

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telp./Fax: (62-21) 47868382, Email: bk@unj.ac.id., jurusanbkfipunj@yahoo.com



Jakarta, 27 September 2019

Nomor : 451/P/BK-FIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala SMP Islam Al-Azhar 12
Jalan Sunan Giri
Rawamangun, Pulo Gadung
Jakarta Timur

Dengan hormat,

Dalam rangka mendukung kelancaran penulisan skripsi mahasiswa :

Nama : Rahmah Salsabila
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Self Instruction CBT, Untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mohon Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin untuk praktek konseling penelitian skripsi mahasiswi kami tersebut.

Demikian surat permohonan ini disampaikan. Atas bantuan, perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling,

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002

Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM AL AZHAR 12
RAWAMANGUN - JAKARTA TIMUR

Kerjasama Antara
YAYASAN ASRAMA PELAJAR ISLAM (YAPI) dengan YAYASAN PESANTREN ISLAM (YPI) AL AZHAR
www.yapi.sch.id



Jl. Sunan Giri No. 1 Rawamangun Jakarta 13220, Telp. (021) 47867777, E-mail : smpia12rawamangun@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

052/Pend/SMPIA 12/1/1441.2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : H. Muhamad Ali, S.Ag
Jabatan : Kepala SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun
Alamat sekolah : Jl. Sunan Giri No. 1 Rawamangun - Jakarta Timur.

menerangkan bahwa:

Nama : Rahmah Salsabila
Nim : 1715151706
Fakultas/Jurusan : Bimbingan Konseling
Program : S1 Universitas Negeri Jakarta

adalah benar nama tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun tentang subjek tunggal dalam bentuk konseling individu "**Pengaruh teknik self instruction CBT untuk meningkatkan harga diri korban perundungan**", yang dilaksanakan dari tanggal 1 November 2019 s.d. 30 Januari 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 05 Jumadil Akhir 1441 H
30 Januari 2020 M

Ka. SMPIA 12 Rawamangun



H. Muhamad Ali, S.Ag

Uji Realibilitas Instrumen Skala Bertingkat Menggunakan Metode Alpha Cronbach

Responden (R)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
R1	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4
R2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3
R3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3
R4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1
R5	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3
R6	3	3	2	2	1	4	3	3	2	3	2	2
R7	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2
R8	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2
R9	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2
R10	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2
R11	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	1
R12	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	4	4
R13	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
R14	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1
R15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

varians butir 0.537143 0.5486 0.7759 0.6078 0.7857 0.4902 0.722 0.5689 0.482 1.0351 0.5976 0.7449

Instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas tinggi jika nilai r ac > 0,6 atau r ac > r tabel

$$r_{ac} = \left(\frac{r_{xy}}{r_{xx}} \right) \left[\frac{1 - \sum r_{yy}^2}{1 - \sum r_{yy}^2} \right]$$

Keterangan: r_{xy} = koefisien korelasi antara skor total dengan skor butir

r_{xx} = koefisien korelasi antara skor total dengan skor total

r_{yy} = koefisien korelasi antara skor butir dengan skor butir

Sumber: Nunnally, J. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.

Pernyataan (P)															
P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1
4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	1	4
4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4
2	3	4	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3
4	4	4	2	4	3	1	4	1	3	4	2	4	2	4	3
2	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4
3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4
3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3
3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4
2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	4
2	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	3	1	4	4	2
3	4	4	4	3	4	3	4	1	3	2	3	4	2	1	4
2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1
4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	2	2	3	4	4
3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4
1	2	4	4	2	4	2	2	2	1	3	3	2	4	1	3
2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	1	3
2	3	4	2	1	2	4	4	3	1	4	2	3	3	3	3
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4
4	2	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	4	3	4
2	2	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2
3	4	3	4	4	2	2	1	4	4	1	3	1	4	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4
2	4	3	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2
3	2	4	3	4	2	4	4	1	3	2	3	4	3	3	3
1	1	3	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2
3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4
4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	4
4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
2	2	2	1	2	3	4	2	1	3	1	1	2	2	2	2
3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	1	4	3	4	3	4
2	4	3	4	4	1	4	2	3	4	1	4	4	4	3	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	1	4	4
4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	4
2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3	4
3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3
2	2	3	2	2	2	2	4	1	4	1	3	2	2	1	4
1	2	4	2	3	4	2	1	1	1	2	2	2	4	1	1
2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1
3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3
2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	2	3	4	2	1	1
3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4
2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	1	3	3	2	1	3
2	3	4	3	4	3	2	4	1	3	2	2	2	3	1	4
4	2	4	2	1	3	3	1	2	4	4	2	2	2	2	3

0.8571 0.6939 0.3367 0.5914 0.7608 0.7347 0.6106122 0.8571 0.7331 0.6678 0.7106 0.5241 0.7494 0.769 1.0302 1.0078

$$\frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2}{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2 + 1}$$

r =

0.8944

r tabel keputusan 0.279 reliabel

P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	Jumlah
4	4	4	1	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	139
2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	128
2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	140
2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	134
4	4	2	4	4	1	4	2	1	3	4	3	4	4	1	128
2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	1	3	4	2	4	127
2	4	3	3	2	4	2	4	3	4	1	2	2	4	3	114
3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	134
2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	120
2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	135
2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	113
4	3	4	1	3	1	2	3	1	4	4	1	2	4	4	123
2	3	1	1	4	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	125
2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	100
2	1	1	3	2	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	114
2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	135
1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	119
3	4	4	1	3	3	1	2	2	4	1	3	4	2	1	104
2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	100
4	3	3	1	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	127
2	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	137
2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	134
3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	112
1	4	3	1	2	1	3	3	4	4	4	2	4	4	4	124
1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	150
3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	111
2	3	3	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	133
1	2	2	2	1	4	1	2	3	3	4	2	3	3	3	90
2	4	2	2	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	121
2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	4	124
2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	147
2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	1	3	3	92
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	147
2	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	140
2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	2	3	3	3	3	113
4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	152
2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	124
1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	123
2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	114
1	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	147
2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	1	3	3	2	3	117
4	3	3	2	2	1	3	2	4	4	1	3	4	2	3	110
3	4	2	1	3	3	1	2	2	2	4	3	4	2	2	100
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	97
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	122
2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	104
2	4	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	3	116
2	3	3	1	3	1	1	3	2	4	4	1	2	2	3	102
2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	121
2	2	1	1	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	2	106
0.7576	0.5731	0.6812	0.9065	0.6188	1.0204	0.9261	0.4637	0.7351	0.6078	1.2412	0.6122	0.7857	0.5506	0.5718	30.58
															241.93

Lampiran 5

Instrumen Harga Diri

ANGKET CSI

NAMA :

KELAS :

NO	PERNYATAAN	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya menghabiskan banyak waktu untuk berkhayal/melamun				
2	Saya cukup percaya diri				
3	Saya sering menginginkan untuk dapat menjadi orang lain				
4	Saya mudah disukai orang lain				
5	Saya dan keluarga menghabiskan banyak waktu menyenangkan bersama				
6	Saya tidak pernah khawatir mengenai apapun				
7	Saya mengalami kesulitan untuk berbicara dalam kelompok/di depan kelas				
8	Saya orang yang mudah menentukan pilihan				
9	Saya adalah orang yang menyenangkan untuk menjadi teman				
10	Saya mudah merasa sedih ketika berada di rumah				

NO	PERNYATAAN	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
11	Saya selalu melakukan sesuatu yang saya anggap benar				
12	Saya sering menyesal atas hal yang sudah saya kerjakan				
13	Keluarga saya selalu peduli dengan perasaan saya				
14	Saya selalu bahagia				
15	Saya mengerjakan pekerjaan sebaik yang saya bisa				
16	Saya adalah orang yang mudah menyerah				
17	Saya merasa cukup bahagia				
18	saya menyukai semua orang yang saya kenal				
19	Saya dihargai ketika berada di dalam kelompok/kelas				
20	Saya mengerti diri saya sendiri				
21	Banyak hal yang mempengaruhi hidup saya				
22	tidak ada yang memperhatikan saya di rumah				
	Saya tidak pernah diejek				
24	Saya tidak pernah bersungguh-sungguh ketika mengerjakan suatu pekerjaan				
25	Saya bisa berkomitmen untuk menjalani keputusan yang saya ambil				

NO	PERNYATAAN	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
26	Saya memiliki pandangan yang jelek tentang diri saya				
27	Saya lebih suka menyendiri				
28	Beberapa kali saya memiliki keinginan kabur (meninggalkan) rumah				
29	Saya tidak pernah merasa malu				
30	Saya sering merasa sedih di Sekolah				
31	Saya sering merasa malu atas diri saya				
32	Saya tidak pernah berpenampilan sebaik orang lain				
33	Saya tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran saya				
34	Saya sering diganggu teman-teman				
35	Keluarga saya bisa mengerti diri saya				
36	Saya selalu berbicara jujur				
37	Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi pada diri saya				
38	Saya orang yang gagal				
39	Saya mudah sedih ketika diejek				
40	Kebanyakan orang lain adalah orang yang lebih baik dari pada saya				

NO	PERNYATAAN	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
41	Saya merasa keluarga selalu memaksakan kehendaknya terhadap saya				
42	Saya sering merasa berkecil hati saat di Sekolah				
43	Saya adalah orang yang tidak dapat diandalkan				



Lampiran 6

ANCANGAN KONSELING 1 & 2 RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah

SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengannya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli

melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak di terima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Kesimpulannya adalah masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli

bisa jadi dipengaruhi oleh banyak pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya. Kemudian pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah (Saniya, 2019).

B. TUJUAN KONSELING

Bisa jadi pengalaman masa lalu konseli mempengaruhi rendahnya harga diri konseli, untuk lebih mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri konseli maka dari itu konseling ini bertujuan untuk menggali informasi lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Dari tujuan tersebut maka konselor membuat indikator keberhasilan konseling pada sesi pertama ini adalah konselor mendapatkan informasi yang spesifik terkait faktor-faktor yang yang mempengaruhi harga diri konseli.

Coopersmith (1967) dalam bukunya menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri konseli: (1) sebesar apa penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli terima dari orang-orang yang dianggapnya penting dalam hidupnya, (2) sejarah kesuksesan, status, dan posisi yang konseli dapatkan, (3) nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya, (4) sejauh mana konseli menyikapi dirinya atas harga dirinya sendiri .

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Sesi pertama konseling, konselor menjalin hubungan baik dengan konseli agar konseli merasa nyaman dan terbuka terhadap masalahnya. Kemudian menggali informasi lebih spesifik mengenai terkait faktor-faktor yang yang mempengaruhi harga diri konseli:

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling
- Sumber data yang diambil adalah hasil analisis Coopersmith Self Esteem Inventory dan wawancara awal
- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur.

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

4) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan. Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

5) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

6) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama

konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

D. REFERENSI

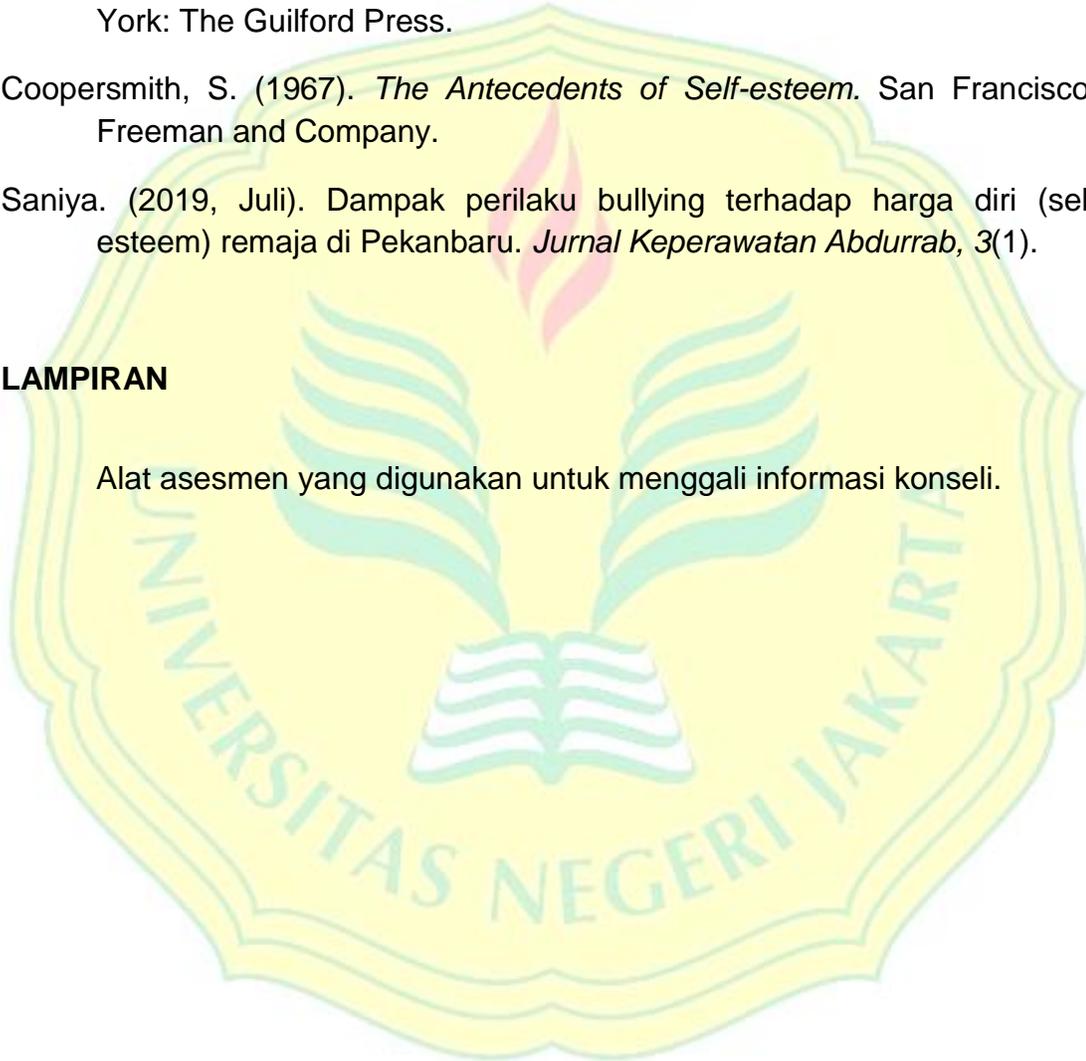
Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.

Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.



PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Tempat : Ruang BK

Tujuan : menggali informasi lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli.

Pokok – pokok pertanyaan :

Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli terima dari orang-orang yang dianggapnya penting dalam hidupnya	Penerimaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara orang-orang sekitarmu dalam menjalin kedekatan denganmu? 2. Hal apa saja yang biasanya dijadikan bahan obrolan dengan orang-orang sekitarmu? 3. Hal apa saja yang orang-orang sekitarmu pahami tentangmu? 4. Bagaimana cara orang-orang sekitarmu memahami perilaku-prilakumu, baik perilaku yang baik maupun 	

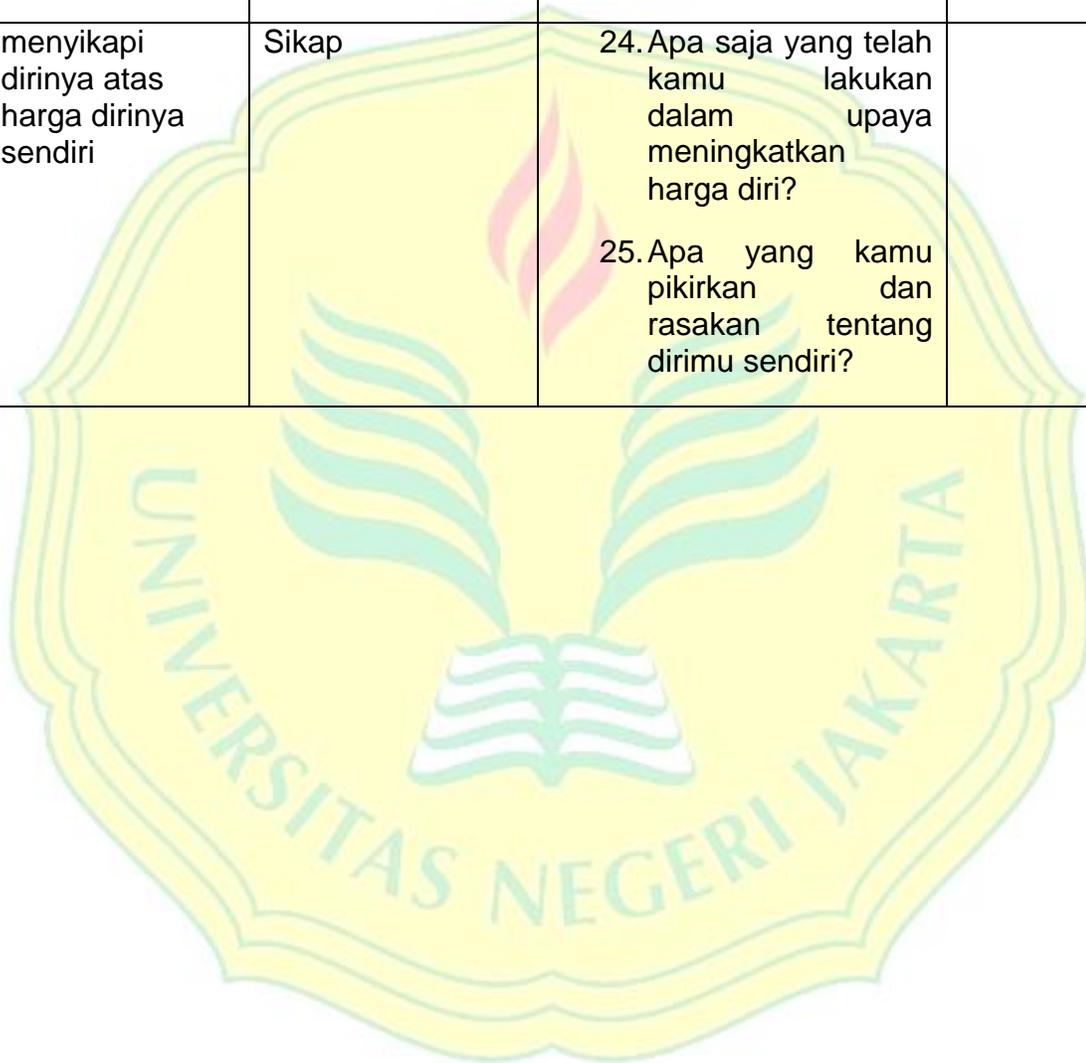
Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
		<p>perilaku burukmu?</p> <p>5. Bagaimana orang-orang sekitarmu dalam memahami potensi-potensimu?</p> <p>6. Bagaimana anggota keluargamu memahami kekurangan dan kelebihanmu?</p> <p>7. Bagaimana orang-orang sekitarmu memahami tentang kebiasaan-kebiasaanmu?</p> <p>8. Sejauh mana orang-orang sekitarmu paham mengenai penyebab dari sikap-sikap yang kamu tunjukkan kepada mereka?</p>	
	penghormatan	<p>1. Ceritakanlah apa yang orang-orang sekitarmu lakukan bila kamu sedang bicara atau mengungkapkan pendapat?</p> <p>2. Ceritakanlah bagaimana respon orang-orang sekitarmu terhadap gagasan-</p>	

Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
		<p>gagasan atau pendapat-pendapat yang kamu ungkapkan?</p> <p>3. Bagaimana cara orang-orang disekitarmu berbicara denganmu?</p> <p>4. Bagaimana cara orang-orang disekitarmu dalam menanggapi karakter dan pengalaman-pengalaman unik yang kamu alami?</p> <p>5. Bagaimana cara orang-orang disekitarmu menghargai kebaikan-kebaikanmu?</p>	
	<p>Perlakuan khusus dari orang-orang penting</p>	<p>6. Menurutmu siapa saja orang-orang penting dalam hidumu?</p> <p>7. Bagaimana cara dia dalam berkomunikasi denganmu?</p> <p>8. Adakah perlakuan berbeda yang mereka lakukan denganmu?</p>	

Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
sejarah kesuksesan, status, dan posisi yang konseli dapatkan	Status	9. Menurutmu status apa yang kamu pernah dapatkan? 10. Ceritakanlah perjalananmu sampai akhirnya mendapatkan status tersebut?	
	Posisi	11. Menurutmu posisi atau kedudukan apa yang telah kamu dapatkan? 12. Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat kamu berada dalam posisi atau kedudukan tersebut?	
	Kesuksesan	13. Kegagalan apa saja yang pernah kamu dapatkan? 14. Menurutmu faktor-faktor apa saja yang membuatmu merasakan kegagalan? 15. Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat kegagalan datang? 16. Keberhasilan apa saja yang menurutmu telah kamu dapatkan?	

Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
		<p>17. Faktor-faktor apa yang membuatmu merasa berhasil atau sukses dalam melakukan sesuatu?</p> <p>18. Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat keberhasilan datang?</p>	
<p>nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya</p>	<p>Nilai-nilai (keyakinan-keyakinan dan ide-ide pikiran dalam menjalani kehidupan sehari-hari)</p>	<p>19. Bisakah kamu menjelaskan apa saja nilai-nilai yang kamu miliki saat ini?</p> <p>20. Ceritakanlah bagaimana nilai-nilai tersebut bisa berkembang dari dalam dirimu?</p> <p>21. Pengalaman apa dalam hidupmu yang menurutmu sangat berpengaruh dalam membentuk nilai-nilai?</p>	
	<p>Aspirasi</p>	<p>22. Apa harapan-harapan, keinginan-keinginanmu, dan tujuan-tujuanmu dimasa depan?</p> <p>23. Bagaimana pengalaman-pengalaman pada masa lalumu mempengaruhi</p>	

Aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
		harapan-harapnmu, keinginan-keinginanmu, dan tujuan-tujuanmu dimasa depan?	
menyikapi dirinya atas harga dirinya sendiri	Sikap	<p>24. Apa saja yang telah kamu lakukan dalam upaya meningkatkan harga diri?</p> <p>25. Apa yang kamu pikirkan dan rasakan tentang dirimu sendiri?</p>	



LAPORAN KONSELING 1 & 2

Hari/tanggal : Selasa, 12 November 2019 dan Senin, 18 November 2019

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling satu ini dilaksanakan dalam dua sesi di ruang konseling BK selama 70 menit pada hari Selasa 12 November pukul 10.15 WIB dan pada hari Senin 18 November pukul 10.15 WIB. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, kemudian membuat beberapa kesepakatan, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil.

DESKRIPSI KONSELI

Konseli berpakaian seragam putih biru dan memakai kaca mata dan paci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Diawal proses konseling, konseli tampak siap memulai konseling. Ditengah-tengah proses konseling konseli tampak lebih interaktif berdiskusi dengan konselor dan konseli tidak canggung bertanya bila ada pertanyaan atau pernyataan yang dia kurang paham. Meskipun konseli cenderung menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan singkat, tapi dia tampak berusaha menjawab pertanyaan dengan baik. Dalam proses konseling, konseli terlihat lebih rileks dibandingkan pertemuan ketika wawancara awal. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor jauh lebih santai dibandingkan pertemuan pada saat wawancara awal.

KELUHAN SUBJEKTIF

Konseli merasa sangat terganggu dengan teman-temannya yang sering mengolok-olok dan meremehkan kemampuannya. Konseli beberapa kali mengatakan bahwa lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada akhirnya dia ditinggalkan. Konseli bahkan khawatir tiga teman nya sekarang akan meninggalkannya. Konseli sangat takut melakukan kesalahan. Dalam beberapa hal dia selalu berpikir bahwa dia harus benar dalam melakukan

sesuatu, hal tersebut membuat konseli terlalu lama dalam mengambil keputusan, bimbang dalam bersikap, ragu-ragu dalam menilai sesuatu. Konseli tidak pernah menceritakan pengalaman *bullying*-nya kepada siapapun. Dia biasanya diam saja saat teman-temannya meremehkan dan mengolok-olok dirinya, konseli mengatakan bahwa dia berusaha melupakan kejadiannya, konseli bahkan tidak pernah mengatakan bahwa dia tidak suka atau merasa sakit hati, konseli mengatakan bahwa mereka tidak akan pernah mendengarkan apa yang dia ucapkan, sampai suatu saat amarahnya meledak dan melempar bangku ke arah teman-temannya. Konseli menceritakan bahwa respon teman-temannya dalam menanggapi sikap atau perilakunya selalu membuatnya tidak nyaman, dia merasa apapun yang dia lakukan selalu salah dimata teman-temannya. Konseli sangat berharap teman-temannya berhenti mengolok-oloknya.

PENEMUAN OBJEKTIF

Konseli jauh terlihat lebih tenang dan rileks selama proses konseling dibandingkan pertemuan sebelumnya saat pertemuan wawancara awal dan mengisi instrumen. Konseli banyak terdiam sebelum menanggapi pertanyaan dari konselor. Iya terlihat benar-benar serius memikirkan setiap jawaban, meski sering kali dia menekankan bawa dia serius tidak tahu jawabannya, sehingga konselor perlu membantu konseli dengan menyebutkan perasaan-perasaan yang mungkin dialaminya bagaimana perasaannya, apa yang

dipikirkannya, dan apa dampaknya. Intonasi suara konseli cukup jelas, suara konseli lebih tegas dan kencang saat konseli mulai menceritakan bagaimana teman-temannya mengejek dan meremehkan dirinya, tatapan mata konseli juga menajam dan giginya seperti beradu sesekali, konseli tampak marah. Konseli juga banyak melakukan perilaku *non verbal* seperti mengangguk-anggukkan kepala menyetujui apa yang konselor katakan. Posisi duduk konseli terlihat nyaman dan selama proses konseling, konseli beberapa kali merubah posisi duduknya. Gerakan yang terlalu banyak terjadi saat waktu konseling hampir habis, konseli tampak cemas jika tidak tepat waktu datang ke masjid untuk sholat berjamaah di shaf pertama karena menurut konseli shaf pertama kebanyakan adalah anak rohis yang tidak akan mengejeknya. Konseli tidak segan menanyakan kepada konselor untuk mengulang atau menjelaskan maksud dari pertanyaan yang konselor ajukan. Pada pertemuan-pertemuan sebelumnya dengan konselor, konseli tampak ragu menanggapi pertanyaan konselor, sering kali konseli memainkan tangannya dan menundukan wajah. Kemudian pada pertemuan konseling ini konseli tampak lebih nyaman dan sudah mulai banyak mengungkapkan pendapat dan tanggapan.

HASIL KONSELING

Konseling pertama bertujuan untuk mendapatkan informasi yang spesifik terkait faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri

konseli. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Pada aspek penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli terima dari orang-orang yang dianggapnya penting dalam hidupnya. Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main *games*. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendharkannya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli adalah ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendharkannya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga

secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat *bullying* bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan *bullying*. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak. Pada aspek penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli terima dari orang-orang yang dianggapnya penting dalam hidupnya, dapat disimpulkan bahwa konseli kurang merasa diterima dan dihormati oleh lingkungan teman-teman di sekolahnya.

Aspek selanjutnya adalah mengenai sejarah kesuksesan, status, dan posisi yang individu dapatkan. Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di *voting*. Konseli adalah salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya

berdasarkan hasil *vote* teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam berbagai hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran Bahasa Inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Aspek selanjutnya nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan individu dari pengalamannya. Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal. Kejadian tersebut membuat konseli

mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, karena sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari seperti banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Aspek selanjutnya bagaimana cara konseli menyikapi dirinya atas harga dirinya sendiri. Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah .

Referensi:

- Corey , G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA : Thomson Brooks/Cole.
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1).

EVALUASI PERKEMBANGAN

Selama konseling berlangsung, perkembangan emosi konseli dan perilaku konseli banyak terlihat, sebelumnya konseli banyak hanya menjawab “tidak tahu” namun dalam proses konseling ini konseli semakin mudah menceritakan pengalamannya juga postur tubuh terlihat lebih santai. Konseli mulai memperlihatkan emosi marah dan kesal, yang sebelumnya tidak dia perlihatkan. konseli tampak mulai menyukai proses konseling. Diakhir pertemuan konseli menyampaikan bahwa dia merasa *enjoy* dalam melakukan konseling. Konseli juga mengakui bahwa banyak pemahaman baru yang dia baru sadari mengenai dirinya sendiri. Seperti bagaimana pengalamannya mempengaruhi cara konseli dalam berpikir.

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana utuk konseli

Setelah melaksanakan sesi konseling ini, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah mengidentifikasi A-B-C model CBT

Rencana untuk konselor

Sebelum melakukan sesi konseling selanjutnya, saya akan mempelajari bagaimana menganalisis dengan model A-B-C dalam pendekatan CBT. Referensi buku yang akan saya baca adalah:

- Buku Corey (2009): Theory and practice of counselling and psychotherapy
- Jurnal Saniya (2019, Juli): Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja



ANCANGAN KONSELING 3

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan

seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengnanya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan

karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak di terima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli bisa jadi dipengaruhi oleh banyak pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967)

mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya.

Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main games. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendahnya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli ada ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendahnya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sebenarnya konseli merasa baru mulai paham dengan dirinya setelah proses konseling terlaksana. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat bullying bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan bullying. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak.

Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di voting. Konseli adalah salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang

mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya berdasarkan hasil vote teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran bahasa inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari

guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal. Kejadian tersebut membuat konseli mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, sangking sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari seperti banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah.

B. TUJUAN KONSELING

Bisa jadi pikiran keliru yang konseli kembangkan dari pengalaman *bullying* lah yang membuat konseli memiliki harga diri rendah. Sehingga tujuan konseling adalah untuk lebih mengidentifikasi pikiran-pikiran keliru

yang konseli kembangkan dan dampaknya dalam membentuk harga diri konseli, maka konselor membuat indikator keberhasilan konseling ke-dua ini adalah konselor mendapatkan informasi yang spesifik terkait pikiran-pikiran keliru konseli dan konsekuensinya. Pada langkah pertama teknik *self-instruction* menurut Meinchenbeum (Corey, 2009) konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam dirinya dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Konseling ini, konselor menjalin hubungan baik dengan konseli agar konseli merasa nyaman dan terbuka terhadap masalahnya. Kemudian menggali informasi lebih spesifik mengenai mengenai pikiran-pikiran keliru dan konsekuensinya diri konseli:

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling
- Sumber data yang diambil adalah hasil konseling sebelumnya
- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur.

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

7) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan. Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

8) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

9) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

D. REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Wawancara ke-: 2

Tempat :

Tujuan : menggali informasi lebih spesifik mengenai mengenai pikiran-pikiran keliru dan konsekuensinya diri konseli.

Pokok – pokok pertanyaan :

ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN
Pikiran keliru dan konsekuensi	Pikiran keliru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat kamu sedang dalam keadaan diejek oleh teman-teman, ide seperti apa yang muncul dibenakmu? 2. Dialog internal seperti apa yang kamu kembangkan setelah kamu mendapatkan perundungan?
	Konsekuensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana ide dan dialog internal tersebut mempengaruhi emosi dan perilakumu sehari-hari?

LAPORAN KONSELING 3

Hari/tanggal : Selasa, 25 November 2019

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling dua dilaksanakan di ruang konseling BK selama 70 menit pada hari Senin 25 November pukul 8.05 WIB. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil.

DESKRIPSI KONSELI

Konseli berpakaian seragam putih-putih, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Diawal proses konseling, konseli tampak siap memulai

konseling. Ditengah-tengah proses konseling konseli tampak lebih interaktif berdiskusi dengan konselor dan konseli tidak canggung bertanya bila ada pertanyaan atau pernyataan yang dia kurang paham. Meskipun konseli cenderung menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan singkat, tapi dia tampak berusaha menjawab pertanyaan dengan baik. Dalam proses konseling, konseli terlihat rileks dibandingkan pertemuan ketika wawancara awal. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor terlihat santai.

KELUHAN SUBJEKTIF

Konseli berusaha konseling ini selesai sebelum UAS. Konseli khawatir tidak bisa melanjutkan konseling ketika UAS. Dalam pertengahan konseling, konseli mengatakan bahwa dia tidak begitu ingat kata-kata teman-teman yang melakukan perundungan terhadapnya. Tetapi konseli banyak menyadari bahwa dia mengembangkan cara berpikir yang kurang tepat sehingga membuat dia merasakan sedih, marah, takut salah, kesulitan dalam memulai pertemanan, sulit dalam mengambil keputusan, tidak yakin dengan kemampuan diri, dan ragu untuk menerima tantangan.

PENEMUAN OBJEKTIF

Konseli terlihat nyaman dan rileks selama proses konseling. Konseli lebih banyak berbicara dibandingkan pada konseling sesi sebelumnya. Intonasi suara konseli cukup jelas dan tegas. Konseli juga banyak melakukan perilaku *non verbal* seperti mengangguk-anggukkan kepala menyetujui apa yang konselor katakan. Posisi duduk konseli terlihat nyaman dan selama proses konseling, konseli beberapa kali merubah posisi duduknya. Konseli tidak segan menanyakan kepada konselor untuk mengulang atau menjelaskan maksud dari pertanyaan yang konselor ajukan.

HASIL KONSELING

Konseling kedua bertujuan untuk mendapatkan informasi yang spesifik terkait pikiran-pikiran keliru dan konsekuensinya. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Konselor bersama konseli berhasil mengidentifikasi cara berpikir konseli yang keliru, yaitu konseli memiliki pikiran otomatis “saya harus benar dalam melakukan sesuatu, tidak boleh salah atau gagal” jika membuat kesalahan maka ia akan semakin diejek dan direndahkan, ide ini muncul karena konseli sering kali diejek dan diremehkan kemampuannya, sehingga ia merasa tidak boleh melakukan kesalahan yang dia lakukan harus berhasil dan harus benar,

membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menjalankan tantangan, merasa cemas, merasa tertekan dan sangat takut melakukan kesalahan, serta takut gagal dalam menjalin hubungan pertemanan.

Pikiran otomatis tersebut juga mengembangkan dialog-dialog internal negative seperti (1) “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, sehingga membuat konseli mengalami kesulitan dalam memulai pertemanan karena ia merasa tidak mau tahu mengenai teman-temannya lagi, sering merasa sedih dan merasa sendiri. (2) “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah” sehingga membuat konseli takut salah dan berusaha menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dia lewati, juga membuat konseli sering merasa tidak dapat diandalkan. (3) “teman-teman tidak akan mendengarkan, lebih baik diam dari pada nanti salah lagi” konseli selalu diam saja saat diejek meskipun perkataan yang temannya ejek tidaklah benar, juga tidak berusaha menjelaskan kepada teman-teman lain yang hanya memperhatikan, konseli hanya merasa tidak berdaya, sedih, sampai pernah sangat marah dan tanpa mengatakan apapun langsung melempar bangku.

(4) “lebih baik tidak mau kerja kelompok dari pada nanti salah”, sehingga konseli selalu kebingungan saat kerja kelompok, tidak berusaha mencari kelompok, takut salah dalam melaksanakan tugas kelompok. (5)

“saya harus benar dalam menjawab soal atau menjawab pertanyaan”, sehingga membuat konseli kesulitan dalam menjawab soal ujian, dan tidak berani mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan guru.

Kesimpulan dari hasil konseling ini adalah bahwa konseli mengembangkan pemikiran keliru seperti “*Should*” and “*must*” statements, (juga disebut *imperatives*) yaitu, individu memiliki gagasan yang pasti dan pasti tentang bagaimana dirinya atau orang lain harus berperilaku, dan individu tersebut melebih-lebihkan betapa buruknya harapan-harapan ini tidak terpenuhi (Beck, 2011). Konsekuensi dari pikiran keliru tersebut dalam diri konseli menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah, seperti cenderung melakukan perilaku yang menghindar, memiliki keyakinan bahwa lebih baik untuk tidak mencoba atau sengaja tidak berusaha cukup keras dari pada mencoba yang terbaik dan gagal (Collins & Donnelly, 2014), kesulitan dalam membentuk keterikatan yang dekat, kecemasan dan kebingungan sehingga kesalahpahaman dapat terjadi dengan mudah dan terjadi di mana-mana, secepatnya mereka menolak orang lain sebelum mereka ditolak (Plummer, 2005), tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, tidak yakin dengan kemampuannya, lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman, memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai (Coopersmith, 1967).

Referensi:

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

Collins, K., & Donnelly. (2014). *Banish Your Body Image Thief A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Body Image for Young People*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers .

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.

Corey , G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA : Thomson Brooks/Cole.

Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.

Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers .

EVALUASI PERKEMBANGAN

Konseli mengatakan bahwa sejak konseling pertama, dia merasa lebih sabar dari pada sebelum-sebelumnya. Ia merasa lebih ringan, seperti berkurang rasa tertekannya. Konseli menyetujui bahwa dengan bercerita mengenai kesulitannya selama ini dalam sesi konseling membuatnya merasa lebih baik. Konseli juga sudah lebih memahami bagaimana pikiran keliru dan dialog-dialog internal negatif terbentuk juga konsekuensinya.

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana untuk konseli

Setelah melaksanakan konseling ini, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah merumuskan perubahan cara berpikir dan dialog internal yang lebih menguntungkan.

Rencana untuk konselor

Sebelum melakukan sesi konseling selanjutnya saya akan mempelajari bagaimana melakukan perubahan cara berpikir dan berlatih dialog internal baru. Referensi buku yang akan saya baca adalah:

- Buku Corey (2009): Theory and practice of counselling and psychotherapy
- Jurnal Saniya (2019, Juli): Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja
- Buku Beck, J. S. (2011): Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.
- Buku Cully & Teten (2008): A Therapist's Guide To Brief Cognitivebehavioral Therapy

ANCANGAN KONSELING 4 & 5

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah

menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengannya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan

kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak diterima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli bisa jadi dipengaruhi oleh banyak pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat

harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya.

Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main *games*. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendahnya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli adalah ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendahnya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat *bullying* bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan *bullying*. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak.

Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di voting. Konseli adalah salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya

berdasarkan hasil vote teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran bahasa inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal.

Kejadian tersebut membuat konseli mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, sangking sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari seperti banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah.

konseli memiliki pikiran otomatis “saya harus benar dalam melakukan sesuatu, tidak boleh salah atau gagal” jika membuat kesalahan maka ia akan semakin diejek dan direndahkan, ide ini muncul karena konseli sering kali diejek dan diremehkan kemampuannya, sehingga ia merasa tidak boleh melakukan kesalahan yang dia lakukan

harus berhasil dan harus benar, membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menjalankan tantangan, merasa cemas, merasa tertekan dan sangat takut melakukan kesalahan, serta takut gagal dalam menjalin hubungan pertemanan. Pikiran otomatis tersebut juga mengembangkan dialog-dialog internal negative seperti (1) “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, sehingga membuat konseli mengalami kesulitan dalam memulai pertemanan karena ia merasa tidak mau tahu mengenai teman-temannya lagi, sering merasa sedih dan merasa sendiri. (2) “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah” sehingga membuat konseli takut salah dan berusaha menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dia lewati, juga membuat konseli sering merasa tidak dapat diandalkan.

(3) “teman-teman tidak akan mendengarkan, lebih baik diam dari pada nanti salah lagi” konseli selalu diam saja saat diejek meskipun perkataan yang temannya ejek tidaklah benar, juga tidak berusaha menjelaskan kepada teman-teman lain yang hanya memperhatikan, konseli hanya merasa tidak berdaya, sedih, sampai pernah sangat marah dan tanpa mengatakan apapun langsung melempar bangku. (4) “lebih baik tidak mau kerja kelompok dari pada nanti salah”, sehingga konseli selalu kebingungan saat kerja kelompok, tidak berusaha mencari kelompok, takut salah dalam melaksanakan tugas kelompok. (5) “saya

harus benar dalam menjawab soal atau menjawab pertanyaan”, sehingga membuat konseli kesulitan dalam menjawab soal ujian, dan tidak berani mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan guru.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli mengembangkan pemikiran keliru seperti “*Should*” and “*must*” statements, (juga disebut *imperatives*) yaitu, individu memiliki gagasan yang pasti dan pasti tentang bagaimana dirinya atau orang lain harus berperilaku, dan individu tersebut melebih-lebihkan betapa buruknya harapan-harapan ini tidak terpenuhi (Beck, 2011). Konsekuensi dari pikiran keliru tersebut dalam diri konseli menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah, seperti cenderung melakukan perilaku yang menghindar, memiliki keyakinan bahwa lebih baik untuk tidak mencoba atau sengaja tidak berusaha cukup keras dari pada mencoba yang terbaik dan gagal (Collins & Donnelly, 2014), kesulitan dalam membentuk keterikatan yang dekat, kecemasan dan kebingungan sehingga kesalahpahaman dapat terjadi dengan mudah dan terjadi di mana-mana, secepatnya mereka menolak orang lain sebelum mereka ditolak (Plummer, 2005), tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, tidak yakin dengan kemampuannya, lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman, memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai (Coopersmith, 1967).

B. TUJUAN KONSELING

Setelah memahami dialog internal dalam diri dan mendapatkan pemikiran-pemikiran keliru, maka konseli perlu untuk merumuskan perubahan pikiran dan dialog internal menjadi lebih menguntungkan agar dapat meningkatkan harga diri. Sehingga tujuan konseling adalah merumuskan perubahan pikiran otomatis dan dialog internal yang lebih menguntungkan, maka konselor membuat indikator keberhasilan konseling ini adalah konseli mendapatkan rumusan perubahan pikiran otomatis dan dialog internal yang lebih menguntungkan. Pada langkah kedua teknik *self-instruction* menurut Meichenbaum (Corey, 2009) konseli diminta untuk merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli. Dalam upaya memudahkan konseli memahami perubahan cara berpikir, maka konselor menggunakan tabel rekam kejadian dan perubahan pikiran sebagai media dalam konseling (Cully & Teten, 2008).

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

konselor berencana untuk merumuskan pikiran otomatis dan dialog internal baru yang lebih menguntungkan

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling

- Sumber data yang diambil adalah hasil konseling sebelumnya
- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur dan tabel rekam kejadian dan perubahan pikiran.

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

10) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan. Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

11) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta

konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

12) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

Meinchenbeum (Corey, 2009), menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan berikut.

1. Observasi diri: di awal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam dirinya dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.
2. Memulai dialog internal baru: setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli.

3. Belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya

D. REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Collins, K., & Donnelly. (2014). *Banish Your Body Image Thief A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Body Image for Young People*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers .
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers .
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat dan media asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Wawancara ke-: 3

Tempat :

Tujuan : merumuskan pikiran otomatis dan dialog internal baru yang lebih menguntungkan.

TUJUAN	TAHAPAN
Merumuskan pikiran otomatis dan dialog internal baru	1. Menyampaikan kembali pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki konseli dan dialog internal yang menyertainya serta dampaknya secara emosi dan perilaku dalam keseharian konseli.
	2. Bersama konseli menganalisis peristiwa yang mendukung pikiran otomatis konseli dan menganalisis peristiwa yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli
	3. Membantu konseli mengaitkan bagaimana pikiran otomatis dan dialog internal negatif mempengaruhi dampak merugikan yang konseli rasakan
	4. Membantu konseli menyadari bahwa pikiran otomatis yang konseli yakini adalah keliru, dikaitkan dengan pengalaman konseli yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli
	5. Membantu konseli menyadari bahwa pikiran otomatis dan dialog negatif konseli perlu dirubah
	6. Membantu konseli merumuskan dialog internal baru yang lebih menguntungkan

MEDIA KONSELING

Situasi	Pemikiran otomatis dan dialog internal yang dikembangkan	Dampaknya pada emosi dan perilaku	Hal atau peristiwa yang mendukung pikiran keliru	Hal atau peristiwa yang tidak mendukung pikiran keliru	Pikiran alternatif

Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.

LAPORAN KONSELING 4 & 5

Hari/tanggal : Selasa, 6 Desember 2019

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling ini dilaksanakan dalam dua sesi di ruang konseling BK selama masing-masing 60 menit pada hari Selasa 3 Desember pukul 8.05 WIB dan pada hari Jumat tanggal 6 Desember pukul 09.30. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil dan tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir.

DESKRIPSI KONSELI

Sesi 1: konseli konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Konseli memasuki ruang bk dengan sedikit muram, namun tetap terlihat siap melakukan konseling. Dalam sesi pertengahan konseling, konseli tampak bersemangat dan banyak mengungkapkan pendapat. Di sesi akhir, terlihat lebih optimis untuk kegiatan konseling selanjutnya.

Sesi 2: konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Diawal proses konseling, konseli tampak siap memulai konseling. Ditengah-tengah proses konseling konseli tampak lebih interaktif berdiskusi dengan konselor dan konseli tidak canggung bertanya bila ada pertanyaan atau pernyataan yang dia kurang paham. Meskipun konseli cenderung menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan singkat, tapi dia tampak berusaha menjawab pertanyaan dengan baik. Dalam proses konseling, konseli terlihat sangat rileks dan sangat bersemangat. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor terlihat santai.

KELUHAN SUBJEKTIF

Dalam sesi pertama konseli mengeluhkan bahwa ia sempat bertengkar dengan kaka kelasnya di sekolah, dia mengatakan bahwa kaka tingkatnya mengungkit-ungkit kejadian saat dia melempar bangku, dan mengejeknya. Hal tersebut membuat emosinya terpancing sehingga membalas ejekan kaka kelasnya dengan ucapan “bacot”, setelah itu konseli datang ke ruang bk dan menangis. Konseli mengatakan bahwa saat itu ia berpikir lebih baik tidak datang ke sekolah dari pada selalu dikata-katain, dipermalukan, dan dilihat salah oleh teman-teman. Sesi kedua, konseli tidak banyak mengeluh. Awalnya konseli mengeluhkan bahwa tidak terbayang kalimat positif apa yang dapat menggantikan dialog-dialog internalnya yang negatif. Tapi kemudian setelah ia mencobanya ternyata banyak ide-ide kalimat positif yang dia kembangkan untuk dirinya sendiri.

PENEMUAN OBJEKTIF

Sesi 1: saat menceritakan pengalamannya mendapatkan bullying 2 hari sebelum konseling dari kaka kelasnya, suara konseli mengecil. Meskipun demikian dia tidak tampak cemas atau marah saat menceritakan pengalamannya. Saat mendapatkan bullying pun konseli tidak marah meledak sampai melempar bangku seperti kejadian

sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseli lebih mampu mengelola emosinya. Konseli juga menyadari bahwa dia banyak dirugikan dari caranya berpikir. Konseli juga banyak melakukan perilaku *non verbal* seperti mengangguk-anggukkan kepala menyetujui apa yang konselor katakan. Posisi duduk konseli terlihat nyaman dan selama proses konseling, konseli beberapa kali merubah posisi duduknya. Konseli tidak segan menanyakan kepada konselor untuk mengulang atau menjelaskan maksud dari pertanyaan yang konselor ajukan.

Sesi 2: guru bk mengatakan bahwa di dalam kelas konseli mulai berani menjawab pertanyaan guru dengan mengangkat tangan, juga terlihat mengabaikan ejekan kaka-kaka kelas. dalam sesi konseling, konseli banyak diam tampak berpikir mengenai kalimat-kalimat positif yang bisa menggantikan dialog internal negatif konseli. Konseli terlihat nyaman dan rileks selama proses konseling. Konseli lebih banyak berbicara dibandingkan pada konseling sesi sebelumnya. Konseli tampak sangat serius sekaligus antusias dalam merumuskan pernyataan-pernyataan diri yang lebih positif. Konseli membuka buku catatan kecil yang diberikan oleh konselor dengan antusias, dan berinisiatif menuliskan pernyataan positif dibuku itu sebelum konselor pinta. Konseli banyak berdiskusi dengan konselor untuk menuliskan kalimat seperti apa

yang tepat, seperti pertanyaan bagaimana aku harus menulis bahwa aku tidak perlu terpengaruh dengan ejekan teman-teman, dsb.

HASIL KONSELING

Konseling tiga bertujuan untuk merumuskan dialog internal baru. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Konselor bersama konseli berhasil merumuskan beberapa dialog internal yang lebih positif untuk diinstruksikan pada diri. Pada sesi satu, konselor mengulang sedikit mengenai hal-hal yang didapatkan pada konseling sebelumnya. kemudian menuliskannya dalam bentuk tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir agar mudah konseli pahami. Konseli dengan jelas melihat bagaimana pikiran otomatis dan dialog internal yang negatif banyak merugikan konseli. Konseli mendapatkan kesimpulan bahwa untuk mengurangi dampak yang konseli rasakan secara emosi dan perilaku maka ia perlu merubah cara berpikirnya. Konseli mengakui bahwa dengan menuliskannya dalam bentuk tabel lebih memperjelas bahwa banyak sekali hal negatif yang konseli pikirkan. Konseli sudah sangat paham bahwa jelas dia adalah yang paling di rugikan dari pikiran tersebut. Konselor kemudian bersama konseli mengidentifikasi peristiwa yang mendukung pikiran otomatis konseli dan peristiwa yang yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli dan menuliskannya pada tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir.

Hasilnya yaitu, hal yang mendukung adalah bahwa guru matematika SD nya mengatakan bahwa ia selalu salah dalam mengerjakan soal. Ketika konseli melakukan kesalahan meski sedikit maka teman-teman akan mengejeknya. Teman-temannya mengatakan bahwa dia tidak mampu dalam basket, dalam mengerjakan tugas ketua kelas, dan dalam kerja kelompok. Sedangkan hal yang tidak mendukung pikiran otomatisnya adalah, sebenarnya konseli tidak selalu melakukan kesalahan, kesalahan yang pernah konseli lakukan telah konseli perbaiki, ada teman-teman yang tidak mengejeknya, menurut guru matematikanya sekarang konseli telah menjawab dengan benar, hanya saja menghapus jawaban benarnya, konseli punya teman yang pernah mengejeknya kemudian sekarang menjadi temannya dan tidak pernah mengejek lagi, konseli memiliki teman-teman yang tidak pernah mengejeknya, konseli tetap diejek meskipun tidak melakukan kesalahan, dan konseli selalu berusaha dengan baik. dengan melihat fakta-fakta tersebut semakin menguatkan konseli bahwa kecemasannya, ketakutannya, dan rasa sedihnya hanya berasal dari pikirannya yang keliru, bahwa segala yang dilakukan harus benar kalau salah akan diejek dan tidak disukai teman-teman. Pada akhir sesi satu konseli mengatakan bahwa dia merasa lebih baik setelah menyadari bahwa dia hanya keliru dalam berpikir. konseli menyadari pentingnya ada perubahan dalam cara berpikirnya menjadi lebih baik. konseli juga menyadari bahwa ejekan negatif teman-temannya tidak layak untuk dia dengarkan dan bahkan

dirinya terlalu berharga untuk dijatuhkan semangatnya hanya karena ejekan teman-teman.

Pada sesi dua, konselor bersama konseli banyak berdiskusi mengenai pernyataan-pernyataan diri positif untuk diinstruksikan kepada diri konseli. beberapa pernyataan yang berhasil di rumuskan adalah: (1) Saya telah berusaha dengan baik, saya bangga dengan hasil pekerjaan saya, jika ada kesalahan maka dapat saya perbaiki dan jadi lebih baik. (2) Lihat teman-teman yang tidak mengejek dan merendahkan saya, ternyata saya punya teman-teman yang baik dan mendukung saya. (3) Setiap kejadian yang terjadi adalah bagian dari kehidupan, dan merupakan peluang bagi saya untuk mendewasakan diri, baik hal tersebut suka maupun duka. (4) Semangatku untuk mengembangkan diri tidak akan pudar oleh ejekan negative teman-teman. (5) tidak masalah teman-teman pergi atau datang, hal tersebut bagian dari dinamika pertemanan, saya hanya perlu bersikap baik dan berteman dengan teman sekeliling saya. (6) Saya bisa jadi teman baik bagi diri saya sendiri. (7) kesalahan adalah hal yang wajar, dapat dimaafkan dan diperbaiki. (8) Saya tidak punya keharusan untuk membuktikan sesuatu kepada orang lain. (9) mengalami penolakan bukan hal yang payah, mungkin hal yang baik sedang menanti.

Kesimpulan dari hasil konseling ini adalah bahwa konseli memahami bahwa dia memiliki kekeliruan dalam berpikir, dan konseli berhasil

mengubah cara berpikir dan dialog internalnya menjadi lebih positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menyatakan bahwa instruksi-instruksi positif dalam diri dapat mengembangkan dialog internal yang lebih positif dan menggantikan pemikiran keliru sehingga dapat meningkatkan harga diri (Lestari, 2014).

Referensi:

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategises for Helper*. Belmont: Brooks/Cole.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Lestari, L. P. (2014, April). Pelatihan metode self intruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57 .

EVALUASI PERKEMBANGAN

Menurut guru bk konseli mulai berani mengungkapkan pendapat di kelas dan mulai mengajak berbincang teman-teman yang sebelumnya tidak dekat, konseli mulai merasa nyaman dan merasa mendapatkan manfaat dari konseling, konseli menyadari pentingnya mengganti dialog internal menjadi lebih positif. Konseli juga mulai bisa mengelola emosinya

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana untuk konseli

Setelah melaksanakan konseling tiga selama 2 sesi, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah menginstruksikan dialog internal baru ke dalam diri lewat verbalisasi.

Rencana untuk konselor

Sebelum melakukan sesi konseling empat saya akan mempelajari bagaimana melakukan verbalisasi dalam teknik self-instruction CBT. Referensi buku yang akan saya baca adalah:

- Buku Corey (2009): Theory and practice of counselling and psychotherapy
- Buku Cormier, Nurius, & Osborn (2009): Interviewing and Change Strategies for Helper
- Buku Cully & Teten (2008): A Therapist's Guide To brief Cognitivebehavioral Therapy

Verbatim:

(sesi 1)

Pembukaan, menanyakan kabar, dan lain-lain.

Konseli : ka kabarku tidak begitu baik dua hari lalu.. (wajahnya menunduk)

Konseli : aku bertengkar dengan kaka kelas karena mereka mengejek dan mengungkit-ungkit kejadian ketika aku marah dan melempar bangku, aku menangis di ruang BK

Konselor : saat itu kamu merasa marah kah?

Konseli : aku marah ka..pake banget, aku membalas ejekannya dengan ungkapan bacot lu! Beberapa kali aku bilang kayak gitu sebelum akhirnya aku menangis di ruang BK

Konselor : lihatlah, kamu jauh lebih tenang saat ini bukan ? setelah dua hari lalu menangis di ruang BK. Wajar kalau kamu merasa marah.. katakanlah pada mereka kalau kamu tidak suka

Konseli : mereka tidak akan dengar

Konselor : yang penting adalah kamu sudah mengatakan apa yang kamu rasakan benar tidak?

Konseli : mengangguk

Konselor : baiklah.. aku juga mendukung usahamu datang ke ruang BK

Konseli : aku di ajak ke ruang BK sama guru BK

Konselor : tapi kamu yang memutuskan untuk datang, aku mengapresiasi keputusanmu, itu adalah keputusan yang baik

Konseli : (tersenyum)

Konselor : masih ingat De apa yang dibahas pada pertemuan sebelum ini?

Konseli : ah iya ka.. bahas pikiran-pikiran negatif yaa

Konselor : nah inga tapa yang kamu dapatkan dari konseling sebelumnya?

Konseli : aku tau semua dampak-dampak dari pikiran negatifku, itu sangat merugikan ternyata

Konselor : oke sekarang mari kita tuliskan pada tabel rekam perubahan berpikir

(konseli menuliskan hasil konseling sebelumnya seperti apa saja pikiran negatifnya selama ini dan bagaimana dampaknya pada emosi, perilaku, dan fisik)

Konseli : ka. Pada kolom ini (menunjuk kolom hal yang mendukung pernyataan negative konseli selama ini) apakah aku bisa menuliskan bahwa yaa selama ini begitulah yang teman-temanku katakana dan guru matematika SD ku katakan juga.

Konselor : ya, benar apalagi hal atau kejadian yang menurutmu mendukung pernyataan negatif yang selama ini kamu pikirkan?

Konseli : teman-teman akan mengejekku kalau aku melakukan kesalahan dan mereka bilang aku tidak akan bisa main basket, tidak becus jadi ketua kelas (sambil menuliskannya dalam tabel)

Konselor : Ada lagi kah?

Konseli : (berpikir) sudah sepertinya

Konselor : okey, kita lanjut hal atau kejadian apa yang menurutmu tidak mendukung pernyataan negatif seperti yang kamu pikirkan?

Konseli : tidak ada, tidka tau

Konselor : oke, gini ketika kamu diejek dikelas, apakah semua orang di kelas mengejekmu?

Konseli : ya

Konselor : apakah gurumu ikut mengejek?

Konseli : tidak

Konselor : perhatikan lagi apakah benar-benar semua temanmu ikut mengejek? Ada tidak yang hanya melihat kamu tapi diam saja, atau malah dia fokus sama bukunya?

Konseli : ada, ada teman-temanku yang hanya diam tapi sedikit

Konselor : lihatlah teman-temanmu yang baik hanya diam bukan? Mereka tidak mengejek kalau kamu salah. Gurumu juga tidak ikut mengejek dan tidak menyalahkanmu, berarti hal itu tidak mendukung pernyataan negatifmu.

- Konseli : iya.. benar juga, aku tulis disini ya ka? (menunjukkan kolom yang dimaksud)
- Konselor : ya benar, kamu setuju dengan pendapat kaka?
- Konseli : setuju
- Konselor : apalagi de? Kamu ingat cerita bahwa guru matematikamu yang sekarang mengatakan bahwa kamu sebenarnya sudah benar menjawab hanya saja kamu ragu
- Konseli : iya ingat, guru matematika SD ku bilang kalau aku selalu tidak bisa menjawab soal matematika, sekarang guru matematikaku bilang aku bisa mengerjakannya hanya saja aku ragu. Aku tulis ya ka bahwa itu tidak mendukung pernyataan negatifku
- Konselor : ya, apalagi yang tidak mendukung?
- Konseli : (diam)
- Konselor : ada tidak temanmu yang dulu tidak dekat dan mengejekmu, kemudian sekarang tidak mengejekmu dan mulai menyapamu?
- Konseli : ada kaa....
- Konselor : bagaimana responmu terhadapnya?
- Konseli : canggung bagitu, ga tau
- Konselor : bukankah yang dia lakukan kepadamu memperlihatkan padamu kalau kamu setiap manusia dapat berubah. Bahkan ada lagi teman yang sering mengejek ini mulai berhenti

mengejek, berarti sebenarnya tidak semua temanmu terutama mengejekmu ketika kamu salah

Konseli : (mengangguk sambil menuliskannya)

Konseli : (memandangi tulisannya)

Konselor : apakah ada lagi yang ingin kamu tuliskan pada kolom tersebut?

Konseli : sudah tidak ada

Konselor : okey, mari kita lihat, apa ide yang kamu dapatkan dari tabel ini?

Konseli : aku menyadari bahwa beberapa temanku baik padaku, aku terlalu takut dan khawair bahwa ketika aku salah akan diejek seolah-olah semuanya mengejekku

Konselor : ya, caramu dalam berpikir membuat kamu merasa serba jadi takut salah, lihatlah kamu jadi sangat dirugikan karena cara berpikirmu bukan?

Konseli : ya ka,

Konselor : jadi yang mana yang perlu kita rubah?

Konseli : ahhh... cara berpikirku ka

Konselor : iya betul selaku De..apakah dengan tabel ini kamu jadi lebih mudah memahami maksud aku?

Konseli : ya.. ini terlihat lebih jelas

Konselor : baiklah hari ini sampai disini dulu ya de, kita lanjut pada pertemuan selanjutnya untuk merencanakan perubahan cara berpikir. Bagaimana perasaanmu setelah menyimpulkan bahwa ada yang keliru dengan cara berpikir?

Konseli : lega, sekaligus bingung kayak kalau mau dirubah akan gimana? Tapi kalau diikir-pikir memang ini lebih negatif si kebanyakan pikiran aku

Konselor : oke berarti tinggal dirubah jadi positif bukan?

Konseli : mengangguk

Penutupan

(sesi 2)

Pembukaan

Konselor : De, hari ini kita akan melanjutkan bahasan kita kemarin masih tentang perubahan cara berpikir

Konseli : mengangguk

Konselor : setelah kemarin menyimpulkan bahwa cara berpikir lah yang perlu dirubah untuk perlahan bisa membuatmu berkembang, apa yang harus kita lakukan sekarang?

Konseli : merubahnya ka

Konselor : ayoo kita ganti pernyataan negatif dengan yang lebih positif, kita akan merumuskannya bersama, pernyataan positif apa yang kamu pikirkan sekarang?

- Konseli : apaaya..
- Konselor : coba terkait pertemanan dulu
- Konseli : Semangatku untuk mengembangkan diri tidak akan pudar oleh ejekan negatif teman-teman
- Konselor : ide bagus de, ayo apa lagi..kamu bisa fokus pada teman-teman yang tidak mengejek ketika akan melakukan sesuatu bukan?
- Konseli : Lihat teman-teman yang tidak mengejek dan merendahkan saya, ternyata saya punya teman-teman yang baik dan mendukung saya.
- Konseli : kayaknya kaka pernah bilang waktu awal-awal, tidak masalah teman-teman pergi atau datang, hal tersebut bagian dari dinamika pertemanan, saya hanya perlu bersikap baik dan berteman dengan temen sekeliling saya
- Konselor : wah itu pernyataan yang bagus banget de
- Konseli : apa lagi yak kaa
- Konselor : mmn..de menurutmu teman baik itu seperti apa?
- Konseli : yang mendukung yang bisa menyemangati, yang memahami temannya, yang bisa nasehatin temannya kalau keliru, yang tau banyak hal tentang temannya dan bisa jelasin ke orang lain tandanya dia mengerti temannya
- Konselor : iya betul banget km berharap punya teman seperti itu ya de?

- Konseli : iya betul
- Konselor : kalau gitu jadilah teman baik bagi diri sendiri dengan kriteria yang kamu sebutkan tadi
- Konseli : bearti aku harus bisa menyemangati diri sendiri, memahami diri dan mendukung diri sendiri
- Konselor : dan bisa dengan bangga menceritakan tentang dirimu kepada orang lain
- Konseli : oke, jadi kalimat positif selanjutnya bersahabat dengan diri
- Konselor : boleh de, apa lagi kemudian, missal kalimat positif untuk kalau kamu ngerjain tugas
- Konseli : Saya tidak punya keharusan untuk membuktikan sesuatu kepada orang lain, kaka sempet bilang waktu awal-awal pas aku bilang kalau aku harus buktikan kalau aku bisa lewat basket
- Konselor : Setiap kejadian yang terjadi adalah bagian dari kehidupan, dan merupakan peluang bagi saya untuk mendewasakan diri, baik hal tersebut suka maupun duka, Saya telah berusaha dengan baik, saya bangga dengan hasil pekerjaan saya, jika ada kesalahan maka dapat saya perbaiki dan jadi lebih baik
- Konseli : ah iya yang itu semuanya aku setujuuu

ANCANGAN KONSELING 6 & 7

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah

menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengannya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan

kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak diterima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli bisa jadi dipengaruhi oleh banyak pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat

harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya.

Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main *games*. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendahnya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli adalah ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendahnya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat *bullying* bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan *bullying*. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak.

Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di voting. Konseli adalah salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya

berdasarkan hasil vote teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran bahasa inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal.

Kejadian tersebut membuat konseli mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, sangking sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari sepertinya banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah.

konseli memiliki pikiran otomatis “saya harus benar dalam melakukan sesuatu, tidak boleh salah atau gagal” jika membuat kesalahan maka ia akan semakin diejek dan direndahkan, ide ini muncul karena konseli sering kali diejek dan diremehkan kemampuannya, sehingga ia merasa tidak boleh melakukan kesalahan yang dia lakukan

harus berhasil dan harus benar, membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menjalankan tantangan, merasa cemas, merasa tertekan dan sangat takut melakukan kesalahan, serta takut gagal dalam menjalin hubungan pertemanan. Pikiran otomatis tersebut juga mengembangkan dialog-dialog internal negative seperti (1) “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, sehingga membuat konseli mengalami kesulitan dalam memulai pertemanan karena ia merasa tidak mau tahu mengenai teman-temannya lagi, sering merasa sedih dan merasa sendiri. (2) “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah” sehingga membuat konseli takut salah dan berusaha menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dia lewati, juga membuat konseli sering merasa tidak dapat diandalkan.

(3) “teman-teman tidak akan mendengarkan, lebih baik diam dari pada nanti salah lagi” konseli selalu diam saja saat diejek meskipun perkataan yang temannya ejek tidaklah benar, juga tidak berusaha menjelaskan kepada teman-teman lain yang hanya memperhatikan, konseli hanya merasa tidak berdaya, sedih, sampai pernah sangat marah dan tanpa mengatakan apapun langsung melempar bangku. (4) “lebih baik tidak mau kerja kelompok dari pada nanti salah”, sehingga konseli selalu kebingungan saat kerja kelompok, tidak berusaha mencari kelompok, takut salah dalam melaksanakan tugas kelompok. (5) “saya

harus benar dalam menjawab soal atau menjawab pertanyaan”, sehingga membuat konseli kesulitan dalam menjawab soal ujian, dan tidak berani mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan guru.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli mengembangkan pemikiran keliru seperti “*Should*” and “*must*” statements, (juga disebut *imperatives*) yaitu, individu memiliki gagasan yang pasti dan pasti tentang bagaimana dirinya atau orang lain harus berperilaku, dan individu tersebut lebih-lebihkan betapa buruknya harapan-harapan ini tidak terpenuhi (Beck, 2011). Konsekuensi dari pikiran keliru tersebut dalam diri konseli menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah, seperti cenderung melakukan perilaku yang menghindar, memiliki keyakinan bahwa lebih baik untuk tidak mencoba atau sengaja tidak berusaha cukup keras dari pada mencoba yang terbaik dan gagal (Collins & Donnelly, 2014), kesulitan dalam membentuk keterikatan yang dekat, kecemasan dan kebingungan sehingga kesalahpahaman dapat terjadi dengan mudah dan terjadi di mana-mana, secepatnya mereka menolak orang lain sebelum mereka ditolak (Plummer, 2005), tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, tidak yakin dengan kemampuannya, lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman, memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai (Coopersmith, 1967).

Dalam proses konseling konseli pernah bercerita bahwa ia mendapatkan ejekan dari dari kaka kelasnya, suara konseli mengecil ketika menceritakan kejadian tersebut. Meskipun demikian dia tidak tampak cemas atau marah saat menceritakan pengalamannya. Saat mendapatkan bullying pun konseli tidak marah meledak sampai melempar bangku seperti kejadian sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseli lebih mampu mengelola emosinya. konselor mengulang sedikit mengenai hal-hal yang didapatkan pada konseling sebelumnya. kemudian menuliskannya dalam bentuk tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir (Cully & Teten, 2008) agar mudah konseli pahami. Konseli dengan jelas melihat bagaimana pikiran otomatis dan dialog internal yang negatif banyak merugikan konseli. Konseli mendapatkan kesimpulan bahwa untuk mengurangi dampak yang konseli rasakan secara emosi dan perilaku maka ia perlu merubah cara berpikirnya. Konseli mengakui bahwa dengan menuliskannya dalam bentuk tabel lebih memperjelas bahwa banyak sekali hal negatif yang konseli pikirkan. Konseli sudah sangat paham bahwa jelas dia adalah yang paling dirugikan dari pikiran tersebut. Konselor kemudian bersama konseli mengidentifikasi peristiwa yang mendukung pikiran otomatis konseli dan peristiwa yang yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli.

Hasilnya yaitu, hal yang mendukung adalah bahwa guru matematika SD nya mengatakan bahwa ia selalu salah dalam mengerjakan soal. Ketika konseli melakukan kesalahan meski sedikit maka teman-teman akan mengejeknya. Teman-temannya mengatakan bahwa dia tidak mampu dalam basket, dalam mengerjakan tugas ketua kelas, dan dalam kerja kelompok. Sedangkan hal yang tidak mendukung pikiran otomatisnya adalah, sebenarnya konseli tidak selalu melakukan kesalahan, kesalahan yang pernah konseli lakukan telah konseli perbaiki, ada teman-teman yang tidak mengejeknya, menurut guru matematikanya sekarang konseli telah menjawab dengan benar, hanya saja menghapus jawaban benarnya, konseli punya teman yang pernah mengejeknya kemudian sekarang menjadi temannya dan tidak pernah mengejek lagi, konseli memiliki teman-teman yang tidak pernah mengejeknya, konseli tetap diejek meskipun tidak melakukan kesalahan, dan konseli selalu berusaha dengan baik. dengan melihat fakta-fakta tersebut semakin menguatkan konseli bahwa kecemasannya, ketakutannya, dan rasa sedihnya hanya berasal dari pikirannya yang keliru, bahwa segala yang dilakukan harus benar kalau salah akan diejek dan tidak disukai teman-teman. Konseli juga mengatakan bahwa dia merasa lebih baik setelah menyadari bahwa dia hanya keliru dalam berpikir. konseli menyadari pentingnya ada perubahan dalam cara berpikirnya menjadi lebih baik. konseli juga menyadari bahwa ejekan negatif teman-temannya tidak

layak untuk dia dengarkan dan bahkan dirinya terlalu berharga untuk dijatuhkan semangatnya hanya karena ejekan teman-teman.

Seminggu kemudian setelah mendapatkan kesimpulan tersebut, guru BK mengatakan bahwa di dalam kelas konseli mulai berani menjawab pertanyaan guru dengan mengangkat tangan, juga terlihat mengabaikan ejekan kaka-kaka kelas. dalam sesi konseling. konselor bersama konseli banyak berdiskusi mengenai pernyataan-pernyataan diri positif untuk diinstruksikan kepada diri konseli. beberapa pernyataan yang berhasil di rumuskan adalah: (1) Saya telah berusaha dengan baik, saya bangga dengan hasil pekerjaan saya, jika ada kesalahan maka dapat saya perbaiki dan jadi lebih baik. (2) Lihat teman-teman yang tidak mengejek dan merendahkan saya, ternyata saya punya teman-teman yang baik dan mendukung saya. (3) Setiap kejadian yang terjadi adalah bagian dari kehidupan, dan merupakan peluang bagi saya untuk mendewasakan diri, baik hal tersebut suka maupun duka. (4) Semangatku untuk mengembangkan diri tidak akan pudar oleh ejekan negative teman-teman. (5) tidak masalah teman-teman pergi atau datang, hal tersebut bagian dari dinamika pertemanan, saya hanya perlu bersikap baik dan berteman dengan temen sekeliling saya. (6) Saya bisa jadi teman baik bagi diri saya sendiri. (7) kesalahan adalah hal yang wajar, dapat dimaafkan dan diperbaiki. (8) Saya tidak punya keharusan untuk

membuktikan sesuatu kepada orang lain. (9) mengalami penolakan bukan hal yang payah, mungkin hal yang baik sedang menanti.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli memahami bahwa dia memiliki kekeliruan dalam berpikir, dan konseli berhasil mengubah cara berpikir dan dialog internalnya menjadi lebih positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menyatakan bahwa instruksi-instruksi positif dalam diri dapat mengembangkan dialog internal yang lebih positif dan menggantikan pemikiran keliru sehingga dapat meningkatkan harga diri (Lestari, 2014).

B. TUJUAN KONSELING

Setelah konseli berhasil merubah cara berpikir dan berhasil merumuskan dialog internal yang lebih positif, maka selanjutnya konseli perlu untuk meninstruksikan secara berulang dialog internal tersebut untuk dirinya sendiri. Sehingga tujuan konseling selanjutnya adalah melakukan latihan instruksi diri. Cormier (2009) menjelaskan bahwa terdapat lima tahapan dalam *self-instruction*: (1) konselor berfungsi sebagai model (atau model simbolik) dan pertama melakukan tugas sambil berbicara dengan lantang untuk dirinya sendiri; (2) konseli melakukan tugas yang sama (seperti yang dimodelkan oleh konselor) sementara konselor menginstruksikan konseli untuk mengulang seperti yang dilakukan konselor dengan suara yang lantang dan jelas. (3) konseli

diinstruksikan untuk melakukan tugas yang sama lagi saat menginstruksikan dirinya sendiri (4) konseli melakukan intruksi terhadap dirinya sendiri dengan suara liris (5). konseli melakukan tugas sambil menginstruksikan dirinya sendiri di dalam hati.

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Konselor berencana untuk berlatih instruksi diri

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling
- Media: cermin besar
- Sumber data yang diambil adalah hasil konseling sebelumnya
- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur.

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

13) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan.

Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

14) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

15) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

Meinchenbeum (Corey, 2009), menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan berikut.

4. Observasi diri: di awal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam dirinya dan mengenali

karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.

5. Memulai dialog internal baru: setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli.
6. Belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya

D. REFERENSI

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

Collins, K., & Donnelly. (2014). *Banish Your Body Image Thief A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Body Image for Young People*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers .

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategises for Helper*. Belmont: Brooks/Cole.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Lestari, L. P. (2014, April). Pelatihan metode self intruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57 .
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers .
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Tempat : Sekolah

Tujuan : Berlatih instruksi diri

TUJUAN	TAHAPAN
Berlatih Instruksi Diri	1. konselor berfungsi sebagai model (atau model simbolik) dan pertama melakukan tugas sambil berbicara dengan lantang untuk dirinya sendiri
	2. konseli melakukan tugas yang sama (seperti yang dimodelkan oleh konselor) sementara konselor menginstruksikan konseli untuk mengulang seperti yang dilakukan konselor dengan suara yang lantang dan jelas
	3. konseli diinstruksikan untuk melakukan tugas yang sama lagi saat menginstruksikan dirinya sendiri
	4. konseli melakukan intruksi terhadap dirinya sendiri dengan suara lirih
	5. konseli melakukan tugas sambil menginstruksikan dirinya sendiri di dalam hati.

LAPORAN KONSELING 6 & 7

Hari/tanggal : Selasa, 17 Desember 2019

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling ini dilaksanakan dalam dua sesi di ruang konseling BK selama masing-masing 50 menit pada hari Jumat 13 Desember pukul 8.05 WIB dan pada hari Selasa tanggal 17 Desember pukul 09.30. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil.

DESKRIPSI KONSELI

Sesi 1: konseli konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Konseli memasuki ruang bk dengan semangat. Dalam sesi pertengahan konseling, konseli tidak yakin melakukan instruksi diri dengan suara lantang, namun kemudian konseli berhasil melakukan latihan instruksi diri dengan baik. Di sesi akhir, terlihat lebih optimis untuk kegiatan konseling selanjutnya.

Sesi 2: konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Diawal proses konseling, konseli tampak siap memulai konseling. Ditengah-tengah proses konseling konseli tampak banyak berinisiatif untuk memulai instruksi diri berulang ulang secara mandiri (tidak lagi konselor contohkan). Dalam proses konseling, konseli terlihat sangat rileks dan sangat bersemangat. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor terlihat santai.

KELUHAN SUBJEKTIF

Dalam sesi pertama konseli mengeluhkan bahwa konseli tidak mau melakukan instruksi diri, konseli berkali-kali mempertanyakan apakah harus latihan seperti itu? Apakah aku harus melakukannya? Konselor pun

membantu konseli mendapatkan keyakinannya untuk mau mencoba, konselor memberi contoh berkali-kali kepada konseli, sampai akhirnya setelah beberapa menit terdiam, konseli pun mau mencoba. Sesi kedua, konseli tidak banyak mengeluh. Konseli terlihat sangat bersemangat menjalankan latihan instruksi diri.

PENEMUAN OBJEKTIF

Sesi 1: konseli banyak terdiam dan berkali-kali menggelengkan kepala saat akan memulai untuk menginstruksikan diri dengan lantang. Bahkan konseli enggan melihat dirinya sendiri di cermin untuk berlatih instruksi diri. Berulangkali konseli mempertanyakan apakah harus dilakukan? aku tidak bisa melakukannya. Namun kemudian akhirnya konseli berhasil melakukan instruksi diri dengan baik. Konseli mengatakan bahwa dia merasa sangat bangga dengan dirinya sendiri, dan merasa kalau dirinya sangat keren. Konseli terlihat sangat menyukai teknik instruksi diri, di akhir konseling konselor bertanya, apakah menurut konseli cara ini cukup mampu menghilangkan pikiran keliru konseli dan mengubah dialog internalnya menjadi lebih positif? Kemudian konseli menjawab bahwa dia yakin cara ini sangat bisa membantu dia dan dia yakin dia mampu menghilangkan pikiran kelirunya dan menanamkan pikiran-pikiran positif.

Sesi 2: guru bk mengatakan bahwa orang tua konseli menemui guru bk dan mengatakan bahwa konseli terlihat lebih sabar dalam menanggapi teman-temannya, terlihat dari bagaimana konseli berinteraksi dengan teman-temannya di rumah lewat medsos. Konseli juga sudah tidak banyak mengeluh mengenai masalahnya di sekolah. Pada sesi kedua, konseli mengatakan kepada konselor bahwa dia banyak berlatih instruksi diri dengan suara lantang dan suara berbisik setiap hari ketika dia sedang sendirian. Konseli mengatakan bahwa bahkan dia telah menerapkannya dalam menghadapi teman-teman yang mengejeknya. Konseli mengatakan bahwa ketika dia kesal karena teman-teman mengejeknya dia akan menginstruksikan dalam hati ucapan udah..udah..fokus sama yang gak ngejek, kemudian dia hanya akan bicara “udah dong ngejeknya!” kepada yang mengejek dia. Pengakuannya tersebut menandakan bahwa konseli telah menerapkan instruksi diri untuk mengelola emosinya. Guru BK juga mengatakan bahwa konseli di kelas sering terlihat duduk menjauh menghindari teman-teman yang sering mengejek dan mulai banyak berinteraksi dengan teman yang lain yang tidak mengejek. Dalam proses konseling, konselor mendapati bahwa konseli beberapa kali terlihat tersenyum saat sedang berlatih instruksi diri dalam hati.

HASIL KONSELING

Konseling empat bertujuan untuk melatih instruksi diri. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Konseli berhasil melakukan latihan instruksi diri baik selama sesi konseling atau diluar sesi konseling. Pada sesi satu, Awalnya konseli tampak sangat ragu untuk memulai instruksi diri dengan suara lantang. Konselor berusaha mengarahkan konseli pada kesimpulan seperti yang konseling sebelumnya dibahas, bahwa pikiran konseli yang terus menerus mengatakan tidak bisa bahkan sebelum konseli mencoba tidak akan membuat konseli berkembang. Konseli sebenarnya sangat paham bahwa dia perlu menginstruksikan pikiran positif yang telah di rumuskan pada pertemuan sebelumnya. Hanya saja konseli butuh lebih diyakinkan lagi. Konselor mencontohkan berkali-kali sampai kemudian konseli pun mau mencoba. Konseli mengulang setiap dialog internal baru yang telah dirumuskan dengan suara lantang sampai 6 kali. Konselor mencontohkan 3 kali per kalimat kemudian konseli mengikuti. Kemudian konseli mencoba meninstruksikan dialog internal dengan berbisik, setiap kalimatnya diulang sampai 3 kali.

Pada sesi dua, Konseli memberi tahu kepada konselor bahwa dia menyukai instruksi diri dan dia telah berlatih diluar sesi konseling setiap hari. Konseli juga memberitahu bahkan tanpa sadar dia menggunakan instruksi diri dalam hati untuk mengelola emosinya saat merasa kesal karena diejek

teman-teman. Sesi kedua melanjutkan latihan sesi pertama, yaitu mulai belajar berlatih instruksi diri didalam hati, konseli mencobanya dan mengulang setiap kalimatnya sampai 3 kali. Seseekali konseli tampak tersenyum sendiri ketika menerapkan instruksi diri di dalam hati. Kemudian konselor meminta konseli terus menerus mengulang instruksi diri diluar sesi konseling.

Kesimpulan dari hasil konseling adalah bahwa konseli telah berhasil berlatih instruksi diri dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menyatakan bahwa melakukan instruksi diri dengan pernyataan yang lebih positif terus menerus secara berulang dapat meningkatkan harga diri (Lestari, 2014).

Referensi:

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategises for Helper*. Belmont: Brooks/Cole.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Lestari, L. P. (2014, April). Pelatihan metode self intruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57 .

EVALUASI PERKEMBANGAN

Menurut orang tua konseli, konseli sudah tidak mengeluhkan kondisi pertemanannya, konseli juga terlihat lebih sabar di rumah dalam menghadapi teman-teman yang sering mengejeknya lewat medsos. Konseli juga mengatakan bahwa dia mulai menerapkan instruksi diri untuk mengelola emosinya.

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana untuk konseli

Setelah melaksanakan konseling ini, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah merumuskan perubahan perilaku yang lebih adaptif dan merumuskan coping skill yang mungkin untuk dilakukan.

Rencana untuk konselor

Sebelum melakukan sesi konseling selanjutnya saya akan mempelajari bagaimana melakukan verbalisasi dalam teknik self-instruction CBT. Referensi buku yang akan saya baca adalah:

- Buku Corey (2009): Theory and practice of counselling and psychotherapy
- Buku Cormier, Nurius, & Osborn (2009): Interviewing and Change Strategises for Helper
- Buku Cully & Teten (2008): A Therapist's Guide Tobrief Cognitivebehavioral Therapy

ANCANGAN KONSELING 8

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan

seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengannya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan

karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak diterima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli bisa jadi dipengaruhi oleh banyak pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967)

mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya.

Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main *games*. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendahnya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli adalah ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendahnya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat *bullying* bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan *bullying*. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak.

Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di voting. Konseli adalah salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya

berdasarkan hasil vote teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran bahasa inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal.

Kejadian tersebut membuat konseli mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, sangking sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari seperti banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah.

konseli memiliki pikiran otomatis “saya harus benar dalam melakukan sesuatu, tidak boleh salah atau gagal” jika membuat kesalahan maka ia akan semakin diejek dan direndahkan, ide ini muncul karena konseli sering kali diejek dan diremehkan kemampuannya, sehingga ia merasa tidak boleh melakukan kesalahan yang dia lakukan

harus berhasil dan harus benar, membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menjalankan tantangan, merasa cemas, merasa tertekan dan sangat takut melakukan kesalahan, serta takut gagal dalam menjalin hubungan pertemanan. Pikiran otomatis tersebut juga mengembangkan dialog-dialog internal negative seperti (1) “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, sehingga membuat konseli mengalami kesulitan dalam memulai pertemanan karena ia merasa tidak mau tahu mengenai teman-temannya lagi, sering merasa sedih dan merasa sendiri. (2) “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah” sehingga membuat konseli takut salah dan berusaha menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dia lewati, juga membuat konseli sering merasa tidak dapat diandalkan.

(3) “teman-teman tidak akan mendengarkan, lebih baik diam dari pada nanti salah lagi” konseli selalu diam saja saat diejek meskipun perkataan yang temannya ejek tidaklah benar, juga tidak berusaha menjelaskan kepada teman-teman lain yang hanya memperhatikan, konseli hanya merasa tidak berdaya, sedih, sampai pernah sangat marah dan tanpa mengatakan apapun langsung melempar bangku. (4) “lebih baik tidak mau kerja kelompok dari pada nanti salah”, sehingga konseli selalu kebingungan saat kerja kelompok, tidak berusaha mencari kelompok, takut salah dalam melaksanakan tugas kelompok. (5) “saya

harus benar dalam menjawab soal atau menjawab pertanyaan”, sehingga membuat konseli kesulitan dalam menjawab soal ujian, dan tidak berani mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan guru.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli mengembangkan pemikiran keliru seperti “*Should*” and “*must*” statements, (juga disebut *imperatives*) yaitu, individu memiliki gagasan yang pasti dan pasti tentang bagaimana dirinya atau orang lain harus berperilaku, dan individu tersebut lebih-lebihkan betapa buruknya harapan-harapan ini tidak terpenuhi (Beck, 2011). Konsekuensi dari pikiran keliru tersebut dalam diri konseli menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah, seperti cenderung melakukan perilaku yang menghindar, memiliki keyakinan bahwa lebih baik untuk tidak mencoba atau sengaja tidak berusaha cukup keras dari pada mencoba yang terbaik dan gagal (Collins & Donnelly, 2014), kesulitan dalam membentuk keterikatan yang dekat, kecemasan dan kebingungan sehingga kesalahpahaman dapat terjadi dengan mudah dan terjadi di mana-mana, secepatnya mereka menolak orang lain sebelum mereka ditolak (Plummer, 2005), tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, tidak yakin dengan kemampuannya, lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman, memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai (Coopersmith, 1967).

Dalam proses konseling konseli pernah bercerita bahwa ia mendapatkan ejekan dari dari kaka kelasnya, suara konseli mengecil ketika menceritakan kejadian tersebut. Meskipun demikian dia tidak tampak cemas atau marah saat menceritakan pengalamannya. Saat mendapatkan bullying pun konseli tidak marah meledak sampai melempar bangku seperti kejadian sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseli lebih mampu mengelola emosinya. konselor mengulang sedikit mengenai hal-hal yang didapatkan pada konseling sebelumnya. kemudian menuliskannya dalam bentuk tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir (Cully & Teten, 2008) agar mudah konseli pahami. Konseli dengan jelas melihat bagaimana pikiran otomatis dan dialog internal yang negatif banyak merugikan konseli. Konseli mendapatkan kesimpulan bahwa untuk mengurangi dampak yang konseli rasakan secara emosi dan perilaku maka ia perlu merubah cara berpikirnya. Konseli mengakui bahwa dengan menuliskannya dalam bentuk tabel lebih memperjelas bahwa banyak sekali hal negatif yang konseli pikirkan. Konseli sudah sangat paham bahwa jelas dia adalah yang paling dirugikan dari pikiran tersebut. Konselor kemudian bersama konseli mengidentifikasi peristiwa yang mendukung pikiran otomatis konseli dan peristiwa yang yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli.

Hasilnya yaitu, hal yang mendukung adalah bahwa guru matematika SD nya mengatakan bahwa ia selalu salah dalam mengerjakan soal. Ketika konseli melakukan kesalahan meski sedikit maka teman-teman akan mengejeknya. Teman-temannya mengatakan bahwa dia tidak mampu dalam basket, dalam mengerjakan tugas ketua kelas, dan dalam kerja kelompok. Sedangkan hal yang tidak mendukung pikiran otomatisnya adalah, sebenarnya konseli tidak selalu melakukan kesalahan, kesalahan yang pernah konseli lakukan telah konseli perbaiki, ada teman-teman yang tidak mengejeknya, menurut guru matematikanya sekarang konseli telah menjawab dengan benar, hanya saja menghapus jawaban benarnya, konseli punya teman yang pernah mengejeknya kemudian sekarang menjadi temannya dan tidak pernah mengejek lagi, konseli memiliki teman-teman yang tidak pernah mengejeknya, konseli tetap diejek meskipun tidak melakukan kesalahan, dan konseli selalu berusaha dengan baik. dengan melihat fakta-fakta tersebut semakin menguatkan konseli bahwa kecemasannya, ketakutannya, dan rasa sedihnya hanya berasal dari pikirannya yang keliru, bahwa segala yang dilakukan harus benar kalau salah akan diejek dan tidak disukai teman-teman. Konseli juga mengatakan bahwa dia merasa lebih baik setelah menyadari bahwa dia hanya keliru dalam berpikir. konseli menyadari pentingnya ada perubahan dalam cara berpikirnya menjadi lebih baik. konseli juga menyadari bahwa ejekan negatif teman-temannya tidak

layak untuk dia dengarkan dan bahkan dirinya terlalu berharga untuk dijatuhkan semangatnya hanya karena ejekan teman-teman.

Seminggu kemudian setelah mendapatkan kesimpulan tersebut, guru BK mengatakan bahwa di dalam kelas konseli mulai berani menjawab pertanyaan guru dengan mengangkat tangan, juga terlihat mengabaikan ejekan kaka-kaka kelas. dalam sesi konseling. konselor bersama konseli banyak berdiskusi mengenai pernyataan-pernyataan diri positif untuk diinstruksikan kepada diri konseli. beberapa pernyataan yang berhasil di rumuskan adalah: (1) Saya telah berusaha dengan baik, saya bangga dengan hasil pekerjaan saya, jika ada kesalahan maka dapat saya perbaiki dan jadi lebih baik. (2) Lihat teman-teman yang tidak mengejek dan merendahkan saya, ternyata saya punya teman-teman yang baik dan mendukung saya. (3) Setiap kejadian yang terjadi adalah bagian dari kehidupan, dan merupakan peluang bagi saya untuk mendewasakan diri, baik hal tersebut suka maupun duka. (4) Semangatku untuk mengembangkan diri tidak akan pudar oleh ejekan negative teman-teman. (5) tidak masalah teman-teman pergi atau datang, hal tersebut bagian dari dinamika pertemanan, saya hanya perlu bersikap baik dan berteman dengan temen sekeliling saya. (6) Saya bisa jadi teman baik bagi diri saya sendiri. (7) kesalahan adalah hal yang wajar, dapat dimaafkan dan diperbaiki. (8) Saya tidak punya keharusan untuk

membuktikan sesuatu kepada orang lain. (9) mengalami penolakan bukan hal yang payah, mungkin hal yang baik sedang menanti.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli memahami bahwa dia memiliki kekeliruan dalam berpikir, dan konseli berhasil mengubah cara berpikir dan dialog internalnya menjadi lebih positif. Dalam berlatih instruksi diri, konseli banyak terdiam dan berkali-kali menggelengkan kepala saat akan memulai untuk menginstruksikan diri dengan lantang. Bahkan konseli enggan melihat dirinya sendiri di cermin untuk berlatih instruksi diri. Berulang kali konseli mempertanyakan apakah harus dilakukan? aku tidak bisa melakukannya. Namun kemudian akhirnya konseli berhasil melakukan instruksi diri dengan baik. Konseli mengatakan bahwa dia merasa sangat bangga dengan dirinya sendiri, dan merasa kalau dirinya sangat keren. Konseli terlihat sangat menyukai teknik instruksi diri, di akhir konseling konselor bertanya, apakah menurut konseli cara ini cukup mampu menghilangkan pikiran keliru konseli dan mengubah dialog internalnya menjadi lebih positif? Kemudian konseli menjawab bahwa dia yakin cara ini sangat bisa membantu dia dan dia yakin dia mampu menghilangkan pikiran kelirunya dan menanamkan pikiran-pikiran positif.

Guru bk mengatakan bahwa orang tua konseli menemui guru bk dan mengatakan bahwa konseli terlihat lebih sabar dalam menanggapi

teman-temannya, terlihat dari bagaimana konseli berinteraksi dengan teman-temannya di rumah lewat medsos. Konseli juga sudah tidak banyak mengeluh mengenai masalahnya di sekolah. Pada sesi kedua, konseli mengatakan kepada konselor bahwa dia banyak berlatih instruksi diri dengan suara lantang dan suara berbisik setiap hari ketika dia sedang sendirian. Konseli mengatakan bahwa bahkan dia telah menerapkannya dalam menghadapi teman-teman yang mengejeknya. Konseli mengatakan bahwa ketika dia kesal karena teman-teman mengejeknya dia akan menginstruksikan dalam hati ucapan udah..udah..fokus sama yang gak ngejek, kemudian dia hanya akan bicara “udah dong ngejeknya!” kepada yang mengejek dia. Pengakuannya tersebut menandakan bahwa konseli telah menerapkan instruksi diri untuk mengelola emosinya. Guru BK juga mengatakan bahwa konseli di kelas sering terlihat duduk menjauh menghindari teman-teman yang sering mengejek dan mulai banyak berinteraksi dengan teman yang lain yang tidak mengejek. Dalam proses konseling, konselor mendapati bahwa konseli beberapa kali terlihat tersenyum saat sedang berlatih instruksi diri dalam hati.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseli telah berhasil berlatih melakukan instruksi diri dengan baik. Juga telah sedikit-sedikit menerapkan instruksi diri dalam kesehariannya. Berdasarkan

penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menyatakan bahwa instruksi-instruksi positif dalam diri dapat mengembangkan dialog internal yang lebih positif dan menggantikan pemikiran keliru sehingga dapat meningkatkan harga diri (Lestari, 2014).

B. TUJUAN KONSELING

Setelah konseli berhasil merubah cara berpikir dan berhasil berlatih melakukan instruksi diri, maka selanjutnya konseli perlu menerapkan instruksi diri lewat perilakunya dalam keseharian dan berlatih teknik mengatasi masalah secara praktis. Sehingga tujuan konseling selanjutnya adalah merumuskan perubahan perilaku dan *coping* yang adaptif. Tahapan terakhir teknik *self-instruction* menurut Meinchenbeum (Corey, 2009) ialah belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Konselor berencana untuk latihan instruksi diri

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling
- Sumber data yang diambil adalah hasil konseling sebelumnya

- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur.

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

16) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan.

Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

17) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka

dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

18) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

Meinchenbeum (Corey, 2009), menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan berikut.

7. Observasi diri: di awal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam dirinya dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.
8. Memulai dialog internal baru: setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli.
9. Belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam

kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya

D. REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Collins, K., & Donnelly. (2014). *Banish Your Body Image Thief A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Body Image for Young People*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers .
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Lestari, L. P. (2014, April). Pelatihan metode self intruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57 .
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers .
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Tempat : Sekolah

Tujuan : Merumuskan perubahan perilaku dan *coping* yang adaptif

TUJUAN	TAHAPAN
Merumuskan perubahan perilaku dan <i>coping</i> yang adaptif	1. Konselor bersama konseli merencanakan beberapa perilaku baru yang akan diterapkan
	2. Konselor membantu konseli berlatih memperagakan perilaku yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
	3. Konselor bersama konseli merencanakan beberapa <i>coping</i> adaptif yang bisa dilakukan
	4. Konselor membantu konseli berlatih memperagakan <i>coping</i> tersebut
	5. Konselor menugaskan konseli untuk menerapkan rumusan perencanaan perubahan perilaku dan <i>coping</i> yang adaptif, kemudian menuliskan pencapaiannya pada tabel penugasan

Tabel penugasan

List perencanaan perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif	Sudah dilakukan (v)	Belum dilakukan (v)	Hal yang mendukung	Hal yang menghambat

LAPORAN KONSELING 8

Hari/tanggal : Jumat, 20 Desember 2019

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling ini dilaksanakan di ruang konseling BK selama 50 menit pada hari Senin tanggal 20 Desember pukul 09.30. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil. Di sesi akhir konselor memberikan penugasan menerapkan perencanaan yang telah dirumuskan dalam bentuk tabel penugasan

DESKRIPSI KONSELI

Konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik. Konseli memasuki ruang bk dengan semangat. Dalam sesi pertengahan konseling, konseli sempat terlihat ragu namun kemudian kembali menemukan keyakinannya. Di sesi akhir, konseli terlihat cemas karena pekan depan sudah waktunya liburan dan selama liburan tentu konseli tidak bisa melakukan konseling. Dalam proses konseling, konseli terlihat sangat rileks dan sangat bersemangat. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor terlihat santai.

KELUHAN SUBJEKTIF

Konseli tidak memiliki banyak keluhan, dalam pertengahan konseling konseli hanya sedikit khawatir bahwa dia tidak bisa mencoba, tapi kemudian segera setelah diperagakan terlebih dahulu perilaku yang akan dilakukan, konseli langsung mengubah pernyataan negative “tidak bisa” menjadi pernyataan yang lebih positif “ini layak untuk dicoba dan saya mampu melakukannya” sambil tersenyum.

PENEMUAN OBJEKTIF

Konseli sempat ragu untuk bisa menerapkan perilaku yang telah direncanakan, namun setelah setiap perilaku yang direncanakan diperagakan terlebih dahulu, secara mandiri konseli mengubah pernyataan negatif yang sebelumnya dia pikirkan menjadi pernyataan positif untuk dirinya. Seperti yang

sebelumnya dia mengatakan “tidak bisa” dirubahnya jadi positif “ini layak untuk dicoba dan saya mampu melakukannya”, pernyataan “ini sulit, teman-teman akan mengejek nantinya” dirubahnya jadi “jawaban dari pertanyaan yang aku ingin tanyakan lebih penting dari pada ejekan teman-teman, fokus pada teman yang tidak mengejek, bisa jadi diantara mereka juga punya pertanyaan serupa hanya tidak berani mengatakannya, maka yang saya lakukan sangat penting untuk dilakukan”, hal tersebut menandakan bahwa konseli mulai terbiasa menerapkan instruksi diri positif dalam dirinya.

HASIL KONSELING

Konseling lima bertujuan untuk merumuskan perubahan perilaku dan *coping* yang adaptif. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Konseli berhasil merumuskan perubahan perilaku dan *coping* yang adaptif serta berhasil memperagakannya terlebih dahulu dalam sesi konseling. Rumusan perilaku dan *coping* yang akan diterapkan adalah sebagai berikut, (1) kalau aku merasa kesal, aku akan coba menenangkan diri dengan menginstruksikan pernyataan diri yang positif terus menerus sampai aku merasa lebih baik. (2) kalau aku mendapat ejekan negatif, aku mencoba tidak menyimak dan akan fokus kepada pekerjaanku atau kepada teman-temanku yang tidak mengejek. (3) kalau aku mengatakan, mengkritik atau memikirkan hal yang negatif pada diriku sendiri, maka aku akan segera menggantinya dengan instruksi-instruksi positif. (4)

kalau aku merasa ragu atau tidak yakin terhadap hal positif yang aku lakukan, maka aku akan memberi penguatan positif pada diriku sendiri dengan menginstruksikan pernyataan-pernyataan positif pada diri. (5) memberi tahu pendapatku mengenai sesuatu kepada orang lain. (6) menambah pertemanan. (7) mengembangkan pernyataan diri positif dan menginstruksikannya. (8) membuat daftar kelebihan dan kekurangan diri. (9) membuat perencanaan jangka panjang dan jangka pendek. (10) menanyakan sesuatu ketika dikelas kepada guru saat mengajar.

Referensi:

Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.

Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.

EVALUASI PERKEMBANGAN

Konseli terlihat sudah mulai terbiasa dengan menggunakan instruksi diri yang positif dan siap untuk menerapkannya dalam bentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari terutama disekolah.

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana untuk konseli

Setelah melaksanakan konseling ini, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah mengevaluasi penerapan perilaku dan coping yang telah konseli rencanakan.

Rencana untuk konselor

Sebelum melakukan sesi konseling selanjutnya saya akan mempelajari bagaimana melakukan verbalisasi dalam teknik self-instruction CBT. Referensi buku yang akan saya baca adalah:

- Buku Corey (2009): Theory and practice of counselling and psychotherapy
- Buku Cully & Teten (2008): A Therapist's Guide To brief Cognitivebehavioral Therapy



ANCANGAN KONSELING 9 & 10

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING

A. DESKRIPSI KONSELI

Konseli bernama inisial SR, beragama islam, laki-laki, seorang siswa SMP usia 13 tahun. SR menyukai langit merah pada waktu senja. Konseli tinggal bersama orang tuanya dan dua kakak laki-lakinya di Duren Sawit, Jakarta Timur. Konseli menyukai warna merah jingga langit saat senja, juga menyukai basket dan pelajaran bahasa Inggris. Ayahnya bernama samaran Idris, bekerja sebagai karyawan swasta. Kemudian ibu konseli bernama samaran Ranti bekerja sebagai karyawan swasta. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan kedua kakak laki-lakinya yang sekarang sedang kuliah. Konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sangat baik padanya. Guru BK juga menjelaskan bahwa orang tuanya mendukung konseli untuk mendapatkan konseling karena mereka juga sedang berusaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Di sekolah konseli hanya berteman dengan 3 orang temannya di angkatan, teman dekatnya berinisial N,M,dan I. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK nya bahwa terdapat laporan kalau konseli mendapatkan pengalaman perundungan di SD, beberapa alumini sekolah

SD-nya, sekarang ada di sekolah yang sama dengan konseli dan seangkatan dengannya sehingga perundungan berlanjut. Konseli pernah menangis di kelasnya ketika guru BK meminta bentuk kelompok yang dipilih sendiri, konseli menangis dan inginnya dipilhkan saja. Beberapa waktu lalu konseli pernah sangat marah dengan teman-teman yang mengejeknya hingga melempar bangku. Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia sering sedih di rumah jika ingat perkataan teman-teman yang melakukan perundungan kepadanya. Perundungan yang dilakukan teman-teman konseli adalah jenis perundungan verbal baik secara langsung atau lewat media sosial. Guru BK menjelaskan kemampuan dan nama konseli yang biasanya dijadikan bahan ejekan. Selain itu di sekolah konseli tampak kurang peduli dengan sekitar dan hanya bermain dengan sedikit teman. Konseli memiliki kekhawatiran bahwa teman yang sudah dekat dengannya akan meninggalkannya.

Berdasarkan hasil tes harga diri dengan instrumen harga diri coopersmith (Coopersmith, 1967) menjelaskan bahwa konseli memiliki harga diri yang rendah secara keseluruhan dan mendapatkan kategori rendah pada aspek harga diri personal dan sosial. Kategori harga diri rendah menjelaskan bahwa konseli memiliki sikap diri yang negatif. Konseli merasa tidak lebih penting atau disukai dari pada orang lain, dia tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, konseli

melakukan sesuatu karena berpikir bahwa hal itu harus dilakukan bukan karena dia ingin melakukannya dan dia tidak yakin dengan kemampuannya. Konseli juga berpikir ide atau pekerjaan orang lain lebih baik daripada miliknya, dia berpikir orang lain tidak perhatian dengannya dan dia tidak menyalahkan mereka atas hal itu. Konseli tidak menyukai hal-hal yang baru atau tidak biasa, dia lebih memilih untuk berada dalam situasi yang menurutnya aman.

Konseli tidak berharap banyak atas dirinya untuk sekarang atau dimasa depan, dia merasa sekalipun dia berusaha lebih keras hasilnya akan tetap menyedihkan, sehingga dia memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai. Kemudian rendahnya harga diri konseli pada aspek harga diri personal dan harga diri sosial menunjukkan bahwa konseli memiliki sikap dan pandangan negatif atas kemampuannya dan merasa tidak menjadi bagian dari kehidupan lingkungan sosialnya, dia merasa tidak diterima dan tidak diakui. Meski demikian, sekarang ini konseli memiliki keinginan untuk tidak mendapatkan perundungan lagi, dapat mengontrol emosi, dan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bersosialisasi. Kemudian konseli juga bersedia mendapatkan konseling.

Masalah yang dialami konseli yaitu mengenai rendahnya harga diri konseli. Rendahnya harga diri konseli bisa jadi dipengaruhi oleh banyak

pengalaman yang konseli terima selama hidupnya. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat harga diri konseli adalah seberapa banyak penghormatan, penerimaan, dan perlakuan khusus yang konseli tersebut dapatkan dari orang-orang terpenting dalam hidupnya dan bagaimana nilai-nilai dan aspirasi yang diinterpretasikan konseli dari pengalamannya. Pengalaman yang menyakitkan bagi konseli sangat berkaitan dengan perasaan diabaikan, diremehkan, dan dilukai oleh orang-orang terpenting dalam hidupnya.

Konseli menjelaskan bahwa konseli biasa memulai pertemanan karena sama-sama suka main *games*. Konseli suka bersikap usil dan bercanda dengan teman-teman yang menurutnya dekat. Namun menurutnya sebagian besar teman-temannya sering kali meremehkan dan mengejeknya. Awalnya hanya teman SD-nya yang sering mengejek dan merendahnya, tapi kemudian teman-teman lainnya jadi ikut-ikutan. Sekarang dia merasa sebagian besar dari angkatannya tidak menyukai dirinya. Menurut konseli dimata teman-temannya apa yang dia lakukan tidak pernah benar, teman-temannya sering mengatakan bahwa dia tidak dapat diandalkan, dia tidak punya kemampuan dalam pelajaran tertentu, dia egois, dan sulit mengontrol emosinya. Sebenarnya konseli adalah ketua kelas, akan tetapi menurut konseli ia sering kali diremehkan

oleh teman-temannya saat menjalankan tugasnya sebagai ketua kelas, seperti dibilang “ga usah sama dia bu, bakal lama dia..” dsb.

Jika konseli sukses dalam melakukan sesuatu, respon teman-teman seperti tidak terjadi apa-apa. Sedangkan jika konseli melakukan sedikit kesalahan maka respon teman-teman seperti mengejek dan merendahnya, bahkan tidak hanya secara langsung, melainkan juga secara tidak langsung lewat media sosial seperti grup kelas. Tidak jarang saat konseli berpendapat atau mengatakan sesuatu di depan kelas, ia mendengar teman-temannya mencibirnya. Menurut konseli teman-temannya tidak memahami dirinya juga tidak mengenali potensinya. Konseli sendiri tidak yakin dengan kemampuan dan potensi-potensi yang dia punya. Sementara keluarga konseli sangat baik kepada konseli, orang tua konseli selalu berusaha untuk mendukung dan menyemangati konseli. Konseli menceritakan ibunya mengirim tulisan yang inti tulisan itu adalah orang yang mendapat *bullying* bisa jadi akan lebih sukses dari pada orang yang melakukan *bullying*. Sejak itu konseli mulai semangat bermain basket agar bisa lebih baik dari pada orang yang pernah mengejeknya dalam bermain basket. Ia berusaha untuk bisa mengalahkannya kelak.

Konseli adalah seorang ketua kelas, wali kelas menyiapkan beberapa calon ketua kelas yang kemudian di voting. Konseli adalah

salah satu calon ketua kelas dari beberapa calon lainnya yang mengajukan diri. Konseli terpilih menjadi ketua kelas sebenarnya berdasarkan hasil vote teman-teman, tapi semakin kesini menurut konseli teman-teman semakin banyak tidak suka dengan posisinya sebagai ketua kelas. Konseli banyak merasa gagal dalam hal termasuk dalam berteman, dalam menjadi ketua kelas, dalam pelajaran tertentu. Kemudian, menurut konseli sejauh ini prestasi yang dia dapatkan adalah bagus pada mata pelajaran bahasa inggris, banyak teman yang belajar dengannya meskipun hanya sementara teman-temannya mendekat, meskipun begitu menurutnya tidak ada yang benar-benar memberikan pujian padanya. Prestasi lainnya adalah di basket saat ini, konseli merasa bangga karena mulai dipercaya membantu latihan anggota baru klub basket yang di Jakpus.

Banyak ide-ide pikiran dan keyakinan-keyakinan konseli dalam menjalani kehidupan sehari-hari dikembangkan dari pengalamannya mendapat *bullying* dari teman. Seperti misalnya konseli mengembangkan ide “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah”, “teman-teman tidak akan mendengarkan, jadi percuma saja bicara baik-baik”, “lebih baik tidak mau kerja kelompok jika bersama temen yang suka ngejek dari pada nanti salah” “saya harus benar dalam melakukan

sesuatu”, selain itu konseli ketika SD juga sering mendapat marah dari guru matematikanya karena beberapa kali salah menjawab soal. Kejadian tersebut membuat konseli mengembangkan ide “saya harus benar dalam menjawab soal”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak begitu ingat ejekan teman-temannya, sangking sudah seringnya dan memang berusaha dia lupakan. Tapi baru dia sadari seperti banyak ide yang dia kembangkan dari pengalamannya meskipun dia tidak ingat dengan jelas secara detail perkataan teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini dia belum melakukan suatu hal untuk meningkatkan harga diri. Hanya ibunya akhir-akhir ini bersemangat mendukungnya untuk bermain basket lagi. Konseli menyadari bahwa dia banyak tidak paham mengenai dirinya dan banyak mendapatkan pemahaman baru atas dirinya selama proses konseling. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalamannya mendapat perundungan adalah hal utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri konseli. Penelitian yang dilakukan oleh Saniya (2019). pengalaman perundungan yang dialami konseli cenderung menjadikan konseli memiliki harga diri yang rendah.

konseli memiliki pikiran otomatis “saya harus benar dalam melakukan sesuatu, tidak boleh salah atau gagal” jika membuat kesalahan maka ia akan semakin diejek dan direndahkan, ide ini muncul

karena konseli sering kali diejek dan diremehkan kemampuannya, sehingga ia merasa tidak boleh melakukan kesalahan yang dia lakukan harus berhasil dan harus benar, membuat konseli kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu dalam menjalankan tantangan, merasa cemas, merasa tertekan dan sangat takut melakukan kesalahan, serta takut gagal dalam menjalin hubungan pertemanan. Pikiran otomatis tersebut juga mengembangkan dialog-dialog internal negative seperti (1) “lebih baik tidak memulai pertemanan dari pada nanti ditinggalkan”, sehingga membuat konseli mengalami kesulitan dalam memulai pertemanan karena ia merasa tidak mau tahu mengenai teman-temannya lagi, sering merasa sedih dan merasa sendiri. (2) “lebih baik tidak perlu ambil tantangan dari pada nanti salah” sehingga membuat konseli takut salah dan berusaha menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dia lewati, juga membuat konseli sering merasa tidak dapat diandalkan.

(3) “teman-teman tidak akan mendengarkan, lebih baik diam dari pada nanti salah lagi” konseli selalu diam saja saat diejek meskipun perkataan yang temannya ejek tidaklah benar, juga tidak berusaha menjelaskan kepada teman-teman lain yang hanya memperhatikan, konseli hanya merasa tidak berdaya, sedih, sampai pernah sangat marah dan tanpa mengatakan apapun langsung melempar bangku. (4) “lebih baik tidak mau kerja kelompok dari pada nanti salah”, sehingga konseli

selalu kebingungan saat kerja kelompok, tidak berusaha mencari kelompok, takut salah dalam melaksanakan tugas kelompok. (5) “saya harus benar dalam menjawab soal atau menjawab pertanyaan”, sehingga membuat konseli kesulitan dalam menjawab soal ujian, dan tidak berani mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan guru.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli mengembangkan pemikiran keliru seperti “*Should*” and “*must*” statements, (juga disebut *imperatives*) yaitu, individu memiliki gagasan yang pasti dan pasti tentang bagaimana dirinya atau orang lain harus berperilaku, dan individu tersebut melebih-lebihkan betapa buruknya harapan-harapan ini tidak terpenuhi (Beck, 2011). Konsekuensi dari pikiran keliru tersebut dalam diri konseli menunjukkan ciri-ciri harga diri yang rendah, seperti cenderung melakukan perilaku yang menghindar, memiliki keyakinan bahwa lebih baik untuk tidak mencoba atau sengaja tidak berusaha cukup keras dari pada mencoba yang terbaik dan gagal (Collins & Donnelly, 2014), kesulitan dalam membentuk keterikatan yang dekat, kecemasan dan kebingungan sehingga kesalahpahaman dapat terjadi dengan mudah dan terjadi di mana-mana, secepatnya mereka menolak orang lain sebelum mereka ditolak (Plummer, 2005), tidak punya alasan yang membuat orang lain menyukainya, tidak yakin dengan kemampuannya, lebih memilih untuk

berada dalam situasi yang menurutnya aman, memilih untuk menyerah melakukan sesuatu yang penting atau bernilai (Coopersmith, 1967).

Dalam proses konseling konseli pernah bercerita bahwa ia mendapatkan ejekan dari dari kaka kelasnya, suara konseli mengecil ketika menceritakan kejadian tersebut. Meskipun demikian dia tidak tampak cemas atau marah saat menceritakan pengalamannya. Saat mendapatkan bullying pun konseli tidak marah meledak sampai melempar bangku seperti kejadian sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseli lebih mampu mengelola emosinya. konselor mengulang sedikit mengenai hal-hal yang didapatkan pada konseling sebelumnya. kemudian menuliskannya dalam bentuk tabel rekam kejadian dan perubahan berpikir (Cully & Teten, 2008) agar mudah konseli pahami. Konseli dengan jelas melihat bagaimana pikiran otomatis dan dialog internal yang negatif banyak merugikan konseli. Konseli mendapatkan kesimpulan bahwa untuk mengurangi dampak yang konseli rasakan secara emosi dan perilaku maka ia perlu merubah cara berpikirnya. Konseli mengakui bahwa dengan menuliskannya dalam bentuk tabel lebih memperjelas bahwa banyak sekali hal negatif yang konseli pikirkan. Konseli sudah sangat paham bahwa jelas dia adalah yang paling dirugikan dari pikiran tersebut. Konselor kemudian bersama konseli

mengidentifikasi peristiwa yang mendukung pikiran otomatis konseli dan peristiwa yang yang tidak mendukung pikiran otomatis konseli.

Hasilnya yaitu, hal yang mendukung adalah bahwa guru matematika SD nya mengatakan bahwa ia selalu salah dalam mengerjakan soal. Ketika konseli melakukan kesalahan meski sedikit maka teman-teman akan mengejeknya. Teman-temannya mengatakan bahwa dia tidak mampu dalam basket, dalam mengerjakan tugas ketua kelas, dan dalam kerja kelompok. Sedangkan hal yang tidak mendukung pikiran otomatisnya adalah, sebenarnya konseli tidak selalu melakukan kesalahan, kesalahan yang pernah konseli lakukan telah konseli perbaiki, ada teman-teman yang tidak mengejeknya, menurut guru matematikanya sekarang konseli telah menjawab dengan benar, hanya saja menghapus jawaban benarnya, konseli punya teman yang pernah mengejeknya kemudian sekarang menjadi temannya dan tidak pernah mengejek lagi, konseli memiliki teman-teman yang tidak pernah mengejeknya, konseli tetap diejek meskipun tidak melakukan kesalahan, dan konseli selalu berusaha dengan baik. dengan melihat fakta-fakta tersebut semakin menguatkan konseli bahwa kecemasannya, ketakutannya, dan rasa sedihnya hanya berasal dari pikirannya yang keliru, bahwa segala yang dilakukan harus benar kalau salah akan diejek dan tidak disukai teman-teman. Konseli juga mengatakan bahwa dia merasa lebih baik setelah

menyadari bahwa dia hanya keliru dalam berpikir. konseli menyadari pentingnya ada perubahan dalam cara berpikirnya menjadi lebih baik. konseli juga menyadari bahwa ejekan negatif teman-temannya tidak layak untuk dia dengarkan dan bahkan dirinya terlalu berharga untuk dijatuhkan semangatnya hanya karena ejekan teman-teman.

Seminggu kemudian setelah mendapatkan kesimpulan tersebut, guru BK mengatakan bahwa di dalam kelas konseli mulai berani menjawab pertanyaan guru dengan mengangkat tangan, juga terlihat mengabaikan ejekan kaka-kaka kelas. dalam sesi konseling, konselor bersama konseli banyak berdiskusi mengenai pernyataan-pernyataan diri positif untuk diinstruksikan kepada diri konseli. beberapa pernyataan yang berhasil di rumuskan adalah: (1) Saya telah berusaha dengan baik, saya bangga dengan hasil pekerjaan saya, jika ada kesalahan maka dapat saya perbaiki dan jadi lebih baik. (2) Lihat teman-teman yang tidak mengejek dan merendahkan saya, ternyata saya punya teman-teman yang baik dan mendukung saya. (3) Setiap kejadian yang terjadi adalah bagian dari kehidupan, dan merupakan peluang bagi saya untuk mendewasakan diri, baik hal tersebut suka maupun duka. (4) Semangatku untuk mengembangkan diri tidak akan pudar oleh ejekan negative teman-teman. (5) tidak masalah teman-teman pergi atau datang, hal tersebut bagian dari dinamika pertemanan, saya hanya perlu bersikap

baik dan berteman dengan teman sekeliling saya. (6) Saya bisa jadi teman baik bagi diri saya sendiri. (7) kesalahan adalah hal yang wajar, dapat dimaafkan dan diperbaiki. (8) Saya tidak punya keharusan untuk membuktikan sesuatu kepada orang lain. (9) mengalami penolakan bukan hal yang payah, mungkin hal yang baik sedang menanti.

Kesimpulannya adalah bahwa konseli memahami bahwa dia memiliki kekeliruan dalam berpikir, dan konseli berhasil mengubah cara berpikir dan dialog internalnya menjadi lebih positif. Dalam berlatih instruksi diri, konseli banyak terdiam dan berkali-kali menggelengkan kepala saat akan memulai untuk menginstruksikan diri dengan lantang. Bahkan konseli enggan melihat dirinya sendiri di cermin untuk berlatih instruksi diri. Berulang kali konseli mempertanyakan apakah harus dilakukan? aku tidak bisa melakukannya. Namun kemudian akhirnya konseli berhasil melakukan instruksi diri dengan baik. Konseli mengatakan bahwa dia merasa sangat bangga dengan dirinya sendiri, dan merasa kalau dirinya sangat keren. Konseli terlihat sangat menyukai teknik instruksi diri, di akhir konseling konselor bertanya, apakah menurut konseli cara ini cukup mampu menghilangkan pikiran keliru konseli dan mengubah dialog internalnya menjadi lebih positif? Kemudian konseli menjawab bahwa dia yakin cara ini sangat bisa membantu dia dan dia

yakin dia mampu menghilangkan pikiran kelirunya dan menanamkan pikiran-pikiran positif.

Guru bk mengatakan bahwa orang tua konseli menemui guru bk dan mengatakan bahwa konseli terlihat lebih sabar dalam menanggapi teman-temannya, terlihat dari bagaimana konseli berinteraksi dengan teman-temannya di rumah lewat medsos. Konseli juga sudah tidak banyak mengeluh mengenai masalahnya di sekolah. Pada sesi kedua, konseli mengatakan kepada konselor bahwa dia banyak berlatih instruksi diri dengan suara lantang dan suara berbisik setiap hari ketika dia sedang sendirian. Konseli mengatakan bahwa bahkan dia telah menerapkannya dalam menghadapi teman-teman yang mengejeknya. Konseli mengatakan bahwa ketika dia kesal karena teman-teman mengejeknya dia akan menginstruksikan dalam hati ucapan udah..udah..fokus sama yang gak ngejek, kemudian dia hanya akan bicara “udah dong ngejeknya!” kepada yang mengejek dia. Pengakuannya tersebut menandakan bahwa konseli telah menerapkan instruksi diri untuk mengelola emosinya. Guru BK juga mengatakan bahwa konseli di kelas sering terlihat duduk menjauh menghindari teman-teman yang sering mengejek dan mulai banyak berinteraksi dengan teman yang lain yang tidak mengejek. Dalam proses konseling, konselor mendapati bahwa

konseli beberapa kali terlihat tersenyum saat sedang berlatih instruksi diri dalam hati.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseli telah berhasil berlatih melakukan instruksi diri dengan baik. Juga telah sedikit-sedikit menerapkan instruksi diri dalam kesehariannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menyatakan bahwa instruksi-instruksi positif dalam diri dapat mengembangkan dialog internal yang lebih positif dan menggantikan pemikiran keliru sehingga dapat meningkatkan harga diri (Lestari, 2014). Kemudian konseli akan merumuskan perubahan perilaku dan *coping* yang adaptif.

Konseli sempat ragu untuk bisa menerapkan perilaku yang telah direncanakan, namun setelah setiap perilaku yang direncanakan diperagakan terlebih dahulu, secara mandiri konseli mengubah pernyataan negatif yang sebelumnya dia pikirkan menjadi pernyataan positif untuk dirinya. Seperti yang sebelumnya dia mengatakan “tidak bisa” dirubahnya jadi positif “ini layak untuk dicoba dan saya mampu melakukannya”, pernyataan “ini sulit, teman-teman akan mengejek nantinya” dirubahnya jadi “jawaban dari pertanyaan yang aku ingin tanyakan lebih penting dari pada ejekan teman-teman, fokus pada teman yang tidak mengejek, bisa jadi diantara mereka juga punya pertanyaan serupa hanya tidak berani mengatakannya, maka yang saya lakukan

sangat penting untuk dilakukan”, hal tersebut menandakan bahwa konseli mulai terbiasa menerapkan instruksi diri positif dalam dirinya.

Rumusan perilaku dan coping yang akan diterapkan adalah sebagai berikut, (1) kalau aku merasa kesal, aku akan coba menenangkan diri dengan menginstruksikan pernyataan diri yang positif terus menerus sampai aku merasa lebih baik. (2) kalau aku mendapat ejekan negatif, aku mencoba tidak menyimak dan akan fokus kepada pekerjaanku atau kepada teman-temanku yang tidak mengejek. (3) kalau aku mengatakan, mengkritiki atau memikirkan hal yang negatif pada diriku sendiri, maka aku akan segera menggantinya dengan instruksi-instruksi positif. (4) kalau aku merasa ragu atau tidak yakin terhadap hal positif yang aku lakukan, maka aku akan memberi penguatan positif pada diriku sendiri dengan menginstruksikan pernyataan-pernyataan positif pada diri. (5) memberi tahu pendapatku mengenai sesuatu kepada orang lain. (6) menambah pertemanan baru. (7) mengembangkan pernyataan diri positif dan menginstruksikannya. (8) membuat daftar kelebihan dan kekurangan diri. (9) membuat perencanaan jangka panjang dan jangka pendek. (10) menanyakan sesuatu ketika dikelas kepada guru saat mengajar.

Dari penjelasan tersebut, konseli terlihat sudah mulai terbiasa dengan menggunakan instruksi diri yang positif dan siap untuk menerapkannya dalam bentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari

terutama disekolah. Rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah mengevaluasi penerapan perilaku dan coping yang telah konseli rencanakan.

B. TUJUAN KONSELING

Setelah konseli berhasil merumuskan perubahan perilaku dan *coping* adaptif dan konseli mendapatkan tugas untuk menerapkan rumusan perubahan perilaku dan *coping* adaptif yang telah direncanakannya tersebut, maka selanjutnya konseli perlu mengevaluasi pencapaian penerapan dari membentuk perilaku baru dan melakukan *coping* adaptif. Sehingga tujuan konseling selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pencapaian rencana perubahan perilaku dan *coping* adaptif, serta tindak lanjut. Tahapan terakhir teknik *self-instruction* menurut Meinchenbeum (Corey, 2009) ialah belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Konselor berencana untuk latihan instruksi diri

- Durasi waktu yang dibutuhkan selama 40 menit
- Dilakukan di ruang konseling
- Sumber data yang diambil adalah hasil konseling sebelumnya

- Alat asesmen yang digunakan adalah wawancara terstruktur.

-

C. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Tahapan Konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* adalah sebagai berikut (Beck, 2011):

19) Tahap Awal

Tahap awal dalam konseling yakni membangun aliansi terapeutik (*rapport*) dan mengumpulkan data (asesmen) dari konseli, sehingga konselor beserta konseli dapat menyusun dan memprioritaskan agenda konseling yang akan dilaksanakan.

Pada tahap awal konseling, konselor fokus pada konseptualisasi masalah konseli.

20) Tahap pertengahan

Pada tahap pertengahan konseling, konseli dan konselor mendiskusikan masalah yang termasuk dalam agenda untuk dipecahkan. Konselor mengajarkan keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan yang relevan pada konseli. Konselor bertugas untuk memperkuat model kognitif, membantu mengevaluasi dan merespon pikiran otomatis konseli, melakukan pemecahan masalah, dan meminta konseli mengungkapkan pemahaman baru yang telah mereka

dapatkan. Pada tahap ini, konseli menerapkan solusi pemecahan masalah.

21) Tahap Akhir

Pada tahap akhir sesi konseling, konselor membahas dan mengevaluasi kemajuan perkembangan konseli selama konseling (menerapkan solusi pemecahan masalah) berdasarkan respon konseli.

Meinchenbeum (Corey, 2009), menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan berikut.

10. Observasi diri: di awal intervensi, konseli diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam dirinya dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain.
11. Memulai dialog internal baru: setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi konseli.
12. Belajar keterampilan baru: konseli kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam

kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya

D. REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Collins, K., & Donnelly. (2014). *Banish Your Body Image Thief A Cognitive Behavioural Therapy Workbook on Building Positive Body Image for Young People*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers .
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Lestari, L. P. (2014, April). Pelatihan metode self intruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57 .
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers .
- Saniya. (2019, Juli). Dampak perilaku bullying terhadap harga diri (self esteem) remaja di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1).

LAMPIRAN

Alat asesmen yang digunakan untuk menggali informasi konseli.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : SR

Tempat : Sekolah

Tujuan : Melakukan evaluasi terhadap rencana perubahan perilaku dan *coping* adaptif, serta tindak lanjut

TUJUAN	TAHAPAN
Evaluasi dan tindak lanjut	1. Konselor berdiskusi bersama konseli terkait pencapaian penerapan perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif
	2. Konselor berdiskusi dengan konseli faktor penghambat dan pendukung pencapaian perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif
	3. Konselor menanyakan bagaimana perasaannya setelah berhasil menerapkan perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif
	4. Konselor menanyakan apa yang konseli pikirkan setelah berhasil menerapkan perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif
	5. Konselor berdiskusi dengan konseli hal yang direncanakan akan dilakukannya jika menemukan hambatan dalam memperkuat perubahan perilaku dan <i>coping</i> adaptif-nya
	6. Konselor membantu konseli membuat perencanaan kedepan setelah sesi konseling berakhir
	7. Terminasi

LAPORAN KONSELING 9 & 10

Hari/tanggal : Selasa, 13 Januari 2020

Konselor : Rahmah Salsabila

Konseli : SR

PROSES KONSELING

Konseling ini dilaksanakan di ruang konseling BK selama 40 menit dalam dua sesi. Sesi pertama pada hari Selasa tanggal 10 Januari pukul 09.30 dan sesi kedua pada tanggal 13 Januari pukul 11.00. Konseling diawali dengan menyambut konseli yang datang ke ruang konseling, mempersilahkan konseli untuk duduk, menanyakan kabar konseli, menanyakan aktivitas sebelum datang ke ruang konseling, dan menyampaikan tujuan dilakukannya proses konseling. Asesmen yang digunakan konselor pada proses konseling ini adalah wawancara terstruktur. Pihak-pihak yang terlibat selama proses konseling adalah saya sebagai konselor dan SR sebagai konseli. Media yang digunakan selama proses konseling adalah catatan kecil.

DESKRIPSI KONSELI

Konseli berpakaian seragam sekolah, memakai kaca mata, dan peci putih. Konseli tidak dalam keadaan sakit dan tidak didapati adanya cacat fisik.

Konseli memasuki ruang BK dengan semangat. Dalam sesi pertengahan konseling, konseli terlihat sangat bangga menjelaskan pencapaian-pencapaiannya. Di sesi akhir, konseli terlihat mengakhiri konseling dengan rasa bangga. Dalam proses konseling, konseli terlihat sangat rileks dan sangat bersemangat. Posisi duduk konseli dan bagaimana cara konseli merespon tanggapan-tanggapan dari konselor terlihat santai.

KELUHAN SUBJEKTIF

Pada pertemuan pertama, konseli sudah banyak melakukan perubahan perilaku hanya saja masih ada teman yang sering mengejeknya sehingga terkadang membuatnya sangat kesal dan sedih, konseli mengakui bahwa perlu waktu untuk mengembalikan *mood* nya dengan melakukan instruksi diri setelah mendapat sindiran, ejekan atau tatapan merendahkan. Pada pertemuan kedua, konseli mengatakan bahwa pada hari-hari saat ujian atau menjelang ujian lebih mudah baginya karena teman-teman banyak yang fokus belajar dan tidak sering mengejek, konseli mengatakan bahwa mungkin bagi mereka yang mereka lakukan adalah bercanda tapi itu membuatnya sakit hati bila ejekan dijadikan bahan bercanda. Setelah melakukan perubahan perilaku konseli merasa bahwa sebenarnya dia mampu melakukan banyak hal, akan tetapi respon dari teman-teman tetap tidak menyenangkan, meskipun begitu konseli bangga bisa melakukan hal yang

sudah dia rencanakan dan dia akan terus berusaha mengembangkan dirinya meskipun sulit.

PENEMUAN OBJEKTIF

Sesi pertama konseling: Selama konseling konseli banyak menceritakan tentang dirinya dan teman-temannya. Konseling sebelum-sebelumnya konseli jarang sekali menceritakan banyak hal tentang dirinya sebelum ditanya, sekarang ini konseli tampak lebih percaya diri. Ketika konseli menceritakan teman-temannya masih ada yang mengejek, ekspresinya sangat tenang tidak terlihat kesal sama sekali, kemudian dengan lebih antusias dia menceritakan bagaimana dia semakin punya teman-teman yang baik. Konseli juga tampak santai ketika membicarakan beberapa temannya ada yang berbeda pendapat dengannya kemudian jadi tidak terlalu dekat dengannya, konseli sama sekali tampak tidak khawatir. Dia malah mengatakan bahwa itu dinamika pertemanan, hanya tinggal diluruskan saja kalau ada salah paham.

Sesi kedua konseling: konseli tampak sedih ketika bercerita bahwa dia baru menemukan teman-teman baiknya terkadang bercanda dengan mengejek dirinya, tapi kemudian raut wajahnya terlihat lebih baik saat mengatakan bahwa dia telah mengatakan kalau dia tidak suka dengan ejekan tersebut, hal itu memperlihatkan bahwa konseli telah mampu mengungkapkan dengan baik pendapatnya kepada teman-temannya.

HASIL KONSELING

Konseling enam bertujuan untuk mengevaluasi ketercapaian penerapan dari membentuk perilaku baru dan melakukan *coping* adaptif. Dari hasil konseling ini memperlihatkan bahwa tujuan konseling sudah tercapai. Sesi pertama: Konseli bersama konselor berhasil mengevaluasi ketercapaian penerapan dari membentuk perilaku baru dan melakukan *coping* adaptif. Rencana penerapan perilaku baru dan *coping* adaptif berhasil dilaksanakan, bahkan perencanaan *coping* adaptif sudah berkali-kali dilaksanakan, mengungkapkan pendapat juga telah berkali-kali dicoba lakukan. Hanya ada satu perencanaan yang belum dilakukan, yaitu mengajukan pertanyaan pada saat di kelas ketika jam mata pelajaran. Konseli menjelaskan bahwa dia sangat yakin bahwa dia mampu melakukannya dan tidak akan terpengaruh dengan kemungkinan respon ejekan yang akan di dapatkannya, hanya saja belum ada hal yang ingin dia tanyakan sejauh ini ketika guru selesai menjelaskan sehingga dia belum sempat mencoba melakukan hal tersebut, konseli mengatakan bahwa selanjutnya ia akan tetap mencoba melakukan hal tersebut. Konseli menambahkan hal yang ingin dia lakukan seperti mencoba untuk menjawab pertanyaan guru dikelas, karena konseli sangat takut salah dalam menjawab, ketika salah maka teman-teman akan menertawakannya. Konseli ingin mencoba melakukan hal tersebut, meskipun dia tetap masih menghawatirkan teman-teman yang mengejeknya.

Kemudian konseli menceritakan hal-hal yang mendukung dirinya untuk mencoba hal yang telah direncanakan. Konseli mengatakan bahwa praktek instruksi diri positif selama konseling sangat membantunya dalam meningkatkan rasa percaya dirinya. Kalimat-kalimat positif yang telah diinstruksikan seperti melekat erat dalam benaknya. Kemudian teman-teman baiknya yang tidak pernah mengejek dirinya, tes personaliti *online* yang membantunya memahami kelebihan-kelebihan dan kekurangannya, dan tentu saja keinginan besarnya untuk mengembangkan diri. Konseli juga mengatakan bahwa selama liburan setelah ujian selain les basket, konseli juga banyak menonton video-video motivasi dari *youtube*. Hal itu membantunya memandang suatu hal lebih positif. Kemudian konseli menceritakan temannya yang bisa membantunya mengajari matematika dan tentang bagaimana rencana jangka pendek dan jangka panjang yang telah dia susun, konseli menemukan bahwa dirinya adalah teman yang peka, pekerja keras, mudah berempati, dan mau berkorban.

Sesi kedua: konsel mengatakan bahwa rencana untuk menjawab pertanyaan guru dan menjawab pertanyaan sudah dilakukan, dia berencana akan terus melakukan perubahan-perubahan perilaku yang menguntungkan dirinya untuk mengembangkan diri, konseli mengakui bahwa respon dari beberapa temannya ketika di amelakukan sesuatu yang keliru masih tidak menyenangkan. Beberapa kali konseli merasa sedih tapi juga merasa bangga

atas pencapaian yang telah dia lakukan. Konseli mengatakan bahwa terkadang konseli terbawa emosi tapi kemudian setelah beberapa saat ia kembali melakukan instruksi diri positif dan hal tersebut membuat dirinya merasa lebih baik.

Menjelang konseling selesai, konselor memberi tahu bahwa hari ini adalah hari terakhir konseling dan pekan depan konselor meminta konseli mengisi angket. Konselor merasa penjelasan konseli mengenai perkembangan dirinya meyakinkan konselor bahwa tujuan dari konseling ini sudah tercapai. Konseli merasa bahwa dirinya jauh lebih percaya diri, bangga, dan terus berusaha optimis menjalani hari-hari. Konseli menguatkan bahwa jika di ukur dengan angka maka sebelum konseling dia ada diposisi 3 dari sepuluh poin, sedangkan dia sekarang ada di posisi 9 dari 10 poin. Konseli menjelaskan dengan yakin bahwa dia akan terus melanjutkan melakukan instruksi diri, melakukan banyak perubahan perilaku positif lainnya, dan membaca buku-buku dan menonton video-video pengembangan diri. Perubahan yang sangat terasa menurut konseli pada dirinya adalah bagaimana banyak pandangan-pandangan negatifnya berubah jadi lebih positif dan bagaimana hal tersebut berpengaruh pada dirinya membuatnya tidak mudah terbawa marah saat beberapa teman ada yang mengejeknya.

Referensi:

Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Brooks/Cole,.

Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.

EVALUASI PERKEMBANGAN

Konseli terlihat jauh lebih optimis dan terlihat begitu bangga dengan dirinya sendiri. Konseli terlihat sudah lebih memahami dirinya dengan baik, ia mampu secara rinci menjelaskan apa yang terjadi dengan dirinya, apa saja yang telah dia lakukan, dan yang dia rencanakan kedepannya. Banyak ungkapan yang dia sampaikan memperlihatkan bahwa dia lebih percaya diri dan kemampuannya dalam mengelola emosi perlahan terus berkembang.

RENCANA SESI SELANJUTNYA

Rencana untuk konseli

Setelah melaksanakan konseling dan terminasi, rencana selanjutnya yang akan dilakukan adalah melakukan posttest dan observasi dampak kepada konseli.

Rencana untuk konselor

Bekerjasama dengan orang tua dan guru BK dalam melakukan monitoring dan pendampingan selanjutnya kepada konseli