswa yang mempunyai masalah tersebut dan menunjukkan gejala-gejala emosi negatif siswa terisolir yang paling banyak.

Diantara data-data yang diperoleh tentang diri konseli secara umum yakni:

1) Identitas Siswa X

Nama : ER

Kelas : VIII-C

Umur : 13 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Punggul, Gedangan, Sidoarjo

2) Gambaran tentang Siswa X

a) Keadaan Jasmaniah

Tinggi badan : 153 cm

Warna kulit : Sawo matang

Bentuk badan : Tinggi dan kurus

b) Keadaan keluarga

Nama Ayah : MA

Agama : Islam

Pendidikan : SMA

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

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Nama Ibu : ST

Agama : Islam

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Wiraswasta

3) Riwayat Kesehatan Siswa X

Keadaan Mata : Baik

Keadaan Telinga : Baik

Keterbatasan Jasmani : -

Keadaan umum : Baik

Untuk mengetahui kondisi konseli lebih jelas maka peneliti menunjukkan data-data tentang konseli secara berurutan yaitu dari berbagai kondisi:

1) Kondisi keluarga

Kondisi keluarga konseli yakni berjumlah 3 orang. Terdiri dari Ayah, Ibu, dan konseli sendiri. Konseli merupakan anak tunggal, sehingga ia kerap kali merasa kesepian dirumah karena tidak ada teman bercanda dan bergurau. Keluarga mereka bertempat tinggal di Desa Punggul Kecamatan gedangan Kabupaten Sidoarjo. Ayahnya bekerja di pabrik dan pulangnya menjelang malam. Sedangkan ibunya berjualan di warung depan rumahnya setiap pagi sampai malam.

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

Menurut pengakuan konseli, dia merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang tua meskipun ia merupakan anak tunggal. Dia bahkan tidak kerasan dirumah dan sering mencari kesenangan diluar rumah. Ibunya menghabiskan waktu untuk berjualan di warung depan rumahnya dan jarang memperhatikan konseli. Namun jika konseli meminta uang atau keperluan lainnya, pasti diberi dan dituruti. Sehingga konseli sering menyalahgunakan kepercayaan orangtuanya.

2) Kondisi Perekonomian

Kondisi perekonomian konseli berkecukupan. Ayahnya bekerja di Pabrik dan ibunya membuka warung di depan rumahnya dengan menjual berbagai kebutuhan pokok sehari-hari. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dirasa cukup untuk satu keluarga kecil dari keluarga konseli.

3) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan tempat tinggal konseli baik. Lingkungan rumahnya begitu asri dan banyak muda mudi teman sebayanya yang juga sekolah di tempat yang sama. Sehingga konseli dapat membaur dengan teman-teman dan tetangganya tersebut. Sedangkan kondisi lingkungan di sekolahnya juga baik karena sebagian besar sarana prasarana sekolah sudah terpenuhi dan tenaga pengajar yang kompeten di bidangnya.

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

Kebiasaan siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan –Sidoarjo ini setiap hari berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki karena jarak antara rumah dan sekolah lumayan dekat. Namun begitu, siswa X pernah terlambat datang ke sekolah dikarenakan menyepelehkan waktu dan jarak rumahnya yang dekat itu, sehingga ia terkena hukuman dan masuk catatan masalah.

Menurut pengakuan dari konseli, pada saat dikelas ia kurang bisa bergaul dengan temannya secara baik. Terutama pada teman perempuan, ia lebih suka bergaul dengan teman laki-laki saja. Selama ini ia merasa pilih-pilih teman yang menurutnya nyaman dan sesuai dengan kemauannya. Saat pelajaran pun ia sulit fokus dan konsentrasi terhadap pelajaran. Ia mudah bosan, sering pindah tempat duduk, dan izin keluar masuk kelas. Saat jam kosong atau istirahat, ia sering mengganggu teman-temannya dengan iseng dan jailnya. Alasannya agar suasananya asik dan tidak sepi. Dia suka membuat gaduh di kelas sampai akhirnya bertengkar dan berantem. Saat diluar pelajaran dia suka keluyuran dikelas lain dan di kakak kelas untuk sekedar mondar mandir. Emosinya pun labil, kadang marah cemas, dan takut tanpa alasan tertentu. Kegiatan sehari-hari setelah pulang sekolah adalah main dengan teman-teman laki-laki nya, sholat ashar, main hp, sholat maghrib, les, kemudian kadang-kadang ke warkop dengan

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

teman laki- lakinya. Kadang juga pernah diajak teman-temannya keluar sepedaan atau jalan-jalan ke suatu tempat.[1]

Itulah kebiasaan yang dilakukan siswa X setiap hari, menghabiskan sebagian waktunya dengan bermain bersama teman laki-laki nya yang dianggap menghilangkan rasa bosan yang ada dirumah. Konseli jarang sekali belajar jika tidak ada jadwal les, meskipun ada PR sekalipun. Sehingga nilai-nilainya rendah dan sering mengikuti remidi saat ujian. Orang tuanya kurang memperhatikannya sehingga dia semakin menjadi pribadi yang Semau Gue-terserah dirinya sendiri.

Berdasarkan wawancara dengan Guru BK, siswa X ini mengalami emosi negatif yang muncul dalam bentuk amarah, rasa benci, rasa tertekan, rasa tidak peduli, dan minder. Selain itu meurut Guru BK Siswa X sering melanggar tata tertib sekolah, seperti terlambat, memakai atribut tidak lengkap, dan pernah bertengkar dengan teman satu kelasnya. Siswa X pernah mendapatkan layanan konseling individu. Namun masih tetap saja dan perubahan yang ditunjukkan hanya sedikit kemudian kembali lagi seperti semula.[2]

Untuk menggali informasi lebih dalam, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Wali Kelas untuk mengetahui kepribadian siswa X. Menurut Guru Wali Kelas,

[1] Wawancara dengan Konseli (Siswa X) pada tanggal 14 Desember 2015
[2] Wawancara dengan Guru BK pada tanggal 15 Oktober 2015

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

siswa X ini kurang bisa menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Dia terlihat egois dan kemampuan mengontrol dirinya kurang saat dikelas. Terlihat saat pelajaran berlangsung siswa X suka iseng dengan temannya, pindah-pindah tempat duduk, dan ga mau kalah dengan siapapun. Sikapnya kasar dan jika ada keinginan yang tidak terpenuhi ia akan marah. Saat pelajaran ia sering melamun dan kurang konsentrasi, ketika ditunjuk dan disuruh maju kedepan malu dan tidak bisa, selain itu siswa X izin keluar masuk kelas. Sehingga ia tidak bisa menyerap ilmu dengan baik yang mengakibatkan nilai-nilainya rendah. Guru wali kelasnya pun mengaku bahwa sering mendapat keluhan dari Guru Mapel lain tentang siswa X ini terkait sikapnya yang suka keluyuran dan iseng saat pelajaran. Selain itu sering berkata tidak sopan pada Guru. Siswa X sering mendapat teguran dari wali kelas, namun sikapnya hanya diam dan tetap saja tidak berubah.[3]

Saat ada kegiatan Class Meeting setelah Ujian Akhir Semester, peneliti melakukan wawancara dengan teman satu kelas Siswa X. Menurutnya siswa X sering ditegur oleh guru dan teman-temannya terkait sikap dan penampilannya. Namun ia hanya cuek dan tidak menghiraukannya. Siswa X senang melakukan kegiatan sendiri, dia lebih suka bergaul dengan

[3] Wawancara dengan Guru Wali Kelas pada tanggal 30 November 2015

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

teman laki-laki dan hampir tidak mempunyai teman dekat perempuan. Siswa X suka keluyuran di kelas lain bergaul dengan kakak kelas. Sampai-sampai Siswa X terkenal dengan gaya dan perilakunya yang aneh. Karena dia sering keluyuran kesana kemari.[4]

b. Diagnosis

Dalam langkah diagnosis dijabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan yang dialami oleh Konseli. Dari hasil wawancara dengan Guru BK, Guru Wali Kelas, Teman Konseli, dan Konseli (siswa X), maka dapat disimpulkan bahwa masalah utama konseli ialah mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatifnya. Selain itu dari sikap dan pandangannya yang salah membuat dirinya terkucilkan dan menjadi siswa terisolir. Konseli menyadari semua itu dan merasa memiliki beban dalam hidupnya, ia cemas dan khawatir jika seterusnya ia tidak bisa mengontrol emosi negatif tersebut sehingga menjadi bumerang bagi dirinya sendiri pada nantinya.

Ketika ia sering mendapat teguran oleh teman-temannya, Guru wali Kelas, Guru Mapel dan Guru BK karena emosi dan perilaku negatifnya itu ia mengetahui bahwa tindakan tersebut merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Namun ia tidak mampu melakukan upaya perubahan karena kurang nya dorongan dan

[4] Wawancara dengan Teman Satu Kelas Siswa X pada tanggal 30 November 2015

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

semangat dari orang terdekat. Hal itu dapat terlihat dari observasi awal yang dilakukan peneliti melalui alat test berupa *Problem Check List* dan diisi oleh siswa X sebagai berikut:

Terdapat beberapa penyebab sehingga siswa X yang terisolir ini sulit mengontrol emosi negatifnya, diantaranya yaitu: tidak bisa mengontrol diri, bersifat kaku dan tidak toleransi, bersifat dingin dalam pergaulan, mudah tersinggung, sukar bergaul dengan jenis kelamin lain, mudah marah, dan sukar menyesuaikan diri.

c. Prognosis

Dalam langkah prognosis ini peneliti berupaya untuk membantu mengentaskan masalah siswa X. Peneliti akan menetapkan alternatif tindakan bantuan yang diberikan. Selanjutnya melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi siswa X.

Dari rumusan jenis dan bentuk masalah yang dihadapi siswa X maka dibuat alternatif tindakan bantuan. Seperti memberikan terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dikarenakan terapi ini dirasa tepat untuk menangani masalah seperti gangguan emosional dan perilaku negatif lainnya. Khususnya dalam hal ini untuk membantu mengontrol emosi negatif siswa terisolir.

Peneliti memilih terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai bantuan siswa X karena Pendekatan

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

Cognitive Behavior Therapy dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT ini didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Adapun langkah-langkahnya adalah:

a) Sessi 1: Assesmen dan diagnosa awal
b) Sessi 2: Mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
c) Sessi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli
d) Sessi 4: Formulasi stautus, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan
e) Sessi 5: Pencegahan relapse

2. Sajian Data Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo

Pelaksanaan terapi dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo ini meliputi 5 tahap, yaitu: Asssmen dan diagnosa awal, mencari emosi negatif dan

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

keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli, Formulasi stautus, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan, dan yang terakhir adalah Pencegahan relapse. Berikut pemaparannya:

a. Sessi 1: Assesmen dan diagnosa awal

Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah assesmen dan diagnosa awal untuk menggali permasalahan konseli melalui konsep dasar SKR (Stimulus-Kognisi-Respon). Dimana sebelumnya peneliti telah menjelaskan maksud dan proses rangkaian konsep dasar SKR tersebut pada konseli. Dari pengakuan konseli diperoleh bahwa ia sering mendapat ejekan anak tomboi (perempuan yang berpenampilan dan bergaya laki-laki) dari teman-teman perempuannya, dan ditolak saat ingin bergabung ke kelompok teman-teman perempuannya. Pada penjelasan tersebut peneliti dan konseli merumuskan bersama kejadian tersebut sebagai S (Stimulus). Ketika konseli mendapatkan S yang demikian, konseli berfikiran dan berperasaan dengan K (Kognisi) seperti sakit hati, marah, benci, merasa dihina, merasa tertekan dan malas berteman dengan teman perempuan di kelasnya. Dari K yang timbul, maka R (Respon) yang mengikutinya adalah berupa perilaku pilih-pilih teman, menjauhi teman sekelasnya, cuek dan tidak peduli dengan teman, semakin menjadi tomboi akibat

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

labeling, bersikap kasar, egois, jail, suka mengganggu, dan tidak suka bergaul dengan teman perempuan.

Setelah diketahui Assesmen dan diagnosa awal dari konseli, peneliti memberikan dukungan dan semangat pada konseli untuk melakukan perubahan. Kemudian konseli berkomitmen untuk melakukan konseling terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialaminya.

b. Sessi 2: Mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan

Pada tahap ini konseli sudah merasa siap mengungkapkan segala isi hati dan masalah yang sedang dialaminya. Peneliti mencoba menelaah sebab permasalahannya, kemudian mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan masalahnya. Konseli mengaku jika selama ini beranggapan bahwa teman perempuan dikelasnya itu ribet, tidak asyik, tidak mau capek kalau diajak bermain, dan tidak bisa jaga rahasia kalau diajak curhat. Akhirnya konseli menjadi tidak suka bergaul dengan teman perempuan, acuh-tak acuh, tidak peduli dengan teman, mempunyai rasa benci, minder, marah, malas berteman dengan teman-temannya dikelas dan menarik diri dari pergaulan teman-teman dikelasnya.

Bersama dengan konseli, Peneliti menetapkan bahwa inilah emosi negatif dan keyakinan utama konseli yang berhubungan

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

dengan masalah. Peneliti memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran negatif sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.

Kemudian konseli diminta oleh peneliti untuk berkomitmen melakukan modifikasi secara menyeluruh mulai dari pikiran, emosi, tingkah laku, dari negatif menjadi positif. Konseli membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang dirancang dengan berbagai kegiatan bermanfaat, serta mencatat segala macam bentuk emosi dan perilaku, baik positif maupun negatif. Tujuan dari pencatatan ini adalah membuat konseli sadar akan emosi dan perilakunya sendiri yang dilakukan setiap harinya.

c. Sessi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli

Dalam tahap ketiga ini, peneliti memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekuensi negatif dan pikiran positif yang mengahsilkan konsekuensi positif. Kemudian konseli diajak peneliti untuk membuat komitmen tentang bagaimana menerapkan konsekuensi positif dan negatif tersebut terhadap proses kemajuan belajarnya untuk berubah lebih baik.

Peneliti memeriksa jadwal kegiatan sehari-hari serta pencatatan emosi dan perilaku sehari-hari milik konseli. Peneliti

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

memberikan *reward* kepada konseli untuk kegiatan positifnya, dan memberikan *punishment* kepada konseli untuk kegiatan negatifnya. Kemudian memberikan dukungan semangat dan energi positif kepada konseli agar termotivasi terhadap proses belajarnya.

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

Pada tahap ini, peneliti memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan konseli. Memberikan keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama. Dimana masalah utama konseli adalah mengalami kesulitan mengelola emosi negatifnya. Didalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy,* ada tiga aspek yang menjadi fokus terapi, yakni Kognitif, Emosi, dan Behavior. Berikut pemaparan terapi yang telah dirumuskan peneliti:

1) Kognitif : Memperbaiki pola pikir tentang teman perempuan sebagai kawan sejenis yang menyenangkan dan perlu didekati bukan menjengkelkan dan dijauhi. Selain itu peneliti juga melakukan pembentukan image positif dengan konsep gadis feminim, cantik dan pintar, bahwa sebagai gadis tomboi ia akan memperoleh banyak kesulitan.

2) Emosi : Mengelola emosi negatif ke arah positif dengan cara sederhana yang ia bisa, restorasi rasa benci dan cuek yang berlebihan secara sistematis.

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

3) Behavior : Pembedaan respon terhadap emosi dan perilaku yang positif dan negatif, bahwa emosi dan perilaku positif akan memberi reward berupa sesuatu yang disenanginya, sedangkan emosi dan perilaku negatif akan berakibat kepada diambilnya hal yang disenangi. Selain itu peneliti juga melakukan pelatihan konsentrasi.

e. Sessi 5: Pencegahan relapse

Pada tahap terakhir ini, peneliti memberikan penguatan dan pengukuhan pada konseli untuk secara aktif membentuk pikiran-emosi-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Konseli terlihat memiliki pemahaman terhadap apa yang harus dilakukan kedepannya, memiliki semangat untuk berubah ke arah yang lebih baik. Disini, peneliti memberikan dukungan yang berulang terhadap sikap kesanggupan untuk berubah.

3. Sajian Data Evaluasi dan Follow Up Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo

Evaluasi ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya, yaitu melihat perubahan mengenai tingkah laku konseli. Setelah konseli mendapatkan terapi dari peneliti dapat dilihat dari adanya perubahan

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

dalam diri konseli. Konseli mengalami perubahan yang cukup baik, terlihat pada proses konseling kedua, ketiga, dan seterusnya konseli mulai menyadari dimana titik letak pemikiran dan emosi negatifnya. Konseli juga mulai memahami bahwa suasana emosi yang berubah ubah dikarenakan pemikirannya yang tidak logis dan benar menurutnya, serta disebabkan karena tidak dapat mengontrol emosi negatif tersebut dengan baik.

Peneliti juga mendapat informasi dari guru wali kelas, dan teman sebangkunya bahwa ER sudah mulai terlihat stabil. Tidak tiba tiba saja menyendiri, mudah marah, mudah tersinggung, atau melontarkan respon negatif ketika berinterakssi dengan orang lain, ER juga tidak tiba tiba berubah sangat aktif dan bersemangat serta tidak lagi suka menjahili dan mencari perhatian teman-temannya.

Sedangkan Follow Up merupakan proses tindak lanjut suatu evaluasi dari efektifitas pelaksanaan konseling, Dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan setelah berakhirnya konseling terapi dengan menggunakan *pedoman observasi daftar check*. Hasilnya meningkat lebih baik dibanding saat konseli sebelum menerima terapi, ia menunjukkan perubahan pada penempilan yang terlihat lebih rapi, bersikap sopan pada guru, teman, dan warga sekolah lainnya, mulai bergabung dengan teman perempuan dikelasnya, tingkah laku keluyuran sudah berkurang, serta aktif dan semangat saat pelajaran. Sedangkan hasil yang diperoleh dari *skala mengontrol emosi negatif*

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

siswa terisolir menunjukkan bahwa konseli mengalami peningkatan kemampuan mengontrol lebih baik dibanding ketika sebelum menerima terapi.

Dari hasil analisis evaluasi proses konseling dan follow up diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir dapat dikatakan berhasil. Dalam hal ini terbukti pada perubahan tingkah laku konseli.

C. Analisa Data

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah menganalisa data yang telah diperoleh yang selanjutnya dianalisa lebih lanjut. Dari data yang di kumpulkan selama penelitian di lapangan dengan menggunakan metode kualitatif ini memperoleh data-data tentang Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengelola Emosi Negatif Siswa Terisolir. Data data yang temukan antara lain :

1. Analisa Data Kondisi Emosi Negatif Pada Siswa X yang Terisolir

Untuk mengetahui gambaran lebih jelas mengenai analisa data tentang kondisi emosi negatif siswa terisolir dengan membandingkan data yang ada di lapangan dan dengan teori, dapat dilihat deskripsi sebagai berikut:

Berdasarkan teori, emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif

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

adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain.[5]

Sedangkan siswa terisolir, Istilah siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan murid atau pelajar.[6] Sedangkan menurut peter Salim, siswa adalah orang yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau di tempat-tempat kursus.[7] Sedangkan kata terisolir berasal dari kata isolasi yang artinya pemisahan suatu hal untuk memencilkan individu dari individu lain, kata terisolir ini mempunyai arti terisolasi atau terasingkan.[8] Sedangkan pengertian siswa terisolir adalah seseorang yang memiliki hubungan sosial yang sangat kurang atau sangat dangkal. Bisa dikatakan seseorang yang tidak dipilih oleh seorang pun.[9]

Jadi, emosi negatif siswa terisolir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk atau jenis-jenis emosi negatif yang dialami oleh siswa yang terisolir, misalnya seperti siswa yang terasingkan karena menarik diri dari suatu kelompok atau dikucilkan dari kelompok tersebut karena kurang nya pilihan dari seseorang atau teman-temannya menjadi anak yang nakal, jail, pemarah, acuh tak

---

[5] *Emosi Negatif dan Penyebabnya,* tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015
[6] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 849
[7] Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer,* (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm 102
[8] Ibid, hlm 72
[9] Kartono, Kartini, dan Cullo, Dali, *Kamus Psikologi,* (Bandung: CV. Pioner Jaya, 2002), hlm 243

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

acuh, egois, suka mengganggu teman-temannya, sulit bergaul, dan sebagainya.

Sedangkan data yang diperoleh peneliti dari lapangan berupa hasil observasi, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa emosi negatif siswa X yang terislolir ialah emosinya labil, kadang marah cemas, dan takut tanpa alasan tertentu, pilih-pilih teman, egois dan cuek. Selain itu ia mudah bosan, sering pindah tempat duduk, dan izin keluar masuk kelas. Saat jam kosong atau istirahat, ia sering mengganggu teman-temannya dengan iseng dan jailnya. Alasannya agar suasananya asik dan tidak sepi.

Selain itu konseli merupakan anak tomboi yang berpenampilan dan bergaya seperti anak laki-laki. Rambutnya pendek sebahu dan dipotong cepak serta terlihat acak acakan. Penampilannya tidak rapi layaknya perempuan lainnya. Hal itulah yang menjadi salah satu faktor siswa X terisolir dari teman-temannya selain dari faktor emosi negatifnya. Siswa X pilih-pilih teman yang menurutnya nyaman dan sesuai dengan kemauannya, dan itupun hanya teman laki-laki saja yang disukainya. Bahkan dia merasa hampir tidak mempunyai teman dekat perempuan di kelasnya. Itu semua dikarenakan dari pandangannya bahwa anak perempuan itu ribet, cerewet, dan tidak bisa menjaga rahasia kalau diajak curhat. Pandangan tersebutlah yang mengakar pada diri konseli sehingga dia menghindar dan menutup diri dari pergaulan teman perempuan di kelasnya.

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

Dari uraian diatas, peneliti merumuskan emosi negatif siswa X yang terisolir diantaranya yaitu: a) emosinya labil, kadang marah cemas, dan takut tanpa alasan tertentu b) bersikap egois dan cuek pada teman-temannya c) sering mengganggu teman-temannya dengan iseng dan jailnya d) mudah bosan, sering pindah tempat duduk, dan izin keluar masuk kelas e) penampilannya tidak rapi layaknya perempuan lainnya f) berkepribadian tomboi yang berpenampilan dan bergaya seperti anak laki-laki g) sering melanggar tata tertib sekolah, seperti terlambat, memakai atribut tidak lengkap, dan pernah bertengkar dengan teman satu kelasnya h) semangat belajar dan nilai-nilanya rendah i) menarik diri dari lingkungan karena sulit berinteraksi dengan teman-temannya.

2. Analisa Data Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir

Dalam pelaksanaan terapi menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir, menurut teori ada lima sessi atau tahapan dalam proses pelaksanaannya, yaitu: Asssmen dan diagnosa awal, mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli, Formulasi stautus, fokus terapi, intervensi

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

tingkah laku lanjutan, dan yang terakhir adalah Pencegahan relapse.[10] Berikut pemaparannya:

a. Sessi 1: Assesmen dan diagnosa awal

Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah assesmen dan diagnosa awal untuk menggali permasalahan konseli melalui konsep dasar SKR (Stimulus-Kognisi-Respon). Dimana sebelumnya peneliti telah menjelaskan maksud dan proses rangkaian konsep dasar SKR tersebut pada konseli. Dari pengakuan konseli diperoleh bahwa ia sering mendapat ejekan anak tomboi (perempuan yang berpenampilan dan bergaya laki-laki) dari teman-teman perempuannya, dan ditolak saat ingin bergabung ke kelompok teman-teman perempuannya. Pada penjelasan tersebut peneliti dan konseli merumuskan bersama kejadian tersebut sebagai S (Stimulus). Ketika konseli mendapatkan S yang demikian, konseli berfikiran dan berperasaan dengan K (Kognisi) seperti sakit hati, marah, benci, merasa dihina, merasa tertekan dan malas berteman dengan teman perempuan di kelasnya. Dari K yang timbul, maka R (Respon) yang mengikutinya adalah berupa perilaku pilih-pilih teman, menjauhi teman sekelasnya, cuek dan tidak peduli dengan teman, semakin menjadi tomboi akibat *labeling*, bersikap kasar, egois, jail, suka mengganggu, dan tidak suka bergaul dengan teman perempuan.

[10] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hlm 24-26

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

Setelah diketahui Assesmen dan diagnosa awal dari konseli, peneliti memberikan dukungan dan semangat pada konseli untuk melakukan perubahan. Kemudian konseli berkomitmen untuk melakukan konseling terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialaminya.

b. Sessi 2: Mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan

Pada tahap ini konseli sudah merasa siap mengungkapkan segala isi hati dan masalah yang sedang dialaminya. Peneliti mencoba menelaah sebab permasalahannya, kemudian mencari emosi negatif dan keyakinan utama yang berhubungan dengan masalahnya. Konseli mengaku jika selama ini beranggapan bahwa teman perempuan dikelasnya itu ribet, tidak asyik, tidak mau capek kalau diajak bermain, dan tidak bisa jaga rahasia kalau diajak curhat. Akhirnya konseli menjadi tidak suka bergaul dengan teman perempuan, acuh-tak acuh, tidak peduli dengan teman, mempunyai rasa benci, minder, marah, malas berteman dengan teman-temannya dikelas dan menarik diri dari pergaulan teman-teman dikelasnya.

Bersama dengan konseli, Peneliti menetapkan bahwa inilah emosi negatif dan keyakinan utama konseli yang berhubungan dengan masalah. Peneliti memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran negatif sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara

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

halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.

Kemudian konseli diminta oleh peneliti untuk berkomitmen melakukan modifikasi secara menyeluruh mulai dari pikiran, emosi, tingkah laku, dari negatif menjadi positif. Konseli membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang dirancang dengan berbagai kegiatan bermanfaat, serta mencatat segala macam bentuk emosi dan perilaku, baik positif maupun negatif. Tujuan dari pencatatan ini adalah membuat konseli sadar akan emosi dan perilakunya sendiri yang dilakukan setiap harinya.

c. Sessi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli

Dalam tahap ketiga ini, peneliti memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekuensi negatif dan pikiran positif yang mengahsilkan konsekuensi positif. Kemudian konseli diajak peneliti untuk membuat komitmen tentang bagaimana menerapkan konsekuensi positif dan negatif tersebut terhadap proses kemajuan belajarnya untuk berubah lebih baik.

Peneliti memeriksa jadwal kegiatan sehari-hari serta pencatatan emosi dan perilaku sehari-hari milik konseli. Peneliti memberikan *reward* kepada konseli untuk kegiatan positifnya, dan memberikan *punishment* kepada konseli untuk kegiatan negatifnya.

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

Kemudian memberikan dukungan semangat dan energi positif kepada konseli agar termotivasi terhadap proses belajarnya.

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

Pada tahap ini, peneliti memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan konseli. Memberikan keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama. Dimana masalah utama konseli adalah mengalami kesulitan mengelola emosi negatifnya. Didalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy,* ada tiga aspek yang menjadi fokus terapi, yakni Kognitif, Emosi, dan Behavior. Berikut pemaparan terapi yang telah dirumuskan peneliti:

1) Kognitif : Memperbaiki pola pikir tentang teman perempuan sebagai kawan sejenis yang menyenangkan dan perlu didekati bukan menjengkelkan dan dijauhi. Selain itu peneliti juga melakukan pembentukan image positif dengan konsep gadis feminim, cantik dan pintar, bahwa sebagai gadis tomboi ia akan memperoleh banyak kesulitan.
2) Emosi : Mengelola emosi negatif ke arah positif dengan cara sederhana yang ia bisa, restorasi rasa benci dan cuek yang berlebihan secara sistematis.
3) Behavior : Pembedaan respon terhadap emosi dan perilaku yang positif dan negatif, bahwa emosi dan perilaku positif akan memberi reward berupa sesuatu yang disenanginya, sedangkan

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

emosi dan perilaku negatif akan berakibat kepada diambilnya hal yang disenangi. Selain itu peneliti juga melakukan pelatihan konsentrasi.

e. Sessi 5: Pencegahan relapse

Pada tahap terakhir ini, peneliti memberikan penguatan dan pengukuhan pada konseli untuk secara aktif membentuk pikiran-emosi-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Konseli terlihat memiliki pemahaman terhadap apa yang harus dilakukan kedepannya, memiliki semangat untuk berubah ke arah yang lebih baik. Disini, peneliti memberikan dukungan yang berulang terhadap sikap kesanggupan untuk berubah.

3. Analisa Data Evaluasi dan Follow Up Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa X yang Terisolir

Setelah terapi selesai dilaksanakan, tindakan yang dilakukan oleh peneliti adalah evaluasi dan follow up. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa konseli telah menunjukkan beberapa perubahan baik ke arah positif dibanding sebelumnya. Meskipun masih ada beberapa tugas yang belum diselesaikan yaitu konseli belum sepenuhnya berpenampilan feminim layaknya seorang perempuan, dan belum sepenuhnya bisa menahan sikap keluyuran saat

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

jam pelajaran berlangsung. Namun konseli telah mendapatkan terapi mengontrol emosi dengan baik sebelumnya.

Setelah peneliti melakukan follow up dengan cara mengamati perubahan perilaku konseli setelah mendapatkan terapi melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy.* Dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan setelah berakhirnya konseling terapi dengan menggunakan *pedoman observasi daftar check*. Hasilnya meningkat lebih baik dibanding saat konseli sebelum menerima terapi, ia menunjukkan perubahan pada penempilan yang terlihat lebih rapi, bersikap sopan pada guru, teman, dan warga sekolah lainnya, mulai bergabung dengan teman perempuan dikelasnya, tingkah laku keluyuran sudah berkurang, serta aktif dan semangat saat pelajaran. Sedangkan hasil yang diperoleh dari *skala mengontrol emosi negatif siswa terisolir* menunjukkan bahwa konseli mengalami peningkatan kemampuan mengelola lebih baik dibanding ketika sebelum menerima terapi.

Dari hasil analisis evaluasi dan follow up diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* cukup efektif untuk mengelola emosi negatif siswa terisolir. Dimana melatih siswa untuk berfikir dan mempertimbangkan mana tindakan yang positif dan negatif, dalam hal ini terbukti pada perubahan tingkah laku konseli.

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