

BAB IV
PEMBINAAN MENTAL PADA UKM PRAMUKA UIN SMH
BANTEN

A. Kegiatan UKM Pramuka yang Mengandung Konseling Pembinaan Mental

1. OTAR (Orientasi Tamu Ambalan dan Racana)

Orientasi Tamu Ambalan dan Racana adalah kegiatan yang menerima calon anggota pramuka. Mahasiswa yang ingin menjadi Anggota Pramuka UIN SMH Banten harus menempuh Orientasi Tamu Ambalan dan Racana (OTAR). Ambalan adalah mahasiswa baru yang anggota penegak berumur 16-20 tahun dan pandega berumur 21-25. Kegiatan ini adalah mahasiswa baru yang akan menjadi calon anggota pramuka UIN SMH Banten diharuskan mengikuti tahap kaderisasi ini. Tahap kaderisasi ini bertujuan untuk mencetak anggota pramuka agar memiliki nilai-nilai Tri Satya dan Dasa Dharma.

Kegiatan Orientasi Tamu Ambalan dan Racana ini MSA, RM, AR, ES, dan MA mempunyai tujuan masing-masing dalam bergabung untuk menjadi anggota UKM Pramuka UIN SMH Banten. Diantaranya mengubah pola pikir anggota dan menjadikan mental anggota yang kuat. Pada tahap Orientasi Tamu Ambalan ini

para pengurus melaksanakan mentoring untuk proses pengarahan atau bimbingan kepada anggota baru. MSA, RM, AR, ES, dan MA ingin merubah kebiasaan buruknya menjadi yang lebih baik lagi. Pada kegiatan Orientasi Tamu Ambalan dan Racana ini pengurus memberikan bimbingan dan arahan berupa motivasi bahwa setiap manusia mampu merubah dirinya masing-masing bagaimana proses untuk mencapai tujuannya.¹ Pada tahap masa kaderisasi ini anggota dan pengurus melakukan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah dan pengalaman kurang baiknya masing-masing. Dalam bimbingan kelompok ini dipimpin oleh para mentor.²

2. GTP & KBP (Gladi Tangguh Pramuka dan Kemah Bakti Pramuka)

Gladi Tangguh Pramuka dan Kemah Bakti Pramuka adalah salah satu kegiatan masa kaderisasi ke dua yang diikuti oleh anggota pramuka yang sebelumnya telah mengikuti Orientasi Tamu Ambalan dan Racana. Kegiatan ini berlandaskan dari Tri Bina Gerakan Pramuka yakni Bina Masyarakat. Pada kegiatan ini peserta diterjunkan kepada masyarakat agar merasakan kehidupan di masyarakat.

¹ Holidan, Ketua Dewan Racana Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Recording*, Serang 16 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

² Holidan, Ketua Dewan Racana Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Recording*, Serang 16 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

Kemah Bakti Pramuka pada kegiatan ini MSA, RM, AR, ES, dan MA dibina mentalnya agar anggota berusaha menyesuaikan dirinya terhadap masyarakat. Pada kegiatan ini MSA, RM, AR, ES, dan MA awalnya tidak biasa menghadapi masyarakat namun para pengurus memberikan bimbingan dan arahan kepada MSA, RM, AR, ES, dan MA agar dapat menyesuaikan dirinya dan agar tidak merasa cemas dalam menghadapi masyarakat. MSA, RM, AR, ES, dan MA dapat menguasai dirinya dari rasa takut, kecewa, ragu-ragu dan sebagainya dan tetap dapat menggunakan akalinya dengan baik.³ MSA, RM, AR, ES, dan MA merasa bahwa mereka tidak mempunyai keterampilan apapun untuk menghadapi masyarakat.

Dalam kegiatan kemah bakti pramuka Yudi Guntara melakukan proses Tanya-jawab reflektif.⁴ Yudi Guntara menanyakan pertanyaan-pertanyaan kepada anggota yang dimaksudkan untuk membuat MSA, RM, AR, ES, dan MA memikirkan tentang apa yang akan dilakukannya (pikiran, perasaan dan tindakan) dengan cara berbeda seandainya ia benar-benar ada dalam situasinya dan sudah bertindak dengan cara berbeda.

³ Yudi Guntara, Pemangku Adat Racana Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Recording*, Serang 19 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

⁴ Yudi Guntara, Pemangku Adat Racana Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Recording*, Serang 19 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

Dalam kegiatan Gladi Tangguh Pramuka di mana MSA, RM, AR, ES, dan MA melakukan masa pengembaraan dalam jangka 3 hari untuk melatih ketahanan mental anggota dalam fisiknya. Dalam hal ini pengurus memberikan bimbingan kepada MSA, RM, AR, ES, dan MA agar memiliki rasa tanggung jawab sebagai anggota pramuka secara individu atau bagian dari kelompok.

Pada kegiatan Gladi Tangguh Pramuka tentunya MSA, RM, AR, ES, dan MA berpikiran irrasional dalam kegiatan ini karena jarak jauh yang anggota tempuh membuatnya merasa lemah dan tidak kuat untuk melakukan kegiatan ini.⁵ Kemudian dari pada itu pengurus terus memberikan motivasi dan arahan kepada MSA, RM, AR, ES, dan MA agar anggota tidak berpikir irrasional dan meyakinkan agar berpikir secara rasional bahwa mereka mampu menempuh tahap Gladi Tangguh Pramuka.⁶

Dalam kegiatan Gladi Tangguh Pramuka pengurus berusaha menunjukkan ke MSA, RM, AR, ES, dan MA kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional,

⁵ MS, Anggota Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 10.00 WIB.

⁶ MA, Anggota Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 11.00 WIB.

dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.⁷ Setelah anggota menyadari gangguan emosi yang bersumber dari irrasional maka pengurus menunjukkan pemikiran anggota yang irrasional, serta anggota berusaha mengubah keyakinannya menjadi rasional. Pengurus berusaha agar MSA, RM, AR, ES, dan MA menghindari diri dari ide-ide irrasionalnya dan pengurus berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri. Kemudian tahap terakhir pengurus berusaha menantang anggota untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional dan menolak kehidupan yang irrasional.

3. Rover and Venture Leadership Training

Rover and Venture Leadership Training diikuti oleh anggota yang telah mengikuti kaderisasi ke dua. Di kegiatan ini MSA, RM, AR, ES, dan MA dibina mentalnya untuk menjadi kepemimpinan Organisasi Kepramukaan selanjutnya. Pada tahap masa kaderisasi ini pengurus memberikan arahan agar kemauan dan motivasi yang kuat, anggota pramuka tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan putus asa dalam

⁷ Enis Siti Aisyah, Pemangku Adat Ambalan Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Recording*, Serang 14 Desember 2018 Pukul 14.00 WIB.

menghadapi kemauan. Kemauan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, bosan dan kelelahan dalam latihan.

Pada tahap ini pun pengurus memberikan motivasi kepada anggota agar anggota mampu mencetak prestasi-prestasinya dalam kepramukaan serta dalam akademiknya. Pengurus juga memberikan arahan dan bimbingan kepada anggota agar terus berproses dalam mengembangkan kemampuan untuk bekal di selanjutnya. Pada tahap ini pun sama pengurus melakukan bimbingan kelompok untuk memberikan motivasi kepada seluruh anggota yang sedang melaksanakan pembinaan mental, memberikan pandangan bahwa banyak Orang-orang yang sukses terlahir dari dunia pramuka bahkan mendapatkan prestasi.⁸

4. Praktik Lapangan Kepramukaan.

Praktik Lapangan Kepramukaan. Tahap ini bukanlah tahap kaderisasi melainkan merealisasikan Tri Bina Gerakan Pramuka yakni Bina Satuan.⁹ Yang dimana anggota pramuka UIN SMH Banten dibina mentalnya untuk terjun ke satuan Gugusdepan yang telah ditentukan oleh para pengurus untuk mengembangkan

⁸ M. Nurhayadi, Ketua Dewan Ambalan Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 10 Desember 2018 Pukul 09.00 WIB.

⁹ Rohayati, Ketua Unit Kepramukaan Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 03 Februari 2019 Pukul 09.00 WIB.

mentalnya agar dapat menghadapi dan berbagi ilmu kepada anggota pramuka yang lain.

Dalam kegiatan Praktik Lapangan Kepramukaan tentunya beberapa anggota yaitu MSA, RM, AR, ES dan MA mengalami gangguan mentalnya dalam menghadapi peserta didiknya karena rasa cemas, kurang percaya diri, stress. Namun semua itu dapat diantisipasi oleh anggota dengan mengingat motivasi pengurusnya yang selalu ia dengar.¹⁰

Dalam kegiatan ini pengurus terus menerus memberikan arahan dan bimbingan kepada masing-masing individu untuk melakukan sikap sportivitas. Dalam hal ini anggota pramuka diberikan tentang wawasan dan tata tertib cara melatih peserta didik dalam berbagai golongannya masing-masing agar mereka dapat melaksanakan dengan baik dan dapat memberikan ilmunya dengan manfaat.

Dalam kegiatan ini pula pengurus membina mental anggotanya agar mampu membina peserta didiknya dalam gugus binaannya. Kegiatan pembinaan mental ini berkelompok dan tentunya masing-masing anggota berbagi pengalamannya. Serta

¹⁰ RM, Anggota Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 21 Oktober 2018 Pukul 17.00 WIB.

peran teman sebayalah yang dapat memengaruhi mereka dalam mengembangkan mentalnya ke peserta didik Gugusdepan binaannya.¹¹

B. Bentuk-Bentuk Pelaksanaan Pembinaan Mental di UKM Pramuka

Berdasarkan Tri Bina dalam Gerakan Pramuka yakni Bina Diri, Bina Satuan dan Bina Masyarakat. Pelaksanaan Pembinaan Mental UKM Pramuka Mengacu dalam Tri Bina dalam Gerakan Pramuka. Diantaranya masa kaderisasi dari tahap 1 sampai tahap 3. Secara garis besar pembinaan mental anggota pramuka UIN SMH Banten terjalur pada 2 jalur besar yaitu¹²:

1. Pola pembinaan berdasarkan jenjang pelatihan

a) Bina Diri

Dalam Bina Diri ini MSA, RM, AR, ES dan MA diharuskan menyelesaikan Syarat Kecakapan Umum (SKU) untuk membekali dirinya dalam bidang pengetahuan dan mentalnya. MSA, RM, AR, ES dan MA melakukan kajian atau latihan dalam tiap minggunya yang biasa dilaksanakan pada sore hari. Proses latihan ini membina para anggota untuk mempersiapkan dirinya dalam pengetahuannya serta

¹¹ Rohayati, Ketua Unit Kepramukaan Pramuka UIN Banten, Wawancara dengan Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 03 Februari 2019 Pukul 09.00 WIB.

¹² Buku Tata Adat Gerakan Pramuka UIN SMH Banten, 2018,....., h.29.

pembelajaran dalam mentalnya. Dalam bina diri inipun di setiap masa kaderisasi dari tahap 1 sampai tahap 3 MSA, RM, AR, ES, dan MA dibina mental fisiknya diantaranya:

- 1) Lari
- 2) Push Up
- 3) Banding

Semuanya ini untuk mendisiplinkan MSA, RM, AR, ES dan MA, supaya tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan oleh pengurus. Meskipun MSA, RM, AR dan MA yang sudah berpengalaman sebelumnya tetapi mentalnya belum seluruhnya kuat untuk menghadapi medan dan lain sebagainya. Selain itu pembinaan mental untuk menjadi seorang pemimpin pun dilatih, pada tahap Rover and Venture Leadership Training. Di kegiatan ini anggota dibina mentalnya untuk menjadi seorang pemimpin tujuannya agar ada generasi pemimpin dalam roda Organisasi Kepramukaan selanjutnya. Pengurus selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada MSA, RM, AR, ES, dan MA agar tetap perubahan kecil mampu menjadi jalan menuju perubahan yang besar, beberapa masalah dapat diselesaikan dalam satu waktu.

Dari bina diri MSA, RM, AR, ES, dan MA mampu mengetahui ketahanan fisiknya untuk mendisiplinkan dirinya dalam manajemen waktu, mampu menghilangkan rasa cemas ketika berbicara di depan Umum dan merasa percaya diri. Tak hanya itu Bina diri inipun yang telah menjadikan MSA, RM, AR, ES, dan MA adalah salah satu proses untuk mencapai prestasinya di bidang akademik maupun non akademik.

b) Bina Satuan

Bina satuan adalah proses pembinaan mental kepada Anggota untuk membentuk mentalnya agar dapat berbicara didepan umum. Melatih keberanian dari rasa takut menghadapi siswa-siswi di Sekolah. MSA, RM, AR, ES, dan MA disebar ke Gugusdepan tingkat SD sampai SMP untuk membagikan ilmu dan pengalaman yang didapatkan di UKM Pramuka.

Selama penulis mengamati kegiatan ini pengurus tidak melepas begitu saja tetapi tetap memantau jalannya kegiatan Praktik Lapangan Kepramukaan. Setiap 2 kali pertemuan pengurus melakukan evaluasi untuk menanyakan perkembangan dan masalah yang dihadapi oleh MSA, RM, AR, ES, dan MA. Pada saat evaluasi pengurus memberikan bimbingan serta arahan kepada anggota agar anggota mampu

memperbaikinya dan merubah sedikit kebiasaannya. Dalam hal ini pun pengurus terus memotivasi anggota agar anggota selalu mengingat motivasi yang telah disampaikan.

RM dan ES merasa kurang percaya diri dalam menjalankan Praktik Lapangan Kepramukaan karena ia merasa sedikitnya ilmu Kepramukaan yang ia ketahui. Namun hal ini diperhatikan oleh para pengurus yang selalu mendampingi RM untuk ikut serta dalam Bina Satuannya. Sedangkan MSA, AR dan MA sudah merasa percaya diri dalam menjalankan Praktik Lapangan Kepramukaan karena MSA, AR dan MA beranggapan bahwa mereka seperti mengajarkan adik sendiri.

c) Bina Masyarakat

Gladi Tangguh Pramuka dan Kemah Bakti Pramuka adalah salah satu kegiatan yang diambil dari Tri Bina Gerakan Pramuka yakni Bina Masyarakat. Pada kegiatan ini MSA, RM, AR, ES, dan MA dibina mentalnya dengan cara menghadapi hidup di masyarakat dan dibina mentalnya dengan beradu argumen serta berani menyampaikan pendapatnya dengan sangga kerja yang ditugaskan menjadi sebagai koordinator

lapangan yang mana menciptakan anggota pramuka yang berkarakter, disiplin serta militan. Tak hanya itu dalam kegiatan inipun MSA, RM, AR, ES, dan MA ditugaskan untuk berjalan kaki dari bumi perkemahan kegiatan menuju kampus.¹³

MSA, RM, AR, ES, dan MA untuk bertindak berperilaku seakan-akan menjadi anggota masyarakat yang berbahasa jawa tersebut yang notabennya MSA, RM, AR, ES, dan MA berasal dari kalangan sunda. Dengan waktu yang relatif pendek MSA, RM, AR, ES, dan MA mampu menyesuaikan dirinya dengan masyarakat.

2. Pola pembinaan berdasarkan golongan¹⁴

a. Pramuka penegak

1) Calon penegak

a) Mendapatkan pembinaan selama 6 bulan

b) Berusaha mencapai Syarat Kecakapan Umum Penegak

Bantara

¹³ Holidan, Ketua Dewan Racana Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh penulis, *Rekaman Pribadi*, Serang 16 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

¹⁴ Yudi Guntara, Pemangku Adat Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh penulis, *Rekaman Pribadi*, Serang 19 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

- 2) Penegak Bantara
 - a) Mendapatkan pembinaan selama 6 bulan
 - b) Berusaha mencapai Syarat Kecakapan Umum Penegak Laksana
 - c) Berusaha mencapai Syarat Kecakapan Khusus
 - 3) Penegak Laksana
 - a) Mendapatkan pembinaan selama 6 bulan
 - b) Berusaha mencapai Syarat Kecakapan Khusus
 - c) Berusaha menjadi Pramuka Garuda
 - d) Setelah berusia 21 tahun, berpindah ke golongan pandega
- b. Pramuka pandega
- 1) Calon Pandega
 - a) Mendapatkan pembinaan selama 6 bulan
 - b) Berusaha mencapai Syarat Kecakapan Umum Pramuka Pandega
 - 2) Pandega
 - a) Setelah menyelesaikan SKU, calon pandega menjadi pramuka pandega

- b) Setelah dilantik menjadi pramuka pandega, kemudian pramuka pandega dipersiapkan menjadi pramuka garuda golongan pandega dengan memenuhi SPG (Syarat Pramuka Garuda)

C. Analisis Teknik Konseling yang digunakan dalam Pembinaan Mental di UKM Pramuka

1. Teknik Motivational Interviewing

Motivational Interviewing telah digeneralisasikan untuk digunakan pada perilaku-perilaku kesehatan dan kesehatan mental lainnya (Naar-Kin & Suarez, 2011). Miller dan Rollnick (2002) mengidentifikasi tiga komponen Motivational Interviewing: *collaboration*, *evocation*, dan *autonomy*. *Collaboration* (kolaborasi) melibatkan konselor profesional dan klien bersama-sama mengeksplorasi motivasi klien dengan cara supportiv. *Evocation*, (evokasi) melibatkan konselor professional yang memperpanjang motivasi klien. *Otonomi*, meletakkan tanggung jawab untuk berubah pada klien, yang menghormati kehendak bebas klien.¹⁵

¹⁵ Bradley T.Erford, *40 Teknik yang harus diketahui oleh Konselor*,(Yogyakarta: Pustaka Belajar, cet-2 2017) h. 197.

Selama penulis mengamati proses pembinaan mental pada tahap Orientasi Tamu Ambalan dan Racana Pramuka UIN SMH Banten penulis mengamati bahwa Proses pembinaan mental di UKM pramuka yakni merubah mental anggota yang awalnya mentalnya kurang kemudian dibina agar mentalnya kuat untuk masa depannya kelak, karena mental yang tumbuh dalam diri seseorang tidak begitu sehat. Meskipun pada umumnya orang yang sehat mentalnya dapat menerima keadaan dirinya. Pembinaan mental yang dilakukan oleh pengurus terhadap anggotanya ialah menggunakan teknik *Motivational Interviewing*.

Dengan tiga komponen tersebut pengurus membina mental anggota agar terbentuk mentalnya. Holidan selaku pengurus dalam membina mental anggota melakukan proses konseling dengan menggunakan teknik *Motivational Interviewing*, pada tahap pembinaan mental Holidan memberikan motivasi pada anggota seperti yang penulis catat pada saat pengamatan pembinaan mental di UKM Pramuka UIN SMH Banten. *Ikutilah prosesnya niscaya*

*usaha tak akan mengkhianati hasil.*¹⁶ Dari salah satu ungkapan yang disampaikan terdapat upaya untuk mengubah pola pikir dan perilaku anggota untuk memperbaiki mentalnya. Sebagai tindakan anggota untuk berupaya melatih dirinya dalam psikologi yang logis dalam berperilaku. AR dan ES mengungkapkan bahwa mengingat arahan dan motivasi dari pengurus ia memiliki pemikiran dan menemukan titik untuk arah tujuannya dalam mengembangkan mentalnya¹⁷

2. Teknik Acting As If

Acting as if (bertindak seakan-akan) adalah teknik yang didasarkan pada pendekatan Adrelian. Tujuan terapi Adrelian adalah untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan kemasyarakatan klien (Carlson, Watts, & Maniacchi, 2006). Yang diukur menurut empat kriteria: (1) berkurangnya gejala, (2) meningkatnya fungsi, (3) meningkatnya selera humor klien, dan (4) menghasilkan pada perspektif klien.¹⁸

¹⁶ Disampaikan oleh Holidan pada saat melakukan kegiatan Evaluasi di kegiatan Rover And Venture Leadership Training, Gedung Kwartir Daerah Banten pada tanggal 18 Juli 2018.

¹⁷ Wawancara dengan Anisa Rochaelyin & Ella Supriyatin, Anggota Pramuka UIN Banten, *Catatan Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 13.00 WIB.

¹⁸ Bradley T.Erford, *40 Teknik yang harus diketahui oleh Konselo.....*, h. 66.

Selama penulis mengamati pengurus dalam pembinaan mental teknik *Acting As If* digunakan pada saat tahapan pembinaan mental pada Kemah Bakti Pramuka. Dalam proses bimbingan konseling kelompok Penulis mengamati Yudi Guntara pada kegiatan Kemah Bakti Pramuka ini memerintahkan anggota untuk berperan dan berperilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini. Yudi Guntara memberikan arahan dan bimbingan kepada anggota secara berkelompok bahwa masyarakat yang akan dihadapinya ini adalah masyarakat yang sangat antusias atas kedatangan anggota pramuka yang akan ikut bermasyarakat selama 7 hari. Dalam hal ini Yudi Guntara memberikan pemahaman kepada anggota bahwa tidak boleh berprasangka buruk terhadap masyarakat. Sesuai dengan ayat Al-Qur'an Qs. Al-Hujurat ayat:12

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن
يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ

رَحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: “Wahai Orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka itu dosa, dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu

*kamu merasa jijik. Dan tawakkalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Taubat, Maha Penyayang”.*¹⁹

Dalam hal ini pun Yudi Guntara meyakini kepada anggota “*kalian itu mempunyai keterampilan, maka berbagilah kepada masyarakat agar apa yang kalian berikan bermanfaat*”.²⁰ Dari ungkapan tersebut pengurus berharap agar anggota tidak lagi merasakan rasa cemasnya dalam menghadapi masyarakat dan memberikan kepercayaan kepada anggota agar anggota yakin dengan dirinya karena jika ingin berubah maka anggota harus mau melakukan sesuatu tentang masalahnya.

3. Teknik Rational Emotif Terapi

Tujuan utama *Rational Emotif Terapi* ini adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakyakinan diri. Selain itu untuk mencapai perilaku yang rasional, kebahagiaan, dan aktualisasi diri.²¹ Selama penulis mengamati proses pembinaan mental di UKM Pramuka yang menggunakan teknik *Rational Emotif Therapy* ialah kegiatan Gladi Tanggung Pramuka dan Praktik Lapangan Kepramukaan. Teknik

¹⁹ Al-Qurán Surah Al Hujurat Ayat 12, *Al-Quran dan Terjemahannya*, Depag RI, Jakarta, 2007, h. 517

²⁰ Disampaikan oleh Yudi Guntara pada saat melakukan bimbingan kelompok di kegiatan Gladi Tangguh Pramuka, Bumi Perkemahan Mandalawangi Banten pada tanggal 28 Mei 2018.

²¹ Gerald Corey, *Teknik Konseling*,... h. 157

ini membantu anggota berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Anggota diajarkan untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama: logika, realisme dan kemanfaatan.²² Mempertanyakan keyakinan irasional Yudi Guntara menunjukkan kepada anggota bahwa mereka terganggu bukan karena peristiwa tertentu, yang terjadi melainkan karena persepsi mereka sendiri atas peristiwa itu dan karena sifat dari pernyataan mereka terhadap diri sendiri. Dalam hal ini Yudi Guntara memberikan motivasinya kepada anggota. Seperti ungkapan yang penulis catat dalam proses pengamatan pembinaan mental di UKM Pramuka pada Kegiatan Gladi Tangguh Pramuka dan Kemah Bakti Pramuka. *Orang Baduy saja mampu berjalan dengan jarak jauh tanpa menggunakan alas kakinya, mereka mampu melakukannya. Kita semua sama-sama makan nasi, yang membedakan kalian dengan mereka adalah persepsi dan motivasi kalian.*²³ Dari ungkapan tersebut yang disampaikan terdapat upaya untuk mengubah pola pikir dan perilaku pribadi masing-masing

²² Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi*, (Yogyakarta: iRCiSod, Cet 1 2015), h. 255-256.

²³ Disampaikan oleh Yudi Guntara Pada Saat hari Pertama Evaluasi di Kegiatan Gladi Tangguh Pramuka.

yang menjadi masalah bagi para anggota yang menjalankan pengembaraan. Tindakan pengurus tersebut berupaya untuk menimbulkan kepercayaan logis sehingga mereka mampu merubah pola pikir dan perilakunya.

Seluruh pengurus pun memberikan dukungan seperti ungkapan *tetap semangat, jika kalian ingin sampai di titik finish maka harus ikuti tahap prosesnya maka hasil tidak akan menghianati prosesnya*. Ungkapan tersebut tentu mengandung makna mengubah pola pikir anggota yang sering mengeluh pada saat pelaksanaan pembinaan mental dengan jarak yang harus mereka tempuh sangat jauh sekali. Itu semua untuk memberikan tantangan kepada anggota sehingga dalam dirinya muncul kepercayaan logis dan mampu meningkatkan kepercayaan diri. MSA mengatakan bahwa setelah mengikuti pembinaan mental di GTP & KBP ia merasakan bahwa mentalnya telah berkembang yang awalnya kurang percaya diri kini telah menjadi percaya diri untuk bergabung dengan masyarakat dan mampu mengubah pola pikirnya menjadi rasional.²⁴

²⁴ MSA , Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 09.00 WIB.

Selama penulis mengamati pembinaan mental pada kegiatan Praktik Lapangan Kepramukaan penulis melihat Enis Siti Aisyah selaku pengurus dalam melaksanakan pembinaan mentalnya menggunakan teknik Rational Emotive Therapy. Anggota pramuka sebelum melaksanakan PLK dibekali pemahaman yang mengembangkan cara berfikir secara rasional. Seperti ungkapan yang penulis catat pada saat proses pengamatan pembinaan mental di UKM Pramuka. *Anggaplah para peserta didik itu adalah adik kita sendiri.*²⁵ Dari salah satu ungkapan yang disampaikan terdapat upaya untuk mengubah pola perilaku interpersonal²⁶ yang menjadi masalah bagi para anggota dalam menjalankan kegiatan Praktik Lapangan Kepramukaan. Tindakan pengurus tersebut berupaya untuk menimbulkan kepercayaan logis sehingga mereka lebih fungsional.

Pada kegiatan Praktik Lapangan Kepramukaan di setiap pertemuan evaluasi Praktik Lapangan Kepramukaan Enis Siti Aisyah selalu memberikan nasihat kepada anggotanya. Nasihat

²⁵ Disampaikan oleh Enis Siti Aisyah pada saat evaluasi latihan Praktik Lapangan Kepramukaan, Sanggar Pramuka UIN SMH Banten, 24 November 2018, pukul 17.00 WIB.

²⁶ Perilaku Interpersonal menurut *Kamus Istilah Konseling dan Psikoterapi* (Andi Mappiare A.T: 2006, 179) cara berfikir yang dilakukan individu terhadap keyakinan yang dibangun antarpribadi baik verbal maupun non verbal.

tersebut berupa koreksi, seperti yang pernah dilakukan oleh RM. Ia mendapat teguran karena masih terlihat kurang optimal dalam melaksanakan praktik lapangan di Gugusdepan binaannya, kemudian pengurus mengeksplorasi sebab-sebab kondisi emosionalnya atau mental Rina Marlina yang kurang optimal. Eksplorasi yang digunakan ialah rasionalisasi, seperti *“kurang memahami metode kepramukaan, sehingga metode yang diterapkan dalam praktik kurang kondusif pada peserta didik”*.

Intervensi pengurus terhadap sebab-sebab yang dilakukan oleh RM jelas merupakan upaya menyadarkan RM karena kurang keberanian untuk bertanya kepada pengurus dan komunikasi yang kurang baik. Upaya penyadaran terhadap individu inilah yang dinamakan rasionalisasi, karena membuka ruang untuk berpikir secara logis kepada seluruh anggota.

Selama peneliti mengamati Rina Marlina mengalami perubahan dalam Praktik Lapangan Kepramukaan setelah diberikan bimbingan oleh pengurus untuk berpikir secara rasional dalam peserta didik dan mencoba menghilangkan rasa cemasnya. Kini RM tak lagi merasa cemas atau demam panggung dalam

menjalankan Praktik Lapangan Kepramukaan karena ia selalu mengingat motivasi dari pengurus.

4. Teknik Penguatan Positif dan Modelling

Semangat dalam melakukan perkembangan mental anggota. Semangat memang ada dalam diri tetapi sangat mudah untuk mengamati apakah seseorang bersemangat atau tidak. Hal itu akan terlihat pada perilakunya. Yudi Guntara menggunakan 2 teknik diantaranya penguatan positif dan percontohan (*modelling*) ini pada kegiatan Rover and Venture Leadership Training (Latihan Kepemimpinan Penegak dan Pandega)

Penguatan positif, teknik ini dilakukan saat anggota dapat melakukan sebuah perilaku yang diharapkan. Pengurus memberikan *reward* kepada anggota berupa pujian yang membuatnya senang. Seperti misalnya, saat ada anggota yang merasa lelah dan jenuh dalam pembinaan mental. Selain itu juga pengurus memberikan *reward* berupa hadiah mengikuti kegiatan Nasional bagi orang-orang yang telah aktif di Gugusdepan dan sudah menempuh Syarat Kecakapan Umum dalam golongan. Dalam percontohan (*modelling*) untuk membangkitkan semangat para anggota, memberikan contoh seseorang yang memang anggota pramuka

mengaguminya yaitu: Tb.Ahmad Faisal AF dan Sulthoni Fathurrohim mereka adalah pramuka garuda berprestasi yang mendapatkan uang sebesar 30 Juta dan pernah disematkan oleh Presiden Republik Indonesia, keduanya merupakan anggota pramuka yang tangguh terbukti dan mereka bersungguh-sungguh dalam prestasi-prestasi yang diraihinya. Selain dari pada itu kedua anggota pramuka yang mempunyai semangat yang tinggi dan tidak mudah menyerah dan memiliki hobi berpramuka. Maka sangat bisa kedua tokoh ini adalah tokoh inspirasi dijadikan model percontohan. Hal ini untuk membentuk perilaku mental anggota pramuka agar tangguh dan disiplin dan semangat dalam pembinaan mentalnya. MA mengatakan bahwa merasa ada perubahan semangat diri dalam mengembangkan potensinya untuk mencapai prestasi dan kini baginya pramuka adalah sebuah hobi.²⁷

Tabel 4.1 Perubahan Anggota

No	Nama Anggota	Keterangan
		Sebelum pembinaan mental MSA tidak percaya diri berbicara di depan umum, rasa cemas dan stress pada saat menghadapi

²⁷ MA , Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Penulis, Serang 21 Desember 2018 Pukul 11.00 WIB.

1	MSA	<p>peserta didik, kurang disiplin, kurang menyesuaikan diri dengan lingkungan.</p> <p>Setelah pembinaan mental MSA sudah mulai percaya diri dalam berbicara di depan umum, tidak lagi merasa stress dan cemas pada saat menghadapi peserta didik, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan</p>
2	RM	<p>Sebelum pembinaan mental RM kurangnya percaya diri dalam berbicara di depan Umum, rasa cemas dan stress pada saat menghadapi peserta didik, merasakan jenuh dalam sehari-harinya, tidak disiplin waktu, bertanggung jawab dengan sesama, Kurangnya kreatif dan inovatif.</p> <p>Setelah mengikuti pembinaan mental RM mudah untuk berbicara di depan umum, tak lagi merasa cemas dalam menghadapi peserta didik, menjadi orang yang tepat waktu, dan sudah mulai kreatif.</p>
		<p>Sebelum pembinaan mental AR badannya selalu gemetaran saat ia berbicara di depan umum, rasa cemas dan stress pada saat menghadapi peserta didik, kurangnya</p>

3	AR	<p>motivasi yang kuat dalam dirinya untuk mencapai prestasi atau tujuan di masa depan. kurangnya rasa peduli terhadap sesama.</p> <p>Setelah pembinaan mental AR menjadi salah satu hobi dalam berbicara didepan umum, merasa senang dan nyaman saat menghadapi peserta didik, dapat mencapai prestasi pramuka garuda dan peduli terhadap temannya.</p>
4	ES	<p>Sebelum pembinaan mental ES tidak percaya diri dalam berbicara di depan umum, rasa cemas dan stress pada saat menghadapi peserta didik, rasa percaya diri yang rendah dalam motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi atau tujuan di masa depan, kurang disiplin.</p> <p>Setelah pembinaan mental ES sering memimpin jalannya sebuah rapat yang mana ia tak gugup lagi berbibaca di depan umum, percaya diri dalam menghadapi peserta didik, mendapatkan prestasi pramuka garuda, dan disiplin waktu.</p>
		<p>Sebelum pembinaan mental MA Kurangnya percaya diri dalam berbicara di depan Umum. Lemahnya dalam memotivasi diri dengan kuat untuk mencapai prestasi atau tujuan di</p>

5	MA	masa depan, sikap disiplin, budi pekerti dan mandiri, kurangnya rasa bertanggung jawab dengan sesama.
		Setelah pembinaan mental MA percaya diri dalam berbicara didepan umum, mampu mencapai prestasi pramuka garuda, membina di Gugusdepan dan dipercaya oleh anggota yang lain dan pembinanya untuk menerima amanah sebagai Ketua Dewan Ambalan.

Dalam hal ini, mental sangat berpengaruh, karena agar kita dapat mencapai keberhasilan dengan posisi yang baik maka membutuhkan mental yang kuat. Mental akan terbentuk dengan proses pembinaan mental yang ikut.

Proses pembinaan mental di UKM Pramuka UIN SMH Banten yang telah disebutkan sebelumnya bertujuan untuk membentuk anggota sikap mentalnya percaya diri, sikap disiplin, kemauan dan motivasi yang kuat, dapat mengontrol diri, bersikap optimis, dapat berpikir positif, dapat bertanggung jawab, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mampu memanfaatkan masa lalunya.

Dalam pelaksanaan pembinaan mental tentunya banyak rintangan yang dialami. Diantaranya hambatan-hambatan yang membuat para anggota merasa jenuh, rasa cemas, dan rasa tidak

percaya diri, namun pengurus tak hanya diam. Para pengurus membimbing dan memberi arahan serta memotivasi agar kejadian atau pengalaman sebelumnya cukup di ambil pelajaran saja. Holidan mengatakan “*kegagalan adalah awal dari kesuksesan*”.

D. Faktor Penunjang dan Hambatan Pembinaan Mental di UKM Pramuka

Perkembangan mental Anggota Pramuka tentu dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor yang dialami oleh anggota pramuka terdapat dua diantaranya:

1. Faktor Penunjang

a. Gaya Kepemimpinan Pengurus

Pengurus merupakan hal yang penting bagi anggota karena selain membina mental anggota, mereka pun menjadi sosok dari orang tua mereka untuk berkeluh kesah. Pengurus juga sebagai mentor jalannya perkembangan mental anggota untuk meraih prestasi pramuka garuda.

Dalam hal ini pengurus harus tegas dalam proses pembinaan mental karena agar mereka memahami apa yang akan dicapai. Ketegasan pengurus dirasakan oleh MA dan MSA

mereka memahami karakter pengurus karena untuk kebaikan mereka dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta mental mereka yang tangguh.²⁸

b. Kemauan dan Kepercayaan diri

Kemauan dan kepercayaan diri sendiri merupakan keutamaan seseorang dalam menjalankan aktivitas berorganisasi. RM dalam menjalankan pembinaan mentalnya merupakan usahanya untuk meningkatkan perkembangan mentalnya. Menurutnya perkembangan dalam mentalnya itu bukan faktor bawaan tetapi, upaya proses pembelajaran untuk terus mengikuti kegiatan kepramukaan.²⁹

Selama pengamatan yang penulis amati pada faktor kemauan, para anggota begitu berantusias untuk mengembangkan mentalnya, walaupun kemauan dan kepercayaan diri dibantu dengan para pengurus, tetapi pada dasarnya setiap anggota tentu dapat membentuk mentalnya dengan kemauan dan kepercayaan dirinya. Penulis melihat RM, MSA, MA, AR, ES terlihat kemauan dirinya pada saat

²⁸ MA, Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Rekaman Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 11.00 WIB.

²⁹ RM, Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Rekaman Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 13.00 WIB.

mengikuti masa kaderisasi, dalam saat pembinaan mental mereka menunjukkan bahwa mereka bersungguh-sungguh mengikuti kegiatannya.

Tak hanya dorongan dari diri sendiri, dorongan dari para pengurus pun berpengaruh dalam perkembangan mental para anggota. Karena ketika anggota merasakan titik jenuh dalam pembinaan mental namun ada dorongan dari pengurus maka rasa jenuh hilang dan rasa semangat kembali tumbuh dalam diri masing-masing.

c. Dukungan Teman Sebaya

Penulis mencatat dari hasil penelitian kelima Anggota, mereka menyatakan dukungan teman sebaya sangat penting bagi mereka untuk perkembangan mental mereka, karena ketika mereka down dalam menjalankan kegiatan proses pembinaan mental mereka dengan bersama-sama memberi motivasi sesama temannya. Hal ini dirasakan oleh MSA dan AR berpendapat bahwa teman sebaya mendukung serta membantu dalam perkembangan mental baik dari teman didalam UKM, teman kosan dan teman kelasnya. Karena jauh dari orang tua, mereka

lebih nyaman dengan teman sebanya, hingga berkeluh kesah dengan teman sebayanya.³⁰

d. Komunikasi

Komunikasi sangatlah penting bagi mereka, komunikasi yang dimaksud tak hanya komunikasi antar sesama anggota, komunikasi antar anggota dan penguruspun berpengaruh karena dari komunikasi tersebut, Pengurus bisa memahami psikologi anggota, itu adalah salah satu bentuk mempermudah memahami karakteristik anggota untuk mengembangkan mental para anggota. MA, MSA, dan RM merasakan kenyamanan terhadap pengurus karena menggunakan komunikasi yang baik dan benar. Seringnya berkomunikasi membuat mereka pun sebagai pembelajaran berkomunikasi dengan yang lebih tua diatas mereka, dan mereka merasa dibimbing dalam proses perkembangan mentalnya.³¹

e. Kedisiplinan

Bahwa keberhasilan peserta didik akan dicapai jika anggota pramuka memiliki sikap disiplin diri dalam upaya

³⁰ MSA dan AR, Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati. *Catatan Pribadi*, Serang 21 Desember 2018 Pukul 10.00 WIB.

³¹ MSA dan AR, Anggota Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 22 Desember 2018 Pukul 10.00 WIB.

untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh pengurus sehingga sikap disiplin anggota pramuka sejak menjalani latihan rutin dan praktik lapangan terikat pada peraturan.

2. Faktor Penghambat

a. Metode dalam pembinaan mental

Metode yang digunakan dari tahun ke tahun sama sehingga perbedaannya ketika kurang baik menyebabkan mental anggota kurang terbina. Karena konsep yang baik tetapi teman yang lainnya kurang baik maka kurang berjalannya kegiatan pembinaan mental.³²

Terdapat beberapa yang lulusan dari Pondok Pesantren modern mereka sudah biasa menerima pembinaan mental yang dilaksanakan oleh UKM Pramuka. Karena itu pengalaman mereka di luar lebih dibanding pengurus sehingga ketika melaksanakan pembinaan mental merasa biasa saja mengakibatkan mentalnya kurang berkembang.³³

³² Yudi Guntara, Pemangku Adat Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Rekaman Pribadi*, Serang 19 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

³³ Nurhayadi, Ketua Dewan Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Catatan Pribadi*, Serang 10 Desember 2018 Pukul 09.00 WIB.

b. Waktu

Dalam waktu relatif pendek pembinaan mental anggota sangat berpengaruh dalam pengembangan mental para anggota. Karena dalam waktu relatif pendek mental anggota harus terbentuk, padahal yang anggota rasakan waktu yang singkat dalam pembinaan mental membuat para anggota dipaksakan agar mereka tak lagi merasakan cemas, demam panggung, tidak percaya diri dalam berbicara di depan umum atau pada orang banyak. Karena dari aturannya bahwa tingkat Penegak adalah 70% para anggota mendapatkannya dengan cara mandiri dan 30% diberikan dari para pengurus. Beda halnya dengan tingkat penggalang dan siaga.³⁴

c. Tanggung jawab

Tanggung jawab yang dimaksud adalah yang menghambat perkembangan mental anggota. Kurangnya rasa tanggung jawab atas kerja sama antar pengurus, kurangnya pemahaman sesama pengurus untuk pencapaian target pembinaan mental anggota. Kurangnya pemahaman para pengurus terhadap tugasnya masing-masing sehingga

³⁴ Yudi Guntara, Pemangku Adat Pramuka UIN Banten, diwawancarai oleh Milawati, *Rekaman Pribadi*, Serang 19 November 2018 Pukul 17.00 WIB.

kebingungan dalam membina mental mereka. Kurang memantau perkembangan mental anggota sudah sejauh mana.

Sebelum pelaksanaan pembinaan mental para pengurus membagi tugas atau masing-masing bidangnya untuk mengatur proses pembinaan mental para anggota. Karena tak semuanya memiliki rasa tanggung jawab dalam persiapan pembinaan mental sehingga berpengaruh dalam faktor penghambatan dalam proses pembinaan mental para anggota.

d. Rasa Jenuh

Jenuh merupakan sebuah perasaan dimana seseorang sudah merasakan bosan dengan kegiatan yang dilakukannya, hal ini sangat kurang baik. RM merasa Jenuh terhadap kegiatan pembinaan mental dengan alasan metode yang dipakai tidak ada perubahan dari pengurus. Hal ini pun dirasakan oleh AR bahwa ia merasa jenuh dalam pembinaan mental karena adanya sebuah tekanan dari para pengurus. Diharuskan dengan waktu dekat dan jangka waktu yang pendek mentalnya harus terbentuk sehingga ia merasakan kejenuhan dalam proses perkembangan mentalnya.