

MEDI Kons : Jurnal Bimbingan dan Konseling

Vol. 9, No. 2, 2023,

ISSN 2528-424X (Print)

ISSN 2686-651X (Online)

Tersedia Online di <https://ejournal.unisri.ac.id/index.php/mdk>

Pengubahan Tingkah Laku *Maladjustmen* Menjadi *Adjustmen* Siswa Di Dalam Kelas Melalui Layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIIIA SMP PGRI Kradenan Grobogan Tahun Pelajaran 2020/2021)

Risky Singgih Pamungkas¹, Sri Hartini²

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Sumpah Pemuda No.18, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57136

E-mail : riskysinggihpamungkas@gmail.com

No.HP : 085290682741

Abstract : *This study aims to change students' behavioral maladjustment into behavioral adjustment in the classroom using Rational Emotive Behavior Therapy. Applying qualitative paradigm, this study was conducted in SMP PGRI Kradenan. The data were collected using interviews and observations. Participants were two Class VIIIA students of SMP PGRI Kradenan who received information services. Technique triangulation was performed to ensure data validity. The descriptive qualitative data analysis was made using several stages: data collection, data display, data reduction, and drawing of conclusion. The interview and observation results concluded that students receiving rational emotive behavior therapy exhibited improvement, i.e., students exhibited more disciplined behavior and paid more attention to the teachers and did not disturb their classmates.*

Keywords : *Qualitative research, Rational Emotive Behavior Therapy, Behavioral maladjustment, Behavioral Adjustment*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengubahan Tingkah Laku *Maladjustmen* Menjadi *Adjustmen* Siswa Di Dalam Kelas Melalui Layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIIIA SMP PGRI Kradenan Grobogan Tahun Pelajaran 2020/2021. Dalam penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI Kradenan, dengan menggunakan paradigma penelitian kualitatif. Sedangkan untuk metode pengumpulan data yang dipergunakan adalah teknik wawancara dan observasi. Dimana obyek yang diteliti ikut terlibat untuk diberikan layanan informasi, dengan subyek siswa

kelas VIIIA SMP PGRI Kradenan sejumlah 2 siswa. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi, sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan teknik diskriptif kualitatif dengan mengedepankan pengumpulan data, penyajian data, reduksi data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara dan observasi maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang diberikan metode *rational emotive behavior therapy* mengalami perubahan yang signifikan kearah yang lebih baik, yaitu adanya siswa yang sering membolos dan mengganggu teman sekelas di waktu pelajaran dan di waktu istirahat sudah mengalami perubahan akan perilakunya terbukti siswa lebih disiplin untuk berangkat kesekolah dan lebih memperhatikan guru dan tidak mengganggu siswa lainnya.

Kata Kunci : Penelitian Kualitatif, *Metode Rational Emotive Behavior Therapy*, *Tingkh laku Maladjustmen* dan *Adjustmen*.

PENDAHULUAN

Adapun pandangan menurut rasional emotif, manusia mempunyai kemampuan inheren untuk berbuat *adjustment* atau *maladjustment*, manusia terlahir dengan kecenderungan yang luar biasa kuatnya berkeinginan yang mendesak supaya segala sesuatu terjadi untuk yang terbaik bagi kehidupannya dan sama sekali menyalahkan diri sendiri, orang lain, dan dunia apabila tidak segera memperoleh apa yang diimpikannya. Akibat pola pikir kekanak-kanakan (sebagai hal yang manusiawi) seluruh hidupnya.

Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulus atau perangsang eksternal dan internal. Karena itu tujuannya adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode *Stimulus-Respon* (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar dari konseling behaviorial (perilaku) menurut Sofyan S. Willis (2004 : 69) adalah diperkenalkannya metode ilmiah dibidang psikoterapi, yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Menurut pendapat Potect (2000 : 50) pengubahan tingkah laku adalah pengetahuan terapan yang diambil dari psikologi eksperimen binatang yang diterapkan pada manusia dan telah dicampuri dengan pengetahuan-pengetahuan lain yang dapat diterima.

Sedangkan menurut Whituron (2001 : 23) pengubahan tingkah laku adalah sebagai penerapan prinsip-prinsip belajar untuk mengubah tingkah laku yang tidak sesuai/maladaptive.

Menurut Albert Ellis (2007 : 63) *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah keyakinan perasaan perilaku. REBT adalah metode perawatan terhadap diri sendiri yang mengkhususkan diri untuk membuat argument dan persuasi. Behavior sering disebut sebagai terapi tentang tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam bentuk prosedur dan teknik yang berpegang teguh pada berbagai teori terapi tentang tingkah

laku. Terapi ini dibarengi dengan penerapan yang sistematis pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif.

Berdasarkan kenyataan pada SMP PGRI Kradenan Grobogan bahwa siswa kelas VIII akhir-akhir ini sering menunjukkan perilaku *maladjustment* yang dilakukan, misalnya siswa yang tidak memiliki teman berinteraksi di lingkungan sekolah cenderung menjauh dan mungkin melakukan perilaku desktruktif untuk meluapkan rasa kesal maupun frustrasi. Dengan adanya permasalahan tersebut mengindikasikan bahwa anak perlu mendapatkan “Sentuhan” bimbingan. Dengan diadakan *REBT* tersebut diharapkan siswa yang berperilaku *maladjustment* dapat berubah menjadi *adjustment*.

Untuk menindak lanjuti permasalahan tersebut maka peneliti perlu mencari solusi untuk perubahan tingkah laku siswa ini dengan cara melaksanakan penelitian tindakan kelas dengan judul : “Pengubahan Tingkah Laku *Maladjustment* Menjadi *Adjustment* Siswa di Dalam Kelas Melalui Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Studi Kasus pada Siswa Kelas VIII A SMP PGRI Kradenan Grobogan Tahun Pelajaran 2020/2021)”.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah Studi Kasus. Studi kasus merupakan teknik yang paling tepat digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling karena sifatnya yang komprehensif dan menyeluruh. Studi kasus menggunakan hasil dari bermacam-macam teknik dan alat untuk mengenal siswa sebaik mungkin, merakit dan mengkoordinasikan data yang bermanfaat yang dikumpulkan melalui berbagai alat. Data itu meliputi studi yang hati-hati dan interpretasi data yang berhubungan dan bertalian dengan perkembangan dan problema serta rekomendasi yang tepat.

Prosedur Kerja Penelitian

1. Tahap persiapan/rencana

Merancang langkah apa yang hendak dilaksanakan dalam mengubah, menaikkan maupun mengatur kembali tingkahlaku dan perilaku untuk mendapat solusi.

2. Tahap Tindakan

Dalam melaksanakan proses pembelajaran (tindakan) oleh mahasiswa (peneliti) sesuai dengan rencana yang telah disusun.

3. Tahap Observasi

Menurut tingkatan ini memperhatikan akan hasil dan akibat melalui perilaku kelas yang dilakukan. Tahap observasi ini akan mengamati pelaksanaan tindakan layanan konseling perorangan.

4. Tahap Refleksi

Pada tahap ini peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria.

Indikator Kerja

Indikator keberhasilan adalah pemberian layanan konseling “*Rational Emotive Behavior Therapy*” di sekolah sangat menolong siswa untuk menjadikan tingkah laku *maladjustment* menjadi perilaku yang adaptif. Keseluruhan upaya pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses pembentukan dan pembangunan anak seutuhnya. Ini menyangkut pengembangan keseluruhan potensi yang dimiliki oleh anak. Masalahnya bukan hanya bagaimana mendidik manusia untuk tahu, tapi yang sangat penting adalah bagaimana mendidik manusia menjadi manusia yang manusiawi, yakni manusia yang bermoral dan berdisiplin.

HASIL

Hasil perubahan Tingkah Laku *Maladjustmen* menjadi *Adjustmen* Siswa di Kelas Melalui Layanan “*Rational Emotive Behavior Therapy*” pada siswa kelas VIIIA SMP PGRI Kradenan tahun ajaran 2020/2021 dilaksanakan selama tiga kali yaitu untuk yang pertama pada hari Senin 22 Maret 2021 pada pukul 10.30 – 11.15 bertempat di aula sekolah SMP PGRI Kradenan, lalu untuk pertemuan yang kedua pada hari Sabtu 27 Maret 2021 pada pukul 09.30 – 10.30 di rumah guru BK, sedangkan untuk pertemuan yang ketiga dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 Maret 2021 pada pukul 11.00 – 11.45 di rumah guru BK. Hasil konseling tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Siswa berupaya untuk menghilangkan perilaku *maladjustmennya*.
- b. Siswa memahami bagaimana untuk mengendalikan perilaku *maladjustmennya* tersebut.
- c. Siswa mencoba menekan perilaku *maladjustmennya* secara bertahap guna menghilangkannya.
- d. Siswa mulai sadar akan perilaku *maladjustmennya* merugikan orang disekitarnya.
- e. Siswa mengalami perubahan perilaku yang signifikan kearah yang lebih baik.

Dengan demikian berdasarkan data yang diperoleh dari konseling diatas cukup memuaskan dan tidak dilanjutkan lagi karena setelah dilakukan konseling selama tiga kali siswa mengalami perbaikan dalam bersosialisasi dengan orang disekitarnya serta

siswa berkeinginan untuk menghilangkan perilaku *maladjustmennya* secara bertahap demi perubahan yang lebih kearah perilaku *adjustmen*.

Tabel :

Hasil Observasi Sebelum dan Setelah dilaksanakan Konseling

NO	Hasil Sebelum observasi	Hasil Setelah observasi
1.	Kurang dapat bergaul	Sudah dapat bergaul
2.	Belum berinteraksi dengan baik	Interaksi semakin terjalin
3.	Belum menyadari perilaku maladjustment yang dilakukan	Mulai menyadari akan perilaku maladjustment yang dilakukan
4.	Adanya minat untuk meniru	Tidak ada keinginan meniru
5.	Subyek belum terbuka	Sangat mulai dengan siapa saja
6.	Subyek lebih memilih berbicara pelan jika diajak bicara	Mulai berbicara dengan nada normal dan mulai lebih sopan dengan teman
7.	Kurang akrab dan cenderung dihindari teman yang tidak disukai	Mulai akrab dan tidak menghindari temannya
8.	Belum dapat menempatkan diri diposisi orang lain	Subyek mulai dapat menempatkan diri pada posisi orang lain

PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan selama 3 (tiga) kali kepada 2 (dua) subyek yang mengalami masalah yaitu adanya perilaku *maladjustment* siswa sering membolos dan siswa sering mengganggu teman sekelas di waktu pelajaran dan di waktu istirahat. Hal ini dapat dijelaskan melalui pemaparan hasil sebagai berikut ini :

Kondisi Awal Siswa Sebelum Pengubahan Tingkah Laku Dilakukan Pada Tabel I Berikut Ini :

Tabel 1

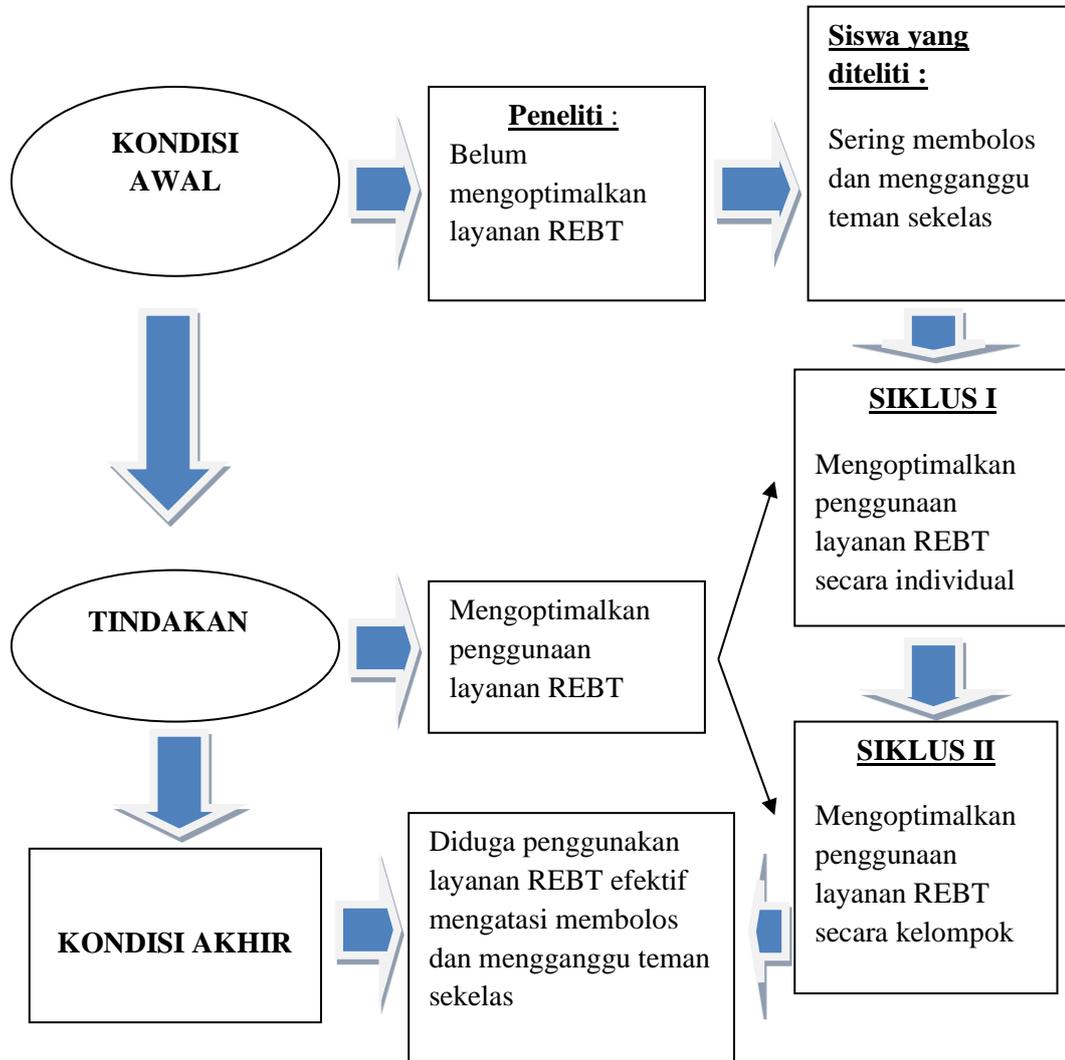
NO	Aspek yang diamati	Hasil observasi subyek 1	Hasil observasi subyek 2
1.	Pergaulan subyek dengan orang lain	Kurang dapat bergaul dengan orang lain	Suka bergaul dengan orang lain
2.	Interaksi yang muncul dengan orang lain	Hanya mau jika dia ingin saja	Kurang disukai temannya
3.	Masalah sosial yang sedang dialami	Adanya faktor keluarga yang kurang harmonis	Subjek suka menjahili temannya sehingga berakibat dijauhi teman lain
4.	Keinginan meniru orang lain	Adanya minat untuk meniru orang yang disukai	Tidak ada keinginan meniru orang lain
5.	Keterbukaan dengan orang lain	Subyek terbuka dengan orang yang disukai dan diidolakan	Sangat terbuka dengan siapa saja
6.	Upaya agar diterima dilingkungan	Subyek lebih memilih berbicara pelan jika diajak	Sering berbicara dengan nada berteriak dan mulai

		bicara	menjahili teman
7.	Keakraban yang terjalin dengan orang lain	Hanya terlihat dekat dengan teman yang disukai subyek	Kurang akrab dan cenderung dihindari temannya
8.	Menempatkan diri pada posisi orang lain	Kurang dapat menempatkan diri diposisi orang lain	Subyek tidak dapat menempatkan diri pada posisi orang lain
9.	Toleransi terhadap apa yang terjadi orang lain	Mau membantu orang lain dengan suka rela	Subyek mau membantu orang lain namun sering ditolak
10.	Merasakan apa yang dirasakan orang lain	Subyek masih kurang bisa merasakan	Subyek belum bisa merasakan apa yang dirasakan orang lain

Dari hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya indikasi yang membuat siswa berperilaku berbeda dengan siswa yang lain, sehingga diperlukan bantuan melalui konseling.

Berikut ini Kondisi Siswa Sebelum Diberikan Layanan Pada Siklus I Sebagai Berikut :

Gambar 1 Pada Siklus I :



Kondisi Siswa Setelah Perubahan Tingkah Laku Dilakukan Pada Siklus 1 Diperjelas Dengan Tabel 2 Dapat Digambarkan Pada Tabel Berikut ini :

Tabel 2 :

NO	Aspek yang diamati	Hasil observasi subyek 1	Hasil observasi subyek 2
1.	Pergaulan subyek dengan orang lain	Membuka diri bergaul dengan orang lain	Mulai bergaul dengan orang lain
2.	Interaksi yang muncul dengan orang lain	Belum mau berinteraksi dengan siswa lain	Mulai disukai beberapa temannya
3.	Masalah sosial yang sedang dialami	Faktor keluarga mulai lebih harmonis	Subjek mengurangi menjahili temannya
4.	Keinginan meniru orang lain	Belum minat untuk meniru orang yang disukai	Tidak ada keinginan meniru orang lain
5.	Keterbukaan dengan	Subyek mulai terbuka	Sangat terbuka dengan

	orang lain	dengan orang yang disukai dan diidolakan	siapa saja
6.	Upaya agar diterima dilingkungan	Subyek lebih memilih berbicara pelan jika diajak bicara	Mulai berbicara dengan nada normal dan mulai lebih sopan dengan teman
7.	Keakraban yang terjalin dengan orang lain	Sudah membuka diri untuk berteman dengan teman yang lain	Mulai akrab dan tidak menghindari temannya
8.	Menempatkan diri pada posisi orang lain	Belum dapat menempatkan diri diposisi orang lain	Subyek belum dapat menempatkan diri pada posisi orang lain
9.	Toleransi terhadap apa yang terjadi orang lain	Mau membantu orang lain dengan suka rela	Subyek mau membantu orang lain dan diterima yang lain
10.	Merasakan apa yang dirasakan orang lain	Subyek belum bisa merasakan	Subyek merasakan apa yang dirasakan orang lain

Dari hasil observasi setelah diberikan layanan *rational emotive behavior therapy* tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami perilaku *maladjustmen* mulai menyadari perilakunya tersebut menjadi perilaku *adjustmen* dan semakin kearah yang lebih baik.

Kondisi Siswa Setelah Perubahan Tingkah Laku Dilakukan Pada Siklus 1 Diperjelas Dengan Tabel 3 Dapat Digambarkan Pada Tabel Berikut ini :

Tabel 3 :

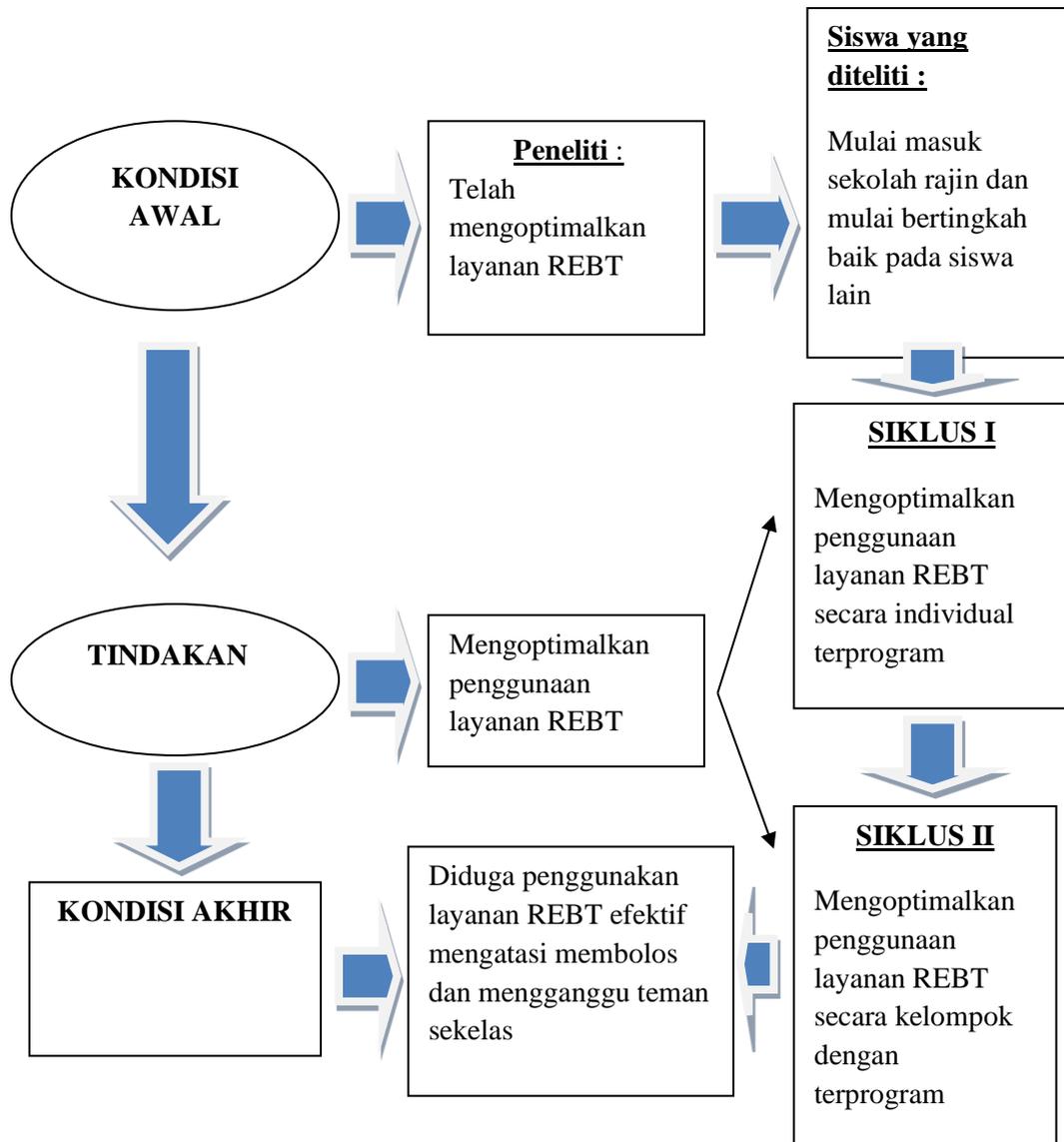
NO	Aspek yang diamati	Hasil observasi subyek 1	Hasil observasi subyek 2
1.	Pergaulan subyek dengan orang lain	Mulai dapat bergaul dengan orang lain	Suka bergaul dengan orang lain
2.	Interaksi yang muncul dengan orang lain	Sudah mau berinteraksi dengan siswa lain	Mulai disukai temannya
3.	Masalah sosial yang sedang dialami	Faktor keluarga yang lebih harmonis	Subjek mengurangi menjahili temannya sehingga teman lain mulai mendekatinya
4.	Keinginan meniru orang lain	Adanya minat untuk meniru orang yang disukai	Tidak ada keinginan meniru orang lain
5.	Keterbukaan dengan orang lain	Subyek terbuka dengan orang yang disukai dan diidolakan	Sangat terbuka dengan siapa saja
6.	Upaya agar diterima dilingkungan	Subyek lebih memilih berbicara pelan jika diajak bicara	Mulai berbicara dengan nada normal dan mulai lebih sopan dengan teman
7.	Keakraban yang terjalin dengan orang lain	Sudah membuka diri untuk berteman dengan teman yang lain	Mulai akrab dan tidak menghindari temannya
8.	Menempatkan diri pada posisi orang lain	Sudah dapat menempatkan diri diposisi orang lain	Subyek mulai dapat menempatkan diri pada posisi orang lain
9.	Toleransi terhadap apa yang terjadi orang lain	Mau membantu orang lain dengan suka rela	Subyek mau membantu orang lain dan diterima

			yang lain
10.	Merasakan apa yang dirasakan orang lain	Subyek sudah bisa merasakan	Subyek merasakan apa yang dirasakan orang lain

Dari hasil observasi setelah diberikan layanan *rational emotive behavior therapy* tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami perilaku *maladjustmen* mulai merubah perilakunya tersebut menjadi perilaku *adjustmen* dan semakin kearah yang lebih baik.

Berikut ini Kondisi Siswa Setelah Diberikan Layanan Pada Siklus II Melalui Tabel 2 Berikut ini :

Gambar 2 Pada Siklus II :



Setelah dilaksanakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap subyek, perilaku *maladjustment* yang timbul berkurang dan interaksi sosial yang ada semakin meningkat. Perkembangan subyek setelah diberikan konseling mulai menyadari

perilaku *maladjustment* yaitu suka membolos dan suka mengganggu serta menjahili teman sekelas mulai dapat mengurangi tindakan tersebut secara bertahap serta subyek mulai mengubah perilaku *maladjustment* dengan berinteraksi lebih dekat dengan teman, lebih sering masuk kesekolah, subyek lebih dapat mengendalikan dirinya, subyek mulai dapat bergaul dan menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, terjadi perubahan kearah perilaku *adjustmen* diinginkan. Perubahan yang terjadi dapat dirasakan oleh teman-teman subyek, hal tersebut menyatakan bahwa peran layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* cukup efektif untuk mengubah subyek yang berperilaku *maladjustmen* menjadi *adjustmen* melalui konseling yang dilaksanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan maka mampu dikaitkan bahwa studi kasus dengan menggunakan metode "*Rational Emotive Behavior Therapy*" yang sudah dilakukan sebelumnya pada SMP PGRI Kuwu Kradenan GROBOGAN dianggap telah menemukan hasil yang memuaskan, karena setelah para siswa kelas VIIIA SMP PGRI Kuwu Kradenan GROBOGAN yang melakukan tindakan *maladjustmen* tersebut memperoleh konseling dari peneliti, maka secara perlahan – lahan tindakan *maladjustmen* siswa yang sering mereka lakukan berubah menjadi sikap, perilaku, perasaan maupun tingkah laku yang *adjustmen*, yaitu adanya perubahan yang terlihat kepada 2 (dua) orang siswa tersebut sudah perlahan – lahan tidak lagi melakukan tindakan yang *maladjustmen* seperti disekolah siswa membolos dan siswa sering mengganggu teman sekelas di waktu pelajaran dan di waktu istirahat. Perubahan yang terjadi ini adanya keinginan dari siswa melalui bimbingan dari peneliti untuk mengubah perilaku dengan sabar dan perlahan mengusahakan adanya perubahan pada diri siswa itu sendiri, meskipun tidak secara langsung adanya perubahan yang signifikan tetapi secara lama kelamaan siswa mulai menyadari dan memahami bahwa perbuatannya tersebut kliru dan berusaha untuk memperbaikinya secara terus – menerus.

Saran

Demi tercapainya tujuan kearah yang lebih baik dalam penyelidikan ini sehingga memperoleh sarankan antara lain :

1. Orang Tua

Diminta untuk orang tua fokus lebih berkomunikasi dengan baik pada siswa dan memberikan perhatian yang ekstra guna menekan adanya perilaku yang *maladjustment*.

2. Guru Bimbingan Konseling

- a. Agar guru pembimbing lebih efektif untuk melakukan bimbingan terhadap siswa sebagai seorang maupun kelompok, melalui cara dalam maupun luar dukungan yang diperoleh. Sehingga rancangan bimbingan konseling demi berjalan dengan efektif.
- b. Demi supaya lebih efektif dalam meningkatkan pelayanan terhadap para siswa.

3. Kepala Sekolah

Hendaknya untuk kepala sekolah yang baru mampu menanggulangi perilaku *maladjustmen* dengan menggunakan tindakan yang lebih efektif dan juga mampu untuk membuat program yang efisien untuk mengatasi permasalahan yang tidak diinginkan oleh para siswa, yaitu melalui menambah tenaga pengajar khususnya pada guru bimbingan dan konselingnya dikarenakan tenaga pengajarnya masih terbatas pada guru bimbingan dan konseling hanya satu yang mencakup semua siswa.

4.. Untuk Siswa

Dalam hal ini siswa diharapkan agar mampu lebih disiplin dan terbuka agar perilaku *maladjustment* ini tidak terjadi kembali.

DAFTAR RUJUKAN

- Albert Ellis, 2007, *Terapi Rational Emotive Behavior Therapy*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Potect, 2000, *Materi Perkuliahan APTL II*, Jakarta: Erlangga.
- Sofyan S.Willis, 2004, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Whituron, 2001, *Program Kegiatan Belajar Mengajar*, Jakarta: GPBB, Depdikbud.