

BAB IV

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN RET (RASIONAL EMOTIF THERAPY) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN DAN EMOSI PADA REMAJA
PUBERTAS**

**A. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan
Rasional Emotif Therapy**

Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dan emosi yang dihadapi oleh remaja pubertas di pondok pesantren Darul Qari'in. Pendekatan melalui konseling kelompok ini disebabkan oleh adanya konseli yang memerlukan bantuan dengan tujuan untuk membantu agar mampu menerima dan memahami dirinya sendiri.

Konseling kelompok dapat dikatakan sebagai upaya pencegahan (preventif), kuratif, juga preservatif bagi konseli yang mungkin mendapatkan pengalaman pahit dalam hidupnya. Dan membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis untuk kemudian menggantinya dengan gagasan-gagasan logis.

Pelaksanaan konseling kelompok biasanya terdiri dari beberapa anggota yang dipimpin oleh seorang konselor, dan masing-masing anggota secara bergantian mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai seorang ahli yang memimpin selama proses konseling kelompok. Peneliti harus memiliki sikap-sikap yang dapat diterima konseli sebagaimana adanya, mendukung, serta memahami konseli yang menghadapi masalah.

Tugas utama konselor yaitu menunjukkan anggota kelompok sebagian besar telah menciptakan emosi mereka sendiri dan gangguan perilaku. Pemimpin/konselor membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi dan menentang keyakinan irasional mereka, kemudian menunjukkan bagaimana mereka terus mengindoktrinasi diri dengan keyakinan ini, dan mengajarkan kepada anggota kelompok konseling bagaimana cara untuk menghentikannya.¹

Layanan konseling ini dilakukan pada 4 pertemuan. Pertemuan pertama adalah pembahasan seputar penggalian

¹ Namora Lumongga Lubis, *konseling kelompok, ...*, h. 154

masalah, pertemuan kedua dan ke 3 adalah proses konseling kelompok, dan pertemuan terakhir adalah evaluasi.

Adapun layanannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pertemuan ke I

Pertemuan pertama terjadi pada tanggal 26 Oktober 2018, pukul 13.00 WIB . Dibagi menjadi dua kelompok, laki-laki dan perempuan. Durasi pertemuan 45 menit untuk masing-masing kelompok.

Pertemuan ini secara keseluruhan adalah proses wawancara untuk membentuk relasi (*Building Relationship*) dan mengumpulkan fakta-fakta dilapangan.

Tahap 1 :

Persiapan. Yakni memasuki suasana wawancara dimana peneliti/konselor mempersiapkan anggota kelompok (konseli) untuk kemudian membuka relasi.

Peneliti membagi menjadi dua sesi, sesi pertama pukul 13.00-13.45 dan sesi kedua pukul 14.00-14.45.

Pertemuan ini dilakukan di tempat serbaguna Pondok Pesantren Darul Qari'in dan Saung bambu.

Dalam Pertemuan tersebut konselor memastikan situasi dan kondisi terasa nyaman serta tanpa paksaan dari pihak luar.

Tahap 2 :

Relasi. Yakni pembentukan hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Pertemuan pertama diawali dengan konselor bersikap ramah, hangat, akrab dan menaruh perhatian agar terjalinnya hubungan yang dibangun menjadi baik.

Tahap 3 :

Explorasi. Perolehan data berupa; fakta-fakta, pengolahan masalah, dan merumuskan tujuan.

Masing-masing anggota diwawancarai oleh konselor untuk menemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi. Konseli secara bebas dapat

mengungkapkan apa yang dirasakan dan apa yang diinginkan. Data yang didapat sebagai berikut :

Tabel 4.1
Konseling Kelompok Ke I (Laki-laki)

NO	NAMA	Gejala	Katagori	
			Cemas	Emosi
1.	AR	Bimbang, Pesimis, Marah.	✓	✓
2.	UN	Minder, Pasrah, Marah	✓	✓
3.	EI	Khawatir, Bimbang,	✓	
4.	AY	Sedih, Tertekan, Marah	✓	✓

Tabel 4.2
Konseling Kelompok ke II (Perempuan)

NO	NAMA	Gejala	Katagori	
			Cemas	Emosi
1	M	Khawatir	✓	

2	SL	Sedih, Pesimis, Minder, Takut, Benci, Jengkel.	✓	✓
3	ES	Marah, Benci.		✓
4	TN	Panik, Tegang, Gundah, sedih, Marah.	✓	✓
5	TS	Marah, sedih		✓

Tahap 4 :

Perencanaan. Yakni perencanaan atau pembuatan jadwal untuk melakukan konseling kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Jadwal pelaksanaan konseling ditentukan sesuai dengan kesepakatan bersama, yakni pada saat konseli pondok pesantren Darul Qari'iin memiliki waktu luang yang juga disanggupi dari pihak konselor. Kemudian,

membahas perencanaan tema yang akan diangkat dengan disesuaikan permasalahan yang dialami konseli. Adapun rangkaian jadwal konseling yang telah ditentukan, sebagai berikut :

Tabel 4.3
Bentuk Kegiatan Konseling Kelompok

Waktu	Tema	Bentuk Kegiatan
30/10/18	Cemas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjelaskan mengenai pengertian cemas, penyebab, gejala yang dihadapi, dan membedakan antara cemas dan gangguan kecemasan. ➤ Diskusi permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok seputar kecemasan. ➤ Merefleksikan, menyimpulkan apa yang didapat dari hasil diskusi ➤ Penugasan
06/11/18	Emosi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjelaskan pengertian emosi, faktor penyebab, gejala yang dialami. ➤ Diskusi mengenai tema emosi dan

		<p>permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan emosi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Merefleksikan dan menyimpulkan hasil diskusi ➤ Penugasan
--	--	---

1. Pertemuan Ke II dan Ke III

Pertemuan kedua dengan konseli konseling kelompok terjadi pada 30 Oktober, sedangkan pertemuan ke tiga terjadi pada 6 November 2018. Pada setiap pertemuan, dilaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Terapy*. Durasi pertemuan dilaksanakan selama 45 menit.

Peran konselor didalam konseling kelompok adalah memimpin sebuah diskusi kecil tentang permasalahan yang akan dibahas berdasarkan kesepakatan anggota kelompok, dalam hal ini tema yang diangkat adalah cemas dan emosi. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menanggapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh salah satu orang didalam anggota kelompok atau lebih dikenal

semacam *sharing* pendapat diantara teman sebaya untuk memecahkan sebuah persoalan.

Proses yang dilakukan peneliti sebagai konselor dalam peroses konseling sebagai berikut:

1. Konselor memperkenalkan diri, kemudian mempersilakan anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Jika masing-masing anggota kelompok telah saling mengenal, maka yang dilakukan konselor adalah meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok.
2. Konselor menjelaskan aturan main dalam konseling. Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai serta cara-cara yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan tersebut. Konselor juga memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana yang diinginkan dan membangkitkan minat, kebutuhan, serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Kemudian, konselor juga menekankan

norma kelompok, yakni asas kerahasiaan. Konselor perlu menekankan setiap anggota akan pentingnya pemeliharaan kerahasiaan, segala sesuatu yang terjadi didalam konseling kelompok merupakan rahasia bersama.

3. Konselor menyuruh setiap anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahan yang saat ini sedang dihadapi. Kemudian konselor bersepakat dengan anggota kelompok untuk membahas satu persatu permasalahan untuk kemudian memecahkannya.

Langkah Konseling Kelompok Pertemuan ke I Bertemakan Kecemasan

Tabel 4.4
Proses Konseling Kelompok Pertemuan Ke I

Nama	Persoalan	Penerapan RET
AR (LK)	Rasa cemas dan pasrah mengenai mimpi dimasa depan. ➤ Malas ➤ Pesimis ➤ Bingung	Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis) <i>Konselor</i> : Apakah hanya karena beranggapan bahwa anda berasal dari keluarga kurang mampu lantas anda menjadi pesimis dan pasrah dengan cita-cita

	<p>anda?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Ayah saya hanya seorang tukang bangunan. Jadi menurut saya untuk melanjutkan sekolah tidak mungkin.</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda terlihat tidak semangat? Bukankah seharusnya dalam keadaan anda seperti ini, anda semakin semangat menggapai cita-cita?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya berpikir usaha yang saya lakukan akan sia-sia. Mondok saja sudah bagus.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli untuk dapat mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah hal yang anda lakukan akan membuat kecewa kedua orangtua anda?</p> <p><i>Konseli</i> : Memang seharusnya saya tidak boleh begini. Saya harusnya bersemangat.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Saat ini, banyak jalan untuk dapat bersekolah, misalnya beasiswa. Semuanya bisa didapatkan dengan usaha</p>
--	---

		<p>dan giat belajar. Lantas yang saat ini terlintas dalam pikiran kamu?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya harus berpikir positif bahwa saya dapat menggapai cita-cita saya.</p>
UN (LK)	<p>Mencemaskan bentuk tubuh yang tidak seperti yang diharapkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Minder ➤ Pasrah 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah kondisi tubuh anda yang dirasa tidak ideal membuat anda menjadi minder?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, saya berpikir kenapa saya tidak tinggi seperti teman-teman lain.</p> <p><i>Konselor</i> : Anda ini masih dalam masa pertumbuhan, mencemaskan hal ini akan sia-sia.</p> <p><i>Konseli</i> : Tapi banyak yang mengira saya masih SD.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli untuk dapat mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Jika anda berpikir demikian, bukankah anda tidak bersyukur atas apa yang ada pada diri anda?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya benar, tapi kan wajar kalau saya merasa tidak puas dengan bentuk</p>

		<p>badan saya.</p> <p><i>Konselor</i> : Ya, namun apakah anda merasa itu tindakan yang benar?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak benar.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Lantas, jika anda tau bahwa anda salah, apa yang sebaiknya dilakukan?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya harusnya menerima. Percaya bahwa fisik saya masih bisa berubah.</p>
EI (LK)	<p>Mencemaskan dirinya yang akan terus pemalu dan rasa khawatir tentang masa depan .</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Minder ➤ Pribadi tertutup ➤ Kurang pergaulan 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Apa yang dipikirkan tentang diri anda yang pemalu?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya merasa tidak seperti teman-teman lain karena sikap pemalu saya.</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda beranggapan demikian? Tidakkah anda percaya bahwa setiap manusia memiliki kemampuan masing-masing?</p> <p><i>Konseli</i> : Ya saya hanya merasa tidak nyaman.</p>

		<p>Tahap 2 : (Menantang konseli untuk dapat mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Lalu bagaimana jika rasa cemas dan khawatir justru malah yang merusak masa depan anda ?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya juga ingin merubahnya, tapi sulit.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Membuka pertemanan dengan siapapun itu diperlukan, demi kebaikan anda juga yang memang kesulitan dalam bergaul.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, akan saya coba.</p>
M (PR)	<p>Merasakan cemas karena mengalami siklus menstruasi dengan rentang waktu 14 hari.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Khawatir ➤ cemas ➤ Sangat Jijik 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah wajar seorang mengalami cemas saat haid?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Tapi haid saya panjang sekali sampai 14 hari. Jadi kadang saya merasa was-was, dan tidak nyaman, apalagi kalau cuma saya yang haid, saya merasa takut. Terus kadang saya juga merasa jijik tiap</p>

	<p>melihat darah.</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah perasaan jijik itu mendatangkan kebaikan untuk kenyamanan diri anda?</p> <p><i>Konseli</i> : Justru saya merasa tidak enak. Tapi bingung mau berbagai cerita kesiapa, dipondok juga jarang ada ustadzah.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Selama itu belum lewat dari 14 hari, itu masih dalam batas yang normal. Tidak ada yang perlu ditakutkan karena setiap perempuan pasti mengalaminya, walau dengan siklus yang berbeda-beda. Kemudian, perasaan jijik, coba untuk lebih relaks dalam menghadapi siklus haid anda yang memang lama.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, saya juga tau cerita dari seorang ustadz. Bahwa haid 14 hari itu tidak apa-apa.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Nah, sekarang apa yang anda lakukan setelah mengetahui bahwa cemas</p>
--	---

		<p>dan khawatir justru membuat anda selalu terlihat gelisah juga tidak nyaman setiap haid?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya akan mencoba untuk tidak cemas lagi dan mencoba mencari tahu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seputar haid.</p>
SL (PR)	<p>Mencemas bentuk tubuhnya yang tidak ideal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Minder ➤ Pesimis ➤ Galau 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis).</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda harus minder, sedangkan masa remaja memang pertumbuhan terjadi begitu cepat, beberapa anggota tubuh membesar.</p> <p><i>Konseli</i> : Saya jujur tidak percaya, karena waktu SD saya kurus, tapi semenjak sudah haid, saya terlihat sangat besar.</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah anda dapat memberikan bukti bahwa diri anda terlihat begitu besar?</p> <p><i>Konseli</i> : Banyak teman-teman mengatakan seperti itu, membuat saya semakin minder.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli untuk dapat mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Rasa minder timbul dari pikiran</p>

		<p>yang negatif. Jika begitu, apakah anda akan terus menerus berada dalam pikiran tersebut?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak, saya tidak ingin.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Tetaplah berpikir positif, dan cobalah untuk menerima apa yang ada pada diri anda. Hidup sehat, dan bersyukur sangat diperlukan.</p> <p><i>Konseli</i> : Saya akan mencobanya.</p>
TN	<p>Cemas karena terbebani dengan tugas-tugas yang ada dipondok</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Panik ➤ Tegang ➤ Galau 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis).</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda begitu cemas dengan tugas-tugas yang ada dipondok?</p> <p><i>Konseli</i> : Terlalu banyak, dan saya merasa tugas-tugasnya berat.</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah setiap santri memang berkewajiban mengerjakan tugas?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya tapi kadang saya tidak bisa menyelesaikannya.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli untuk dapat</p>

		<p>mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Santri lain juga mengerjakan tugas serupa, mengapa anda tidak bisa?</p> <p><i>Konseli</i> : Mungkin karena saya lelet dari pada yang lain.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Jika seperti ini terus, anda telah menyerah, dan kemudian akan tertinggal. Apakah tidak masalah?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya tidak mau seperti itu. Saya juga ingin menjadi santri terbaik.</p> <p><i>Konselor</i> : Nah, apa yang sebaiknya kamu lakukan kalau begitu?</p> <p><i>Konseli</i> : Lebih giat belajar, jangan malas, jangan menyerah.</p>
--	--	---

Tabel 4.5

Proses Konseling Kelompok Pertemuan Ke II

Nama	Persoalan	Penerapan RET
AR (LK)	Ketidakstabilan emosi terhadap apa yang tidak ia suka, yaitu berada	Tahap 1 (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)

	<p>dipondok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemarah ➤ Kabur ➤ merokok 	<p><i>Konselor</i> : Apakah hanya karena tidak ingin berada dipondok anda menjadi seorang yang mudah marah?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. saya sangat tidak betah dan ingin pindah ke sekolah biasa</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah dengan kabur dan merokok dapat menyelesaikan masalah?</p> <p><i>Konseli</i> : Cuma itu aja yang bisa saya lakukan.</p> <p>Tahap 2 (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif.)</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah dengan kabur dan merokok dapat membuat masalah dapat selesai?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak. Karena saya setelah itu mendapat hukuman.</p> <p><i>Konselor</i> : Kenapa anda tidak menerima keputusan untuk berada dipondok, padahal orang tua anda sangat berharap agar anda menjadi seorang Hafidz dan Qari?</p> <p><i>Konseli</i> : iya saya tahu dan menyesalinya.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli mengembangkan pikiran rasional).</p>
--	--	--

		<p><i>Konselor</i> : Sekarang, apa yang akan kamu lakukan untuk dapat memperbaiki semuanya?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya akan berusaha untuk meredam ego saya dan tidak mengulangi perbuatan yang merugikan saya.</p>
UN (LK)	<p>Memiliki masalah dengan emosinya jika berhubungan dengan ketidaksukaannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berontak ➤ Berkelahi 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa bila ada masalah selalu diselesaikan dengan perkelahian, apakah tidak ada cara lain?</p> <p><i>Konseli</i> : Kalau tidak begitu saya diremehkan.</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah itu tindakan yang tidak baik?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Tapi saya hanya melawan.</p> <p>Tahap 2 (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah hanya karena sering di siram oleh senior anda harus menantang nya berkelahi?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya tidak suka dan marah. Itu sebabnya saya memukul.</p>

		<p><i>Konselor</i> : Lalu apakah anda akan terus melakukan tindakan tidak baik apabila terjadi hal yang membuat anda marah? bukankah hal itu membuat anda terlihat pemarah dan mudah emosi?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya saya juga sadar dan sering ditegur pak Ustadz.</p> <p>Tahap 3 (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Nah, kalau begitu kenapa anda tidak mencoba untuk lebih menahan diri dari berkelahi, segala sesuatunya bisa dibicarakan dengan baik.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, saya akan berusaha untuk sabar agar tidak ada masalah.</p>
AY (LK)	<p>Mengaami bentuk emosi rasa kesedihan karena hidupnya tidak bebas (dipondok).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berontak ➤ kasus merokok ➤ Tidak jera pada apa yang diperbuat 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda harus bersedih berada di pondok? bukankah banyak teman-teman seperjuangan?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya merasa engga bebas dan banyak tugas.</p> <p><i>Konselor</i> : Lantas mengapa harus merokok?</p>

		<p>bukahkan karena merokok anda terkena hukuman</p> <p><i>Konseli</i> : Biar tidak pusing, dan rasanya hilang rasa sedih.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Tapi apakah dengan merokok anda merasa semua masalah dapat selesai? apakah kamu tidak takut mengecewakan kedua orangtuamu?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak, malah saya sering kena hukuman dan terancam dikeluarkan dari pondok. iya saya juga merasa takut.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli, mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Saya mengerti perasaan anda, tapi mengapa tidak mencoba mencari kegiatan positif lain. Selain itu, merokok tidak menyehatkan.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, saya akan mencoba mengurangi keinginan untuk merokok bila ada masalah.</p>
--	--	--

<p>SL (PR)</p>	<p>Memiliki perasaan marah kepada bentuk tubuhnya.</p> <p>Dampak :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Benci ➤ Minder ➤ Jengkel 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda harus merasa tidak suka dengan tubuh anda?</p> <p><i>Konseli</i> : Karena semenjak saya haid, tubuh saya membesar, saya jadi tidak percaya diri. Saya berpikir bahwa orang-orang akan meledek saya.</p> <p><i>Konselor</i> : Tidakkah anda berpikir bahwa itu hanya anggapan anda saja?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya tidak tahu.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif.)</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah wajar dimasa remaja terdapat perubahan biologis seperti membesarnya pada beberapa bagian tubuh? mengapa harus dihindari. Kepercayaan diri itu hadir jika kita mau menerima dan mencintai bentuk tubuh kita.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Tapi tetap saja merasa tidak nyaman bila bercermin, saya terlihat sangat gendut.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat</p>
--------------------	---	---

		<p>mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Cobalah untuk mencintai tubuh anda, atau anda bisa melakukan pola hidup sehat agar tubuh menjadi ideal.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya saya akan mencoba untuk menerima apa adanya didiri saya.</p>
ES (PR)	<p>Mudah marah dan memiliki suasana hati <i>mood</i> yang tidak stabil</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemarah ➤ Tidak disukai oleh teman-teman 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis).</p> <p><i>Konselor</i> : Sebenarnya apa yang membuat anda memiliki <i>mood</i> yang tidak baik dan mudah marah.</p> <p><i>Konseli</i> : Saya kadang suka jengkel kalau ada hal-hal yang tidak saya sukai. kadang-kadang ada temen yang menyebalkan.</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah tindakan seperti marah-marah itu tidak baik?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya sih, tapi nanti hatinya tidak nyaman kalau tidak dikeluarkan amarahnya.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Bukannya malah menambah masalah, misalnya anda menjadi orang yang menyebalkan bagi teman-teman anda?</p>

		<p><i>Konseli</i> : Iya sih, bahkan ada yang pernah mengejek saya, bahwa jangan berteman dengan saya.</p> <p><i>Konselor</i> : Bukankah tidak enak bila tidak disukai dan dijauhi teman-teman?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Saya juga jadi merasa sedih.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu klien, mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Lantas apa yang sebaiknya dilakukan?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya harus lebih sabar. apalagi terhadap apa yang tidak saya sukai, dibicarakan bila perlu.</p>
TN (PR)	<p>Kontrol emosi yang kurang baik apabila menghadapi situasi tidak menyenangkan.</p> <p>➤ Pemarah</p>	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa harus marah-marah dalam menyikapi masalah?</p> <p><i>Konseli</i> : Saya merasa frustrasi dan tertekan. kadang ada juga teman yang saya benci.</p> <p><i>Konselor</i> : Lantas apakah marah menjadi pembenaran ?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya. Soalnya teman-teman banyak yang usil, misalnya mengambil barang tanpa</p>

		<p>meminjam. Terus santri laki-laki terkadang meledek dan cari masalah.</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah dengan marah, membanting barang dapat menyelesaikan masalah?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak, saya juga menyesal merusak barang saat marah.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang konseli, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Nah, Bukankah itu dapat merugikan kamu dan orang lain?</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, harusnya saya tidak boleh seperti itu. Banyak temen-temen yang tidak suka dengan saya.</p> <p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Saya paham bahwa masa remaja itu penuh gejolak, tapi alangkah baiknya anda harus lebih bijak bila mendapati suatu masalah.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, harusnya saya lebih bisa mengendalikan emosi saya agar tidak terulang lagi.</p>
--	--	--

<p>TS (PR)</p>	<p>Emosi berupa kesedihan atas ketidakinginannya berada di Ponpes. Kemudian terlibat pertengkaran oleh sebab rasa tidak sukanya kepada orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemarah ➤ Bertengkar ➤ Membanting Benda 	<p>Tahap 1 : (Menunjukkan konseli bahwa dirinya tidak logis)</p> <p><i>Konselor</i> : Mengapa anda harus merasa bersedih berada dipondok, bukankah ini dalam proses mencari ilmu?</p> <p><i>Konseli</i> : Soalnya terkadang saya pengen pindah. Terus kesal keteman, soalnya teman-teman banyak yang usil, misalnya mengambil barang tanpa meminjam. Terus santri laki-laki terkadang meledek dan cari masalah.</p> <p><i>Konselor</i> : Apakah dengan marah, membanting barang dapat menyelesaikan masalah?</p> <p><i>Konseli</i> : Tidak, saya juga menyesal merusak barang saat marah.</p> <p>Tahap 2 : (Menantang klien, mengubah pemikiran dan perasaan negatif).</p> <p><i>Konselor</i> : Nah, Bukankah itu dapat merugikan kamu dan orang lain?</p> <p><i>Konseli</i> : iya, saya tahu. Memang sudah mengontrol emosi, Kadang saya merasa tidak dapat meredam. Sulit sekali.</p>
--------------------	--	---

		<p>Tahap 3 : (Membantu konseli agar dapat mengembangkan pikiran rasional).</p> <p><i>Konselor</i> : Saya paham bahwa masa remaja itu penuh gejolak, tapi alangkah anda harus lebih bijak bila mendapati suatu masalah.</p> <p><i>Konseli</i> : Iya, harusnya saya lebih bisa mengendalikan emosi saya agar tidak terulang lagi.</p>
--	--	--

4. Mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk menanggapi persoalan yang dibahas.

Tanggapan yang dikemukakan para anggota kelompok pada pertemuan pertama dan kedua merupakan seputar saran-saran singkat yang tidak mendalam dikarenakan kurangnya pemahaman dalam menghadapi permasalahan dan solusi yang harus dikemukakan.

5. Setelah menemukan solusi terhadap permasalahan, konselor menanyakan kesanggupan anggota kelompok untuk melaksanakan kesepakatan bersama.

Kesepakatan yang dilakukan disini adalah mengenai isi diskusi dan pemberian tugas yaitu penerapan dalam upaya mengurangi cemas dan emosi.

6. Menutup pertemuan dengan doa.

2. Pertemuan IV

Pada pertemuan yang ke empat, peneliti selaku konselor melakukan tahap akhir, yakni evaluasi keseluruhan proses konseling. Dimana didalamnya dilakukan diskusi lanjutan mengenai kemungkinan persoalan yang dialami anggota kelompok belum selesai dan menakar seberapa besar keberhasilan yang telah dicapai.

Evaluasi kegiatan konseling kelompok diperlukan agar apabila ditemukan hal-hal yang belum terselesaikan, sehingga konselor dapat melakukan tindakan lanjutan. Dengan demikian, setiap anggota mendapatkan penyelesaian atas permasalahannya.

B. Hasil Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy

Konseling kelompok menggunakan pendekatan RET pada dasarnya memiliki tujuan untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku yang irasional atau tidak logis menjadi rasional dan logis agar setiap anggota kelompok mampu mengembangkan dirinya.

Dalam proses konseling menggunakan Terapi Rasional Emotif, peneliti/konselor menggunakan teknik kognitif. Dimana konselor mengambil peranan aktif selama proses konseling dengan cara menunjukkan ketidaklogisan berfikir anggota kelompok. Kemudian mengubah pandangan anggota kelompok dengan cara meyakinkan bahwa pandangan tidak logisnya adalah salah. Dan tahap terakhir yang konseling berikan adalah penugasan, yang bertujuan untuk memperbaiki kekeliruan dalam berfikir.

Setelah proses konseling yang dilakukan sebanyak dua kali terapi dengan menggunakan Terapi Rasional Emotif yang dilakukan peneliti pada siswa pondok pesantren Darul Qari'in untuk mengurangi kecemasan dan emosi pada masa pubertas, terdapat

perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap responden. Secara jelasnya sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Konseling Kelompok Pertemuan ke I

Nama	Sebelum Terapi	Sesudah terapi
AR	Khawatir masa depan dan sikap kurang percaya diri.	AR saat ini menerima apapun yang ada didirinya. Kemudian semakin yakin dengan cita-cita utamanya sebagai ustad. AR percaya diri untuk tampil di setiap agenda muhadharah.
UN	Cemas terhadap bentuk tubuh.	UN saat ini menjadi pribadi yang percaya diri. Tanggal 5 Mei 2019, UN tampil berani memimpin tim nasyid pada penampilan ulang tahun pondok pesantren
EI	Khawatir akan masa	EI mengakui bahwa dirinya

	depannya yang tidak menentu.	perlu berusaha lebih baik dari yang lain bila ingin menggapai cita-citanya.
M	Cemas dan khawatir tentang keadaan dirinya setiap kali menstruasi.	Meskipun masih merasa panik setiap kali haid, M saat ini lebih menerima bahwa siklus haidnya memanglah panjang. Saat ini perasaan jijik sudah mulai hilang karena sudah terbiasa haid selama 14 hari.

Tabel 4.7

Hasil Konseling Kelompok Pertemuan ke II

Nama	Sebelum Terapi	Sesudah terapi
AR	Sikap pemarah yang tidak dapat terkontrol.	AR dalam rentan waktu setengah tahun ini semakin terlihat kemajuan, semakin terlihat santun, dan mampu

		mengontrol emosinya.
UN	Amarah yang sulit dikendalikan.	UN masih melakukan tindakan perkelahian apabila mendapat perlakuan tidak mengenakan, walau intensitasnya tidak sesering dahulu.
AY	Kesedihan ditinggal sang ibu.	Kehilangan seorang ibu terasa sangat berat untuk mengikhlaskannya, itulah mengapa AY sampai saat ini masih bersedih dan berproses untuk menjadi ikhlas atas musibah yang dialami. Kemudian saat ini AY merasa lebih percaya diri dan terlihat progresnya menjadi pribadi yang berusaha untuk lebih berani mengekspresikan

		perasaanya seperti bahagia, dan tidak murung.
SL	Marah kepada dirinya yang tidak memiliki tubuh ideal.	SL saat ini lebih percaya diri dan merasa tidak perlu bersedih dan marah dengan bentuk tubuhnya karena memang dalam tahap yang wajar difase remaja.
ES	Mudah tersulut amarah	Sedang berusaha menjadi pribadi yang lembut dan santun dan juga tidak pemarah.
TN	Tempramen yang tinggi	Watak TN yang sulit dirubah menjadi penyebab mengapa tempramennya masih tinggi.
TS	Sedih dikarenakan ia berada di pondok	Saat ini TS lebih terlihat ceria dan terlihat mulai menikmati keberadaan dirinya dipondok, dan penulis menemuinya pada

		acara ulangtahun pondok dan mendapati TS sedang tampil membacakan hafalan Al-Mulk didepan panggung.
--	--	--