

BAB IV

DAMPAK KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERPERSONAL RESPONDEN

A. Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Gejala Kemampuan Interpersonal Santri

1. Responden AM

Pertemuan Pertama. Penulis menyambut kedatangan responden, menanyakan keadaan dan kondisi fisiknya hari ini (*attending*). Peneliti membuka percakapan atau perbincangan ringan dengan responden untuk membangun *mood* yang baik ketika proses konseling berlangsung agar tidak jenuh dan bosan (*relaksasi*).

Kemudian peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan tentang kesehariannya di pondok untuk mengetahui bagaimana kepribadian dan karakter AM. Setelah beberapa pertanyaan saya ajukan kepada responden (*assesment*), AM akhirnya sedikit demi sedikit mulai terbuka

dan peneliti berikan pertanyaan yang mendalam lagi mengenai kehidupannya, baik hubungan dengan para guru atau hubungannya dengan teman-temannya di pondok.

Hasil dari wawancara dengan AM penulis dapat mengambil kesimpulan, bahwa ia tidak ingin menempuh pendidikan di pondok pesantren Ia ingin bersekolah yang statusnya negeri seperti teman-teman yang lainnya yang tidak pernah dipaksa oleh orangtua untuk menempuh pendidikan di Pondok Pesantren. AM tidak berani berbicara terang-terangan kepada orangtuanya karena ia merasa bahwa orangtuanya itu benar-benar menginginkan anaknya menempuh jalur pendidikan pondok pesantren.¹

Pertemuan Kedua. Setelah penulis mengetahui permasalahan responden yang menjadikannya berpikir irasional, selanjutnya penulis mulai melakukan bimbingan individu dengan responden AM. Seperti dalam percakapan sebagai berikut:

 Seperti percakapan sebagai berikut:

¹ AM, diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 01 February 2019

Responden	<i>“Sepertinya orangtua saya ingin menjauhkan saya dengan mereka, karena mereka menyekolahkan saya begitu jauh dan memasukan saya ke dalam pondok”</i>
Penu	<i>“Bukankah setiap orangtua selalu menginginkan yang terbaik untuk anaknya?”</i>
Responden	<i>“Tapi sepertinya tidak dengan orang tua saya Ka. Karena mereka tidak menuruti kemauan saya untuk bersekolah di dekat rumah”</i>

Pada tahap ini peneliti membantu responden untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatifnya dapat di ubah. Peneliti juga memberikan masukan berupa nasihat dan motivasi yang akan menguatkan pikiran-pikiran irasionalnya itu di ubah.

Proses konseling dilakukan setelah sholat Ashar berjama'ah sekitar jam 16:00 WIB bertempat di teras kantor

Bagian Pengasuhan Putri Pondok Pesantren Modern Manahijussadat. Pertama-tama penulis menanyakan kesiapan klien apakah ia bersedia untuk memulai pembicaraan tentang ketidak nyamanannya di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat kepada orangtuanya. Ia hanya menganggukan kepalanya dengan keraguan. Namun itu belum membuat penulis yakin bahwa ia akan benar-benar melakukannya. Di situ penulis meyakinkan bahwa orangtua bukanlah orang asing yang perlu ditakutkan. Akhirnya AM menyetujui untuk memulai pembicaraan dengan orangtuanya melalui telpon.

Selain masalah dengan orangtua AM juga sering menjauh dari teman-temannya. Bukan ia dijauhi oleh teman-temannya, melainkan ia sendiri yang menjauh dari teman-temannya karena ia merasa tidak sepemikiran dengan teman-temannya. Penulis menyarankan AM untuk memulai percakapan dengan temannya. Seperti dalam percakapan sebagai berikut:

Sebagaimana percakapan dibawah ini:

Responden	<p><i>“Bukankah jika kita hidup di pondok interaksi dengan teman-teman itu sangat kita butuhkan? Karena di sini kita hanya punya teman. Di sini kita jauh dari keluarga. Dan teman kita adalah keluarga kita di sini karena mereka adalah orang yang paling dekat dengan kita jadi alangkah baiknya kita berhubungan baik dengan teman kita di sini”</i></p>
Responden	<p><i>“Sepertinya mereka kurang menerima saya sebagai teman mereka Ka. Karena mungkin mereka menganggap saya berbeda. Saya bingung harus gimana Ka. Saya takut mereka tidak bisa menerima saya sebagai teman mereka.”</i></p>
Peneliti	<p><i>“Justru dari perbedaan itu kita bisa saling melengkapi dan saling membantu satu sama lain. Jika temanmu saja bisa berteman</i></p>

	<p><i>dengan yang lainnya mengapa denganmu tidak? Kamu itu sama seperti mereka. Sama-sama sedang menuntut ilmu di tempat ini. Jika kamu berani kamu bisa memulai dengan sering menyapa teman-temanmu dan membantu teman-temanmu yang sedang membutuhkan pertolongan.”</i></p>
--	---

Dimulai dari membantu temannya yang sedang butuh pertolongan atau meminta bantuan jika AM butuh pertolongan orang lain. Karena hidup di pondok pesantren tidak bisa dijauhkan dengan orang banyak’ kita akan tetap bertemu dengan orang di mana pun selama di lingkungan pondok esantren.²

Pertemuan Ketiga bertempat di gubuk depan asrama putri. Ini merupakan tahap evaluasi dari pertemuan kedua dan menanyakan bagaimana perubahan yang dialami. Proses konseling dilakukan pada pukul 16:00 setelah shalat Ashar berjama’ah yang bertempat di gubuk depan asrama. Penulis

² AM, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 06 Maret 2019

menanyakan bagaimana perkembangan hubungan AM dengan kedua orangtuanya, AM sudah mencoba menelpon ibunya, tapi ibunya hanya bisa menguatkan AM agar terus bisa bertahan di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat dan ibunya juga bilang jika AM membutuhkan sesuatu akan ibu kirimkan ke pondok. AM merasa bahwa ibunya tidak mengerti keadaannya di pondok. Kemudian peneliti menanyakan bagaimana perkembangan AM berinteraksi dengan teman-temannya di lingkungan Pondok Pesantren. AM masih enggan menolong temannya yang membutuhkan bantuan, ia hanya membuka pertanyaan-pertanyaan sederhana yang ia butuhkan. Seperti menanyakan alat kebersihan ketika hendak melakukan kerja bakti.

Peneliti kembali bertanya apakah AM ingin melanjutkan proses konseling atau mengakhirinya, ia terlihat bingung kemudian AM mulai bercerita seringkali merasa kesal ketika berhadapan dengan orang yang tidak sependapat dengannya dalam dirinya ada dorongan untuk melakukan hal-hal kasar pada orang tersebut, seperti ingin membentaknya

atau bahkan memukulnya. AM juga pernah menendang adik kelasnya yang sedang membersihkan teras gedung tepat di depan kamarnya, lantaran adik kelasnya itu mengepel dengan asal dan tidak bersih. Akhirnya adik kelas tersebut terluka dan AM dipanggil oleh bagian pengasuhan untuk mengklarifikasi kejadian. Di situ AM disuruh meminta maaf kepada adik kelasnya tersebut dan bertanggung jawab atas pengobatannya kemudian menerima hukuman dari pengasuhan. AM tampak menyesal dengan apa yang telah dilakukannya itu, ia tetap ingin melanjutkan konselingnya hingga apa yang ia harapkan bisa tercapai. Di situ penulis berusaha untuk menenangkan emosinya dengan kata-kata haalus dan merasionalkan pikirannya dengan bentuk motivasi agar ia nyaman tinggal di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat.³

Pertemuan keempat. Pada pertemuan ini merupakan tahap akhir proses konseling. Proses konseling dilakukan pada pukul 17:00 WIB bertempat di teras kantor Bagian Pengasuhan Putri. Penulis menanyakan bagaimana perubahan

³ Hasil wawancara dengan responden AM, 12 juli 2019

yang dialami responden setelah melakukan beberapa pertemuan konseling. Tanpa penulis tanya AM sudah mulai pembicaraan terlebih dahulu. AM menceritakan apa yang sudah ia lakukan selama tiga minggu kebelakang. AM menelpon orangtuanya dan meminta mereka untuk menjenguknya di Pondok Pesantren, namun orangtua AM tidak bisa memenuhi permintaan AM. Ia hanya ingin bertemu dengan kedua orangtuanya agar bisa mengeluhkan semuanya secara langsung, tapi AM tidak bisa memaksa mereka karena AM tau mereka sibuk dengan pekerjaannya. Perihal hubungan interaksinya dengan teman-teman ia mulai berani membuka percakapan dalam perkumpulan.⁴

Sebagaimana yang telah terurai seperti percakapan berikut:

⁴ Wawancara dengan responden AM, 02 Agustus 2019

Responden	<p><i>“Beberapa hari yang lalu saya sempat menelpon ibu saya untuk menjenguk saya di pondok. Tapi mereka gak bisa. Ibu hanya bilang kalau butuh apa-apa bilang aja sama ibu nanti sama ibu dikirim uangnya.”</i></p>
Peneliti	<p><i>“Kamu adalah orang yang kuat. Tidak semua teman-temanmu sekuat Kamu. Yang mampu bertahan hingga sekarang tanpa pernah dijenguk oleh orangtua ataupun keluarga yang lainnya. Kamu seharusnya memiliki semangat yang lebih dibandingkan teman-temanmu yang lain. Kamu harus bisa membuktikan pada orangtuamu bahwa kamu bisa menjadi anak kebanggaan mereka. Di sini keluargamu adalah teman-temanmu dan guru-gurumu. Kamu bisa bercerita kepada mereka tentang apa yang kamu rasakan. Insha Allah mereka mampu menjadi pendengar yang baik.”</i></p>

2. Responden HI

Pertemuan pertama, pertemuan ini dilakukan pada pukul 16:45 bertempat di teras kantor Bagian Pengetahuan Putri. Dalam pertemuan ini penulis menanyakan bagaimana kabar responden hari ini, sebelum memulai pembicaraan sebisa penulis untuk membuat responden nyaman dengan keadaan, situasi dan kondisi dimana proses bimbingan konseling berlangsung. Saat itu penulis memilih tempat di samping asrama, karena suasana di samping asrama luayan sepi, jadi responden bisa leluasa bercerita tanpa khawatir ada orang lain yang mendengarkan. Peneliti memulai pembicaraan dengan pertanyaan-pertanyaan ringan untuk mengetahui bagaimana karakter HI. Setelah itu ia sedikit demi sedikit mulai terbuka, kemudian penulis mulai memberikan pertanyaan tentang keluarganya dan kehidupannya selama tinggal di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat. Sejumlah pertanyaan yang menjurus pada masalah mulai penulis ajukan kepada responden, dengan tidak lupa peneliti juga menjaga hubungan baik dengan responden

dengan memberikan empati agar responden merasa nyaman. Dalam tahap ini juga penulis mulai menemukan masalah tentang sulitnya ia berinteraksi dengan teman-temannya di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat.⁵

Pertemuan kedua, dilakukan pada pukul 14: 00 di gubuk depan asrama HI. Setelah penulis menemukan masalah yang menyebabkan responden sulit untuk berinteraksi, selanjutnya yang dilakukan penulis yaitu mempersiapkan responden masuk kepada proses konseling. Tapi sebelum masuk kepada proses, penulis menjelaskan terlebih dahulu apa itu tentang bimbingan konseling kepada responden hingga responden bersedia melakukan konseling. Dari hasil pencarian masalah penulis mulai mengidentifikasi masalah yang didapat, dalam hal ini HI merasakan sulitnya berinteraksi dengan teman-temannya karena merasa sangat emosional sehingga responden merasa berbeda dari teman-temannya dan itu membuatnya tidak percaya diri dalam berinteraksi. HI mudah sekali merasakan sedih dan mudah

⁵ Hasil wawancara dengan responden HI, 03 February 2019

sekali marah sehingga ini menghambat interaksinya dengan teman-temannya. Penulis berusaha menenangkan HI dan mencairkan suasana dengan perbincangan diluar masalah agar suasana hati HI lebih tenang.

Selanjutnya untuk memperbaiki masalah dalam bentuk sulitnya berinteraksi dengan teman-teman dan lingkungan sekitar, penulis memberikan motivasi kepada responden sebisa mungkin untuk menahan emosinya pelan-pelan dan mengingatkan bahwa emosi yang di keluarkan itu negatif maka efeknya akan negatif pula. Penulis juga menyarankan alangkah lebih baiknya sebelum melampiaskan emosi HI berpikir terlebih dahulu akan dampak dari emosi yang HI keluarkan. Lalu penulis memberikan pemahaman bahwa teman-teman di Pondok Pesantren adalah orang yang paling dekat dengan kita dan hubungan baiknya harus kita jaga, karena ketika kita membutuhkan sesuatu temanlah yang paling pertama membantu dan sudah sepatutnya kita sebagai

anak-anak yang jauh dari orangtua saling membantu satu sama lain dan tidak saling menyakiti.⁶

Seperti pada percakapan yang terurai di bawah ini:

Peneliti	<i>“Kamu bisa gak nahan emosi Kamu?”</i>
Responden	<i>“Sulit Ka”</i>
Peneliti	<i>“Coba deh mulai sekarang, sebelum kamu mengeluarkan emosimu, kamu berpikir dulu. Berpikinya gini “akankah jika saya marah-marah nanti akan menjauhkan saya kepada teman-teman saya atau malah sebaliknya?” coba kamu tanya sama diri kamu sendiri”</i>
Responden	<i>“Sebenarnya setiap saya marah-marah itu akan menjauhkan saya dengan teman-teman saya Ka.”</i>
Peneliti	<i>“Jadi apa yang akan kamu lakukan sebelum kamu marah-marah kepada teman Kamu?”</i>

⁶ HI, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 15 maret 2019

Responden	<i>“Saya harus memikirkan akibatnya dan saya harus bisa menahannya.”</i>
-----------	--

Pertemuan ketiga, konseling dilakukan pada pukul 16:00 di depan kantor Bagian Kesenian Putri. Penulis mulai menanyakan bagaimana perkembangan interaksi dengan teman-temannya di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat. Dalam tahap ini penulis juga mulai bekerjasama dengan Bagian Pengasuhan Putri di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat untuk mengontrol perkembangan HI dalam berinteraksi dengan teman-temannya.

Dalam pertemuan ketiga ini, responden mulai menceritakan bagaimana hubungannya dengan teman-temannya di asrama. Ia juga menceritakan perjuangannya dalam menahan diri untuk tidak mudah mengeluarkan emosi walau baginya itu terasa sulit tapi ia mau berusaha untuk tidak melampiaskan emosi negatif dan ia juga memulai mencoba untuk sering berinteraksi dengan teman-temannya dengan

cara membantu temannya yang sedang membutuhkan pertolongan dan juga HI mulai sering membuka percakapan dengan yang lain.⁷

Pertemuan terakhir, pertemuan ini dilakukan pada pukul 16:00 bertempat di depan asrama putri. Penulis menemukan bahwa responden mulai ada perkembangan dalam berinteraksi dengan teman-temannya tanpa terlihat ada rasa malu lagi dalam menyapa temannya dan membuka perbincangan dengan banyak orang walau ia terkadang masih mengeluarkan emosi negatifnya.⁸

Sebagaimana yang telah terurai pada percakapan berikut:

Peneliti	<i>“Bagaimana perkembangan HI sekarang?”</i>
Nurlina	<i>“Alhamdulillah ada kemajuan. Sekarang saya lihat dia sudah sering berkomunikasi dengan teman-temannya. Dan bahkan dia sudah berani menolong temannya yang sedang dalam kesusahan.”</i>

⁷ HI, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 22 juni 2019

⁸ Nurlina, Selaku anggota bagian pengasuhan putri di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat, Rangkasbitung, 19 Juli 2019

3. Responden RA

Pertemuan pertama, pertemuan ini dilakukan pada pukul 16:00 bertempat di samping asrama putri. Penulis mulai menyapa responden, menanyakan kabar dan kondisi fisik responden kemudian membuka pembicaraan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan seputar kegiatan sehari-hari di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat dan hubungan hubungan dengan orangtuanya. Setelah memberikan pertanyaan ringan, penulis memberikan pertanyaan yang mulai mendalam tentang kepribadiannya, apakah responden merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-temannya di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat, awalnya ia menjawab tidak dengan wajah menunduk, kemudian penulis beralih pertanyaan apakah ia memiliki teman yang begitu dekat di asrama, ia menjawab tidak. Kemudian penulis terus bertanya hingga ia akhirnya bercerita bahwa ia merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Ia kurang percaya diri dengan

teman-temannya karena ia tidak memiliki potensi yang menonjol seperti teman yang lainnya. Sehingga RA berpikir bahwa ia tidak memiliki keahlian dalam bidang apapun. Dalam pelajaran di sekolah pun seringkali ia mendapatkan nilai yang begitu kecil.⁹

Pertemuan kedua, proses konseling dilakukan pada pukul 16:00 bertempat di teras Bagian Pengasuhan Putri. Setelah mengetahui permasalahan responden penulis mulai melakukan bimbingan individu dengan RA, Pertama penulis menanyakan kesiapannya dalam melakukan proses konseling. Penulis memberikan pengarahan dan motivasi agar responden tidak berpikiran negatif tentang dirinya sendiri dan bisa menumbuhkan rasa percaya diri dalam bergaul dengan teman-temannya, terutama teman-teman yang berprestasi dalam bidang tertentu.

⁹ RA, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 18 February 2019

Pertemuan ini dapat dilihat pada uraian di bawah:

Responden	<i>“Tidak Ka. Saya tidak memiliki kemampuan seperti mereka. Saya ini bodoh, tidak sepintar mereka yang sering mendapatkan penghargaan dalam berbagai lomba.”</i>
Peneliti	<i>”Kamu harus percaya bahwa Kamu juga bisa seperti mereka jika Kamu benar-benar ingin belajar dan bersungguh-sungguh dalam menggapainya.”</i>

Penulis berusaha meyakinkan bahwa setiap manusia memiliki kemampuannya masing-masing, selagi kita mau belajar dan terus berusaha dalam menggali kemampuannya tersebut. Tidak lupa juga penulis memberikan sentuhan fisik agar responden merasa tenang dan yakin juga bersemangat untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.¹⁰

Pertemuan ketiga. Mengenai permasalahan yang dialami oleh responden mengenai kurangnya percaya diri

¹⁰ RA, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 05 Februari 2019

dalam berinteraksi dengan teman-temannya. RA mulai bisa berpikir rasional tentang dirinya sendiri dan mulai berusaha percaya diri dalam bergaul dengan teman-temannya yang berprestasi. RA juga sudah mulai berani bertanya kepada gurunya ketika pelajaran berlangsung di dalam kelas.

Seperti yang telah di uraikan pada percakapan berikut:

Peneliti	<i>“Apakah sekarang RA sudah mulai ada perkembangan?”</i>
Deskia	<i>“Ia terlihat sudah mulai percaya diri dalam berinteraksi dengan yang lainnya. Terutama dengan temannya yang berprestasi. Dia juga sudah mulai berani bertanya kepada gurunya dikelas apabila ia merasa tidak paham akan pelajaran tersebut.”¹¹</i>

Proses konseling dilakukan pada pukul 17:00 bertempat di teras Bagian Pengasuhan Putri. RA juga bercerita tentang beberapa peristiwa yang membuatnya

¹¹ Deskia Maharani, Ketua kamar RA, Rangkasbitung, 05 Februari 2019

merasa kesulitan dalam bergaul secara santai dengan teman-temannya. Setiap kali ia berkumpul dengan teman-temannya ia selalu berpikir bahwa teman-temannya itu istimewa, karena mereka memiliki prestasi yang membanggakan. Distu penulis mulai melakukan sentuhan fisik seperti mengelus kepalanya dan sesekali memegang tangannya yang dingin sambil memberikan kekuatan agar RA tidak lagi berpikiran negatif tentang dirinya sendiri.¹²

Pertemuan tersebut dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

Responden	<i>“Gimana yah Ka saya masih malu dengan mereka.”</i>
Peneliti	<i>“Kamu harus berani menyingkirkan pemikiran kamu yang seperti itu. Setelah pemikiran itu hilang Kamu pasti akan nyaman bergambung dengan mereka.</i>

¹² RA, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 31 Juli 2019

	<i>Kamu harus percaya sama diri Kamu sendiri bahwa kamu bisa melakukannya. Dan Kamu bukanlah orang yang malas.”</i>
--	---

Pertemuan keempat, pertemuan ini dilakukan pada pukul 16:00 bertempat di depan asrama putri. Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir proses konseling. Ia mulai menerima dirinya sendiri dan juga terus berusaha untuk menemukan bakat dan kemampuannya dengan mencoba segala hal dan kegiatan seperti mengikuti ekstrakurikuler. Penulis terus memberikan bimbingan dan arahan kepada RA agar ia tidak lagi berpikiran negatif tentang dirinya sendiri, ia harus menerima lingkungannya dengan baik secara pelan-pelan agar ia merasa nyaman tinggal di Pondok Pesantren Modern Manahijussadat

Pertemuan ini dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

Peneliti	<i>“Apa kamu menerapkan saran yang kasih waktu itu</i>
Responden	<i>“Alhamdulillah ka sedikit demi sedikit saya terapkan hingga sekarang.”</i>
Peneliti	<i>“Jadi apa yang kemajuan yang kamu alami?”</i>
Responden	<i>“Saya sudah mulai biasa saja bergaul dengan teman-teman saya yang lain. Dan sekarang juga saya sudah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.”¹³</i>

4. Responden AN

Pertemuan pertama, pada pukul 16:00 bertempat di teras kantor Bagian Pengasuhan Putri. dalam pertemuan ini penulis mulai menyapa responden dengan ramah dan saling berkenalan satu sama lain, penulis juga menanyakan kabar

¹³ RA, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 06 Agustus 2019

dan kondisi fisik responden kemudian membuka pertanyaan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan seputar keluarga dan kegiatannya di lingkungan pondok hingga ia mau terbuka dan menceritakan mengapa ia merasakan kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat. Responden juga bercerita tentang kehidupannya selama di rumah dan tentang kedekatan AN dengan orangtuanya juga tentang kehidupannya di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat.¹⁴

Pertemuan kedua, setelah penulis mengetahui masalah yang sedang di hadapi oleh responden, penulis mulai melakukan proses konseling dengan AN bimbingan dilakukan pada pukul 17:00 setelah AN kerja bakti bertempat di peranteras kamar AN. Penulis memberikan pengertian kepada AN tentang perbedaan antara kehidupan di rumah dan kehidupan di Pondok. Peneliti juga berusaha meyakinkan pikiran AN agar tidak lagi terus menerus memikirkan aktifitasnya selama di rumah, penulis juga memberikan semangat berupa motivasi

¹⁴AN, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 15 Februari 2019

dan arahan agar AN bisa menjalani kehidupannya di pondok dengan nyaman dan bisa fokus terhadap pelajaran-pelajaran pondok agar AN tidak tertinggal oleh teman-teman yang lainnya. Penulis juga bekerjasama dengan ketua kamar AN untuk lebih memperhatikan AN agar ia tidak seing melamun khususnya di dalam kamar.¹⁵

Proses tersebut dapat dilihat seperti percakapan di bawah ini:

Responden	<i>“Tapi Ka bagi saya rumah adalah tempat paling nyaman.”</i>
Peneliti	<i>“Nyaman itu kita yang ciptakan. Jika kita terus-terusan berpikir bahwa rumah adalah tempat paling nyaman, bagai mana kita bisa nyaman di tempat yang baru. Di pondok ini. Padahal, fasilitas yang disediakan pondok juga lengkap. Apa saja kegiatan positif yang ingin kamu lakukan.</i>

¹⁵ AN, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 19 Maret 2019

	<i>Kamu bisa melakukannya di sini. Cobalah mulai dengan berinteraksi dengan teman-temanmu. Karena mereka adalah keluargamu disini.”</i>
Responden	<i>“Apakah saya bisa melakukannya Ka?”</i>
Peneliti	<i>“Kamu harus percaya diri bahwa kamu bisa melakukannya. Kamu lihat teman-temanmu, mereka juga punya orangtua di rumah yang selalu melayani mereka ketika liburan tiba. Tapi mereka bisa melakukannya. Kamu di pondok tidak sendirian karena ada teman yang bisa dijadikan sandaran.</i>

Pertemuan ketiga, proses konseling dilakukan pada pukul 16:00 bertempat di depan asrama putri. Penulis menanyakan perkembangan AN kebelakang setelah melakukan konseling pada pertemuan kedua. AN mulai bercerita tentang apa yang ia lakukan semenjak itu. Selama

itu ia mengisi kegiatan kosongnya dengan membaca novel agar ia bisa mengalihkan pikirannya dan tidak lagi memikirkan tentang aktifitasnya selama di rumah yang di perlakukan layaknya seorang ratu oleh orangtuanya. Walau AN belum bisa fokus terhadap pelajaran, tapi AN sudah mulai bisa menerima kehidupannya di lingkungan pondok. Penulis terus memberikan pengertian dan motivasi kepada AN agar AN lebih semangat lagi dalam menjalani hidupnya sekarang di pondok. AN merasa kesulitan dalam menghafal Bahasa Arab dan itu membuatnya tidak percaya diri jika melihat teman-teman yang lainnya begitu mudah dalam menghafal. Penulis terus memberikan motivasi agar AN tidak putus asa dan terus berusaha agar bisa seperti yang lainnya.¹⁶

Pertemuan tersebut dapat dilihat sebagaimana uraian di bawah ini:

¹⁶ AN, Diwawancarai oleh penulis, Rangkasbitung, 26 Juli 2019

Responden	<p><i>“Saya mengalihkan kekosongan saya dengan membaca novel. Agar saya tidak selalu berpikiran ke rumah terus. Saya juga sudah mencoba saran yang Kaka kasih waktu itu. Saya menjalaninya dengan santai. Tapi saya merasa kesulitan dalam pelajaran Ka terutama dalam pelajaran Bahasa Arab. Saya sulit sekali dalam menghafal Bahasa Arab tidak seperti teman-teman saya yang begitu mudahnya dalam menghafal.”</i></p>
Peneliti	<p><i>“Setiap orang pasti memiliki kekurangannya masing-masing. Tapi kekurangan itu bukanlah penghambat untuk kita menjadi menjadi lebih baik. Selagi kita ingin bisa dan mau berusaha dalam menggapainya pasti kita akan bisa. Kamu harus percaya sama diri kamu sendiri bahwa Kamu bisa melakukannya. Dan Kamu harus bisa melebihkan waktu</i></p>

	<p><i>untuk belajar Bahasa Arab. Ketika menghafal kamu harus fokus, pikiran Kamu tidak kemana-mana. Insya Allah kamu akan mudah dalam menghafal”</i></p>
--	--

Pertemuan keempat. Pertemuan ini dilakukan pada pukul 17:00 bertempat di depan asrama putri. Tahap ini merupakan pertemuan terakhir proses konseling. Penulis menanyakan bagaimana perubahan responden setelah melakukan beberapa pertemuan dan melakukan konseling. AN mulai bercerita tentang kegiatannya belangan ini di lingkungan pondok. AN juga sudah mulai mengurangi jadwal di jenguknya dan itu atas kemauannya sendiri dengan mengkonfirmasi kepada orangtuanya. Walau dalam hal menghafal Bahasa Arab AN belum bisa secara cepat, tapi AN akan tetap berusaha untuk bisa dan tidak lagi mendapatkan nilai yang kecil di bidang Bahasa Arab. Karena AN ingin

orangtuanya bangga kepadanya dengan usaha dan perubahan yang ia alami sekarang.¹⁷

Hal tersebut dapat dilihat pada uraian di bawah:

Peneliti	<i>“Apakah kamu sudah mulai bisa fokus dalam menghafal?”</i>
Responden	<i>“Sedikit-sedikit Ka saya mulai bisa fokus. Tapi terkadang saya juga masih memikirkan yang lain ketika menghafal.”</i>
Peneliti	<i>“itu percobaan yang sangat bagus. Teruslah Kamu lakukan jangan pernah menyerah. Kaka yakin Kamu bisa seperti teman-teman Kamu yang lain. Yang mudah dalam menghafal.”</i>

¹⁷ Responden AN, 16 Agustus 2019

B. Dampak Responden Setelah *Treatment*

1. Perubahan Pola Pikir

- a. Sudah mulai menerima dengan kehidupannya di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat.

Setelah melakukan proses konseling dengan beberapa responden, ada beberapa responden yang telah menyadari dan mulai bisa berinteraksi di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat.

Responden HI yang sebelumnya tidak berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, kini ia sudah mulai berpikir dampak apa yang ia dapat setelah bertindak sesuatu.

Responden RA yang sebelumnya berpikir bahwa dirinya tidak memiliki apaun di bandingkan dengan teman-teman yang lainnya, sekarang ia sudah mulai bisa menerima keadaan yang dimilikinya.

Responden AN yang seblumnya terus-menerus memikirkan kehidupannya di rumah yang di perlakukan seperti ratu sehingga membuatnya sulit menerima

lingkungan pondok, sekarang ia sudah menerima kehidupannya di pondok yang tidak lepas dari peraturan dan selalu berputus asa ketika ia tidak bisa menghafal pelajaran Bahasa Arab, sekarang AN sudah mau berusaha untuk terus menghafal pelajaran Bahasa Arab sampai bisa dan ia ingin membanggakan kedua orangtuanya.

b. Sudah memahami tentang keadaan orangtua

Responden AM yang sebelumnya berpikir bahwa orangtuanya tidak peduli tentang keadaannya di Pondok Pesantren, sekarang AM mulai memahami bahwa orangtuanya memang memiliki kesibukan lain yang tidak bisa ditinggalkan sehingga tidak bisa menjenguknya ke pondok.

Responden AN yang sebelumnya selalu meminta dijenguk oleh orangtuanya setiap minggu, kini AN sudah tidak lagi dijenguk setiap minggu. Melainkan AN dijenguk setiap bulan.

c. Mulai percaya diri dalam berinteraksi dengan teman

Responden AM ia sudah mulai percaya diri berinteraksi dengan teman-temannya. Ia sudah mulai berani membuka percakapan dalam perkumpulan.

Responden HI ia sudah mulai bisa berinteraksi dengan teman-temannya tanpa terlihat ada rasa malu lagi dalam menyapa temannya dan mulai membuka perbincangan dengan banyak orang.

Responden AN ia sudah mulai bisa menerima kehidupannya di lingkungan pondok dan dia mulai bisa menerima teman-temannya sebagai keluarganya di lingkungan pondok.

2. Perubahan perilaku dalam berinteraksi di lingkungan Pondok Pesantren Modern Manahijussadat

Setelah dilakukan proses konseling responden telah mengalami perubahan perilaku. Perubahan-perubahan itu

Responden AM yang sebelumnya tidak peduli dengan teman-temannya, sekarang ia sudah mulai sedikit

peduli dengan temannya yang sedang mengalami kesulitan. Ia sudah mulai membantu temannya yang sedang membutuhkan pertolongan.

Responden HI yang sebelumnya sulit sekali memulai untuk membuka percakapan dengan temannya, kini HI mulai sering memulai percakapan dengan temannya walau hanya sekedar basa-basi.

Responden RA yang sebelumnya tidak percaya diri dengan kelemahan yang ia miliki, kini ia mulai mencoba segala hal dan kegiatan agar bisa menemukan bakat dan kemampuannya.

Responden AN yang sebelumnya sering melamun, kini ia lebih memilih membaca buku di sela waktu kosong untuk menghindari melamun dan memikirkan aktifitasnya selama di rumah.

Tabel 4.2:**Tabel Perubahan Responden sebelum dan sesudah *treatment***

NO	GEJALA-GEJALA KEKURANGAN KEMAMPUAN INTERPERSONAL	SESUDAH <i>Treatment</i>			
		AM	HI	RA	AN
1	Memahami dan percaya satu sama lain				
2	Berkomunikasi secara akurat	X	X		
3	Mendukung dan menerima satu sama lain				
4	Menyelesaikan konflik dan masalah secara konstruktif	X		X	X

Tabel di atas menjelaskan tentang perubahan responden dari sebelum treatment dan setelah treatment.

- a. AM sebelumnya ia suka memberontak peraturan yang telah ditetapkan oleh pondok dan mudah sekali tersinggung oleh perkataan teman-temannya, namun setelah melakukan treatment AM belum bisa berubah.
- b. HI yang sebelumnya kurang percaya diri dalam bersosialisasi dengan teman-temannya, mudah tersinggung dan pemalu. Namun setelah melakukan treatment ia mengalami perubahan yaitu dia sudah tidak lagi menjadi orang yang mudah tersinggung dan menjadi sosok yang percaya diri.
- c. RA yang sebelumnya adalah orang yang tidak percaya diri dan pemalas. Namun setelah melakukan treatment ia sudah mulai percaya diri walau sifat malas dalam dirinya belum bisa di singkirkan.
- d. AN adalah orang yang sangat manja kepada kedua orangtuanya dan pemalas. Perubahan yang AN alami

setelah treatment adalah AN sudah bisa berlaku mandiri walau terkadang masih suka malas.

C. Faktor Penghambat

Hambatan yang dialami oleh peneliti dalam melakukan proses konseling kepada setiap responden adalah sebagai berikut:

1. Responden AM

Pada responden AM, saya mengalami hambatan dalam melakukan proses konseling. Karena AM sangat mudah sekali tersinggung oleh omongan yang kurang mengenakan, untuk itu peneliti harus benar-benar menjaga perkataannya agar tidak menyinggung perasaan AM. AM juga memiliki sifat pemberontak yang mudah sekali melanggar peraturan-peraturan yang telah ditentukan oleh pengurus pondok pesantren. HI juga mudah sekali tersinggung, sama seperti AM di si

2. Responden HI

Hambatan yang di alami oleh peneliti dalam mengkonseling HI karena dia pemalu, dalam hal ini

peneliti harus pintar memulai pembicaraan dan juga harus menjaga perkataannya dengan hati-hati. Karena HI mudah sekali tersinggung dengan omongan yang kurang enak sama halnya seperti AM.

3. Responden RA

Peneliti merasa kesulitan ketika hendak melakukan proses konseling dengan RA. Karena RA adalah orang pemalas, seringkali ketika peneliti hendak menemuinya ia sedang bermalas-malasan sehingga peneliti di buat menunggu olehnya.

4. Responden AN

Hambatan yang di alami oleh peneliti adalah, peneliti harus sabar mendengarkan keluhan yang seringkali diungkapkan oleh AN dan juga harus sabar dalam menunggu, karena AN lamban dalam melakukan sesuatu.

