**Konseling Individual Pendekatan Behavioral Kognitif**

**Konseli : AN**

**Kelas : XI.IPA 3**

**Pertemuan I, 16 November 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **SUBJEK** | **PERNYATAAN** |
| Konselor | Terima kasih karena sudah mau meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan konseling ini dan maaf juga karena telah mengganggu waktu istirahatnya. |
| Konseli | Iya kak...  |
| Konselor | Apakah adik tau tujuan dari konseling yang kita lakukan ini? |
| Konseli | Belum kak... |
| Konselor | Baiklah kalau begitu terlebih dahulu saya akan sedikit menjelaskan tentang pada proses konseling yang akan kita lakukan ini yang akan melibatkan anda sebagai konseli dan organisasi yaitu anda akan saya ikutkan sebagai partisipan dalam kegiatan keorganisasian yaitu PMR. Tujuannya yaitu mengajarkan anda tentang bersosialisasi dan mempunyai banyak teman. |
| Konseli | Apa yang harus saya lakukan kak ? |
| Konselor | Anda hanya perlu mengikuti proses yang ada dalam konseling ini dan mau barkata jujur tentang apa yang anda rasakan. |
| Konseli | Iya kak |
| Konselor | Dalam kegiatan ini saya akan membantu anda untuk bisa menemukan jalan keluar dari masalah yang anda hadapi, jadi kita harus bekerjasama untuk mengatasi permasalahan anda. |
| Konseli | Iya kak... |
| Konselor | Ada yang ingin ditanyakan ? |
| Konseli | Baiklah kalau begitu, sebelum pertemuan pertama kita berakhir, saya mau anda mengisi lembar skala ini dan melihat beberapa hasil sosiometri yang pernah saya lakukan di kelas anda serta wawancara yang saya lakukan bersama orang sekitar anda mengenai diri anda. |
| Konselor | Iya kak... |
| Konseli | Pertemuan berikutnya saya harap adik mau menceritakan hal-hal yang menjadi masalahnya saat ini. |
| Konselor | Iya kak... terima kasih.  |
|  |  |

**Pertemuan II, 17 November 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **SUBJEK** | **PERNYATAAN** |
| Konselor | Baiklah kita lanjut lagi. Hidup bersosial itu sangatlah penting karena kita tidak hidup sendiri dan kita membutuhkan orang lain. Semakin banyak teman semakin bagus. Mungkin anda sudah melihat hasil sosiometri anda dan komentar orang sekitar anda tentang anda, kakak menarik kesimpulan bahwa banyak teman sekolahmu yang tidak menyukaimu. |
| Konseli | Iya kak, memang saya yang salah kak... |
| Konselor | Baguslah kalau kamu mengakuinya, kamu taukan karena apa ? |
| Konseli | Iya kak, Saya adalah siswa yang paling nakal di sekolah ini, saya juga punya kelompok yang nakal, suka bolos, jarang tinggal di kelas, mudah terpengaruh, sering keluar malam, suka bohong, suka cari sensasi, ikut *trend* yang salah, dan karena itu semua, banyak siswa di sekolah yang tidak menyukai saya dan kelompok saya terutama yang perempuan dan guru juga banyak yang mengeluh dengan kelakuan saya yang malas masuk belajar di kelas, egois, temprament, cengeng, kalau cerita suara saya besar dan suka ribut. |
| Konselor | Setelah kamu tau tentang dirimu dimata teman-temanmu, apa yang kamu rasakan ? |
| Konseli | Saya sudah tau kak kalau banyak yang tidak suka dengan saya, itu sudah biasa bagi saya. |
| Konselor | Senang dengan diri kamu yang seperti itu ? |
| Konseli | Senang, tapi sebenarnya lebih banyak tidak senangnya. |
| Konselor | Kenapa coba kamu melakukan hal seperti itu ? |
| Konseli | Mereka sudah terlanjur tidak suka dengan saya, jadi untuk apalagi jadi baik sama yang lain? |
| Konselor | Apakah respon mereka ketika kamu berbuat baik ? |
| Konseli | Mereka tetap saja tidak mau menerima saya, malahan jadi cuek dengan saya, jadi mendingan saya jadi nakal dengan begitu mereka baru mempehatikan saya bahkan sampai guru-guru pun perhatian dengan saya, saya sudah bosan mencoba baik hanya untuk akrab dengan mereka tapi mereka tetap saja menolak saya, hanya teman kelompok saya saja yang mau menerima saya. |
| Konselor | Kamu ingat kan komentar guru BK kamu ?, katanya kamu itu orangnya ramah dengan Guru, bahkan kamu duluan yang menyapa guru dan menurutnya kamu itu bisa berubah jika kamu bergaul dengan kelompok yang lebih bagus lagi. Terus kata ketua keasmu kamu itu orangnya baik tapi sayangnya teman pergaulan kamu yang membuat kamu suka bolos dan dibenci. Apalagi kata sahabat kamu dulu**,** dulu sewaktu SMP kamu dan dia sangat akrab dan juga kalian satu kelompok tetapi masuk SMA kalian berdua bergabung dengan kelompok baru, awalnya berjalan mulus tapi lama-kelamaan kelompok kalian itu mulai tidak beres jadi teman kamu memutuskan keluar karena mengingat statusnya waktu itu sebagai pengurus OSIS dan dia juga sempat mengajak kamu gabung di OSIS agar kamu juga bisa berubah seperti dia tapi ternyata kamu tidak mau dan malahan nyaman dengan kelompokmu yang sekarang yang suka melakukan kenakalan, yang suka bolos sama-sama, suka mengganggu orang lain, jahil bareng-bareng dll. Dan sekarang kamu malah musuhin dia, padahal temanmu itu perhatian sama kamu dan bahkan juga mengajak kamu gabung di Pramuka, kelompok yang lebih bagus tapi kamunya yang tidak dapat bertahan lama karena kamu jarang ikut. Ingat coba kata adik kelas kamu yang juga pernah akrab sama kamu, katanya kamu itu orangnnya baik karena dia kenal kamu dari SMP, cuman sekarang kamu berubah semenjak bargabung dengan teman kelompokmu yang sekarang, kamu mulai nakal, suka bolos dan menurutnya, itu semua pengaruh dari teman kelompokmu yang sekarang karena kamu itu orangnya cepat terpengaruh. Dulu kamu dan dia selalu bersama tapi setelah kamu punya teman kelompok yang baru kamu sudah jarang dengan dia. |
| Konseli | Jadi menurut kakak saya dibenci dan dijauhi karena teman kelompok saya? |
| Konselor | Menurut kamu bagaimana? |
| Konseli | Iya juga sih kak..., jadi.... agar saya diterima sama teman saya yang lainnya saya harus meniggalkan teman kelompok saya begitu kak ? |
| Konselor | Oh... kamu mau berubah.... baguslah, kamu jangan tinggalkan kelompok kamu, kalau kamu mau berubah saya akan bantu kamu dan setelah itu kamu yang harus bantu teman kelompokmu itu berubah dan mengubah kelompokmu. |
| Konseli | Tapi bisakah ?, jangan sampai saya tetap tidak diterima. |
| Konselor | Kamu harus optimis dong...!, saya akan bantu. |
| Konseli | Bagaiman caranya kak ?, saya tidak tau bagaimana saya harus bergabung dengan teman saya yang lain. |
| Konselor | Kamu mau berubah kan ? |
| Konseli | Mau kak... |
| Konselor | Baiklah... Dari semua yang saya dengar tentang masalah anda tadi, anda ini adalah orang yang tidak banyak mempunyai teman dalam pergaulan karena anda tidak mampu untuk berperilaku yang pantas dan menyesuaikan diri menurut tututan lingkungan yang ada serta tidak pandai dalam segi pergaulan dengan sesama. |
| Konseli | Iya kak... |
| Konselor | Nah... oleh karena itu berkaitan dengan masalahmu itu saya akan mengikutkan kamu sebagai partisipan dalam kegiatan keorganisasian di PMR, selama sebulan kamu akan bergabung menjadi anggota PMR dan mengikuti segala kegiatannya. |
| Konseli | Kenapa harus organisasi PMR ? |
| Konselor | PMR disini sebagai wadah atau sarana bagi kamu untuk belajar hidup berkelompok. Hubungannya masalah yang anda hadapi dengan bergabung sebagai partisipan dalam kegiatan keorganisasian yaitu karena organisasi adalah sebuah kelompok formal, kelompok yang di ciptakan oleh keputusan manajerial untuk mencapai tujuan organisasi dan pastinya akan ada sekolompok orang yang bekerjaan sama dalam mencapai tujuan tersebut. Karena organisasi adalah sebuah kelompok, maka dari itu, kehidupan yang di alami adalah kehidupan berkelompok oleh karena itu perilaku individual juga berbeda dengan perilaku kelompok dan tentunya kelompok organisasi itu berbeda dengan kelompok anda yang sekarang. Melalui kelompok organisasi ini saya ingin megajarkan anda tentang bersosialisasi, berperilaku yang baik dan bekerjasama untuk mencapai tujuan dan juga bagaimana bertanggungjawab menjaga nama baik organisasi. Perlu anda ketahui beberapa alasan orang hidup berkelompok :1. Alasan keamanan, dengan bergabung dalam suatu kelompok, seseorang dapat mengurangi ketidak amanan dalam kesendirian. Banyak orang merasa lebih kuat dan tidak ragu-ragu dalam suatu kelompok
2. Alasan status, dengan bergabung dalam suatu kelompok, seseorang akan merasa lebih di pandang dan lebih terhormat di banding sendirian.
3. Harga diri, karena merasa lebih terhormat bila berkelompok, maka seseorang merasa mempunyai harga diri.
4. Kebutuhan bersosial (Afiliasi), banyak kebutuhan sosial yang di dapatkan saat seseorang berkelompok. Suasana bersahabat saat kesusahan, kesakitan, kematian, dan saat di landa bencana, seseorang akan lebih mudah mendapatkan pertolongan dari orang atau pihak lain saat seseorang berkelompok.
5. Membangun kekuatan, banyak hal yang tidak bisa dicapai secara individual, namun menjadi sangat mungkin manakala berkelompok
6. Mencapai tujuan, karena berkelompok memunculkan kekuatan, maka tentu saja akan memudahkan pencapaian tujuan.

Nah... sekarang bagaimana tanggapannya setelah mendengar tentang alasan mengapa orang berkelompok? |
| Konseli | Beda kak dengan hasil yang kudapat dengan kelompok saya yang sekarang, walaupun alasannya sama ... tapi apakah akan berhasil? |
| Konselor | Mengenai hasilnya nanti kita lihat. Selama kamu mau serius mengikuti prosesnya maka kamu akan mendapatkan hasil yang memuaskan, karena hasil tidak akan mengingkari proses. Selain itu, perlu juga anda ketahui beberapa hal yang bisa membuat kita diterima dalam kelompok :1. Penampilan (*performance*) dan perbuatan yang meliputi tampang baik, paling rapi serta aktif dalam urusan kelompok belajar
2. Kemampuan pikir, antara lain: mempunyai inisiatif dalam belajar, banyak memikirkan kepentingan kelompok belajar, dan mengemukakan buah pikiran dalam belajar.
3. Sikap, sifat, perasaan, antara lain: bersikap sopan dalam belajar, memperhatikan orang lain dalam belajar, penyabar dan dapat menahan amarah dalam belajar.
4. Pribadi, meliputi: jujur pada saat belajar, dapat dipercaya, bertanggung jawab dan suka menjalankan pekerjaannya, menaati aturan kelompok belajar.
5. Aspek lain meliputi: pemurah dan tidak pelit, suka bekerja sama dan membantu anggota kelompok belajar.

Jadi itu tadi sedikit tips agar ketika anda bergabung dalam kelompok, anda akan disenangi dan diterima oleh teman-teman anda, bagaimana ?, sudah siap ? |
| Konseli | Mengerti kak, siap. |
| Konselor | Baiklah, bagaimana kalau besok kita mulai ? |
| Konseli | Terserah kakak... terima kasih kak |
|  |  |

**Pertemuan III, 18November 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **SUBJEK** | **PERNYATAAN** |
| Konselor | Bagaimana dik... kita lanjut lagi ? |
| Konseli | Iya kak |
| Konselor | Pada pertemuan sebelumnya saya sudah jelaskan tentang apa yang akan anda lakukan, masih ingat kan... ? |
| Konseli | Masih kak, saya akan ikut sebagai partisipan dalam kegiatan keorganisasian di PMR, selama sebulan saya akan bergabung menjadi anggota PMR dan mengikuti segala kegiatannya. |
| Konselor | Tepat sekali, sebentar saya akan mengumpulkan anggota PMR di aula dan saya akan memperkenalkan anda kepada seluruh anggota PMR dan juga pembinanya bahwa selama satu bulan anda akan menjadi anggota PMR sebagai partisipan dan mengikuti semua kegiatannya. Setelah memperkenalkan anda setelah itu anda akan resmi menjadi anggota PMR sebagai partisipan dan anda harus menuruti segala peraturan kepalang merahan dan selama anda bergabung saya akan mengamati perkembagan anda dan juga jika ada yan anda butuhkan anda bole langsung bertanya ke saya atau kepada pembina PMR. |
| Konseli | Oh iya kak |
| Konselor | Jadi nanti saya tunggu di masjid, mengenai jamnya nanti tunggu saja panggilan dari saya |
| Konseli | Iya kak, terima kasih |
| Konselor | Sama-sama. |

**Pertemuan IV, 16 Desember 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **SUBJEK** | **PERNYATAAN** |
| Konselor | Nah... sekarang bagaiamana perasaannya setelah gabung sebagai partisipan dalam kegiatan keorganisasian di PMR ? |
| Konseli | Banyak perubahan yang saya rasakan selama 1 bulan gabung kak..., berbeda sekali dengan kelompok saya yang melakukan sesuatu sebebasnya, di organisasi PMR saya merasakan kekompakan yang sama dengan di kelompok saya tapi kekompakan di PMR dalam bentuk yang positif dan menguntungkan. 1 bulan gabung di PMR kebiasaan bolos saya sudah berkurang, saya sudah mulai memperbaiki sikap saya, karena saya tidak enak juga kalau nakalka nabilangika nanti orang “anak PMR baru nakal, apaji”, jika di kelompok saya mungkin saya akan tetap menjadi nakal dan dijauhi karena saya mengikuti teman-teman saya tapi berbeda jika gabung di organisasi, saya ingin berlaku seperti di kelompok saya tapi sangat aneh jika hanya saya sendiri yang melakukan kenakalan, saya saya juga tidak enak kalau kelakuan saya tidak seperti teman-teman di PMR, secara bertaraf kelakuan saya menjadi baik hanya dengan bergabung di PMR, benar kata adik kelas saya yang juga menjadi teman saya di SMP dulu “ *Dia itu orangnnya baik karena saya kenal dia dari SMP, cuman sekarang dia berubah semenjak bargabung dengan teman kelompoknya yang sekarang, dia mulai nakal, suka bolos dan saya rasa itu semua pengaruh dari teman kelompoknya yang sekarang*”. Saya menyadari bahwa kelakuan kita sangat dipengaruhi oleh teman bergaul kita. Untunglah di PMR orangnya sangat ramah, beda dengan teman kelas saya yang kalau saya baik mereka cuek, itu dikarenakan karena mereka mengganggap kalau satu kelompok saya itu semua sama, jadi saya dikepala mereka tetap tidak baik walaupun saya berbuat baik. Di PMR mereka menerima saya, mereka mau merespon jika saya berbuat baik itu karena mereka menganggap saya sebagai satu kelompok mereka. Setelah hampir 1 bulan saya di PMR, saya kembali lagi jadi pembicaraan hangat di sekolah, mereka heran dengan kelakuan saya yang banyak perubahan, saya jadi senang mendengarnya karena saya makin terkenal setelah saya ikut di PMR, bahkan pembina PMR pun kagum dan salut sama saya, dia menantang saya, katanya “ *Kamu akan saya jadikan anggota resmi di PMR, tapi dengan satu syarat, jika kamu mampu merubah kelakuannmu dan rutin ikut kegiatan PMR maka kamu akan saya resmikan jadi anggota tetap di PMR”.* Mendengarnya saya jadi semakin bersemangat, saya akan membuat seisi sekolah gempar jika saya berubah 160 derajat. Dengan gabung di PMR saya merasa punya tujuan lagi dan semua yang saya lakukan jadi bermanfaat, dengan begini waktu saya untuk kumpul di kelompok saya jadi berkurang dan untuk melakukan kenakalan pun jadi berkurang. Saya merasa senang di PMR, selama sebulan gabung, secara bertahap orang sudah mulai mau dekat dengan saya, pikiran mereka tentang saya sudah berubah, jadi jika saya berbuat baik maka sekarang mereka menyebut saya dengan merek PMR katanya “wajar kalau sudah baik, karena dia gabung di PMR” senagnglah mendengarnya, kini bukan lagi “wajar karena teman kelompoknya”, bahkan saya berhasil membuat guru terheran-heran. Kali ini sensasi yang saya buat luar biasa dan saya merasa bangga jadi pembicaraan lagi. Hehehe |
| Konselor | Hahahah.... sepertinya kamu menikmati dirimu jadi pembicaraan lagi. |
| Konseli | Iya dong kak... |
| Konselor | Enak kan terkenal karena kebaikan ? |
| Konseli | Iya kak, seperti yang saya mau. |
| Konselor | Enakkan punya banyak teman ? |
| Konseli | Iya kak... |
| Konselor | Kegiatan apa saja yang telah adik ikuti di kegiatan PMR ? |
| Konseli | Di PMR itu tiap minggu kumpul, biasa dua sampai tiga kali seminggu, entah itu rapat, diskusi, pelatihan, *outbond training* dan juga kumpul untuk acara makan-makan serta liburan dan melalui itu semualah saya belajar dinamika kelompok. Terutama kegiatan PMR yang terakhir, yaitu PERSAMI (Perkemahan Sabtu Minggu) yang rencananya mereka sebagai tuan rumah mengundang PMR SMAN 15 Bulukumba dan PMR SMAN KHUSUS Jeneponto. Di kegiatan itu saya digabungkan dengan anggota PMR yang lain menjadi panitia di bidang HUMAS (Hubungan Masyarakat) yang bertugas menyambut tamu yang datang dan memperkenalkan mereka dengan sekolah dan PMR SMAN 9 Bulukumba. Selain itu saya ikut pada upacara pembuakaan PERSAMI membacakan do’a, maklum suara saya kan besar. Baru saat itulah saya bisa bertemu dengan siswa lain dari luar daerah dan bisa merasakan kebersamaan dalam kebaikan yang membuat saya bahagia.  |
| Konselor | Terus bagaimana dengan kelompokmu ? |
| Konseli | Saya tetap berteman tapi kelompok saya jadi sedikit berubah dengan perubahan yang saya alami, kenakalan dalam kelompok saya jadi berkurang, karena saya adalah orang yang paling berpengaruh di kelompok itu dan juga orang yang paling nakal dan sayalah yang berubah dan mereka tidak pernah sedikit pun berani membenci saya dengan perubahan saya, malahan saya mengajak mereka untuk bergabung juga di organisasi. |
| Konselor | Baguslah kalau kamu ada perubahan, begitulah kelompok, kelompok punya pengaruh besar terhadap diri kita karena norma kelompok menekan seseorang kearah kesesuaian (*Conformity*). Orang selalu ingin menjadi bagian dari kelompok dan menghindari untuk tampil beda. Selain itu jika kamu gabung dalam kelompok organisasi maka setiap kelakuan kamu akan dikaitkan dengan kelompok dimana kamu berada. Kalau kamu memang mau jadi orang yang berguna, disenangi orang lain, punya banyak teman dan ingin menjadi bagian dari PMR maka terus tingkatkan perubahanmu.  |
| Konseli | Iya kak, saya akan usahakan |
| Konselor | Jadi saya rasa demikainlah konseling kita, anda sekarang sudah mempunyai banyak teman dan saya harap anda juga bisa mengubah teman kelompok anda seperti yang anada alami sekarang ini |
| Konseli | Iya ka terima kasih untuk bantuannya |
| Konselor | Sama-sama |