

## ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGUBAH PERILAKU FANATIK *KOREAN POP* PADA SANTRI**

Qurrotul Faizah, M.Syakur

qurrotul faizah@gmail.com, syakurjezz@gmail.com  
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

### Abstrak

Di Indonesia, masyarakatnya mulai menggemari *Korean Pop* dimulai dengan suguhan serial drama Korea. *Korean Pop* benar-benar mempengaruhi semua kalangan dari semua sektor. Mulai dari masyarakat kota sampai ke desa, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa termasuk di dalamnya adalah santri sebagai orang yang menuntut ilmu di Pondok Pesantren. Ada hal yang berjalan kurang selaras ketika seorang santri menyukai *Korean Pop* Terlebih jika santri sampai fanatik. Ada enam prinsip gaya hidup santri di Pesantren. Salah satunya adalah keteladanan. Ada prinsip gaya hidup yang mulai bergeser jika santri menggemari *Korean Pop* bahkan sampai fanatik. Utamanya pada prinsip keteladanan. Santri memilih idola tanpa filter dan berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengubah Perilaku Fanatik *Korean Pop* Pada Santri. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi atas masalah tersebut dan melakukan perbaikan dalam tindakan nyata atas suatu kelas yang khusus. Hasil penelitian ini mampu membuat konseli mengurangi kebiasaan sikap fanatiknya. Seperti menghayal, histeris, berteiak, menghamburkan uang dan melalaikan tugas. Sehingga konseli dapat hidup dengan sehat dan efektif.

**Kata Kunci :** *rational emotive behavior therapy*, perilaku fanatik, *korean pop*

### Abstract

In Indonesia, people are starting to like Korean Pop, starting with Korean drama series. Korean Pop really affects all people from all sectors. Starting from the urban community to the village, from children to adults including students as people who study at Islamic boarding schools. There are things that don't work out in harmony when a student likes Korean Pop. There are six principles of the santri lifestyle in Islamic boarding schools. One of them is exemplary. There are lifestyle principles that start to shift if the students are fond of Korean Pop and even fanatical. Mainly on the principle of exemplary. Santri choose idols without filter and exaggeration. The purpose of this study is to describe Rational Emotive Behavior Therapy in Changing the Behavior of Korean Pop Fanatics in Santri. The research method used is Action Research. Action research is a method used to study a problem, find a solution to the problem and make improvements in real action on a particular class. The results of this study are able to make the counselee reduce the habit of fanaticism. Such as daydreaming, hysterics, screaming, wasting money and neglecting duties. So that the counselee can live healthily and effectively.

**Keywords:** *rational emotive behavior therapy*, fanatical behavior, *korean pop*

## Pendahuluan

Korea Selatan pada beberapa tahun terakhir ini telah berhasil memasarkan produk budayanya ke kancah internasional. Berbagai budaya mulai dari drama, film, *fashion*, makanan dan lagu bergenre musik pop Korea mulai bertebaran dimana-mana. Proses penyebaran budaya Korea yang dikenal dengan istilah *Korean wave* (gelombang Korea) tidak bisa dilepaskan dari peranan media massa. Seperti *youtube*, *twitter*, *instagram* dan sebagainya. Bahkan dapat dikatakan media massa merupakan penggerak utama *Korean wave*.<sup>1</sup>

Dengan adanya media massa sebagai alat pertukaran informasi antar budaya dibagian belahan dunia bagian manapun, menjadikan budaya Korea mudah untuk diakses kapan saja dan oleh siapa saja. *Korean wave* tidak hanya menjadi tren di belahan bumi bagian barat. Di negara-negara Asia seperti Jepang, Malaysia, Mongolia, Filipina, Thailand, Taiwan, Singapura, China, Vietnam dan tak terkecuali Indonesia juga menjadi sangat gemar mengonsumsi budaya-budaya dari negeri gingseng tersebut.<sup>2</sup>

Siapa yang tidak tertarik dengan sungguh tontonan visual yang berasal dari Korea Selatan. Mereka tampil dengan sangat menarik, *good looking*, *eye catching*, dan multitalenta. Mulai dari segi penampilan, properti, kreativitas visual, musik, *dance*, dan paras mereka yang rupawan dan cantik. Tidak heran, jika banyak anak muda yang berkhayal memiliki wajah seperti selebriti Korea.<sup>3</sup>

Di Indonesia sendiri, jika ditelusuri kronologinya, drama Korea merupakan pemi-

cu awal dimulainya *Korean wave* di Indonesia. Beberapa drama Korea yang pernah tayang di TV Indonesia dan sukses menyita perhatian banyak penonton Indonesia adalah *Endless Love*, *Winter Sonata*, *Full House*, *Boys Before Flowers* dan masih banyak lagi yang lainnya. Berawal dari kecintaan penggemar drama Korea dan ketertarikan pada OST (*original sound track*) pada drama yang di tonton yang kemudian mendorong penonton mencari tahu penyanyi *sound track* drama yang mereka sukai.<sup>4</sup>

Banyaknya *boyband* dan *girlband* yang bermunculan, menyebabkan banyak sekali tercipta kelompok penggemar *K-Pop* yang biasa disebut dengan *fandom*. *Fandom* adalah istilah yang digunakan untuk sebuah subkultur yang berkaitan dengan kegemarannya. Komunitas penggemar *K-Pop* tersebut terbagi dalam beberapa *fandom* sesuai dengan *boyband* dan *girlband* kesukaan mereka. Misalnya sebutan untuk EXO-L yang merupakan nama *fandom* dari penggemar *boyband* EXO, SNSD dengan *fandom* penggemar SONE, ARMY untuk *boyband* BTS dan masih banyak lagi yang lainnya.<sup>5</sup>

Stereotip yang sangat melekat kepada para penggemar *Korean Pop* adalah sikap mereka yang dianggap berlebihan. Penggemar selalu dicirikan dengan sikap yang sangat fanatik dan melampaui batas. Dalam pengertian ini, penggemar diartikan sebagai orang-orang yang melakukan penyimpanan dan dekat dengan kegilaan. Ada dua tipe khas patologi penggemar yang biasanya melekat pada para penggemar *Korean Pop*, 'individu yang terobsesi' bagi para penggemar laki-laki dan 'kerumunan histeris' bagi para kaum perempuan. Namun belakan-

---

1 Qotimah Esti Rukmana, Suryaningsih, Marisa Elsera, *Konstruksi Sosial Budaya Populer Korea Pada Anggota Komunitas Korean Pop (K-Pop) Batam* (Skripsi-Universitas Maitim Raja Ali Haji), 2.

2 Meivita Ika Nursanti, *Analisis Deskriptif Penggemar K-Pop Sebagai Audiens Media dalam Mengonsumsi dan Memaknai Teks Budaya*(Skripsi-Universitas Diponegoro), 4.

3 Ibid, 4.

---

4 Vania Rosalin Irmanto, Fandy Tjiptono, *Motivasi dan Perilaku Penggemar K-Pop Di Daerah Istimewa Yogyakarta* (Jurnal-Universitas Atma Jaya Yogyakarta), 2.

5 Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Masturah, *Psikohumaniora, Jurnal Penelitian Psikologi, Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola K-Pop*(Jurnal-Universitas Muhammadiyah Malang), 6.

gan ini, kaum perempuan tidak hanya sebagai kerumunan histeris, mereka juga sangat terobsesi mendapatkan laki-laki seperti *op-pa-oppa* Korea sebagai pendamping hidup mereka.<sup>6</sup>

Kata fanatik yang sering dikaitkan kepada para penggemar *Korean Pop* merupakan bentuk akibat yang timbul dari sikap yang berlebihan dari idola mereka. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009), fanatisme adalah keyakinan atau kepercayaan yang terlalu kuat terhadap suatu ajaran (politik, agama dan sebagainya). Seorang yang bersikap fanatik biasa disebut dengan penggemar (*fans*)-selebriti, band atau komoditas budaya lainnya, seperti halnya industri musik Korea.<sup>7</sup>

Henry Jenkins dalam *Textual Poachers : Television Fans and Participatory Culture* (1992) menjelaskan mengenai kata “*fan*” (penggemar) yang merupakan serapan dari kata “*fanatic*” yang berasal dari kata latin “*fanaticus*”. Secara literal, “*fanaticus*” berarti “dari atau berasal dari sebuah pemujaan, pelayan dari suatu pemujaan, seorang pengikut” (*of or belonging to the temple, a temple servant, a devotee*).<sup>8</sup>

Pemberian hadiah-hadiah yang fantastis merupakan salah satu bukti bentuk fanatik para *K-Popers*. Beberapa hadiah fantastis yang pernah diberikan *fans K-Pop* kepada idolanya adalah memasang foto idolanya di papan *billboard New York Time Square* sampai menelan biaya 600.000 USD untuk satu kali pasang. Biasanya hal tersebut dilakukan oleh mereka bagi idolanya yang berulang tahun. Hal lain yang juga dianggap berlebihan adalah pemberian sebidang tanah di daerah pulau Scotlandia oleh EXO-L China kepada

da salah seorang personel EXO, Oh Sehun.<sup>9</sup>

Yang lebih fantastis dan bombastis lagi adalah pemberian sebuah bintang dari salah seorang *Korean Pop* kepada idolanya. Iya, bintang. Mereka sengaja membeli bintang yang sudah memiliki titik koordinat tertentu agar tidak bertumpuk dengan bintang lainnya. Selanjutnya yang para *fans* lakukan adalah memberi nama pada bintang tersebut dengan nama idola mereka yang kemudian sertifikat kepemilikan tersebut diberikan kepada idola mereka. Sebenarnya sudah banyak artis *Korean Pop* yang mendapat kado bintang dari parapenggemarnya. Diantaranya Joy Red Velvet, Henry Super Junior, Jonghyun SHINee, NCT dan masih banyak lagi yang lainnya.<sup>10</sup>

*Korean wave* ini rupa-rupanya tidak hanya menjangkit anak muda perkotaan. Secara merata anak-anak pedesaan dan tak luput darinya adalah pelajar di pesantren yang kita sebut sebagai santri juga terjangkit dengan fenomena *Korean wave* tersebut. Sebagaimana kita ketahui bersama, bahwasannya lembaga pendidikan islam tertua di Indonesia adalah pondok pesantren. Secara etimologi pesantren berasal dari kata *santri* yang mendapat imbuhan kata *pe-* di awal kata dan *-an* di akhir kata yang kemudian menjadi kata *pe-santri-an*. Sedangkan kata *santri* sendiri berasal dari kata *shastri* yang artinya adalah murid.<sup>11</sup>

Banyak pendapat para ahli yang mengemukakan pengertian pondok pesantren. Diantaranya adalah menurut Imam Zarkasyi yang secara definitif pesantren merupakan Lembaga Pendidikan dengan sistem asrama sebagai tempat tinggalnya, kiai sebagai panutan utamanya, masjid sebagai pusat kegiatan keagamaannya dan santri sebagai sebu-

6 Meivita Ika Nursanti, *Analisis Deskriptif Penggemar K-Pop Sebagai Audiens Media dalam Mengonsumsi dan Memaknai Teks Budaya* (Skripsi-Universitas Diponegoro), 8.

7 Ibid, 5.

8 Henry Jenkins, *Textual Poachers : Television and Participatory Culture* (New York & London, 1992).

9 Sufi Hindun Juwita, *Tingkat Fanatisme Penggemar K-Pop dan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Komunitas EXO-L Di Kota Yogyakarta* (Skripsi-Universitas Negeri Yogyakarta), 5.

10 Ibid, 5.

11 Nurholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren, Sebuah Perjalanan* (Jakarta: Paramadina, 1977), 20.

tan bagi para penuntut ilmu yang belajar di dalamnya.<sup>12</sup>

Berdasarkan definisi diatas, maka pesantren memiliki beberapa unsur sebagai ciri khas yang selalu ada didalam pondok pesantren. Diantaranya adalah pertama, ada kiai sebagai sosok panutan yang mendidik para santri. Kedua, ada santri yang belajar pada kiai. Ketiga, ada masjid sebagai tempat beribadah. Keempat, ada asrama sebagai tempat tinggal para santri atau yang kerap disebut dengan pondok.<sup>13</sup> Kelima, ada juga yang menambahkan satu unsur lagi dalam lembaga pendidikan pondok pesantren, yaitu pengajaran kitab klasik.<sup>14</sup>

Sistem pengajaran di pondok pesantren dapat dikatakan sangat bagus. Pasalnya, semua materi pelajaran yang di ajarkan di pesantren bersifat aplikatif alias harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebab, bagi pesantren yang terpenting bukan hanya belajar ilmu semata, tapi juga mendidik jiwa dan karakternya. Pesantren sangat menekankan dan sangat memperhatikan penanaman akhlak dan tingkah laku. Karena akhlak harus didahulukan dari pada ilmu.

Pola kehidupan di pesantren tidak banyak berubah walaupun di luar sana banyak perubahan gaya hidup dan standart yang berbeda. Prinsip kehidupan di pesantren cenderung bersifat *asketis* (pertapaan). Ada beberapa prinsip gaya hidup di pesantren yang sangat di pegang teguh. *Pertama*, sikap hormat dan *ta'dzim*. *Kedua*, rasa persaudaraan. *Ketiga*, keikhlasan dan kesederhanaan. *Keempat*, nilai kemandirian. *Kelima*, tasawuf sebagai inti etika. *Keenam*, keteladanan.<sup>15</sup>

K-Popers seringkali menunjukkan sikap yang mencerminkan pribadi yang kurang

baik, terlebih jika mereka seorang muslimah. Ketika mereka spontan mendengar melihat foto atau video boyband kesukaan mereka seyogyanya mereka dapat *manage* emosional mereka agar tidak terlalu euforia.

Ada satu hal menarik yang berjalan kurang selaras pada kehidupan nyata sebagian santri di pesantren. Sebagai seorang santri, sudah seharusnya memilih dan memiliki figur yang benar-benar patut dijadikan teladan. Misalnya, seorang motivator islami, seorang kiai, para sufi, para sahabat Nabi dan yang pasti adalah Nabi Muhammad SAW sebagai teladan utama kehidupan. Masuknya *Korean wave* dalam kehidupan santri menimbulkan terjadinya pergeseran pola kehidupan santri dari hakikatnya.

Secara psikologis seorang manusia memang membutuhkan keteladanan dalam mengembangkan sifat dan potensinya. Dalam Pesantren pemberian contoh keteladanan memang sangat ditekankan. Santri sangat kental dengan keteladanan yang diajarkan oleh kiai dan Ustadz Ustadzah di Pesantren. Kiai dan ustadz harus senantiasa memberikan *uswah* yang baik bagi para santri.<sup>16</sup> Sehingga santri diharapkan benar-benar memfilter dan memilih figur yang akan dijadikan idola baginya.

Sehingga dengan adanya latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji tentang Santri *K-Popers* dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengubah Perilaku Fanatik *Korean Pop* pada Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Suko-rejo.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi atas masalah tersebut dan melakukan perbaikan dalam tin-

---

12 Amir Hamzah wirosukarto, KH. *Imam Zarkasyi dari Gontor Merintis Pesantren Modern* (Ponorogo : Gontor Press, 1996), 5.

13 Abdur Rahman Saleh, *Pedoman Pembinaan Pondok Pesantren* (Jakarta: Departemen Agama RI, 1982), 10.

14 Nurcholish Madjid, *Modernisasi Pesantren* (Jakarta: Ciputat Press, 2002), 63.

15 Ibid, 82-87.

---

16 Zuhdy Mukhdar, KH. *Ali Ma'shum Perjuangan dan Pemikirannya*, (Yogyakarta: TNP, 1989).

dakan nyata atas suatu kelas yang khusus.

Penelitian tindakan (PT) merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dalam proses pemecahan masalah. Dalam hal ini ada beberapa pihak yang terlibat, yakni guru BK, peneliti dan kepala sekolah yang kemudian mencoba untuk merumuskan sebuah tindakan yang dianggap tepat dan solutif dalam sebuah masalah.<sup>17</sup>

Menurut Kemmis dan MC Teggart, penelitian tindakan pada hakikatnya ada empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sehingga keempat tahapan tersebut menjadi kesatuan rangkaian yang disebut dengan siklus.<sup>18</sup>

## Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Pra Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan untuk mengetahui proses pemberian teknik kognitif pada salah satu santri fanatik *Korean Pop* di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Teknik ini dipilih dengan harapan mampu membantu konseli untuk keluar dari permasalahannya, yakni tidak lagi histeris, berpikir irasional dan dapat mencari idola yang sesuai dengan agama Islam.

N merupakan salah satu santri di salah satu asrama di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Kamar tempat N tinggal merupakan kamar dengan mayoritas anak-anak penggemar *Korean Pop*. N sendiri berasal dari kota metropolitan ke dua setelah Jakarta, yakni Kota Surabaya. N merupakan anak pertama dari dua bersaudara.

Ayah N bekerja sebagai pedagang air mineral sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Dirumah, N tergolong anak yang sedikit manja kepada orang tu-

anya. Adakalanya N sangat di manja dan dituruti semua keinginannya oleh orang tuanya, adakalanya tidak. Dirumah N juga diberi kebebasan untuk menggunakan *handphone* oleh orang tuanya.

Bahkan ketika diwawancarai, N mengaku bahwa orang tuanya terkadang menuruti kemauannya untuk membeli aksesoris yang berkaitan dengan Korea. Bahkan terkadang membelikannya sekalipun N tidak meminta.

N mulai mengenal *Korean Pop* saat dia masih duduk dikelas 3 SD. N mengetahui *Korean Pop* dari salah seorang teman sekolahnya yang tentu saja dia juga seorang penggemar *Korean Pop*. Sejak saat itu N mulai tertarik dengan segala yang berkaitan dengan Korea. Untuk *boyband*, N merupakan *fandom* dari *boyband* NCT yang biasa disebut dengan NCTzen, sedangkan untuk idolanya secara personal, banyak sekali yang N suka dengan alasan mereka sangat tampan.

Ada beberapa alasan mengapa N menyukai *Korean Pop*. Mulai dari paras mereka yang tampan, penampilan mereka yang menarik, multitalen dan lain sebagainya. Sehingga N merasa ada kepuasan dan kebahagiaan tersendiri setelah N melihat MV (*Music Video*) para idolanya itu. Bahkan N merasa *nagih* untuk selalu melihat dan mengetahui lebih dalam lagi tentang *Korean Pop*.

Ketika N sudah mulai menonton *Korean Pop* dari *handphonenya* biasanya N akan lupa waktu, bahkan masalah makan pun sampai diantar ke kamar N oleh orang tua N. N menyadari bahwa sejak N menyukai *Korean Pop* dia menjadi tidak peduli sekelilingnya, lupa waktu dan sepeerti N berada di dunianya sendiri.

Semenjak N menyukai *Korean Pop*, N menjadi lebih lama memegang *handphone*, suka bergadang dan mulai meniru beberapa kebiasaan orang-orang Korea. Salah satunya adalah pola makan. N pernah melihat idolanya memakan mie instan

17 Zianatir Rahilah, *Bimbingan dan Konseling Islam dan REBT dalam Menanggulangi Perilaku Maskulinitas Wanita*, (Skripsi-Universitas Ibrahimy, 2019), 38.

18 Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2012), 12.

langsung dari panci dan tempat masakannya dengan sumpit, N pun meniru cara tersebut. N suka membeli mie samyang dengan alasan karena mie samyang adalah makanan yang berasal dari Korea.

Selain itu beberapa sikap N yang menunjukkan bahwa N berlebihan menyukai *Korean Pop* adalah N suka mengoleksi aksesoris yang berbau Korea. Seperti foto, album, mem-follow semua akun instagram dan youtube para artis Korea dan bahkan N pernah meminta uang kepada orang tuanya untuk mengikuti sebuah konser online berbayar yang bisa langsung berkomunikasi dengan idolanya sesuai acara senilai 2 juta rupiah sekalipun tidak dikabulkan oleh orang tuanya. Namun menurut pengakuan N, andai saja N memiliki uang tabungan sendiri, dia pasti akan mengikuti konser online tersebut.

Jika di rumah, N menempel foto artis Korea di dinding kamarnya. Di Pesantren, N menempel foto-foto artis Korea di lemari baju dan buku-bukunya. N sering sekali berkhayal bahwa para artis Korea tersebut suatu saat nanti akan menjadi muallaf dan akan menjadi pendamping hidupnya dan bisa jalan-jalan dengan idolanya tersebut.

Menurut hasil pengamatan peneliti, disaat N sedang santai sendiri di asrama, N seringkali senyum-senyum sendiri sebab mengingat para idolanya itu dan akan langsung histeris jika ada temannya yang menyadari dia sedang berkayal yang kemudian justru menemaninya berkhayal lebih lama lagi.

Jika dirumah *Korean Pop* membuat N lupa makan, di Pesantren *Korean Pop* membuat N lupa mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Jika N pergi ke Warnet (warung internet) untuk mengerjakan tugas, N justru akan menghabiskan waktunya untuk *searching* segala sesuatu yang tidak bisa N tonton selama di Pesantren. Sampai akhirnya batas waktu untuk *ngenet* habis, N baru menyadari bahwa N ha-

rus mengerjakan tugas. Barulah disitu N akan terburu-buru mencari bahan untuk tugasnya. Tentu saja hasil tugasnya tidak maksimal.

N pun menyadari bahwa uang jajan dari orang tuanya bisa habis sebelum waktunya hanya karena digunakan untuk menonton *Korean Pop* di Warnet. Terlebih setelah masuk masa pandemi. Belajar secara online. N menjadi lebih sering lagi menghabiskan waktunya untuk pergi ke Warnet.

Selain itu, hasil observasi peneliti, N seringkali histeris jika ada orang lain yang sedang menyebut idolanya, walaupun tidak sedang berbicara dengan N, N tetap akan histeris dan berkata “Hey, saya NCTzen juga loh” sekalipun N tidak mengenali orang lain tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti, peneliti memutuskan untuk menggunakan salah satu teknik dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*, yakni teknik kognitif untuk merubah pola pikir irasional N yang suka berkhayal melebihi batas menjadi lebih rasional.

Sepenuhnya peneliti menyadari bahwa setiap orang memiliki hak masing-masing akan idola dan suka terhadap siapa. Sehingga dalam hal ini peneliti tidak meminta konseli harus berhenti menyukai *K-Pop*. Hanya saja peneliti meminta konseli untuk menyukai *Korean Pop* secara wajar agar efektifitas kehidupannya tidak terganggu.

## 2. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

### a. Pelaksanaan Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I ini ada empat kegiatan, yakni perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.<sup>19</sup> Berikut peneliti paparkan pelaksanaan siklus I

---

19 Dede Rahman Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2012), 18.

yang telah dilakukan oleh peneliti :

### 1). Perencanaan

Adapun perencanaan pada siklus I jika disajikan dalam bentuk tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Perencanaan Siklus I

NO	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Alokasi Waktu	Topik Bahasan	Bentuk Kegiatan
1	Ahad /30 Mei 2021	1	35 Menit	Opening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proses pendekatan agar lebih akrab dengan konseli</li> <li>• Pembuatan perjanjian dan batasan dalam terapi (8 pertemuan dalam 2 siklus), lokasi dan waktu pertemuan</li> </ul>
2	Rabu /02 Juni 2021	2	40 Menit	Pemberian informasi, materi dan arahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik Kognitif (Konselor menjelaskan kepada konseli beberapa pola pikir irasionalnya. Konselor bertugas untuk meyakinkan konseli bahwa pikirannya itu salah dan tidak sehat)</li> </ul>
3	Jum'at /04 Juni 2021	3	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi pertemuan ke-2</li> <li>• Pemberian materi dan motivasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-2 perkembangan selama satu minggu</li> <li>• Konselor memberikan menyuguhkan beberapa profil orang-orang hebat yang patut dijadikan panutan dalam hidup</li> </ul>
4	Senin /07 Juni 2021	4	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi pertemuan ke-3</li> <li>• Sharing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-3 perkembangan selama satu minggu</li> <li>• Konselor dan konseli saling sharing apa yang dirasakan oleh konseli yang mungkin tidak tampak oleh konselor dan apa tanggapan konselor tentang konseli setelah dilaksanakan 3 kali pertemuan</li> </ul>

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan pada kolom perencanaan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana tanggal yang sudah ditentukan dikarenakan N telat kembali ke Pesantren. Sehingga pelaksanaan

pada siklus I ini dapat dimulai sejak tanggal 09-25 Juni 2021 dengan jumlah pertemuan sebanyak 4 kali dalam satu siklus. Setiap pertemuan dilaksanakan dengan alokasi waktu pertemuan pertama 35 menit, pertemuan

kedua sampai terakhir masing-masing 40 menit.

Adapun rincian pertemuan akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Pelaksanaan Siklus I

NO	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Alokasi Waktu	Topik Bahasan	Bentuk Kegiatan
1	Rabu /09 Juni 2021	1	35 Menit	Opening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proses pendekatan agar lebih akrab dengan konseli</li> <li>• Pembuatan perjanjian dan batasan dalam terapi (8 pertemuan dalam 2 siklus), lokasi dan waktu pertemuan</li> </ul>
2	Jum'at /11 Juni 2021	2	40 Menit	Pemberian informasi, materi dan arahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik Kognitif (Konselor menjelaskan kepada konseli beberapa pola pikir irasionalnya. Konselor bertugas untuk meyakinkan konseli bahwa pikirannya itu salah dan tidak sehat)</li> </ul>
3	Jum'at /18 Juni 2021	3	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi pertemuan ke-2</li> <li>• Pemberian materi dan motivasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-2 perkembangan selama satu minggu</li> <li>• Konselor memberikan menyuguhkan beberapa profil orang-orang hebat yang patut dijadikan panutan dalam hidup</li> </ul>
4	Jum'at /25 Juni 2021	4	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi pertemuan ke-3</li> <li>• Sharing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-3 perkembangan konseli selama satu minggu</li> <li>• Konselor dan konseli saling sharing apa yang dirasakan oleh konseli yang mungkin tidak tampak oleh konselor dan apa tanggapan konselor tentang konseli setelah dilaksanakan 3 kali pertemuan</li> </ul>

#### a). Pertemuan Ke-1

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 09 Juni 2021 yang bertempat di halaman Asrama konseli pada malam hari seusai kegiatan belajar dan mengajar di Pesantren selesai.

Sebelumnya, peneliti memang sudah mengenali konseli hanya saja peneliti tidak kenal secara akrab. Sehingga di pertemuan pertama pada siklus I ini peneliti mengajak konseli untuk

duduk santai di halaman asrama sembari meminum teh bersama. Pendekatan ini ditujukan agar selama proses konseling kedepannya konseli bisa dengan nyaman sekaligus membangun kepercayaan konseli kepada konselor untuk mengungkapkan dan bercerita apapun yang menjadi permasalahan pada konseli selama ini.

Setelah itu konselor menjelaskan posisi kedudukan konselor



dan konseli dalam proses konseling. Konselor hanya bertugas sebagai pengarah saja yang bersedia membantu permasalahan konseli. Peran utama yang dapat memperbaiki kehidupan konseli menjadi lebih baik adalah konseli itu sendiri. Perubahan terbesar dalam hidup tergantung pada tekad konseli itu sendiri, bukan pada konselor karena konselor hanya bertugas untuk membantu mengarahkan konseli.

Konselor juga menjelaskan bahwasannya proses konseling ini akan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dalam dua siklus. Konselor dan konseli juga menentukan secara bersama-sama akan lokasi dan waktu pertemuan di setiap prosesnya.

Selanjutnya konselor memberi pandangan awal terhadap konseli terkait dengan pendekatan dan teknik yang akan digunakan. Konselor menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan 1 teknik yaitu teknik kognitif.

#### b). Pertemuan Ke-2

Pertemuan kedua ini dilakukan pada hari Jum'at, 11 Juni 2021 yang bertempat di halaman Kampus UNIB. Tempat tersebut dipilih karena jauh dari keramaian santri sehingga cukup tenang untuk melakukan proses konseling yang selanjutnya. Seperti pertemuan kemarin, konseli dan konselor melakukan proses konseling sembari meminum teh.

Pada pertemuan kedua ini, konselor memberikan beberapa informasi dari data yang konselor dapatkan dilapangan setelah mengamati konseli. Konselor menuturkan bahwasannya kon-

seli sudah dianggap terlalu berlebihan dalam menyukai sesuatu. Seperti lupa waktu, lalai pada tugas sekolah, menghambur-hamburkan uang dan lain sebagainya. Sehingga kehidupan konseli menjadi tidak efektif. Ini merupakan bentuk dari teknik kognitif.

#### c). Pertemuan Ke-3

Pada hari Jum'at tanggal 18 Juni 2021 konselor melakukan pertemuan yang ketiga bersama konseli. Berdasarkan hasil kesepakatan bersama antara konselor dan konseli pada pertemuan pertama, kami mengatur setiap pertemuan ditempat yang berbeda-beda. Agar menemukan suasana baru dan terhindar dari rasa bosan. Pada pertemuan ketiga ini bertempat di Halaman Sekolah Selatan.

Pada mulanya konselor merefeksi hasil pertemuan kedua yang dilakukan minggu lalu yakni pada tanggal 11 Juni 2021. Sebelum pertemuan ketiga ini dilakukan, tentu saja peneliti senantiasa memperhatikan dan mengamati objek penelitian. Terkait dengan tingkah laku yang dikerjakannya setiap hari maupun penilaian dari orang-orang terdekatnya.

Selanjutnya konselor memberikan materi terkait dengan tokoh-tokoh atau figur lain yang bisa dijadikan sebagai motivasi dan panutan dalam hidup. Konselor membawakan konseli beberapa buku motivasi. Seperti buku *13 Wasiat Terlarang* karya Ippho Santosa dan buku *Dreaming Book* karya Fibrika Ramadhan dan Valent Fun.

Hal ini sebagai gambaran terhadap konseli bahwa ada hal lain yang lebih penting untuk di ketahui di-

bandingkan hanya dengan berjam-jam menonton video yang berisi hiburan semata. Yakni menghabiskan waktu untuk mengetahui kiat-kiat orang sukses dalam menaklukkan rintangannya mencapai kesuksesan tersebut.

d). Pertemuan Ke-4

Pertemuan terakhir di siklus I ini dilaksanakan pada hari Jum'at selanjutnya yakni pada tanggal 25 Juni 2021. Tentu saja, peneliti sebagai konselor merefleksi hasil pertemuan ketiga pada minggu lalu. Menurut pengamatan peneliti, pengakuan teman dekat dan pengakuan konseli sendiri masih belum ada perubahan sikap. Konseli masih suka berteriak dan histeris saat melihat idolanya. Tentu saja, peneliti wajib melanjutkan kepada siklus berikutnya.

### 3. Observasi Hasil

Dengan observasi ini peneliti bisa memperhatikan, memantau dan mengamati tingkah laku konseli secara natural. Dalam artian, konselor dapat melihat tingkah laku asli konseli tanpa ada rekayasa dari konseli sebab merasa dipantau oleh konselor.

Berdasarkan hasil observasi dengan hasil diskusi di pertemuan-pertemuan pada siklus I, maka memang belum ada perubahan dari konseli. Sedangkan tingkah laku histeris yang menjadi poin konselor belum dapat dicapai.

### 4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan yang tidak kalah pentingnya untuk dilakukan. Sebab pada tahapan ini konselor akan merenungkan terkait dengan semua perubahan dan perkembangan konseli. Jika konseli masih belum banyak menunjukkan perubahan, maka proses konseling akan dilanjutkan.

Dalam kasus ini pun peneliti menganggap perlu untuk melanjutkan pada siklus II demi tercapainya hasil yang diinginkan, yakni agar konseli tidak histeris dan berlebihan dalam menyukai Korean Pop. Ada dua poin yang peneliti dapatkan selama proses siklus I berjalan yaitu :

- 1) Sebenarnya N mengetahui efek negatif yang menimpa dirinya semenjak N menyukai Korean Pop. Hanya saja N belum ada keinginan untuk menanggulangi efek negatif tersebut. Disitulah kehadiran konselor dibutuhkan, untuk membantu N mengatasi efek negatif tersebut.
- 2) Korean Pop membuatnya mau belajar bahasa baru, yakni bahasa Korea. Walaupun belum ahli, namun N sudah mulai menghafal beberapa kosa kata. Ini menunjukkan bahwasannya sebenarnya Korean Pop bisa menjadi motivasi belajar untuk N. Namun, karena N terlalu berlebihan, maka yang terjadi bukan malah memotivasi justru merusak konsentrasi belajar N dengan lalai pada tugas sekolahnya.

Dengan beberapa poin yang peneliti sebutkan diatas, maka peneliti memandang positif bahwasannya N pasti bisa berubah menjadi lebih baik lagi.

Ada beberapa hambatan yang ditemukan peneliti saat melakukan penelitiannya sebagai berikut :

- 1) Tanggal perencanaan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dikarenakan N telat kembali ke Pesantren.
- 2) Proses konseling pertemuan pertama sampai terakhir dilaksanakan dengan jarak satu pekan dikarenakan padatnya kegiatan pembelajaran di Pesantren. Sehingga konselor dan konseli harus mencari hari libur untuk bertemu dan melakukan proses konseling.
- 3) N masih belum bisa mengurangi sikap histerisnya, sedangkan sikap berlebihan itulah yang menjadi poin utama peneliti.

## b. Pelaksanaan Siklus II

## 1). Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan kepada siklus II dengan memperbaiki langkah-langkah

serta memperdalam pemahaman konseli tentang efek negatif fanatik *K-Pop* pada efektifitas hidupnya.

Siklus II terdiri dari empat bagian sebagaimana pada siklus I, yaitu : Perencanaan, pelaksanaan, observasi

Tabel 4.3 Perencanaan Siklus II

NO	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Alokasi Waktu	Topik Bahasan	Bentuk Kegiatan
1	Selasa /29 Juni 2021	5	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi hasil penanganan siklus I</li> <li>• Perencanaan tindakan pada siklus II</li> <li>• Pemberian materi</li> <li>• Pemberian Tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor merefleksikan hasil penanganan pada siklus I</li> <li>• Merencanakan tindakan siklus II, perjanjian dan batasan, jumlah pertemuan, lokasi dan waktu pertemuan</li> <li>• Pemberian materi (Contoh dampak negatif fanatik <i>K-Pop</i>)</li> <li>• Konseli diminta untuk melepas foto-foto artis Korea di lemari bajunya</li> </ul>
2	Kamis /01 Juli 2021	6	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi hasil pertemuan ke-5</li> <li>• Pemberian materi</li> <li>• Pemberian Tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-5</li> <li>• Pemberian materi tentang betapa pentingnya memfilter idola dalam hidup demi keselamatan di akhirat</li> <li>• Konseli diminta untuk mengurangi mengkhayal</li> </ul>
3	Senin /05 Juli 2021	7	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi hasil pertemuan ke-6</li> <li>• Pemberian materi</li> <li>• Pemberian Tugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-6</li> <li>• Konseli diminta untuk mengurangi sikap histeris</li> </ul>

NO	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Alokasi Waktu	Topik Bahasan	Bentuk Kegiatan
4	Jum'at /09 Juli 2021	8	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi pertemuan ke-7</li> <li>• Refleksi penanganan siklus II</li> <li>• Evaluasi akhir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-7</li> <li>• Konselor dan konseli membandingkan hasil perkembangan pada siklus I dan siklus II</li> <li>• Hal-hal yang harus tetap dipertahankan oleh konseli sekalipun proses konseling sudah berakhir</li> </ul>

hasil dan refleksi.<sup>20</sup>

## 2). Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus II ini dimulai sejak tanggal 29 Juni-09 Juli 2021. Waktu pelaksanaan pada siklus II ini dapat dilaksanakan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditentukan oleh peneliti pada tahap perencanaan. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 40 menit pada masing-masing tatap muka.

Adapun penjelasan masing-masing pertemuan adalah sebagai berikut :

### a). Pertemuan Ke-5

Pada pertemuan ini konselor kembali mengingatkan konseli terkait hal yang sudah kita capai pada pertemuan pertama sampai keempat pada siklus I. Kemudian konselor dan konseli kembali menyepakati terkait dengan tindakan-tindakan yang akan kita lakukan pada siklus II, jumlah pertemuan, lokasi dan waktu pertemuan.

Pertemuan kelima ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 29 Juni 2021 yang bertempat di halaman kampus UNIB. Pada kesempatan kali ini, konselor menyam-

paikan materi terkait dengan istilah *Sasaeng Fans* yang berada di Korea. Istilah *Sasaeng fans* diberikan kepada mereka yang menghabiskan seluruh waktunya hanya untuk mencari tahu tentang idolanya (*Para artis Korean Pop*).<sup>21</sup> Dampak dari para *Sasaeng fans* adalah hidup yang tidak efektif. Dikarenakan obsesinya dalam menyukai *Korean Pop*.

Selain itu peneliti juga menyampaikan materi tentang kisah orang-orang yang terobsesi memiliki wajah tampan dan cantik seperti para artis Korea sampai harus mengeluarkan uang ratusan juta rupiah untuk melakukan operasi wajah. Sedangkan di dalam agama islam sendiri, manusia dilarang untuk mengoperasi wajahnya dengan tujuan agar sama dengan wajah idolanya. Karena hal tersebut dianggap merubah ciptaan Allah.

Dari pemaparan diatas, konselor berharap konseli dapat berpikir rasional dan sedikit demi sedikit dapat menghilangkan sikap fanatik *Korean Popnya*. Karena jika sikap berlebihan tersebut tidak segera di-

<sup>20</sup> Ibid, 18.

<sup>21</sup> Wawancara, Siti Aminatuz Zuhroh, Maret 2021.

atasi sejak dini, manusia tidak ada yang tahu pada masa depannya. Apakah pada masa depannya dia akan mendapat hidayah atau justru semakin parah dan semakin fanatik terhadap hal yang kurang baik.

Sebelum pertemuan ke-5 ini berakhir, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk dilaksanakan diasramanya. Dimulai sejak saat ini sampai proses konseling pertemuan ke-8 berakhir bahkan sampai seterusnya. Yakni konselor meminta konseli untuk melepas foto-foto artis Korea dari pintu lemari bajunya. Ini merupakan langkah kecil dari dimulainya langkah-langkah yang lebih besar dipertemuan selanjutnya.

#### b). Pertemuan Ke-6

Pada kesempatan kali ini konselor memberikan materi terkait dengan pentingnya memfilter seorang idola. Terlebih bahwa kita adalah santri yang seyogyanya harus mengidolakan orang-orang yang mencerminkan nilai-nilai ke-santrian.

Ada sebuah kisah yang menceritakan bahwasannya kelak di akhirat, para nabi akan dikumpulkan dengan umatnya, para ulama akan dikumpulkan dengan pengikutnya, para kiai akan dikumpulkan dengan santrinya, para pemimpin akan dikumpulkan dengan rakyatnya dan bahkan para idola akan dikumpulkan dengan *fans*nya.<sup>22</sup>

Apabila yang diikuti ternyata adalah orang-orang yang tidak taat kepada Allah, maka kelak mereka akan berkumpul dalam keadaan berdebat. Para idola dan *fans* akan

saling menyalah-nyalahkan. Mengapa yang satu mengikuti yang satunya padahal ia tahu bahwa yang diikutinya adalah orang yang tidak taat kepada Allah.

Dengan menyampaikan materi ini, konselor berharap konseli akan berfikir berkali-kali untuk tidak terlalu memuji, histeris dan bahkan sampai fanatik terhadap *Korean Pop*. Semuanya dilakukan demi kebaikan konseli di dunia dan bahkan sampai akhirat.

Pada pertemuan ke-6 ini dilaksanakan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk tidak banyak berkhayal. Mengisi waktu kosong dengan aktivitas yang lebih bermanfaat serta menghindari terlalu sering membahas hal-hal yang berkaitan dengan *Korean Pop*.

Pertemuan ke enam ini dilakukan pada hari Kamis pada tanggal 01 Juli 2021 yang bertempat di halaman asrama. Berdasarkan pengakuan teman terdekat konseli mengungkapkan bahwasannya konseli sudah mulai mengurangi menempel foto artis Korea di lemari bajunya. Fotonya masih ada, hanya saja tidak sebanyak sebelumnya. Belum banyak perubahan namun sudah ada sedikit perubahan.

Setelah konselor bertanya kepada konseli perihal apa yang kemudian membuat konseli mau melepas sedikit demi sedikit foto para artis *Korean Pop* tersebut, kemudian konseli berkata :

“Iya, mik. Soalnya hal yang paling mudah saya lihat setiap hari ya fotonya mik. Jadi ketika suruh nyopot foto, ya bener juga sih. Biar agak berkurang mikirin si doinya. Sih... Hahaha. Masih dikit sih mik. Yang fotonya ganteng-ganteng ma-

22 KHR. Ahmad Azaim Ibrahimy (Pengasuh PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo), Pengajian Kitab *Tahqiqul Amal*, Juni 2020.

sih nempel.”<sup>23</sup>

Tentu saja, sesuai dengan perjanjian awal konselor dengan konseli. Konselor memberikan sebuah hadiah sebagai *reward* untuk konseli dari usahanya untuk melakukan hasil kesepakatan kita bersama demi kebajikannya. Satu langkah kecil yang sangat bagus karena konseli mau berpikir dan segera melakukan perbaikan tersebut.

#### c). Pertemuan Ke-7

Pada setiap pertemuan, merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya merupakan kegiatan yang selalu dilakukan. Dengan tujuan konselor dan konseli agar sama-sama mengetahui kekurangan serta pencapaian yang sudah di dapatkan dalam proses konseling ini.

Refleksi pada pertemuan kali ini adalah masih kesulitan untuk tidak berkhayal. Sehingga konseli harus berusaha keras agar benar-benar tidak ada waktu kosong yang terlewat tanpa ada aktivitas yang berarti.

“Dikamar enak mik buat gak ngayal. Lah kok kalau di jeding suka tiba-tiba muncul wajahnya Jimin. Haha”.<sup>24</sup>

Pada tanggal 05 Juli 2021 bertepatan dengan hari senin dilaksanakan pertemuan yang ketujuh di tempat yang sama dengan pertemuan keenam, yakni di halaman asrama. Pada pertemuan kali ini peneliti memberikan rujukan ayat al-qur’an kepada konseli sebagai pegangan bahwa sebenarnya umat islam sudah memiliki contoh paling sempurna di muka bumi ini, ialah Nabi Muhammad SAW sebagai nabi teladan yang memiliki akhlaq

yang baik. Rujukannya terletak pada Al-qur’an Surah Al-Ahzab ayat 21 sebagai berikut :<sup>25</sup>

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ  
حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ  
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

*Artinya : Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah.*

Tugas yang konselor berikan kepada konseli pada pertemuan ke-7 ini adalah konseli diminta untuk mengurangi sikap histeris. Dengan bantuan teman-teman kamar konseli untuk mengingatkan konseli agar tidak histeris saat tiba-tiba mendengar nama idolanya ataupun melihat foto idolanya.

#### d. Pertemuan Ke-8

Ini merupakan pertemuan terakhir antara konselor dengan konseli pada proses konseling ini. pertemuan ke-8 ini dilaksanakan pada tanggal 09 Juli 2021 di Tangga Mushalla Ibrahimy Putri. Konseli terlihat sangat senang sekali sebab dia sangat penasaran seperti apa hasil akhir dari proses konseling ini. Apakah dia termasuk berhasil atau tidak.

Pada pertemuan kedelapan ini, konselor merefleksikan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Belum banyak hal yang dapat dicapai oleh konseli dalam perubahan sikap fanatiknya terhadap *Korean Pop*. Namun, kon-

23 Wawancara, Konseli, 01 Juli 2021.

24 Wawancara, Konseli, 05 Juli 2021.

25 Kementerian Agama RI, *Mushaf Aisyah, Al-Qur’an dan Terjemah Untuk Wanita*, (Bandung : CV. Raudlatul Jannah), 420.

seli mampu melepas foto-foto artis Korea di lemarnya hingga tersisa satu foto saja merupakan perubahan yang patut di syukuri dan dipertahankan. Karena setiap perubahan untuk menuju lebih baik memang membutuhkan waktu dan kerja keras.

Hal yang membanggakan adalah ketika konseli mau tetap berusaha untuk sedikit demi sedikit mengubah kebiasaannya. Sebagaimana tugas-tugas yang telah konselor berikan pada pertemuan ke lima, keenam dan ketujuh.

Pada pertemuan terakhir di siklus II ini, konselor mengingatkan konseli hal-hal yang harus tetap dipertahankan oleh konseli seterusnya sekalipun proses konseling sudah berakhir. Bersikap tidak berlebihan, histeris, teriak, mengkhayal dan menempel foto dimana-mana. Agar konseli bisa hidup dengan lebih efektif.

### 3) Observasi Hasil

Tentu saja, observasi ini dilakukan langsung oleh konselor di asrama konseli tanpa sepengetahuan konseli. Sebelum pertemuan ke-6 dilaksanakan, menurut pengakuan salah satu teman dekat konseli, konseli sudah mulai melepas foto-foto artis Korea dari lemarnya lebih banyak lagi dari sebelumnya. Memang foto tersebut tidak dibuang oleh konseli, hanya dilipat dan disimpan di tempat lain. Tidak ditempelkan di pintu lemari baju lagi.

Konseli juga mulai meminta teman-temannya untuk mengingatkan dirinya agar tidak histeris dan berlebihan ketika membicarakan tentang *Korean Pop* dengan alasan konseli mengingat pesan konselor terkait dengan bahwa kelak di akhirat para idola dan fansnya akan dikumpulkan dalam keadaan saling menyalah-nyalahkan.

### 4) Refleksi

Hasil refleksi peneliti adalah bahwa sebenarnya konseli tidak berubah secara signifikan. Namun, sedikit perubahan yang dilakukan oleh konseli ini merupakan langkah dan usaha yang sangat bagus. Sehingga, konselor tetap membuka diri kepada konseli untuk tetap bersedia membantu konseli kapanpun konseli membutuhkan sekalipun proses konseling sudah berakhir. N sebenarnya merupakan anak yang mudah menerima nasihat. Terbukti pada pertemuan ke-3 di siklus I, N sudah mau melepas foto-foto para artis *Korean Pop* walaupun tidak semuanya. Ini menunjukkan bahwasannya N juga memiliki keinginan untuk berubah. Namun perubahan dalam hidup memang membutuhkan proses.

### Pembahasan

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian tindakan yang dilakukan dalam dua siklus, siklus I dan siklus II. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan, perencanaan, pelaksanaan, observasi hasil dan refleksi sebagai bahan perenungan.<sup>26</sup>

Pada masing-masing siklus terdiri dari empat kali pertemuan. Sehingga total pertemuan siklus I dan siklus II adalah delapan kali pertemuan proses konseling. Pada masing-masing pertemuan terdapat refleksi untuk merenungkan hasil proses yang sudah dilakukan setiap pertemuannya maupun pada setiap siklusnya. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil pengamatan tentang perilaku santri fanatik *Korean Pop* sebelum dan sesudah dilakukan penanganan.

Seperti hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yakni kebanyakan santri fanatik *Korean Pop* akan bersikap histeris, teriak-teriak, mengham-

26 Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2012), 18.

burkan uang atau boros dan melalaikan tugas-tugas sekolah. Sehingga kehidupannya tidak berjalan dengan efektif dan produktif.

Seperti yang terjadi pada informan ke-satu, Adinda Purnamasari, 18 tahun, yang menyatakan:

“Saya berfikir mereka (artis *Korean Pop*) menjadi santrinya Kiai As’ad kemudian menjadi suami saya atau saya tidak tahu lagi bagaimana kehidupan saya selanjutnya”.<sup>27</sup>

Dia juga menyebutkan bahwasannya salah satu alasan yang membuat dia suka mencari tahu lebih dalam lagi tentang artis Korea, dia suka menjadi orang nomor satu dikamar yang kemudian menjadi rujukan teman-temannya bertanya tentang *Korean Pop*. Ingin dikatakan sebagai *fans* paling setia.

Banyak juga di antara penggemar *Korean Pop* yang lain yang berpikir bahwa idola mereka harus menjadi suami atau paling tidak pacar mereka. Sehingga *Rational Emotive Behavior Therapy* ini sangat di butuhkan dalam penanggulangan sikap fanatik dan cara berpikir *irrational* para penggemar *Korean Pop*. Sehingga mereka dapat berpikir dan bertindak laku secara efektif, hidup bahagia dan lebih bermakna (*fulfill belives*).

Penanganan melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* ini diharapkan dapat membantu konseli dalam memperbaiki pola pikir dan tingkah lakunya. Sebab *Rational Emotive Behavior Therapy* memang berfokus pada penanganan memalui perbaikan cara berpikir dan juga tingkah laku. *Rational Emotive Behavior Therapy* berasumsi bahwasannya manusia memiliki dua potensi, yakni potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Sehingga dengan memanfaatkan potensi yang benar (berpikir rasional) manusia akan memelihara diri, bahagia dan hidup sehat.<sup>28</sup>

Setelah dilakukan penanganan terhadap

N sebagai konseli, peneliti menilai bahwa N sudah mampu membiasakan diri dengan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak seperti kemarin lagi. N sudah sedikit lebih mampu untuk tidak teriak histeris, tidak banyak mengkhayal dan tidak menempel banyak foto artis Korea di pintu lemari bajunya.

Tabel 4.4 Hasil Studi Pra Penanganan dan Pasca Penanganan

Sebelum adanya pendampingan /Tindakan Subjek	Sesudah adanya pendampingan /Tindakan Subjek
Berperilaku berlebihan, histeris teriak-teriak, berpikir tidak logis, menghamburkan uang dan melalaikan tugas.	N mulai sedikit demi sedikit mau melepas foto-foto idolanya, mengurangi berkhayal yang menyebabkan N berpikir tidak logis dan mengurangi sikap histerisnya.

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Cara berpikir konseli yang irasional dan sikap fanatik tergambar dari kebiasaannya yang suka berteriak, histeris, tersenyum sendiri saat nama idolanya disebut, menghambur-hamburkan uang dan melalaikan tugas. Bahkan konseli sampai beranggapan bahwa idola konseli, yakni para artis *Korean Pop* harus menjadi pasangan hidup konseli atau konseli tidak tahu lagi bagaimana kehidupan konseli kedepannya.

Selain itu, lingkungan juga berpengaruh besar terhadap para pecinta *Korean Pop* un-

27 Wawancara, Adinda Purnamasari, Maret 2021.

28 Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Ditama, 2010), 245.



tuk semakin fanatik terhadap kesukaannya. Sebab, di komunitas itulah kemudian para penggemar akan memperdalam informasi tentang kegemarannya tersebut.

*Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dijadikan alternatif untuk mengubah pola pikir irasional menjadi rasional dan menanggulangi sikap fanatik terhadap *Korean Pop* yang dalam hal ini peneliti menggunakan teknik kognitif. Pada teknik ini konselor meyakinkan konseli bahwa konseli sedang dalam keadaan bermasalah. Yakni dengan sikap fanatik dan cara berpikir irasional yang kemudian menyebabkan hidup konseli tidak efektif.

### Daftar Pustaka

- Abdur Rahman Saleh. *Pedoman Pembinaan Pondok Pesantren*. Jakarta: Departemen Agama RI, 1982.
- Amir Hamzah Wirosukarto. *KH. Imam Zarkasyi dari Gontor Merintis Pesantren Modern*. Ponorogo : Gontor Press, 1996.
- Dede Rahman Hidayat dan Aip Badrudjaman. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT. Indeks, 2012.
- Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Ditama, 2010.
- Henry Jenkins. *Textual Poachers : Television and Participatory Culture*. New York & London, 1992.
- Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Masturah. *Psikohumaniora, Jurnal Penelitian Psikologi, Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola K-Pop*. Jurnal-Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kementerian Agama RI. *Mushaf Aisyah, Al-Qur'an dan Terjemah Untuk Wanita*. Bandung : CV. Raudlatul Jannah.
- KHR. Ahmad Azaim Ibrahimy (Pengasuh PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo), Pengajian Kitab *Tahqiqul Amal*, Juni 2020.
- Meivita Ika Nursanti. *Analisis Deskriptif Penggemar K-Pop Sebagai Audiens Media dalam Mengonsumsi dan Memaknai Teks Budaya*. Skripsi- Universitas Diponegoro.
- Nurcholish Madjid. *Bilik-Bilik Pesantren, Sebuah Perjalanan*. Jakarta: Paramadina, 1977.
- Nurcholish Madjid. *Modernisasi Pesantren*. Jakarta: Ciputat Press, 2002.
- Qotimah Esti Rukmana, Suryaningsih, Marisa Elsera. *Konstruksi Sosial Budaya Populer Korea Pada Anggota Komunitas Korean Pop*. Batam Skripsi-Universitas Maitim Raja Ali Haji.
- Sufi Hindun Juwita. *Tingkat Fanatisme Penggemar K-Pop dan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Komunitas EXO-L Di Kota Yogyakarta*. Skripsi- Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vania Rosalin Irmanto, Fandy Tjiptono. *Motivasi dan Perilaku Penggemar K-Pop Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal-Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Zianatir Rahilah. *Bimbingan dan Konseling Islam dan REBT dalam Menanggulangi Perilaku Maskulinitas Wanita*. Skripsi-Universitas Ibrahimy, 2019.
- Zuhdy Mukhdar. *KH. Ali Ma'shum Perjuangan dan Pemikirannya*. Yogyakarta: TNP, 1989.