

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGGULANGI PERILAKU AGRESIF REMAJA

Intan Nur Aini, Samsul Arifin

Intannuraini@gmail.com, goessyam@gmail.com
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Masa remaja merupakan puncak perkembangan emosi yang tinggi, pada usia remaja awal perkembangan emosi sangat sensitif dan reaktif terhadap peristiwa atau situasi sosial yang berada pada tekanan dan kondisi baru. Emosinya cenderung negatif dan temperamental. Hal ini membuat remaja emosinya sering kali meledak dengan bentuk mudah tersinggung dan maunya sendiri yang tidak mau dikasi tahu. Setiap remaja adalah seorang pribadi dengan pola dan waktu pertumbuhan yang bersifat individual, sebagaimana halnya untuk kepribadian, latar belakang dan pengalaman keluarga. Begitu juga pada perilaku mereka, hal-hal yang mendasari atau menjadi penyebab munculnya suatu perilaku pada remaja tentu saja juga sangat bermacam-macam. Perilaku agresif misalnya. Pada umumnya perilaku agresif pada remaja yang cenderung menyakiti orang lain, perilaku agresif juga dapat melampiaskan emosi seseorang dengan sengaja. Perilaku agresif bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk remaja. Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif bukan hanya dari dalam diri individu tetapi juga dari pengaruh lingkungan. Problematika tersebut kami pandang dapat diatasi melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dimana dalam pendekatan ini menitik tekankan pada proses berpikir dan perilaku. Pola pikir irasional akan menyebabkan kehidupan yang tidak baik. Sebaliknya, pola pikir yang rasional akan membawa kepada kehidupan yang membahagiakan, nyaman dan efektif. Ada tiga teknik di dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini, teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavioral. Namun peneliti hanya menfokuskan penelitian kepada satu teknik, yaitu teknik kognitif. Tujuan penelitian ini adalah agar manusia dapat hidup secara efektif dan bahagia dengan memiliki pola piker dan perilaku yang rasional tentang kehidupannya. Hasil penelitian ini mampu membuat klien mengurangi kebiasaan membuat konseli menanggulangi berperilaku agresif kepada orang lain, mau mendengarkan jika dikasi tahu oleh orang lain dan juga tidak berkata kasar kepada orang lain.

Kata Kunci: REBT, Perilaku Agresif, Remaja

Abstract

Adolescence is the peak of high emotional development, in early adolescence emotional development is very sensitive and reactive to events or social situations that are under pressure and new conditions. Their emotions tend to be negative and temperamental. This makes the teenager's emotions often explode in the form of irritability and self-will that doesn't want to be told. Every teenager is a person with individual growth patterns and timing, as well as personality, background and family experiences. Likewise in their behavior, the things that underlie or cause the emergence of a behavior in adolescents are of course also very diverse. Aggressive behavior for example. In general, aggressive behavior in adolescents tends to

hurt other people, aggressive behavior can also deliberately vent one's emotions. Aggressive behavior can be done by anyone, including teenagers. Factors that influence aggressive behavior are not only from within the individual but also from environmental influences. In our view, these problems can be overcome through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach. Where in this approach focuses on the process of thinking and behavior. Irrational mindset will lead to a life that is not good. Conversely, a rational mindset will lead to a happy, comfortable and effective life. There are three techniques in this Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach, cognitive techniques, emotive techniques and behavioral techniques. However, researchers only focus on one technique, namely cognitive techniques. The purpose of this research is that humans can live effectively and happily by having rational mindsets and behaviors about their lives. The results of this study are able to make clients reduce the habit of making counselees overcome aggressive behavior towards others, willing to listen if others tell them and also not saying harshly to other people.

Keywords: REBT, Aggressive Behavior, Adolescents

Pendahuluan

Perkembangan kebutuhan manusia untuk berinteraksi sosial yang paling menonjol terjadi pada masa remaja. Pada masa remaja individu berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari seseorang. Hal tersebut akan diperoleh apabila remaja berinteraksi sosial karena remaja secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka dan kritis. Peka terhadap perubahan, mudah terpengaruh oleh berbagai perkembangan disekitarnya.¹

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa remaja dan masa dewasa, banyak perbuatan tingkah laku remaja yang sulit dimengerti. Masa remaja biasa juga dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran, masa remaja ini juga dikenal sebagai periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18-21 tahun.²

Remaja adalah individu yang sedang dalam masa perkembangan, dimana mereka senang mencari sesuatu yang baru sebagai bahan pertimbangan dalam mencari jati dirinya remaja awal dan remaja akhir, pada masa sekolah menengah pertama termasuk dalam kategori remaja awal yang menyebabkan remaja awal yang berada pada rentan usia 13 sampai dengan 17 tahun.³

Dalam pencarian jati diri tidak sedikit remaja yang mengalami permasalahan dan hambatan. Hambatan tersebut dapat mempengaruhi hubungan sosialnya, mengingat

bahwa remaja merupakan makhluk sosial. Permasalahan hubungan sosial tersebut dimanifestasikan dalam bentuk perilaku agresif. Perkembangan manusia kebutuhan untuk berinteraksi sosial yang paling menonjol terjadi pada masa remaja.

Pada masa remaja, individu berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari lingkungan, orang tua dan teman sebaya. Hal tersebut akan diperoleh apabila remaja berinteraksi sosial karena remaja secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka dan kritis. Peka terhadap perubahan, mudah terpengaruh oleh berbagai perkembangan di sekitarnya.⁴

Masa remaja adalah masa perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa dan masa dewasa adalah puncak kematangan seseorang dalam hidupnya. Dalam menjalani masa transisi ini pasti akan ada konflik yang terjadi, konflik internal (konflik dalam dirinya) maupun konflik eksternal (konflik yang berasal dari luar). Konflik internal misalnya perasaan malu, perasaan yang mendalam atau putus asa. Sedangkan konflik eksternal konflik eksternal misalnya pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai, tidak diterima di lingkungan sosialnya, atau bahkan mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya. Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya.⁵

Perkembangan masa remaja merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa remaja ke masa dewasa. Periode dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama pertumbuhan fisik) telah mencapai kematangan, mereka tidak mau diperlakukan sebagai remaja-remaja namun mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan belum memasuki tahapan perkembangan.⁶

1 Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwardiyanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 180.

2 Febri Fajarini dan Nuristighfari Masri Khaerani "Kelekatan Aman, Religiusitas, dan Kematangan Emosi pada Remaja" *Akademika* Vol. 2, No. 1, (Juni 2014), 22.

3 Elizabet, Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta Erlangga, 2018), 206

4 Ibid, 207.

5 Ibid, 207.

6 Dadang sulaeman. *Psikologi Remaja: dimensi-dimensi perkembangan*. (Bandung: Penerbit Mandar Maju,

Kemampuan remaja dalam melakukan interaksi sosialnya antara remaja yang satu dengan remaja yang lain tidak sama. Remaja yang dapat berinteraksi sosial dengan baik, dapat terlihat dari sikap yang senang akan kegiatan yang bersifat kelompok, tertarik berkomunikasi dengan orang lain, peka terhadap keadaan sekitar, senang melakukan kerja sama, dan sadar akan kodrat sebagai makhluk sosial. Sehingga akan mudah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan ia tidak akan mengalami hambatan dalam bergaul dengan orang lain. Sebaiknya ketidakmampuan atau permasalahan remaja yang melakukan interaksi sosial akan sangat dampak besar terhadap kenyamanan, kondisi kejiwaan dan juga prestasi belajar remaja itu sendiri.

Remaja yang mengalami kondisi seperti itu akan sulit diterima dalam lingkungannya dan dalam lingkungan pendidikan dan akan sulit diterima dalam kelompok belajarnya. Remaja yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial biasanya mengalami kesulitan untuk berkerja sama dalam kelompok. Salah satu penyebab permasalahan berinteraksi yang menyebabkan remaja tidak diterima dalam lingkungannya adalah remaja yang berperilaku agresif.

Perilaku agresif seringkali diperbincangkan oleh masyarakat karena hal tersebut memicu kekhawatiran masyarakat sekitar, terutama dikalangan remaja. Hal ini tentu sangat merugikan bagi semua pihak, proses timbulnya perilaku tersebut ialah ketika seseorang dalam suatu masalah atau emosi. Hal tersebut memicu timbulnya kemarahan, dan dari kemarahan tersebut dapat menimbulkan pelampiasan terhadap diri seseorang dan objek tertentu yang kemudian timbullah perilaku yang dinamakan perilaku agresif. Perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti dan melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu.⁷

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku tersebut muncul ketika pada diri seseorang terdapat amarah yang meluap yang kemudian orang tersebut dapat meluapkan amarahnya terhadap seseorang, baik melalui perkataan yang menyinggung ataupun perbuatan yang dapat melukai orang lain.

Hal tersebut terjadi didalamnya terdapat niat, intensi, motif atau kesengajaan untuk menyakiti dan merugikan orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bron dan Byrne yang menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang ingin melukai individu lain dengan unsur kesengajaan.⁸

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebebasan dalam memilih sesuatu yang dianggap dirinya sebagai suatu hal yang baik untuknya. Hal tersebut menimbulkan sebuah persaingan yang disebabkan karena adanya tuntutan yang terjadi di alam semesta yang mengharuskan untuk mempertahankan hidup. Dari sinilah timbul perilaku agresif, yang dapat bertahan ialah yang kuat. Jadi, semua manusia mempunyai sifat alamiah berupa kebebasan melakukan apapun yang diinginkan, namun yang perlu digaris bawahi, semua itu harus dibawah control batas wajar manusia. Tidak semua hal yang ia inginkan harus terwujud sesuai apa yang ia inginkan.

Manusia hidup sebagai makhluk sosial, yang masih sangat bergantung dengan makhluk lainnya. Maka dari itu apapun yang dilakukan manusia haruslah sesuai dengan batas wajar. Perilaku agresif sering diidentifikasi dengan siapa ia bergaul dan dengan siapa ia sering melakukan perilaku tersebut.

Dalam hal ini teman sebaya menjadi salah satu faktor munculnya perilaku agresif. Kenyamanan yang tertanam dalam sebuah pertemanan antar sesama, membuat individu semakin merasa bahwa tindakan yang ia lakukan didukung oleh lingkungan sekitar, terutama teman sebayanya. Dalam hal ini

1995.), 1.

7 Barbara, Krahe, *Perilaku Agresif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 16.

8 Baron, & Byrne Robert A Donn, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2004), 82.

timbullah kenyamanan antar teman sebaya, dimana individu tersebut meniru dan mencontoh perilaku teman sebayanya yang mereka anggap sebagai perbuatan yang baik dan layak untuk dilakukan. Dari situlah timbul rasa kenyamanan dengan teman sebayanya.

Perilaku agresif merupakan perilaku seseorang dengan kecenderungan untuk menyerang atau melukai orang lain. Perilaku agresif juga dapat merupakan pelampiasan emosi seseorang yang dengan sengaja dan memang diniatkan untuk menyakiti orang lain. Seseorang yang berperilaku agresif biasanya tidak hanya berupa kata-kata kasar, maunya sendiri juga perilaku agresif berupa marah-marah dan hinaan juga makian.

Perilaku agresif adalah “segala bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan tersebut”. Pengertian ini menunjukkan bahwa suatu perilaku dikatakan agresif jika perilaku tersebut disengaja untuk menimbulkan rasa sakit kepada makhluk hidup yang dituju dan juga memang dilakukan dengan maksud agar tidak mendapatkan perlakuan agresif dari orang lain.⁹ Bahwa perilaku agresif adalah perilaku secara fisik atau lisan yang sengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.¹⁰

Dapat dipahami bahwa perilaku agresif adalah perilaku yang dengan sengaja melukai atau menyakiti secara fisik maupun lisan dan bertujuan merugikan orang lain. Upaya untuk mengurangi perilaku agresif remaja adalah dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang berasumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun irasional.

Dalam teknik ini keyakinan individu mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Pada remaja Pondok Pesantren memiliki keyakinan tindakan yang dilakukannya adalah kebiasaan yang tidak begitu diperma-

salahkan, remaja merasa tidak bersalah pada tindakannya tersebut. REBT lebih mempertimbangkan secara komprehensif dan integratif pada perasaan dan perilaku dibandingkan dengan terapi kognitif perilaku lainnya. REBT memilih penekanan yang kuat pada komponen emosional dan perilaku, ditambah komponen kognitif. Tujuan dari teknik REBT ialah untuk membantu konseli memperjuangkan unconditional self acceptance (menerima dirinya tanpa syarat), unconditional other acceptance (menerima orang lain tanpa syarat), dan unconditional life acceptance (menerima hidup tanpa syarat).

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud mengkaji tentang perilaku agresif dan pendekatan dengan teknik REBT, “Rational Emotive Behavior Therapy dalam Menanggulangi Perilaku Agresif Remaja”.

Metodologi 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 tindakan nyata atas suatu kamar 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 ketua kamar, guru BK, peneliti dan kepala sekolah yang kemudian mencoba untuk merumuskan sebuah tindakan yang dianggap tepat dan solutif dalam sebuah masalah.¹¹

Penelitian tindakan pada hakikatnya ada empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sehingga keempat tahapan tersebut menjadi kesatuan rangkaian yang disebut dengan siklus.¹²

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

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

9 Ibid, 17.

10 Sarwono, Sarlito, *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 297.

Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah salah satu perilaku agresif pada santri dari kalangan asrama Ma'hadul Qur'an Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

Hasil Penelitian

Deskripsi Pra Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan untuk mengetahui proses pemberian teknik kognitif pada salah satu remaja yang berperilaku agresif di asrama Ma'hadul Qur'an putri. Teknik ini dipilih dengan harapan mampu membantu konseli untuk keluar dari permasalahannya, yakni tidak lagi berperilaku agresif, berpikir irasional dan dapat menanggulangi perilaku agresif.

Pada proses konseling ini harus ada konselor yang diperankan oleh saya sendiri, konseli yang inisial A dan juga masalah yang telah kami temukan dilapangan. Maka hal ini dapat kami jelaskan dibawah ini tetang kondisi konseli.

Sebelum kami melakukan proses konseling ini konselor dan konseli membuat jadwal pelaksanaan konseling bersama. Dan dalam pelaksanaan konseling tersebut ada siklus I dan siklus II, pada siklus keduanya ada pelaksanaan, tindakan observasi dan refleksi.

A merupakan salah satu santri di asrama Ma'hadul Qur'an putri. Kamar A merupakan kamar yang sering terkena pelanggaran asrama setiap minggunya seperti kamar terkotor, shof jamaah kosong dan tidak piket halaman. Dan A sendiri berasal dari Kota Banyuwangi, A merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara.

Bapak A bekerja sebagai tukang kebun Sekolah Dasar sedangkan ibunya jualan jajanan di koperasi Sekolah Dasar itu. Di rumah A tergolong anak yang sangat dimanja oleh ibunya sedangkan sama bapaknya A dikekang dalam artian A tidak boleh bergaul dengan temannya, karena yang ditakutkan oleh bapak A terjadi yang tidak diinginkan, dan A lebih sayang sama ibunya Karena menurutnya bapaknya keras kepala.

Bahkan saat diwawancarai, A mengaku

bahwa ibunya yang selalu menuruti kemauannya seperti meminta barang-barang seperti kebutuhannya untuk kesenangannya sendiri, kadang ibunya yang membelikannya sendiri sebelum A memintanya, meskipun A dimanja oleh orang tuanya A masih berani menentang perintah orang tuanya. Karena A sering melihat orang tuanya bertengkar di depan A tentang masalah pribadinya, saat itu masih Sekolah Dasar dan yang terjadi pada saat itu A menjadi anak yang nakal dan meniru perilaku orang tuanya karena anak adalah cerminan orang tuanya.

Terkadang jika terjadi kesalahan pada A bapak memukul A dengan sapu, dan A menganggap diperlakukan yang tidak baik oleh bapaknya, bahkan saat A dipukul A ibunya selalu membelanya karena ibunya sangat menyanyangi A meskipun tidak bisa dikasih tau oleh orang tuanya.

Sejak A Sekolah Dasar memang terkenal anak yang nakal sering bertengkar dengan temannya dan terkadang mengganggu temannya yang tidak bersalah sehingga tidak ada teman-temannya yang berani mengganggu A, dan terkadang salah satu gurunya diusilin oleh A, orang tua A kurang tahu pada perilaku A dan tidak ada didikan dari orang tuanya karena orang tuanya sibuk dengan pekerjaannya sendiri, sehingga kakak perempuannya yang mengurus A dalam kegiatan maupun berpakaian.

Dalam sehari-hari A diurus oleh kakaknya pertama yang perempuan dan kakak yang kedua laki-laki bekerja diluar kota, waktu A bersama orang tuanya saat malam saja selain itu orang tua bekerja sebagai mana biasa. Karena dalam hal asuhan orang tuanya kurang sehingga A dimondokkan setelah Sekolah Dasar karena kakak yang pertama juga bekerja sebagai karyawan restoran di Bali.

Saat A mondok masuk Sekolah Menengah Pertama A jarang mau berinteraksi dengan temannya karena A menjadi santri baru dan kamarnya itu juga baru jadinya temannya juga semua santri baru, pada saat itu sempat A ingin keluar dari asrama karena tidak kerasan, sehingga lama kelamaan A

bisa menerima keadaan dipondok pesantren.

Bahkan A itu punya sahabat yang bernama I yang sangat baik, karena ibu A minta tolong berteman dengan A, dan sebelumnya ibu A memberi tahu jika A itu nakal, sehingga I mengikuti pertolongan orang tua A, dan lama kelamaan A dan I bersahabat sangat akrab sekali, juga saat di pondok A juga sering maunya sendiri.

Meskipun A ini menyuruhnya apapun pada I pasti mau, karena kalau tidak dituruti kemauannya A pasti memarahi I, dan I tidak ada perasaan dendam sama A karena I tau kalau A memang seperti itu. Terkadang A memberi makanan sama I, dari itulah I juga membalas kebaikan sama A, tapi juga sering sekali A memarahi I jika salah dalam hal sepele. Meskipun begitu I tetap menjadikan A sahabatnya, I tidak pernah membalas apapun hanya diam jika A memarahinya.

Jika A punya masalah dengan orang tuanya pasti bercerita kepada I karena orang tua A dan orang tua I sudah saling kenal seperti saudara dekat, dan mereka sudah saling mengerti jika ada masalah. Dan orang tua I juga baik kepada A juga sering dinasihati oleh orang tua I karena kenakalannya.

Meskipun A berada di pondok pesantren, orang tua A juga sering bertengkar, terkadang pada saat kiriman ibu A terkadang sendirian ke pesantren. Dan A mengetahui jika orang tuanya saat tidak baik-baik saja, A tidak terima jika ibunya yang tersakiti karena A paling sayang sama ibunya.

Setelah A kerasan mulai berinteraksi dengan temannya dengan akrab, A sering tidak sekolah dan jarang sholat berjamaah karena A selalu beralasan saat ditanyakan oleh ketua kamarnya. Dan A tidak pernah mau disalahkan meskipun A bersalah, dan sering memarahi temannya tanpa alasan artinya A maunya sendiri. Juga sering menyuruh temannya untuk mengambil salah satu barangnya.

Jika temannya tidak mau disuruh-suruh oleh A, A pasti memarahinya sampai temannya itu menangis karena perkataan kasar A kepada temannya membuat sakit hati, dan juga A tidak mau diatur oleh ketua ka-

marnya yakni A maunya sendiri.

Pada saat itu A mau mandi dan A tidak punya antrian mandi A langsung masuk ke kamar mandi tanpa mengantri terlebih dahulu, saat itu banyak yang mengantri di loteng kamar mandi, teman-temannya yang di loteng jengkel karena A masuk kamar mandi duluan tanpa bilang dahulu, setelah A selesai mandi temannya yang di loteng bilang pada A bilang kalau mau masuk duluan, dan A menjawab terserah saya. Temannya itu sudah tau perilaku A memang maunya tidak mau disalahkan.

Saat liburan imtihan A keluar dengan teman-temannya sampai malam, dan A memang tidak ijin sampai malam sama orang tuanya, sesampainya dirumah A dimarahi oleh bapaknya dan lagi-lagi dipukul dengan sandal sampai mulut A keluar darah, dan A selalu menjawab perkataan bapaknya, dan sampai bapak A jengkel pada A karena selalu menantang orang tua dan mau menuruti perkataan orang tua.

Dan ada beberapa alasan A mengapa berperilaku agresif. Yang pertama karena A kurang asuhan dari orang tuanya karena kesibukannya dalam kerjanya, dan yang kedua A merasa bapaknya yang selalu memarahinya dan selalu memukulinya. Dan juga karena melihat orang tuanya selalu bertengkar di depan A karena masalah pribadinya. Maka dari itu A pikirannya selalu terusik oleh dari hal-hal tersebut.

Selain itu, saat A kembali ke pondok, setelah A menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama, A melanjutkan pendidikannya ke Sekolah Menengah Kejuruan, dan saat itu usia A sudah usia 15-16 tahun. A sekolah sebagaimana biasa dan juga dalam kesemingguannya pasti ada tidak sekolah karena A selalu banyak alasan pada ketua kamarnya untuk tidak masuk sekolah. Dan ketua kamarnya sudah kelelahan dengan perilaku A karena sering juga menyakiti hatinya, karena perkataan kasarnya.

Saat A kelas XI pulang kerumahnya beberapa hari karena sakit, setelah sembuh balik ke pondok bersama ibunya, selang beberapa hari dipondok A ada di jem-

put oleh salah satu saudaranya karena ibunya sakit, setelah pulang sesampainya di perjalanan tidak bilang kalau ibunya meninggal dunia, sesampainya di rumah A langsung masuk keruang tamunya ibunya telah meninggal.

Selang beberapa hari ibunya meninggal A balik ke pondok, saat itu A menjadi pribadi yang selalu menyendiri karena telah kehilangan ibunya, saat imtihan tiba bapak A menikah lagi. Dan A tidak mau jika bapaknya menikah lagi, A juga memukul tembok karena bapaknya menikah lagi dan tidak mau berbicara dengan ibu tirinya, A kabur kerumah temannya di luar kota beberapa hari dan tidak mengabari bapaknya sama sekali.

Selain itu, hasil observasi peneliti, A sering kali tidak mengikuti perintah orang tuanya, jika di pondok A tidak mau dikasih tau dalam hal kebaikan dan juga sering mengganggu temannya yang tidak bersalah, sekalipun A mengetahui bahwa itu perilaku yang tidak baik terhadap dirinya, orang tua dan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti

dan pengamatan peneliti, peneliti menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan REBT, yakni teknik kognitif untuk menanggulangi pola pikir irasional A yang berperilaku agresif menjadi lebih rasional.

Sepenuhnya peneliti menyadari bahwa setiap perilaku seseorang memiliki kriteria bagaimana saja, karena orang terdekat yang sering bersamanya dan juga meniru pada perilaku orang tuanya. Sehingga dalam hal ini peneliti meminta untuk menanggulangi perilaku agresif. Untuk tidak menentang orang tua, menyakiti hati orang lain terutama kepada orang tuanya dan demi masa depan yang diinginkan.¹³

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

1. Pelaksanaan Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I ini ada empat kegiatan, yakni perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.¹⁴ Berikut peneliti memaparkan pelaksanaan siklus I yang telah dilakukan oleh peneliti :

a. 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-	Lokasi waktu	Topik Pembahasan	Bentuk Kegiatan
1	Rabu, 22 juni 2022	1	30 Menit	Opening	<ul style="list-style-type: none"> • Proses pendekatan agar lebih akrab dengan konseli • Pembuatan perjanjian dan batasan dalam terapi (8 pertemuan dalam 2 siklus), lokasi dan waktu pertemuan.

13 Konseli, wawancara, 20 Juni 2022

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

No.	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Lokasi waktu	Topik Pembahasan	Bentuk Kegiatan
2	Jum`at 24 juni 2022	2	40 Menit	Pemberian informasi, materi dan arahan	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Kognitif (konselor menjelaskan kepada konseli beberapa pola pikir irasionalnya. konselor bertugas untuk meyakinkan konseli bahwa perilakunya tidak baik dan akan menyakiti orang lain dalam perkataanya)
3	Senin, 27 juni 2022	3	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi pertemuan ke-2 • Pemberian materi dan motivasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-2 dan melihat perkembangan selama beberapa hari berikutnya • Konselor memberikan motivasi dalam kehidupan yang baik untuk dijadikan panutan dalam hidup konseli
4	Jum`at, 01 juli 2022	4	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi pertemuan ke-3 • Sharing perkembangan konseli 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor merefleksi hasil pertemuan ke-3 dan melihat perkembangannya selama satu minggu • Konselor dan konseli saling sharing apa yang dirasakan oleh konseli mungkin yang tidak terlihat oleh konselor dan apa tanggapan konselor tentang konseli setelah dilaksanakannya sebanyak 3 kali pertemuan sebelumnya

b. Pelaksanaan

Kegiatan pada kolom perencanaan dapat dilaksanakan sebagaimana tanggal yang sudah ditentukan, sehingga pelaksana pada siklus I ini dapat dilaksanakan 22 Juni - 9 Juli 2022 dengan pertemuan sebanyak 4 kali dalam satu siklus, setiap pertemuan dilaksanakan dengan lokasi waktu pertemuan

30 menit, pertemuan kedua sampai pertemuan ke empat masing-masing 40 menit.

Adapun rincian pertemuan akan dijelaskan sebagai berikut :

1) Pertemuan Ke-1

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Juni 2022 yang bertempat depan Gaze-

bo AKBID, pada malam hari ba`dah berjama`ah sholat isyak dan pada malam itu kegiatan libur, karena ada rapat ketua kamar.

Sebelumnya, peneliti mengajak konseli belanja di Koperasi dan sambil duduk makan jajan bersama di depan kamar, karena kami seka-mar, jadinya kami saling kenal, sehingga di pertemuan pertama pada siklus I ini peneliti mengajak nyan-tai dan makan jajanan yang sudah kami beli di depan kamar, pendekatan ini ditujukan agar selama proses konseling kedepannya konseli bisa percaya dan tidak terganggu seka-ligus bisa terbuka pada masalahnya dalam proses konseling ini.

Setelah itu konselor menje-laskan posisi kedudukan konselor dan konseli dalam proses conse-ling ini. Konselor hanya bertugas sebagai pengarah saja dan bersedia membantu meringankan permasalah-an konseli. Peran utama yang da-pat memperbaiki kehidupan conse-li menjadi berperilaku baik dan men-anggulangi perilaku agresif adalah konseli itu sendiri. Perubahan ada-lah usaha terbaik dalam hidup kon-seli sendiri, bukan pada konselor ha-nya bertugas untuk membantu men-garahkan konseli.

Konselor juga menjelaskan bahwasanya proses konseling ini akan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dalam dua siklus. Kon-selor dan konseli juga menentukan waktu pertemuan bersama-sama di-setiap proses konseling.

Selanjutnya konselor membe-ri pandangan awal terhadap kon-seli terkait dengan pendekatan dan teknik yang akan digunakan. Kon-selor menggunakan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavi-or Therapy) dengan I teknik yaitu teknik emotif.

2) Pertemuan K e-2

Pertemuan kedua ini dilakukan pada hari Jum`at, 24 Juni 2022 yang bertempat di Musolla lantai 2 Ma`hadul Qur`an, bertempat disa-na karena kami cukup tenang dan terbuka untuk melakukan proses konseling yang selanjutnya. Seperi-ti pertemuan kemaren lusa, conse-li dan konselor melakukan proses konseling sambil makan jajan dan minum es boba.

Pada pertemuan kedua ini, kon-selor memberikan beberapa infor-masi dari data yang konselor da-patkan di lapangan setelah meng-amati konseli. Konselor menun-turkan bahwasanya konseli perila-kunya menyakitkan hati orang lain dan terutama pada orang tuanya. Seperti maunya sendiri, berkata kotor, sering menentang. Sehingga kehidupan konseli akan berakibat tidak baik pada pandangan orang lain. Dan ini merupakan bentuk da-ri teknik kognitif.

3) Pertemuan Ke-3

Pada hari Senin, 27 Juni 2022 konselor melakukan pertemuan yang ketiga bersama konseli. Ber-dasarkan hasil kesepakatan bersa-ma antara konselor dan konseli pada pertemuan pertama, kami mengatur setiap pertemuan ditempat yang ber-beda-beda. Agar menemukan sua-sana baru dan terhindar dari bosan, pada pertemuan ketiga ini di depan samping asrama bahasa.

Pada mulanya konselor mere-fleksi hasil pertemuan kedua yang dilakukan beberapa hari sebe-lumnya, yakni pada tanggal 24 Juni 2022. Sebelum pertemuan ketiga ini dilakukan, tentu saja peneliti senan-tiasa memperhatikan dan mengama-ti objek penelitian. Terkait dengan tingkah laku yang dikerjakan seti-ap harinya maupun penelitian dari orang-orang terdekatnya.

Selanjutnya konselor memberi

arahan kepada konseli seperti memotivasinya dengan contoh-contoh perilaku yang baik dan juga bisa menjadikan konseli pandangan dalam hidupnya. Konselor memberikan contoh perkataan Kiai dan motivasi yang bisa padangan yang baik supaya konseli bisa berpikir baik dan mencontohkan perilaku yang baik juga.

Hal ini sebagai gambaran terhadap konseli bahwa perilaku yang baik akan membawa kita kejalan yang baik, yakni perilaku yang menyakiti orang tua dan orang lain, akan berdampak yang tidak baik kedepannya, dan akan mengakibatkan orang lain akan tidak suka pada perilakunya yang tidak baik. Apabila berperilaku baik pada orang tua dan orang lain yang pasti orang lain akan membalas kebajikannya.

4) Pertemuan K e-4

Pertemuan terkahir di siklus I ini dilaksanakan pada hari Jum'at yakni pada tanggal 01 Juli 2022. Tentu saja, peneliti sebagai konselor mefleksi hasil pertemuan yang ketiga pada hari-hari sebelumnya. Menurut pengamatan peneliti, pengakuan sahabat dan temannya masih tetap berperilaku agresif. Konseli masih maunya sendiri dalam bertingkah dan sering berkata-kata kasar.

c. Observasi Hasil

Dengan observasi ini peneliti bisa memperhatikan, memantau dan mengamati perilaku konseli secara manual. Dalam artian konselor melihat perilaku konseli setiap harinya. Dan harus dipantau disetiap konseli bertingkah.

Berdasarkan hasil observasi dengan hasil diskusi di pertemuan-pertemuan pada siklus I, maka belum ada perubahan dari konseli. Sedangkan perilaku agresifnya seperti mau sendiri, sering menyakiti hati temannya dengan perkataannya, perilaku tersebut belum tercapai untuk diatasi.

d. 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 peneliti menganggap perlu untuk melanjutkan pada siklus II demi tercapainya hasil yang diinginkan, yakni agar konseli menanggulangi perilaku agresif yang tidak baik. Ada dua poin yang perlu peneliti dapatkan selama proses siklus I berjalan yaitu :

1. Sebenarnya A orangnya baik dan mau diberi tahu, tetapi jika A mengetahui akan perilaku bapaknya yang keras kepala, maka A meniru perilaku orang tuanya. Hanya saja A belum mendapat motivasi dan cerminan yang baik untuk dicontoh. Disitulah konselor dibutuhkan, untuk membantu A mengatasi masalahnya.
2. Perilaku agresif yang dilakukan oleh A. akan berdampak tidak baik kedepannya, namun A tidak selalu berperilaku agresif kepada temannya, terkadang juga A baik dalam hal memberi sesuatu kepada temannya. Dan ini menunjukkan A bahwasanya tidak selalu berperilaku agresif, hanya saja saat A keadaanya yang tidak memungkinkan akan membuat A berperilaku agresif. Jika perilaku agresif A berkelanjutan sampai tua, maka juga tidak baik buat masa depan A.

Dengan beberapa poin yang peneliti sebutkan di atas, maka memandang positif bahwasanya A pasti bisa berubah menjadi lebih baik kedepannya.

Ada hambatan yang ditemukan peneliti saat melakukan penelitiannya, A masih belum bisa mengurangi perilaku agresif kepada te-

mannya dan tidak mau diberi tahu dalam hal kebaikan. Sedangkan perilaku agresif tersebut yang menjadi poin utama peneliti, pada siklus II dilanjutkan seminggu setelahnya pertemuan siklus I karena A sakit selama seminggu.

2. Pelaksanaan Siklus II

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari

siklus I maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan kepada siklus II dengan memperbaiki langkah-langkah serta memperdalam pemahaman konseli tentang akibat perilaku agresif pada orang lain.

Siklus II terdiri dari empat bagian sebagaimana pada siklus I, yaitu : Perencanaan, pelaksanaan, observasi hasil dan refleksi.¹⁵

Tabel 4.3 Perencanaan Siklus II

No.	Hari /Tgl	Pertemuan Ke-	Lokasi Waktu	Topik Pembahasan	Bentuk Kegiatan
1	Sabtu, 09 Juli 2022	5	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil penanganan siklus I • Perencanaan tindakan pada siklus II • Pemberian materi • Pemberian Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor merefleksikan hasil penanganan pada siklus I • Merencanakan tindakan siklus II, perjanjian dan batasan, jumlah pertemuan, lokasi dan waktu pertemuan • Pemberian materi (Contoh dampak negatif berperilaku agresif) • Konseli diminta untuk mengurangi perilaku yang tidak baik kepada orang lain, Karena tidak baik untuk masa depannya.
2	Senin, 11 Juli 2022	6	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pertemuan ke-5 • Pemberian materi • Pemberian Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-5 • Pemberian materi tentang betapa pentingnya akhlak yang baik kepada orang lain, karena perbuatan yang baik akan dipandang baik oleh orang lain. • Konseli diminta untuk mengurangi berperilaku yang tidak baik kepada orang lain.
3	Kamis 14 Juli 2022	7	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi hasil pertemuan ke-6 • Pemberian materi • Pemberian Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-6 • Pemberian materi tentang sangat pentingnya berperilaku yang baik. Seperti menjaga cara bicara kepada orang lain. • Konseli diminta untuk tidak berbicara kasar kepada orang lain
4	Sabtu, 17 Juli 2022	8	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi pertemuan ke-7 • Refleksi penanganan siklus II • Evaluasi akhir 	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor dan konseli merefleksikan perkembangan hasil pertemuan ke-7 • Konselor dan konseli membandingkan hasil perkembangan pada siklus I dan siklus II • Hal-hal yang harus tetap dipertahankan oleh konseli sekalipun proses konseling sudah berakhir

1 Ibid, 18.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus II ini dimulai sejak tanggal 09 - 17 Juli 2021. Waktu pelaksanaan pada siklus II ini dapat dilaksanakan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditentukan oleh peneliti pada tahap perencanaan. Lokasi waktu setiap pertemuan adalah 40 menit pada masing-masing tatap muka.

Adapun penjelasan masing-masing pertemuan adalah sebagai berikut :

1) Pertemuan Ke-5

Pada pertemuan ini konselor kembali mengingatkan kepada konseli terkait hal yang sudah kita capai pada pertemuan pertama yang disampaikan oleh konselor, dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke empat pada siklus I. kemudian konselor dan konseli kembali menyepakati terkait dengan tindakan-tindakan yang akan dilakukan pada siklus II, jumlah pertemuan, lokasi dan waktu pertemuan.

Pertemuan kelima ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 09 Juli 2022 yang bertempat di belakang koperasi Ma'hadul Qur'an. Pada kesempatan kali ini, konselor menyampaikan materi yang terkait dengan contoh dampak negatif pada perilaku agresif, dan diberi contoh perkataan Kiai Azaim tentang akhlak kita kepada orang lain.

Selain itu peneliti juga menyampaikan materi tentang kisah seseorang yang berperilaku baik kepada sesama, dan seseorang yang berakhlak baik akan di pandang baik oleh orang lain untuk kebaikannya A kedepannya, dan diberi motivasi atau dawuh Kiai tentang berperilaku dan be-

rakhlakul karimah yang baik kepada orang lain seperti contoh dawuh Kiai Azaim "orang yang didalamnya hatinya tidak ada rasa belas kasih terhadap saudaranya yang kesusahan. Itu menunjukkan bahwa hatinya begitu keras dan imannya lemah dan juga jauh dari tuhan"16

Dari pemaparan di atas, konselor berharap konseli dapat berpikir rasional dan sedikit demi sedikit dapat mengurangi sikap perilaku agresif. Karena jika berperilaku yang berlebihan tersebut tidak diatasi sejak dini maka akan merusak masa depannya. Karena masa depan kita cerminan pada apa yang kita kerjakan pada sekarang.

Sebelum pertemuan ke-5 ini berakhir, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk dilaksanakan di kamar. Dimulai sejak saat ini sampai proses konseling berakhir, bahkan sampai seterusnya. Yakni konselor meminta konseli tidak menyakiti hati temannya dari perkataannya dan meminta untuk tidak maunya sendiri dan mau dikasih tau.

2) Pertemuan Ke-6

Pada kesempatan kali ini konselor memberikan materi terkait penting akhlak yang baik kepada orang lain. Terlebih bahwa seorang kakak akan menjadi contoh yang baik untuk adik-adiknya di kamarnya. Terkadang adik-adiknya juga meniru tingkah perilaku kakak-kakaknya di kamarnya.

Ada sebuah kisah yang menceritakan bahwasanya kelak di akhirat, para nabi akan

16 Dawuh KHR. Ahmad Azaim Ibrahimy (Pengasuh PP. Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo), Pengajian Kitab Bidayahul Hidayah, Juni 2021

berkumpul dengan umatnya, para ulama akan dikumpulkan dengan pengikutnya, para kiai akan dikumpulkan dengan santrinya, para pemimpin akan dikumpulkan dengan dengan rakyatnya.¹⁷

Apabila akhlak seorang santri tidak sama dengan yang diinginkan kiai tidak sesuai dengan kenyataannya, maka santrinyalah yang akan bertanggung jawab sendiri dan mondok itu niatnya “entar ngajhi ben ngabdhi” (mondok itu niat ngaji dan mengabdikan), maka niat yang baik sebelum mondok agar menjadi santri yang dan bermanfaat ilmunya.

Dengan menyampaikan materi ini, konselor berharap konseli akan berfikir secara baik untuk tidak berperilaku agresif terhadap orang lain, dan tidak selalu menentang. Semuanya dilakukan demi kebaikan konseli pada masa depannya, bahkan didunia sampai akhirat.

Pada pertemuan ke-6 ini dilaksanakan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk tidak berperilaku agresif yang berlebihan kepada orang lain. Dan berusaha berakhlak yang baik kepada orang lain, mengisi waktu kosongnya yang bermanfaat seperti mengaji, serta belajar menghargai orang lain.

Pertemuan ke-6 ini dilakukan pada hari Senin pada tanggal 11 Juli 2022 yang bertempat di Musolla lantai 1. Berdasarkan pengakuan sahabatnya bahwa konseli jarang marah dan selalu meminta maaf

salah punya salah kepada teman-temannya dan jika diberi tahu oleh ketua kamarnya konseli mengikti perintahnya.

Setelah konselor bertanya kepada konseli perihal apa yang kemudian membuat konseli ingin memperbaiki dirinya dari sekarang untuk masa depannya, kemudian konseli berkata :

“kak, saya akan memperbaiki diri saya sendiri dari sekarang, karena masa depan saya tidak tau gimana kak. Makanya saya dari sekarang akan belajar berbuat baik kepada orang lain dan kepada orang tua.”¹⁸

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

3) Pertemuan Ke-7

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

Refleksi pada pertemuan kali ini adalah masih kesulitan untuk tidak selalu berkata kasar. Sehingga konseli harus berusaha keras agar benar-benar tidak ada waktu kosong yang terlewatkan dan tanpa ada aktivitas

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

18 Konseli, *Wawancara*, 11 Juli 2022.

yang berarti.

“kadang saya kak dikamar mumet liat temen-temen rame yang gak jelas, makanya kadang saya sering memarahi temen-temen yang rame itu kak”¹⁹

Pada tanggal 14 Juli 2022 bertepatan dengan hari jum`at dilaksanakan pertemuan yang ketujuh bertempat di depan asrama pra tahfidz, pada pertemuan kali ini peneliti selalu memberikan contoh dawuh Kiai Azaim “ingat kesuksesan seorang anak bukan karena dia kerja diluar negeri, akan tetapi kesuksesan seorang anak adalah menjaga orang tua sampai akhir hayatnya”

Tugas yang konselor berikan kepada konseli pada pertemuan ke-7 ini adalah konseli diminta untuk mengurangi perilaku agresifnya seperti berkata kasar kepada orang lain. Dengan bantuan teman-teman kamar konseli untuk saling mengingatkan agar konseli tidak berucap kasar kepada teman-temannya.

4) Pertemuan Ke-8

Ini merupakan pertemuan terakhir antara konselor dengan konseli pada proses konseling ini. pertemuan ke-8 ini dilaksanakan pada hari sabtu pada tanggal 17 Juli 2022 di Gazebo Asrama I dadiyah. 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 ke-8 ini, konselor merefleksikan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Sudah banyak hal ada perubahan yang

konseli lakukan dalam perilaku agresifnya yang sudah jarang dilakukan kepada temannya. Namun konseli mampu menerima nasehat dari orang lain, dan jarang berubah dengan perilakunya yang tidak baik kepada orang lain. Dan Alhamdulillah sedikit demi sedikit perubahan dalam kebaikannya akan pasti berlalu, karena setiap sikap dan perbuatan yang baik pasti butuh waktu dan kerja keras.

Hal yang menyenangkan adalah ketika konseli mau berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan terlebih pada perilaku yang baik kepada orang lain. Sebagaimana tugas-tugas yang telah konselor berikan pada pertemuan yang ke lima dan sampai akhir pertemuan.

Pada pertemuan akhir di siklus II ini, konselor mengingatkan konseli hal-hal yang harus tetap dipertahankan oleh konseli sampai seterusnya sekalipun proses konseling sudah berakhir. Berperilaku yang baik kepada orang lain akan membawa pada kebaikan dari orang lain, mendengarkan orang lain jika diberi tahu dan berakhlakul karimah pada semua orang.

c. Observasi Hasil

Tentu saja, observasi ini dilakukan langsung oleh konselor di kamar konseli tanpa sepengetahuan konseli. Sebelum pertemuan ke-6 dilaksanakan, menurut pengakuan salah satu teman dekat konseli, dan konseli sudah mulai berperilaku baik kepada teman-temannya dan juga kadang jika ditegur konseli tidak marah, juga sering belajar buku yang bermanfaat untuk dirinya.

Konseli juga mulai meminta teman-temannya untuk setelah mengingatkan dirinya agar tidak berperilaku agresif pada semua orang, juga mau diberi ta-

¹⁹ Konseli, *Wawancara*, Situbondo 15 Juli 2022.

hu jika konseli salah dan juga bisa berakhlak yang baik kepada orang lain.

d. Refleksi

Hasil refleksi peneliti adalah bahwa sebenarnya konseli banyak perubahan dalam hal kebajikannya. Namun lambat laun konseli aka nada usaha untuk berubah demi masa depannya yang baik. Sehingga, konselor tetap membuka diri kepada konseli untuk tetap bersedia membantu konseli kapanpun konseli membutuhkan sekalipun proses konseling sudah selesai. Konseli sebenarnya merupakan seorang yang mudah menerima nasehat dari orang jika konseli dalam keadaan yang baik, jika keadaan konseli tidak baik pasti konseli tidak mau mendengarkannya. Buktinya pada pertemuan ke-3 di siklus I, konseli sudah mau mendengarkan seseorang jika konseli salah. Bahwasanya konseli menunjukkan konseli memiliki keinginan untuk berubah lebih baik. Namun perubahan dalam hidup itu tidak gampang mengedipkan mata, perubahan itu butuh proses dan usaha dari diri sendiri.

Pembahasan

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan penelitian tindakan yang dilakukan dalam dua siklus, pada siklus I pada tanggal 22 Juni sampai 9 Juli 2022 dan dilanjutkan siklus II pada tanggal 9-17 Juli 2022. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.²⁰

Peneliti melakukan konseling bersama konseli yang berperilaku agresif yang maunya sendiri dan tidak mendengarkan pemberitahuan dari orang lain. Maka dari itu kami melakukan konseli untuk menanggulangi perilaku agresif yang dilakukan oleh konseli saat itu, sebelum konselor melakukan konseling, konselor meminta waktu pada kon-

seli untk melakukan konseling dan juga membuat waktu pelaksanaan dengan konseli.

Pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 22 Juni sampai 09 Juli 2022, sebanyak 4 kali pertemuan dalam satu siklus. Pada pertemuan pertama konselor melakukan teknik opening seperti mengajak jalan dengan konseli sambil berbelanja makanan, konselor melakukan pendekatan dengan konseli agar selama proses konseling konselor bisa membuat nyaman konseli dengan bercerita dengan terbuka kepada konselor.

Berdasarkan fakta pada siklus I konseli berperilaku agresif dari pemahaman konselor karena konseli bersumber dari sikap orang tua kepadanya yang tak sependapat dengan konseli, jika orang tua salah satunya memihak kepada konseli. maka perilaku konseli akan membangkitkan perilaku agresif karena perbuatan orang tuanya kepada konseli. Dan jika salah satu orang tua konseli juga memanjakan konseli, maka jika konseli mau sendiri konseli juga akan berbuat kasar.²¹

Teori mengatakan bahwa ciri perilaku pada konseli perilaku menyerang yang tidak terlalu menekan pada suatu perilaku untuk menyakiti hati orang lain karena konseli mau sendiri dan tidak mau jika diberitahu oleh orang lain. Maka dari itu perilaku agresif penyerangan.²²

Setelah konselor menjelaskan kedudukan, dan konselor hanya bertugas sebagai pengarah pada konseli dan bersedia membantu meringankan masalah konseli, peran utama yang akan dikonseling adalah perilaku pada konseli itu sendiri. Karena perubahan adalah usaha terbaik dari konseli sendiri.

Pada pertemuan selanjutnya konselor menunturkan kepada konseli bahwa konseli berperilaku menyakiti orang lain, berkata kotor kepada orang lain dan sering menentang. Sehingga konseli akan dipandang tidak baik oleh orang lain akibat perilaku yang tidak baik kepada orang lain. Pada pertemuan ke ti-

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

21 Robet a. Barin, Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005), 144.

22 Anantasari, *Menyikapi Perilaku Agresif Anak* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 80.

ga konselor memberikan contoh motivasi dan dawuh kiai bahwa apa-apa yang baik dan contoh orang yang berakhlak baik kepada konseli.

Sebagai gambaran bahwasanya berperilaku yang tidak baik itu akan menimbulkan pada yang tidak baik juga. Begitu juga sebaliknya perilaku yang baik akan membawa kita kejalan yang baik juga, yakni apabila perilaku kita kepada orang sudah tidak baik dan pastinya orang lain juga bersikap tidak baik kepada kita.

Hasil observasi ini, peneliti memperhatikan, memantau dan mengamati perilaku konseli secara manual. Dalam artian konselor melihat perilaku konseli setiap harinya secara langsung dan lewat teman dekat konseli disetiap bertingkah. Berdasarkan hasil observasi belum ada perubahan pada konseli.

Dalam kasus ini peneliti menganggap perlu melanjutkan pada siklus II demi tercapainya hasil yang diinginkan sebelumnya, yakni agar konseli menanggulangi perilaku agresif yang tidak baik kepada orang lain. Ada sedikit perubahan dari konseli pada siklus I selama melakukan konseli, sebenarnya konseli mau diberitahu oleh orang lain, tetapi jika keadaan konseli dalam keadaan baik-baik saja.

Pada pertemuan selanjutnya yakni pada siklus II dilaksanakan pada tangga 09-17 Juli 2022, adapun waktu disetiap pertemuan 40 menit pada masing-masing pertemuan. Pada pertemuan pertama pada siklus II konselor kembali mengingatkan pencapaian pada pertemuan pertama, kemudian konselor dan konseli menyepakati terkait dengan tindakan-tindakan yang akan dilakukan pada siklus II, yakni jumlah pertemuan, lokasi dan waktu pertemuan.

Konselor menyampaikan kepada konseli terkait materi dampak contoh negatife pada perilaku agresif, dan diberi contoh perkataan Kiai Azaim tentang akhlak kita kepada orang lain, juga penyampaian materi tentang kisah seorang yang berperilaku baik kepada sesama. Contoh perkataan Kiai Azaim “orang yang didalam hatinya tidak ada rasa belas kasih terhadap saudaranya yang kesusahan, itu menunjukkan bahwa hatinya begitu keras dan imannya lemah juga

jauh dari tuhan”²³.

Dari contoh diatas konselor berharap konseli dapat berpikir rasional dan sedikit demi sedikit dapat mengurangi sikap perilaku agresif. Karena jika perilaku yang tidak baik tersebut tidak diatasi sejak dini maka akan menimbulkan rusak pada masa depannya, karena masa depan mencerminkan apa yang kita kerjakan pada hari sekarang dan hari-hari selanjutnya.

Konselor meminta kepada konseli dapat melakukan kebaikan kepada orang lain dan juga tidak menyakiti hati temannya dari perkataan konseli, konselor memberikan tugas sebelum melanjutkan pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan selanjutnya konselor memberikan materi terkait pentingnya akhlak yang baik kepada orang lain. Terlebih bahwa seorang kakak akan menjadi contoh kepada adik-adiknya. Dan juga mereka akan meniru pada perilaku kakak-kakaknya, apabila akhlak seseorang sudah tidak sejak dini dan pastinya seseorang juga menganggapnya tidak baik pada perilakunya.

Pada saat pertemuan selanjutnya konselor memberikan tugas kepada konseli, berusaha berbuat baik kepada orang lain dan mengisi waktu kosongnya dengan berbuat yang bermanfaat. Berdasarkan pengakuan sahabatnya bahwa konseli jarang marah dan selalu meminta maaf jika punya salah kepada orang lain.

Saat terakhir pertemuan sudah banyak hal perubahan yang baik dari konseli dan juga konseli mampu menahan amarah kepada orang lain, berdasarkan perilaku konseli *Alhamdulillah* sedikit demi sedikit perubahan dalam kebaikan akan kelihatan, karena setiap perbuatan yang baik apapun butuh usaha dan kerja keras dari konseli sendiri.

Hasil observasi menurut pengakuan teman konseli, konseli sudah mulai berperilaku baik kepada orang lain, terkadang kalau ditegur konseli mau diberi nasehat oleh orang lain, juga saat pada waktu kosong konseli memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin.

23 Dawuh KHR. Azaim Ibrahimy Dalam pengajian Bidayatul Hidayah, Juni 2021

Berdasarkan fakta konseli pada siklus II konselor melakukan Teknik *Assertive Training* digunakan untuk melatih konseli membiasakan diri dengan perilaku yang baik, dan juga menggunakan Teknik Behavioral yakni dalam rangka memodifikasi perilaku negatif pada konseli.²⁴

Pada proses konseling konselor menggunakan teknik REBT untuk menanggulangi perilaku agresif remaja. Teknik REBT ini mengorientasikan pada kognisi perilaku konseli yang mengutamakan kepada cara berpikir, perilaku dan melakukan sesuatu. REBT berasumsi bahwa manusia dilahirkan dengan dua potensi untuk berpikir logis dan sehat serta berpikir secara irasional atau tidak sehat. Dengan potensi tersebut manusia memiliki kecenderungan untuk tidak berperilaku agresif, tidak menentang dan menghargai orang lain.²⁵

Banyak juga remaja diantara kita yang berperilaku agresif dan tidak mau diberi tahu oleh orang lain maupun orang tuanya yakni maunya sendiri. Sehingga pendekatan REBT ini sangat dibutuhkan dalam menanggulangi perilaku agresif remaja, dan mereka dapat berpikir dan bertindak laku secara baik kepada orang lain, hidup tenang dan juga mempunyai akhlak yang baik.

Pada proses konseling ini konselor memakai teknik pendekatan REBT yaitu teknik emotif (mengubah emosi) diantaranya yang konselor memakai teknik *Assertive Training* ialah meminta konseli untuk tidak membiasakan berbicara kasar pada orang lain dan hendak bersikap yang baik pada orang lain.²⁶

Penanganan melalui pendekatan REBT ini diharapkan dapat membantu konseli dalam memperbaiki pola pikir dan tingkah lakunya. Sebab REBT memang berfokus pada penanganan melalui perbaikan cara berpikir dan juga tingkah laku. REBT 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.²⁷

Pada proses konseling harus memelihara hubungan baik dengan klien, dengan sikap yang ramah dan baik dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga terciptanya proses yang akrab dan nyaman terhadap konseli.²⁸

Konseli juga harus berusaha untuk memperbaiki diri sendiri dengan nait yang baik untuk masa depan konseli yang baik dan juga dengan kerja keras orang tua agar tidak sia-sia membimbing konseli untuk menjadi remaja yang baik dan berakhlak yang baik kepada orang lain. Karena sebuah usaha dan kerja keras konseli pasti ada hasil yang terlihat baik.

Perilaku yang dilakukan konseli ialah agresif instrumental pada umumnya perilaku yang maunya sendirinya dan tidak mau dibeberitahu oleh orang lain, akibat konseli kurang didikan dari orang tuanya dan juga orang tuanya sering bertengkar didepan konseli, sehingga sedikit banyak konseli juga meniru perilaku orang tuanya. Dan perilaku agresif konseli muanya sendiri.²⁹

Setelah penanganan kepada A sebagai konseli, peneliti menilai bahwa sudah mampu membiasakan diri dengan kebiasaan-kebiasaan baik yang sudah dilakukan oleh konseli dan meninggalkan perilaku yang tidak baik, tidak terbiasa berucap kasar pada orang lain, dan yang paling terpenting berperilaku yang baik oleh kepada orang lain yakni pada perilaku dan akhlak pada konseli.

Dengan demikian, teknik REBT ini dapat menanggulangi perilaku agresif dapat meminimalisir perilaku yang tidak baik konseli, yang pada akhirnya konseli bisa memperbaiki akhlaknya kepada orang lain, juga bisa berpikir mana yang baik dan mana yang tidak baik.³⁰

24 Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia), 91.

25 Gerald Corel, *Teori Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Ditama, 2010), 245.

26 Ibid, 93.

27 Ibid, 246.

28 Ibid, 89.

29 Robert, a Baron, Donn Byrne, *psikologi social jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005),169.

30 Ibid, 247.

Tabel 4.4 Hasil Studi Pra Penanganan dan Pasca Penanganan

Sebelum adanya pendampingan /Tindakan Subjek	Sesudah adanya pendampingan /Tindakan Subjek
Berperilaku agresif seperti selalu menentang, maunya sendiri, tidak mau dinasehati dan juga berkata kasar sehingga menyakiti hati temannya.	A mulai sedikit demi sedikit mau berusaha berubah mau mendengarkan nasehat orang lain dan juga jarang berucap kasar kepada orang lain dan mau diberitahu oleh orang lain.

Simpulan

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

1. Cara berpikir konseli yang berperilaku agresif kepada orang lain tergambar bahwa konseli suka maunya sendiri, tidak mau diberi tahu oleh orang lain dan tidak pernah mendengarkan orang lain menasehatinya. Bahkan terkadang konseli tidak bisa mengantri antrian apapun yakni konseli tidak sabar dalam hal mengantri sesuatu yang membuatnya tidak sukai, mau sendiri, sering berkata kasar dan juga tidak mau dikasih tahu oleh orang lain. Selain itu, lingkungan konseli juga berpengaruh dari temannya yang kurang baik. Sebab, karena itu sebelum konseli melakukan konseling melakukan untuk menanggulangi perilaku agresif kepada orang lain.
2. Pendekatan REBT dapat dijadikan alternatif untuk mengubah pola pikir irasional menjadi rasional dan menggurangi perilaku agresif pada remaja (konseli), dalam hal ini peneliti menggunakan teknik kognitif. Pada teknik ini konselor meyakinkan konseli bahwa konseli sedang dalam keadaan bermasalah. Yakni dengan perilaku agresif dan cara berperilaku kepada seseorang itu tidak baik dan menyebabkan konseli hidup tidak baik.

Setelah konseli melakukan konseling dengan peneliti bahwa konseli berusaha membuat dirinya menjadi orang baik dan ingin memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi, agar kehidupan konseli menjadi damai dan nyaman.

Daftar Pustaka

- A, Ellis & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer publishing company Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2006.
- Ahmadi, Drs. H. Abu & Drs. Munawar Sholeh, Psikologi Perkembangan Edisi Revisi, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005.
- Ali, Mohammad & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Anantasari, *Menyikapi Perilaku Agresif Anak* Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Arikanto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- B. Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo Jakarta: Erlangga, 1980.
- Baron, & Byrne Robert A Donn Psikologi Sosial (Jakarta: Erlangga, 2004), 82.
- Baron, Robert a. & Donn Byrne, Psikologi Social Jilid 2 Jakarta: Erlangga, 2005.
- Boy Soedarmadji, Hartono. *Psikologi Konseling* Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Bransford Ph. D, John D. *The Best Years Emosi Anak Dimasa Remaja* Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2003.
- Corel, Gerald. *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi* Bandung: PT. Refika Dita-ma, 2010.
- Faizah Kamaruddin, Nurul. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam*

- Menangani Kecemasan Pada Penderita Ekstrapiramidal Sindrom*, Skripsi -- UIN Sunan Ampel, 2017
- Fajarini, Febri & Nuristighfari Masri Khaerani “Kelekatan Aman, Religiusitas, dan Kematangan Emosi pada Remaja” *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 1, Juni 2014.
- Gantina, Komalasari. *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta: PT. INDEKS, 2011.
- Hadisuprpto, Paulus & Juvenile Delinquency. *Masalah Penegakan Hukum dan Kebijakan Hukum Pidana Dalam Penanggulangan Kejahatan* Bandung: Citra Aditya Bakti, 1997
- Hanurawan, Dr. Fattah. *Psikologi Sosial Suatu Pengantar* Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan* Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011
- Kamalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta: Pusataka Setia, 2016.
- Kapita Selekt, Soedarto. *Hukum Pidana* Bandung: Alumni, 1986.
- Khotimah, Khusnul. “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Dari Keluarga Broken Home” Skripsi - Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017
- Krahe, Barbara. *Perilaku agresif* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Latipun, *Psikologi Konseling* Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah, 2003.
- Nawawi Arief, Barda. *Bunga Rampai Kebijakan Hukum Pidana (Perkembangan Penyusunan Konsep KUHP Baru)* Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008.
- Panuju, Drs. H, Panut. *Psikologi Remaja* Yogyakarta: PT Tiara Wacana, 1999.
- Rahmat Hidayat, Dede & Aip Badrudjaman. *Penelitian Tindakan dan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT indeks, 2012.
- Railah, Zianatir *Bimbingan dan Konseling Islam dan REBT dalam Menanggulangi Perilaku Maskulinitas Wanita*, Skripsi – Universitas Ibrahimy, 2019
- Rimm, Dr. Sylvia. *Mendidik Dan Menerapkan Disiplin Pada Anak Prasekolah* Jakarta: PT Gramedia, 2003.
- Sarlito, Sarwono. *Teori-Teori Psikologi Sosial* Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Shohibudin Pralaska, Fata. “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Mengatasi Agresifitas Anak Dipondok Pesantren Assalafi Putra Al Asror Patemon Gunung Pati Semarang” (Skripsi - Universitas Negeri Semarang 2019)
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling* Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Sulaeman, Dadang. *psikologi Remaja: dimensi-dimensi perkembangan* Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1995.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu* Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017.
- Walgito, Prof. Dr. Bimo. *Pengantar Psikologi Umum* Yogyakarta: Andi, 2003.
- Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* Jakarta: PT. Gramedia, 2007.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000 S/D 2011.